



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

A importância da Tecnologia Digital e do uso dos ecrãs no âmbito do desenvolvimento pelo lazer nas dimensões física, mental e social.

Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social

Dissertação de Mestrado em Educação e Lazer

2025, Mónica Teresa Marques da Costa



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Mónica Teresa Marques da Costa

A importância da TD e do uso dos ecrãs no âmbito do desenvolvimento pelo lazer nas dimensões física, mental e social.

The importance of Digital Technology and screens use in physical, mental and social leisure development.

Dissertação de Mestrado em Educação e Lazer, apresentada ao Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre.

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Filipa Morais

Data de submissão: fevereiro de 2025

AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC).

À Professora Doutora Filipa Morais pelo seu incansável entusiasmo, acompanhamento e orientação. Teve em todas as situações as palavras certas de incentivo.

A todos os entrevistados que tão gentilmente cederam parte do seu precioso tempo a este estudo.

A todos os inquiridos que dispensaram parte do seu tempo para responder aos inquéritos.

A todos os que contribuíram de forma direta e indireta.

Ao meu marido Luís que sempre me apoiou.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os professores, educadores e estudantes que acreditam que podem marcar a diferença.

RESUMO

Título da Tese de Mestrado: A importância da Tecnologia Digital e do uso dos ecrãs no âmbito do desenvolvimento pelo lazer nas dimensões física, mental e social.

A Tecnologia Digital tem evoluído rapidamente e a adesão à mesma é global: 67% da população mundial possui um smartphone e 60% acede à internet através deste equipamento; 55% utiliza redes sociais (DataReportal, 2021). Em Portugal, a cobertura de 3G atinge 100% e cerca de 90% das residências têm acesso à internet. Entre os jovens, 64,5% usam o smartphone no âmbito do lazer, superando outras atividades recreativas (Gaspar et al., 2022). Perante este cenário, o presente estudo explora os impactos da utilização de Tecnologia Digital e do consequente Ambiente Digital no desenvolvimento físico, mental e social em adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos em diversos contextos onde ocorra tempo livre, independentemente de ocorrer em contexto escolar ou fora dele.

Esta investigação recorre a uma metodologia mista que inclui a pesquisa bibliográfica, a recolha de dados qualitativos através de entrevista semiestruturada a especialistas na área em estudo e recolha de dados quantitativos através de inquéritos por questionário aplicados a uma amostra por conveniência para o teste das hipóteses em análise.

Este estudo recorre à estatística descritiva e inferencial. O objetivo é qualificar o lazer através da utilização de digital e conhecer os seus impactos no desenvolvimento infantojuvenil, integrando as observações com os conceitos de Joffre Dumazedier, nomeadamente, as funções sociais do desenvolvimento pelo lazer.

Da análise de conteúdo resultante das entrevistas a especialistas nas áreas em estudo, concluiu-se que há impactos negativos nas 3 dimensões de desenvolvimento e perdas de oportunidades para o desenvolvimento relativos à utilização de TD.

Da análise de dados resultante dos inquéritos a profissionais nas áreas em estudo, concluiu-se que há impactos negativos no desenvolvimento de adolescentes dos 11 aos 16 anos relativos à utilização de TD.

Palavras-chave: Lazer, educação, uso de telemóvel e tecnologia digital, tempo de ecrã desenvolvimento físico mental e social na infância e adolescência.

ABSTRACT

Title: The importance of Digital Technology and screens use in physical, mental and social leisure development.

Digital Technology has evolved rapidly and its adherence is global: 67% of the world's population owns a smartphone and 60% accesses the internet through Digital equipments; 55% use social networks (DataReportal, 2021). In Portugal, 3G coverage reaches 100% and about 90% of households have internet access. Among young people, 64.5% use smartphones for leisure, surpassing other recreational activities. Given this scenario, this study explores the Digital Environment, Digital Technology's impacts, uses and its consequences on the physical, mental and social development concerning adolescents aged between 11 and 16 years.

This mixed-method study combines both kinds of research methods to gather both qualitative and quantitative data. The main research instruments are bibliographic research, expert interviews and questionnaire surveys applied to a convenience sample in order to test hypotheses. This study relies on statistical descriptive data and statistical inference. The aim is to qualify leisure through digital use and to acknowledge its impacts on child and adolescent development, and to frame Digital Technology within Joffre Dumazedier's leisure concepts, more specifically: physical, mental and social development.

Content analysis of the interviews conducted with experts in the field, resulted in the conclusion that there are negative impacts across the three dimensions of adolescent development and lost opportunities for development through DT use.

Data analysis resulting from surveys conducted with professionals related to the study themes, resulted in the conclusion that there are negative impacts across the three dimensions of adolescent development.

Keywords: Leisure, education, use of mobile phone and digital technology, screen time physical, mental and social development in childhood and adolescence.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	III
DEDICATÓRIA	IV
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
SUMÁRIO	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
ÍNDICE DE TABELAS	XII
LISTA DE ABREVIATURAS	XII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. DESCRIÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DA RELEVÂNCIA DO TEMA	2
1.2. PROBLEMÁTICA	4
1.3. POPULAÇÃO-ALVO E POPULAÇÃO INQUIRIDA	5
1.4. CARÁTER INOVADOR DA PROPOSTA	5
1.5. OBJETIVOS	6
1.6. METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO	7
1.7. ESTRUTURA DO PRESENTE TRABALHO	8
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	9
2.1. LAZER	11
2.1.1. <i>Conceito de Lazer</i>	11
2.1.2. <i>Determinantes sociais na modelação do Lazer</i>	16
2.1.3. <i>Funções do lazer</i>	18
2.1.4. <i>Benefícios do lazer</i>	18
2.2. EDUCAÇÃO PERMANENTE	20
2.3. PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA POPULAÇÃO-ALVO	21
2.4. DESENVOLVIMENTO, JOGO E TEMPO LIVRE	23
2.5. ATIVIDADES ASSOCIADAS À UTILIZAÇÃO DE TECNOLOGIA: O ENTRETENIMENTO MÓVEL	24
2.6. TD E O CONTEXTO INTERNACIONAL E NACIONAL	27
2.6.1. <i>Tecnologia de informação e comunicação, TD</i>	27
2.6.2. <i>Contexto internacional e nacional</i>	32
2.6.3. <i>A TD no contexto escolar</i>	34
2.7. SUMÁRIO	41
3. QUADRO CONCEPTUAL E METODOLOGIA	43
3.1. QUADRO CONCEPTUAL E HIPÓTESES	44
3.1.1. <i>Explicação do quadro conceptual</i>	44
3.1.2. <i>Definição de Hipóteses</i>	45
3.2. AMOSTRA	47
3.3. TIPOS DE METODOLOGIA	48
3.3.1. <i>O método qualitativo</i>	48
3.3.2. <i>O método quantitativo</i>	49
3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	49
3.5. INSTRUMENTOS DE TRATAMENTOS DE DADOS	50
3.6. RESULTADOS ESPERADOS	51
4. PESQUISA QUALITATIVA	52

4.1.	ENTREVISTAS QUALITATIVAS	54
4.2.	CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS	55
4.2.1.	<i>Entrevistado 1: Professor e investigador em lazer e desporto.....</i>	<i>55</i>
4.2.2.	<i>Entrevistado 2: Professora e investigadora e cofundadora de um movimento social</i>	<i>56</i>
4.2.3.	<i>Entrevistado 3: Engenheira Física e diretora pedagógica.....</i>	<i>56</i>
4.2.4.	<i>Entrevistado 4: Psicóloga e psicoterapeuta.....</i>	<i>57</i>
4.2.5.	<i>Entrevistado 5: Professor e investigador na área da motricidade.....</i>	<i>58</i>
4.2.6.	<i>Entrevistado 6: Psicólogo social, investigador, professor e coordenador no ensino</i>	<i>59</i>
4.2.7.	<i>Entrevistado 7: Médica interna com formação específica em Psiquiatria da Infância e da Adolescência</i>	<i>60</i>
4.2.8.	<i>Entrevistado 8: Enfermeiro com especialidade em Enfermagem de Saúde mental e Psiquiátrica.....</i>	<i>60</i>
4.3.	APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	60
4.4.	ANÁLISE DE CONTEÚDO E DEFINIÇÃO DE CATEGORIAS	62
4.5.	DEFINIÇÃO DE UNIDADES DE ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS SELECIONADOS E RECOLHIDOS	63
4.5.1.	<i>Categoria desenvolvimento físico.....</i>	<i>64</i>
4.5.2.	<i>Categoria desenvolvimento mental.....</i>	<i>67</i>
4.5.3.	<i>Categoria desenvolvimento social</i>	<i>71</i>
4.5.4.	<i>Categoria aprendizagem</i>	<i>73</i>
4.5.5.	<i>Categoria regulação</i>	<i>76</i>
4.5.6.	<i>Categoria TD.....</i>	<i>79</i>
4.6.	INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS PELAS ENTREVISTAS.....	80
5.	HIPÓTESES E RECOLHA DE DADOS POR INQUÉRITO.....	84
5.1.	INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO	85
5.2.	TRATAMENTO DE DADOS DOS INQUÉRITOS	85
5.2.1.	<i>Resultados da estatística descritiva.....</i>	<i>86</i>
5.2.1.1.	<i>Género</i>	<i>86</i>
5.2.1.2.	<i>Grau de escolaridade.....</i>	<i>87</i>
5.2.1.3.	<i>Instituição de trabalho.....</i>	<i>87</i>
5.2.1.4.	<i>Conteúdos digitais</i>	<i>88</i>
5.2.1.5.	<i>Usos</i>	<i>89</i>
5.2.1.6.	<i>Tempo de ecrã</i>	<i>89</i>
5.2.1.7.	<i>Condição Socioeconómica</i>	<i>90</i>
5.2.1.8.	<i>Contexto de utilização: tempos livres.....</i>	<i>90</i>
5.2.1.9.	<i>Contexto de utilização: ambiente fechado</i>	<i>91</i>
5.2.1.10.	<i>Atividade Física</i>	<i>91</i>
5.2.1.11.	<i>Sedentarismo.....</i>	<i>92</i>
5.2.1.12.	<i>Postura.....</i>	<i>92</i>
5.2.1.13.	<i>Atividade Física</i>	<i>93</i>
5.2.1.14.	<i>Descanso.....</i>	<i>93</i>
5.2.1.15.	<i>Interações pessoais</i>	<i>94</i>
5.2.1.16.	<i>Vulnerabilidade</i>	<i>94</i>
5.2.1.17.	<i>Atenção e concentração</i>	<i>95</i>
5.2.1.18.	<i>Distração.....</i>	<i>95</i>
5.2.1.19.	<i>Estado emocional</i>	<i>96</i>
5.2.1.20.	<i>Isolamento</i>	<i>96</i>
5.2.1.21.	<i>Interação Indireta</i>	<i>97</i>
5.2.1.22.	<i>Dificuldade em comunicar</i>	<i>97</i>
5.2.1.23.	<i>Cyberbullying.....</i>	<i>98</i>
5.2.1.24.	<i>Assimilação de regras sociais.....</i>	<i>98</i>
5.2.1.25.	<i>Respeito pelas regras e normas.....</i>	<i>99</i>

5.2.1.26.	Autorização e uso	99
5.2.1.27.	Autorização e tempo de ecrã.....	100
5.2.1.28.	Autorização e entretenimento na sala de aula.....	100
5.2.1.29.	Autorização e entretenimento no recreio	101
5.2.1.30.	Autorização e acesso a conteúdos impróprios	101
5.2.1.31.	Autorização dos pais e tempo de ecrã.....	102
5.2.1.32.	Controlo parental e acessibilidade	102
5.2.1.33.	Controlo parental e autorização de uso na escola	103
5.2.1.34.	Restrição e interação social	103
5.2.1.35.	Restrição de normas e regras	104
5.2.1.36.	Restrição e vulnerabilidade	104
5.2.1.37.	Restrição e atividades letivas.....	105
5.2.1.39.	Sumário.....	106
5.2.2.	<i>Resultados da Estatística Inferencial</i>	107
5.2.2.1.	Hipótese Principal.....	107
5.2.2.1.1.	Desenvolvimento Físico	108
5.2.2.1.1.1.	Conteúdos Digitais:	108
5.2.2.1.1.1.	Tempo de ecrã	110
5.2.2.1.1.2.	Usos	113
5.2.2.1.2.	Desenvolvimento Mental	114
5.2.2.1.2.1.	Conteúdos Digitais	114
5.2.2.1.2.2.	Tempo de Ecrã	115
5.2.2.1.2.3.	Usos	117
5.2.2.1.3.	Desenvolvimento Social.....	118
5.2.2.1.3.1.	Conteúdos digitais	118
5.2.2.1.3.2.	Tempo de Ecrã	119
5.2.2.1.3.3.	Usos	121
5.2.2.1.4.	<i>Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese Principal</i> ..	122
5.2.2.1.5.	Sumário da Hipótese Principal.....	123
5.2.2.2.	Hipótese Secundária: Regulação da TD e Ambiente digital.....	124
5.2.2.2.1.	A autorização para o uso da T.D. na escola	126
5.2.2.2.1.1.	Tempo de ecrã	126
5.2.2.2.1.2.	Entretenimento com a TD na sala de aula	128
5.2.2.2.1.3.	Entretenimento com a TD nos recreios	131
5.2.2.2.1.4.	Conteúdos Digitais	134
5.2.2.2.2.	Restrição para o uso da T.D. em contexto escolar.....	137
5.2.2.2.2.1.	Interação Social.....	137
5.2.2.2.2.1.	Aprendizagem de normas e regras	139
5.2.2.2.2.2.	Favorecimento da Gestão do ambiente digital.....	140
5.2.2.2.2.3.	Favorecimento das Atividades Letivas	142
5.2.2.2.3.	Autorização parental para a T.D. no espaço escolar.....	143
5.2.2.2.3.1.	Tempo de Ecrã	143
5.2.2.2.3.2.	Acessibilidade da TD	144
5.2.2.2.3.3.	Gestão do Ambiente Digital	144
5.2.2.2.4.	<i>Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese Secundária</i>	147
5.2.2.2.5.	Sumário da Hipótese Secundária	148
6.	CONCLUSÃO	149
7.	BIBLIOGRAFIA	154
	ANEXOS I	164
	ANEXOS II	166
	ANEXOS III	203
	ANEXOS IV	211

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1- Género.....</i>	<i>86</i>
<i>Gráfico 2 - Grau de escolaridade.....</i>	<i>87</i>
<i>Gráfico 3 – Profissão</i>	<i>88</i>
<i>Gráfico 4 - Instituição de trabalho</i>	<i>88</i>
<i>Gráfico 5 - Os conteúdos disponíveis online são na sua grande maioria educativos</i>	<i>88</i>
<i>Gráfico 6 - Criar e partilhar conteúdo em redes sociais</i>	<i>89</i>
<i>Gráfico 7 - Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente</i>	<i>89</i>
<i>Gráfico 8 - Os jovens desfavorecidos sofrem menos consequências negativas da utilização da TD</i>	<i>90</i>
<i>Gráfico 9 - A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres.....</i>	<i>90</i>
<i>Gráfico 10 - Somando o tempo de escola e o tempo livre dos jovens, no geral, passam muito tempo em ambiente fechado.....</i>	<i>91</i>
<i>Gráfico 11 - O uso excessivo da TD por jovens adolescentes não contribui para a realização de AF</i>	<i>91</i>
<i>Gráfico 12 - Passam muito tempo sentados, tanto nos intervalos da escola como no seu tempo livre</i>	<i>92</i>
<i>Gráfico 13 - É frequente vê-los de cabeça curvada para o telemóvel.....</i>	<i>92</i>
<i>Gráfico 14 - Tendem a preferir atividades online (como jogos, eSports e redes sociais) em vez de praticar atividades físicas</i>	<i>93</i>
<i>Gráfico 15 - É comum ouvi-los a queixarem-se de cansaço e sono</i>	<i>93</i>
<i>Gráfico 16 - Os adolescentes preferem o uso de TD (smartphone, tablet, portátil) em vez das interações pessoais</i>	<i>94</i>
<i>Gráfico 17 - Os adolescentes não têm recursos próprios para gerir a utilização equilibrada da TD nos seus vários aspetos.....</i>	<i>94</i>
<i>Gráfico 18 - Demonstram falta de atenção e concentração devido à TD</i>	<i>95</i>
<i>Gráfico 19 - Quando estão na sala de aula, não se distraem facilmente com a TD.....</i>	<i>95</i>
<i>Gráfico 20 - Mostram sinais de ansiedade, frustração, impaciência, irritabilidade devido ao uso da TD.....</i>	<i>96</i>
<i>Gráfico 21 - No geral, os adolescentes estão isolados devido à utilização de TD</i>	<i>96</i>
<i>Gráfico 22 - Os jovens dão preferência à comunicação pelas redes sociais em detrimento da interação direta.....</i>	<i>97</i>
<i>Gráfico 23 - Os adolescentes sentem dificuldade em comunicar com o outro porque não sabem o que dizer pessoalmente</i>	<i>97</i>
<i>Gráfico 24 - As situações de cyberbullying não são frequentes</i>	<i>98</i>
<i>Gráfico 25 - No mundo digital tudo é permitido, por isso os jovens revelam dificuldades com as regras sociais da vida real.....</i>	<i>98</i>
<i>Gráfico 26 - Os adolescentes capturam imagens, sons e vídeos durante as atividades letivas e não letivas, no espaço escolar, sem autorização</i>	<i>99</i>
<i>Gráfico 27 - Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais.....</i>	<i>99</i>
<i>Gráfico 28 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do tempo de ecrã</i>	<i>100</i>
<i>Gráfico 29 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do entretenimento com o smartphone na sala de aula</i>	<i>100</i>
<i>Gráfico 30 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do entretenimento com o smartphone nos recreios</i>	<i>101</i>
<i>Gráfico 31 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do acesso a conteúdos impróprios para a idade. (pornografia, por ex.)</i>	<i>101</i>

Gráfico 32 - A autorização dos pais para a utilização da T.D. no espaço escolar aumenta o tempo total em que os jovens estão à frente dos ecrãs.	102
Gráfico 33 - A gestão da T.D. por parte dos pais não é suficiente porque ela é acessível em qualquer parte	102
Gráfico 34 - Os pais que gerem o acesso à TD em casa, têm o trabalho desfeito na escola porque há sempre algum jovem que acede sem limites	103
Gráfico 35 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer interação social real entre os jovens	103
Gráfico 36 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer aprendizagem de normas e regras	104
Gráfico 37 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer a gestão equilibrada da T.D.	104
Gráfico 38 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer melhoria das atividades letivas	105
Gráfico 39 - Sedentarismo.....	108
Gráfico 40 - Postura	109
Gráfico 41 - Descanso	109
Gráfico 42. AF.....	110
Gráfico 43 - Sedentarismo.....	111
Gráfico 44 - Postura	111
Gráfico 45 - AF.....	112
Gráfico 46 - Descanso	112
Gráfico 47 - Descanso	113
Gráfico 48 - Distração	114
Gráfico 49 - Descanso	115
Gráfico 50 - Interações pessoais	115
Gráfico 51 - Falta de atenção e concentração	116
Gráfico 52 - Distração	117
Gráfico 53. - Distração Falta de atenção e concentração	118
Gráfico 54 - Ciberbullying.....	118
Gráfico 55 - Interação direta.....	119
Gráfico 56 - Empobrecimento da comunicação	120
Gráfico 57 - Ciberbullying.....	120
Gráfico 58 - Dificuldades com normas e regras sociais.....	121
Gráfico 59 - Isolamento.....	121
Gráfico 60 - Dificuldades com as regras e normas da sociais	122
Gráfico 61 - Tempo de ecrã e gestão do Ambiente Digital.....	126
Gráfico 62 - Tempo de ecrã e conteúdos digitais.	127
Gráfico 63 – Tempo de ecrã e tempo de ecrã diariamente.	127
Gráfico 64 - Entretenimento com TD na sala de aula e gestão do Ambiente digital.	128
Gráfico 65 - Entretenimento com TD na sala de aula e conteúdos digitais.	129
Gráfico 66 - Entretenimento com TD na sala de aula e conteúdos digitais.	129
Gráfico 67 - Entretenimento com TD na sala de aula e usos.....	130
Gráfico 68 - Entretenimento com TD nos recreios e gestão do Ambiente Digital.	131
Gráfico 69 - Entretenimento com TD nos recreios e Conteúdos Digitais.....	131
Gráfico 70 - Entretenimento com TD nos recreios e Conteúdos Digitais.....	132
Gráfico 71 - Uso de TD nos recreios, entretenimento e tempo de ecrã diário.....	133
Gráfico 72 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e gestão do Ambiente Digital.....	134
Gráfico 73 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Conteúdos Digitais.	134
Gráfico 74 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Conteúdos Digitais.	135
Gráfico 75 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Tempo de ecrã diário.....	136
Gráfico 76 - Interação social e gestão do Ambiente digital	137

<i>Gráfico 77 - Interação Social e Conteúdos Digitais</i>	<i>138</i>
<i>Gráfico 78 - Interação Social e Tempo de ecrã diário.....</i>	<i>138</i>
<i>Gráfico 79 - Aprendizagem de normas e gestão do Ambiente Digital.</i>	<i>139</i>
<i>Gráfico 80 - Aprendizagem de normas e tempo de ecrã diário.....</i>	<i>140</i>
<i>Gráfico 81 -Favorecimento da gestão do Ambiente Digital</i>	<i>140</i>
<i>Gráfico 82 -Favorecimento da gestão do Ambiente Digital e Tempo de ecrã.....</i>	<i>141</i>
<i>Gráfico 83 -Favorecimento das atividades letivas e gestão do Ambiente Digital.</i>	<i>142</i>
<i>Gráfico 84 -Favorecimento das atividades letivas e Tempo de ecrã.</i>	<i>143</i>
<i>Gráfico 85 – Gestão parental da TD e Gestão do Ambiente Digital.....</i>	<i>145</i>
<i>Gráfico 86 - Gestão parental da TD e Conteúdos Digitais.....</i>	<i>145</i>
<i>Gráfico 87 - Gestão parental da TD e Conteúdos Digitais.....</i>	<i>146</i>

ÍNDICE DE TABELAS

<i>Tabela 1 - Quadro Conceptual</i>	<i>44</i>
<i>Tabela 2 - Hipóteses.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabela 3 - Categorias resultantes da análise de conteúdo</i>	<i>63</i>
<i>Tabela 4 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento físico</i>	<i>64</i>
<i>Tabela 5 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento mental</i>	<i>67</i>
<i>Tabela 6 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento social</i>	<i>71</i>
<i>Tabela 7 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria aprendizagem.....</i>	<i>73</i>
<i>Tabela 8 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria Regulação.....</i>	<i>76</i>
<i>Tabela 9 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria TD</i>	<i>79</i>
<i>Tabela 10 – Média dos resultados da estatística descritiva.....</i>	<i>105</i>
<i>Tabela 11 - Relação entre variáveis da Hipótese Principal.....</i>	<i>107</i>
<i>Tabela 12 – Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese 1.....</i>	<i>123</i>
<i>Tabela 13 - Relação entre variáveis da Hipóteses Secundária</i>	<i>124</i>

LISTA DE ABREVIATURAS

1. Academia Americana de Pediatria (AAP);
2. Atividade Física (AF);
3. Organização Mundial da Saúde (OMS);
4. Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE);
5. *Programme for International Student Assessment (PISA)*;
6. Tecnologias de Informação (TI);
7. Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC);
8. Tecnologia Digital (TD);
1. Atividades de tempos livres (ATL).

1. INTRODUÇÃO

1.1. Descrição e justificação da relevância do tema

Com o aparecimento da TD, o lazer ganha uma nova dimensão, verifica-se que existe uma evolução nas atividades de lazer que passam pelo surgimento da TD.

Ressalta-se o facto de a dependência ao *smartphone* estar contemplada pela OMS desde 2014 (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2018) que confirma a tendência para o decréscimo da AF no mundo ocidental e a nível mundial, bem como as suas implicações para a saúde e para o sistema de saúde dos respetivos países (OMS, 2020). Torna-se fulcral qualificar o “lazer digital” e identificar os seus impactos.

Num estudo levado a cabo pela Fundação Francisco Manuel do Santos, à faixa etária compreendida entre os 15 e os 34 anos, com o intuito de retratar os jovens, os dados revelam que, em média, estes passam cerca de 10 horas por dia ligados à internet (OPP, 2021). Por outro lado, em média têm 3 horas e 22 minutos de tempo livre por dia, excluindo as obrigações diárias. Quase metade, 43% dos jovens, prefere passar o tempo a ver filmes ou séries, 39% prefere tomar café com os amigos, 34% prefere passear na praia, 27% jogar no computador e, finalmente, só 19% prefere a AF ou o desporto. De salientar que excluindo a preferência pelo passeio na praia e a prática desportiva, as restantes atividades de ocupação dos tempos livres são sedentárias (3 em 5). Outros dados importantes têm a ver com a uso e o tempo de utilização da TD, assim, 97% dos jovens têm redes sociais e 7 em cada 10 jovens, aí, passa mais de 1 hora por dia. Relativamente à saúde física, 1/3 jovens tem excesso de peso ou é obeso e 62% tem o peso normal. No que toca à saúde mental, 23% já pensou ou tentou suicidar-se (Fundação Francisco Manuel dos Santos [FFMS], 2021). Para a faixa etária em causa, neste estudo, não foram encontrados dados tão detalhados como estes.

Globalmente falando, e como ponto de partida, servem-nos os dados relativos à AF e tão bem documentados pela OMS. Apesar de o nosso tema não se focar exclusivamente em AF, partimos inicialmente do princípio de que uma utilização prolongada de ecrãs implicaria sedentarismo e, base neste princípio, encontrámos os dados da OMS que de seguida apresentamos.

Desta feita, apesar da relação positiva encontrada entre a saúde e a AF, no que à relação entre lazer e saúde toca, a AF está a decrescer. Nalguns países pode variar entre os 70% e os 90% (OMS, 2020) dependendo do sexo e da idade. Esta tendência deve-se às

mudanças na utilização dos transportes, ao aumento da utilização de tecnologia, aos valores culturais e à urbanização. Verifica-se um contrassenso tendo em conta que está provado que as doenças crónicas não transmissíveis, tais como a doença cardíaca, o acidente vascular cerebral, a diabetes, o cancro da mama e o cancro do cólon, são as doenças que podem ser prevenidas através da AF. Também o excesso de peso, a hipertensão e a obesidade podem ser acautelados pela AF (OMS, 2020). 1 adulto em cada 4, no mundo inteiro, não pratica uma atividade física dentro dos níveis recomendados à escala mundial. Salienta-se, ainda, que no geral, as pessoas que tenham AF insuficiente têm um risco acrescido de morte em 20 a 30% em relação àquelas que são suficientemente ativas. No caso dos adolescentes, mais de 80% no mundo não pratica AF suficiente.

Por outro lado, a nível educativo, o PISA, um programa desenvolvido pela OCDE e que consiste num programa que existe com o propósito de estudar os sistemas educativos de todos os países participantes desde 2000, emitiu o último estudo em 2024, no decurso deste trabalho. Revela que, em média, 30% dos alunos se distraem com TD em todas ou quase todas as aulas de matemática. Revela também que existe uma diferença no uso que se faz dos equipamentos digitais. Se for no sentido educativo, quem passa em média 5h em atividades de estudo, através de equipamentos digitais, tem melhores resultados em matemática. Em contrapartida, alunos que se entretêm com TD na escola, têm um desempenho menor em matemática e não só, têm também um menor sentimento de pertença em comparação com alunos que não usem TD. Outros dados relevantes consistem no facto de se observar que 3 em cada 4 alunos gastam mais de uma hora por dia em redes sociais, que a maioria das atividades que envolvem TD estão associadas a um aumento da distração e que 1 em cada 3 se distrai com TD em aula (OCDE, 2024).

1.2. Problemática

Se, por um lado, a evolução da TD é uma constante, por outro, a sua adesão é à escala global. Em termos de dados, 67% da população mundial tem um *smartphone* e 60% usa a internet através do *smartphone*, 55% da população mundial utiliza redes sociais (DataReportal, 2021) e 7 horas por dia é o tempo médio de utilização da internet por pessoas com idades compreendidas entre os 16 e os 64 anos.

Em Portugal, a população portuguesa conta com uma cobertura de 100% para pelo menos a rede 3G, quase 90,0% dos agregados domésticos têm acesso à internet em casa e 97% dos indivíduos com idades compreendidas entre 16 e 74 anos possuem um telemóvel (INE, 2023). 64,5% das crianças e adolescentes utiliza o *smartphone* como atividade de tempos livres, mais do que ouvir música (51,8%), estar com amigos (31,9%), praticar um desporto (19,8%), ler um livro (9,7%) ou ver televisão (8,9%) (Gaspar *et al.*, 2022).

Estes dados e o carácter revolucionário da TD, levam-nos à questão da dimensão que esta última ocupa no âmbito do lazer, mais especificamente, no âmbito do desenvolvimento físico, mental e social pelo lazer em crianças e adolescentes. Com este trabalho, pretendemos conhecer os impactos positivos e negativos da TD e do tempo de ecrã nesta população.

O tempo de utilização assinalável destes equipamentos, em termos de ocupação dos tempos livres (64,5%), leva-nos a refletir e questionar acerca da importância da TD no âmbito do lazer, mais precisamente, acerca da sua importância no desenvolvimento físico, mental e social em crianças e adolescentes, dos 11 aos 16 anos e que, doravante, serão designados apenas por “adolescentes”.

1.3. População-alvo e população inquirida

Tal como supracitado, o presente trabalho aborda a importância da TD no âmbito do lazer, consiste num estudo aplicado a adolescentes, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos, em escolas, ATLS, Centros de explicações e de estudo acompanhado, clubes e ou associações desportivas, artísticas ou culturais em Coimbra onde adolescentes passem o seu tempo não-letivo. A população inquirida consiste numa amostra de conveniência de pessoas que acompanhem os adolescentes em momentos de trabalho e lazer, contribuam para a sua educação e que possam observar o uso que fazem da TD, tanto em contexto escolar como em contextos lúdicos, tais como; professores e/ou investigadores nas áreas da educação física, da saúde mental e da dimensão social, e não só; a amostra também inclui profissionais que contactem diretamente com a população-alvo, tal como pedopsiquiatras, treinadores, psicólogos e animadores, monitores de atividades de tempos livres, entre outros.

1.4. Carácter inovador da proposta

O ano de 2015 pode ser considerado um marco na vida dos adolescentes devido, em parte, ao surgimento ou banalização do *smartphone*. Neste sentido, é possível assinalar um intervalo de mudança entre 2010 e 2015, onde, até à primeira data, o telemóvel é usado essencialmente como ferramenta, não tendo redes sociais, nem câmara frontal (Haidt, 2024). A introdução progressiva dos *smartphones* está associada a uma mudança nas estatísticas de saúde mental, onde, a depressão, automutilação e ansiedade nos jovens muda drasticamente a nível internacional, *Idem*. A combinação dos dois elementos acima referidos (redes sociais e câmara frontal) com o acesso à internet a alta velocidade permite que, doravante, se passem a estar 10 a 15 horas no *smartphone* (Haidt, 2024). Esta evolução tecnológica veio alterar a relação com a tecnologia que tem vindo a ganhar uma dimensão considerável na vida das pessoas e que se comprova pelos dados estatísticos acima referidos, refletindo-se em várias áreas, incluindo o lazer.

O carácter inovador prende-se com a construção de uma perspetiva global dos impactos positivos e negativos da TD no desenvolvimento físico, mental e social à luz das

funções sociais do lazer de Joffre Dumazedier (Descanso, Divertimento e Desenvolvimento).

1.5. Objetivos

Para dar resposta aos objetivos, formulou-se a seguinte pergunta de partida:

“De que forma as características específicas da TD e a sua consequente utilização por crianças e adolescentes está a influenciar o seu desenvolvimento em físico, mental e social na ocupação dos tempo livres?”

Para o desenvolvimento da investigação formularam-se os seguintes objetivos:

- 1) Conhecer a importância da TD na sociedade.
- 2) Qualificação do impacto da utilização de TD.
- 3) Determinar que tipo de lazer é aquele em que o tempo livre, quer ocorra em contexto escolar ou fora dele, é ocupado com TD.
- 4) Entender os aspetos positivos e negativos decorrentes da utilização da Tecnologia no âmbito do tema estudado.
- 5) Conhecer a utilização em contexto escolar e em contexto de ocupação dos tempos livres.
- 6) Identificar consequências positivas e consequências negativas das TD relativamente aos benefícios físicos, mentais e sociais das atividades de lazer
- 7) Compreender como é que as TD interferem no contexto da socialização com outras crianças, na aprendizagem e no contexto familiar.

Formularam-se as seguintes questões orientadoras:

- 1) Quanto tempo passa a população-alvo em frente ao ecrã?
- 2) Se passam muito tempo em frente ao ecrã, a utilização de TD perturba ou interfere com descanso e o divertimento?
- 3) Quais são as características principais da TD?

- 4) Há impactos negativos e positivos na população-alvo decorrentes da utilização de TD?
- 5) O que pensam os profissionais ligados à educação formal e não formal em contacto com a população-alvo?
- 6) Quais são os hábitos da população-alvo na utilização da TD?

1.6. Metodologia de Desenvolvimento

Para o efeito foi escolhida uma metodologia mista, qualitativa e quantitativa. A primeira implica, para além da pesquisa bibliográfica e a revisão de literatura para o enquadramento deste tema na fase exploratória, a realização de entrevistas semiestruturadas a especialistas, investigadores e profissionais que terão uma visão mais abrangente deste tema e que poderão, com o seu conhecimento e experiência, complementar a pesquisa bibliográfica permitindo aprofundar o enquadramento teórico desta investigação. Foram combinadas as técnicas de recolha de dados secundários com análise documental em sentido amplo e recolha de dados primários através de entrevistas com a respetiva análise de conteúdo. Posteriormente, estas técnicas foram combinadas com as da pesquisa quantitativa, nomeadamente, o inquérito por questionário, através da administração de um questionário eletrónico a uma amostra por conveniência de pessoas. Estas, deverão estar em contacto ou acompanhar a população-alvo em momentos de trabalho e lazer e contribuir para a sua educação formal, não-formal e informal. Estão, assim, em condições de observar o uso que os adolescentes fazem da TD: tanto em contexto escolar em momentos de ocupação dos tempos livres, como em contextos lúdicos como. Esta amostra inclui professores, profissionais nas áreas de educação física, desenvolvimento mental e social, educação em sentido amplo, profissionais relacionados com tecnologias digitais ou informática; profissionais da área da saúde mental, tais como: pedopsiquiatras e psicólogos; animadores socioeducativos, funcionários de ATLS, profissionais em associações de carácter recreativo, artístico ou desportivo; treinadores, explicadores, monitores ou membros de associações de pais ou movimentos sociais relativos ao TD/uso de *smartphones*/tempo de ecrã.

A posterior análise estatística dos dados assim recolhidos será feita com recurso ao programa SPSS.

Procurou-se obter resultados que qualifiquem o lazer através da TD, o impacto do seu uso em contexto escolar e lúdico e as suas implicações em termos do desenvolvimento mental, físico e socio-emocional nas crianças e adolescentes, enquadrando-os no âmbito dos benefícios do lazer para o indivíduo e sociedade propostos por Joffre Dumazedier.

1.7. Estrutura do presente trabalho

No presente capítulo realizou-se até este ponto uma introdução ao trabalho proposto.

O restante documento é constituído por mais 6 capítulos:

- 1) Capítulo 1: Introdução
- 2) Capítulo 2: Enquadramento Teórico – exposição do conceito de lazer, abordagem a 2 teorias sobre o processo de desenvolvimento da população-alvo, importância da educação ao longo da vida e caracterização da TD;
- 3) Capítulo 3: Metodologia – apresentação sucinta da metodologia adotada a fim de atingir os objetivos apresentados;
- 4) Capítulo 4: Pesquisa Qualitativa - análise de conteúdo das entrevistas categorização e respetiva interpretação;
- 5) Capítulo 5: Hipóteses e Recolha de Dados por Inquéritos – descrição das várias hipóteses, resultados da administração de um questionário a uma amostra de 50 indivíduos e análise dos mesmos
- 6) Capítulo 6: Conclusão.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. Lazer

2.1.1. Conceito de Lazer

Neste ponto iremos abordar a definição de lazer, os seus benefícios e alguns conceitos que consideramos relevantes nomeadamente as três dimensões do desenvolvimento através do lazer. Neste âmbito, Joffre Dumazedier, considerado um dos autores mais relevantes no âmbito da Sociologia do Lazer, classifica o lazer como um fenómeno, distanciando-se, desta forma, dos pensadores da época. Assim sendo, a partir de meados do século XX, o lazer passa a ser encarado como fenómeno, cortando com as teorias dos pensadores do século XIX, em que o lazer era considerado uma ocupação do tempo livre para a reposição da força de trabalho. Os pensadores da época não explicavam melhor o fenómeno porque ainda não estavam todas as condições reunidas para tal. É assim que o sociólogo francês Joffre Dumazedier associa de forma intrínseca, por um lado, a industrialização e respetiva a mecanização da produção e, por outro, o êxodo rural e a urbanização, através da definição de espaços e tempos livres e a civilização, ao fenómeno do lazer. Fenómeno, este, associado eminentemente à população ocidental a partir do século XX e, para a qual, o lazer passou a ser representativo de benefícios individuais. Daqui decorre a definição de lazer de Dumazedier:

“O lazer é um conjunto de ocupações a que o indivíduo se pode entregar de livre vontade, quer para repousar, quer para se divertir, quer para desenvolver a sua informação ou a sua formação desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua livre capacidade criadora depois de se ter liberto das obrigações profissionais, familiares ou sociais”
(Dumazedier, 1976, p. 34).

Nelson Marcelino, em *Lazer e humanização* (1995) também se refere ao fenómeno do lazer dentro dos moldes dos do sociólogo francês acima referidos. Sendo que Marcelino coloca alguma ênfase na ambiguidade da palavra “lazer” e na relatividade do seu sentido. Este autor refere-se ao conceito de lazer contemporâneo, definido a partir

de dois conceitos: tempo e atitude, acrescentando que o lazer é o resultado de uma escolha livre e individual, praticada no tempo livre e com determinados impactos (descanso físico e mental, o divertimento, o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade). Além do mais, o lazer também poder ser entendido como “cultura vivenciada” e praticada no tempo disponível, realça que é importante o carácter “desinteressado” da vivência, onde se procura mais a satisfação pessoal e menos o interesse económico (Marcelino, 2017).

A definição de lazer também pode ser feita a partir do ponto de vista das atividades. Neste sentido, o método consiste em opor as atividades que têm carácter de obrigatoriedade e constrangimento as que são de livre escolha e revelem a motivação intrínseca do lazer. Por conseguinte, as atividades seguintes são excluídas do lazer: trabalho profissional; trabalho adicional; trabalho doméstico (limpezas; criação; bricolagem e jardinagem); atividades de manutenção (refeições, sono, higiene pessoal); cerimónias que impliquem obrigatoriedade familiar, social e espiritual; e, finalmente, as atividades de estudo, académicas ou educação formal (Dumazedier, 1962).

O lazer também pode estar associado a uma forma de expressão e construção de identidade, desempenhando um papel na estruturação das relações sociais e na promoção do bem-estar (Roberts, 2015), também está associado à liberdade, ao relaxamento e às atividades não estruturadas, podendo ser o veículo para promover o desenvolvimento do potencial humano (Silvan & Stebbins, 2011).

Abordando as definições do conceito de lazer de outros autores, verificamos que Melo e Alves Jr., definem o lazer como uma atividade que implica acima de tudo o prazer, e, não sendo este exclusivo do lazer, é o seu principal objetivo (2003). Estes autores, tal como Dumazedier, encaram o lazer de forma semelhante: distingue-se das obrigações, acontece fora das mesmas. Assim, o conceito de lazer, liberta-se de: compromissos profissionais; domésticos; religiosos e necessidades físicas, e passa a incluir as atividades culturais e a procura do prazer (Dumazedier, 1962; Melo e Alves Jr., 2003). Por outro lado, a prática de atividades e/ou a assistência a atividades, tais como as peças de teatro e os jogos de futebol, por exemplo, são duas faces da mesma moeda do conceito de lazer. São, a nosso ver, duas noções relevantes no âmbito do nosso tema, a ação versus a passividade. Uma vez que o lazer não se confunde com o ócio, pressupõe a existência

do tempo livre e a participação em atividades de onde decorram benefícios em termos de diversão, recuperação ou desenvolvimento físico, mental e social.

A programação e a preparação são características igualmente relevantes na concretização de uma atividade de lazer, são intrínsecas e esgotam-se com o término da atividade (Dumazedier, 1974).

Finalmente, e de acordo com o que foi exposto relativamente às atividades que não sejam de lazer, realça-se a importância de distinguir os conceitos de lazer e trabalho:

“Ambos são dimensões importantes da vida humana, ambos deveriam proporcionar prazer, mas não devemos confundir as coisas e entender a relativa autonomia de cada campo” afirma Dumazedier. Neste âmbito e quando isto acontece, referem-se ao *semilazer* cujas atividades se misturam entre o trabalho e o lazer” (Dumazedier, 1974, p. 35).

O lazer surge da organização moderna do trabalho, da economia de mercado, das liberdades individuais, do enfraquecimento dos vínculos, do controlo social por parte da família e da comunidade e do controlo religioso, em que a liberdade individual e o anonimato ganham uma dimensão maior em comparação com o contexto anterior. A individualidade converte-se num valor que procura afastar-se de instituições que impliquem a sujeição. As mesmas passam a ser encaradas como inúteis ou até degradantes (Richta, 1968, citado por Dumazedier, 1988, p. 46).

Perante as comunidades dos tabus e das tradições, o lazer é visto como um conceito desafiador pelo facto de as atividades serem substituíveis e por serem um veículo de satisfação; pelo facto de se caracterizar pela ocupação do tempo livre, pela ausência de necessidade ou de obrigação, pela ausência de interesse monetário ou material, pela ausência de ideologia, interesse académico ou qualquer outro que não seja a satisfação do indivíduo (Dumazedier, 1974). A título de exemplo, podemos enumerar as seguintes atividades de lazer: trabalhos voluntários, desporto, prazeres gastronómicos; divertimentos musicais; jogos de amor ou de azar; leitura do jornal, estudo de uma obra de arte; conversas ou círculos culturais e animação, entre outros. Tudo isto, traduz-se, para Dumazedier, no surgimento de uma nova era da civilização. Não deixa, porém, de mencionar os aspetos negativos do lazer. Em meados do século XX, identifica riscos de

mimetismo das principais culturas veiculadas através da televisão: o mimetismo de tudo o que seja bom e mau, predominando, neste caso, a cultura americana. Pelos motivos acima enunciados e pelos aspetos negativos associados, tornou-se na altura imperativo compreender o fenómeno tanto a nível social, como a nível cultural.

Para além do mimetismo, o lazer pode estar associado à massificação e à cultura. Colocam-se no mesmo patamar as preocupações políticas, económicas e culturais. Por conseguinte, e dadas as características acima enunciadas, a democracia cultural torna-se importantíssima como meio para educar as pessoas para o lazer equilibrado, educar pessoas informadas e livres para uma sociedade plural (Dumazedier, 1962). O objetivo é que a sociedade esteja à altura de compreender e interpretar criticamente o que sucede ao seu redor. Neste âmbito, considera-se importantíssimo evitar a transmissão de valores totalitários. Dumazedier dá-nos uma visão completa acerca do fenómeno do lazer que ainda hoje se apresenta como atual, *Idem*. Com o desenvolvimento da sociedade industrializada ele quer evitar a “civilização do gadget”, isto é uma civilização que consome sem critérios (Dumazedier, 1962, p. 246).

Para além dos riscos associados ao lazer, destaca-se a relação entre este último e tecnologia, onde o lazer é uma produção contínua do progresso técnico. O tempo livre de trabalho existe em função do número de horas dispensadas para o trabalho, exemplifica-se com um trabalhador industrial, cujas horas livres de trabalho subiram para 1500 por ano, ao longo de um período de cem anos, entre o século XIX e o século XX. O tempo de trabalho profissional passou, consequentemente, de 16 para 8 horas de trabalho diárias. Neste período, e com o crescente desinteresse pela participação na vida política e religiosa e a maior facilidade do trabalho doméstico, esse tempo livre converteu-se, para a maioria da população, em tempo de lazer. Este aumento do tempo liberto de obrigações (profissionais, académicas ou domésticas), conjugado com a industrialização, com o aumento progressivo dos rendimentos do trabalho e a diminuição dos custos de produção, resultou na diminuição do preço de bens e serviços. Daqui se infere que a industrialização criou as condições para que o lazer se tornasse, hoje, na maior indústria a nível mundial. Tal tem aspetos positivos, como uma maior democratização no acesso ao lazer, mas também aspetos negativos, tais como a sua massificação, comercialização, submissão à lógica da produção, consumo de massas e uma cultura igualmente massificada, tal como apontou Dumazedier, em *Cultura e desporto, Lazer-Problema Social*

(1974). Para o aumento do tempo de lazer confluem fatores técnicos e sociais; “o aumento de lazeres depende também da relação das forças sociais do momento” (Dumazedier, 1974, p. 7). Para além do que já foi exposto, é em relação aos fatores técnicos e sociais que se pretende fazer uma compreensão do nosso tema, a TD, dado que, a nosso ver, a TD, tal como a conhecemos hoje, constituir um factor técnico inexistente aquando do surgimento da teoria de Dumazedier, onde, a TV, equipamento tecnológico, foi definida como fenómeno de massas (1976). Assim, dentro destes moldes e pelo facto de as estatísticas revelarem uma forte adesão às redes sociais, sendo a principal utilização dada à TD (Haidt, 2024), enquadra-se a mesma dentro do fenómeno de massas, fazendo dos equipamentos de TD um meio para o entretenimento. Exemplificando com Portugal, 97% dos portugueses têm redes sociais e uma grande parte da população dos 15 aos 34 anos, 43%, passa entre 1 a 3 horas em redes sociais, (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2021).

Do ponto de vista das forças sociais do momento, identificam-se as seguintes: a digitalização (Zuboff, 2019) que consiste no uso massivo de smartphones, redes sociais e inteligência artificial, e cujo o uso redefine o modo como as pessoas interagem, trabalham e consomem informações (Castells, 2010). Identificam-se movimentos pela igualdade e justiça social (movimentos como *Black Lives Matter*, direitos *LGBTQIA+*, justiça de género, direitos indígenas e ativismo ambiental); movimentos pela democracia e pelos direitos humanos; pela sustentabilidade e pela crise climática, à qual corresponde uma pressão crescente para que governos, empresas e indivíduos adotem práticas mais sustentáveis para mitigar as alterações climáticas. Também a saúde mental e o bem-estar ganham relevância, onde o bem-estar emocional se tornou numa prioridade social, afetando as políticas de trabalho, educação e saúde pública. Assiste-se à polarização política e desinformação, através das *fake news*, por exemplo; redefinição das estruturas familiares e pessoais; ao crescimento do trabalho remoto e da economia em regime de freelancer (Giddens, 1992).

2.1.2. Determinantes sociais na modelação do Lazer

Perante o enquadramento do ponto anterior que combina, em suma, atividades de lazer, tempo livre para o lazer, riscos, fatores técnicos e forças sociais, identificam-se 3 determinantes sociais que contribuem para a modelação do lazer: a *evolução técnica*; as persistências e a organização económico-social (Dumazedier, 1974). A primeira determinante, a *evolução técnica*, promove o aparecimento de novos lazeres. Nesta categoria assiste-se, inicialmente, a uma mecanização dos transportes, da informação e do lazer, *Idem*. A segunda determinante tem a ver com a tradição, aquilo que se designa por *persistências tradicionais*, pautam a adesão à tecnologia, facilitando ou dificultando esta mesma adesão que se exemplifica através da comparação entre a dificuldade de adaptação dos americanos ao tempo livre com a facilidade de adaptação dos Europeus. O sucesso de adaptação destes últimos prende-se com a existência de uma tradição mais antiga. Porém no polo oposto à dupla, *tempos livres – tecnologias*, temos os americanos, que demonstram uma maior adaptação a estas últimas. Na terceira determinante, a *económico-social*, encara-se o lazer como uma possível despesa. Neste ponto de vista, o lazer pode ser hierarquizado e denominado como “bem de luxo” por oposição ao lazer massificado. No mesmo âmbito, e, não menos importante, é o poder de compra que dita as normas de consumo, orientando as despesas. Neste aspeto, destacam-se os interesses económicos de quem vende produtos de lazer e a forma como o ser humano é encarado por parte destas instituições na hora de vender: como um “porta-moedas”. Pelas empresas e pela comunicação de massas é visto como um ser de instintos facilmente manipuláveis, através de uma comunicação que apela à agressividade ou ao desejo erótico humano (Dumazedier, 1976).

A mecanização ditou o desequilíbrio entre trabalho e lazer, facilitando por um lado o trabalho, mas por outro diminuindo o seu interesse e liberdade durante e para a sua execução (Dumazedier, 1962). Entre o século XIX e o século XX, nos meios urbanos e industrializados, o surgimento do lazer passou a ser encarado como uma necessidade com a consequente diminuição das horas semanais de trabalho, sobretudo em jovens entre os 18 e os 30 anos. Até àquela data, do ponto de vista do capitalismo, o lazer, não sendo um contributo para a sociedade, era visto como uma atividade menor (Dumazedier, 1962).

Comparado ao ócio na época, o lazer passou, doravante, a ser uma fonte de felicidade e, por conseguinte, uma necessidade. Esta última, aumenta com a melhoria das condições socioeconómicas, por um lado, e, por outro, fomenta um sentimento de pobreza, caso não seja satisfeita. Porém estas mudanças não acontecem de igual modo para todos, este fenómeno verifica-se apesar do enriquecimento geral da sociedade e nos meios rurais o tempo para o lazer é condicionado pelas características próprias do trabalho rural. A televisão é o primeiro equipamento tecnológico com ecrã encarado fenómeno ou manifestação de lazer, sendo comum a todas as classes (Dumazedier, 1974).

2.1.3. Funções do lazer

Uma investigação aprofundada às representações sobre o lazer, levada a cabo por Dumazedier, permitiu determinar as seguintes funções:

- a) A função do Descanso, que diz respeito à recuperação do cansaço físico através do repouso (relaxamento e evasão também correspondem a atividades);
- b) A função do Divertimento, que diz respeito à evasão, à fuga, à diversão, à libertação do tédio;
- c) A função do Desenvolvimento, que diz respeito ao desenvolvimento da personalidade. Esta função está mais relacionada com a aprendizagem ao longo da vida, uma aprendizagem desinteressada, ligada aos interesses do próprio indivíduo, distancia-se da rotina diária e de aprendizagens de teor técnico ou prático.

Esta última função, é, neste trabalho, crucial. A função do desenvolvimento encerra em si 3 dimensões: a dimensão física, a dimensão mental e a dimensão social. São estas 3 dimensões do desenvolvimento que se consideram importantíssimas para a avaliação dos impactos da TD em adolescentes, este é o trabalho que se pretende fazer nesta investigação. Estas funções estão interligadas e não se excluem, isto significa que podem estar presentes ao mesmo tempo numa atividade, variando por exemplo, na sua dimensão, consoante a situação, o evento ou a atividade (Dumazedier, 1974).

2.1.4. Benefícios do lazer

Consideramos igualmente relevante abordar os benefícios do lazer, neste âmbito, Roberts (2015), que refere que o conceito de lazer está intrinsecamente ligado ao contexto, identifica vários benefícios do lazer e dos quais destacamos os seguintes:

- i. *Construção de identidade: fora das obrigações, o lazer abre o campo de oportunidades para a expressão livre e individual através de passatempos que reforcem a perceção do individuo acerca de si próprio;*
- ii. *Integração social: o lazer, especialmente em atividades comunitárias e de grupo, facilita a interação entre indivíduos, contribuindo para a coesão social.*

Isto fortalece o sentido de pertença e a conexão entre pessoas de uma mesma comunidade ou grupo social;

- iii. *Promoção do bem-estar e qualidade de vida: o lazer contribui para a promoção do bem-estar físico e mental, ajudando desta forma a reduzir o stress e a ansiedade. As atividades de lazer, especialmente as físicas e recreativas, são essenciais para a saúde;*
- iv. *Criatividade e Desenvolvimento Pessoal: o lazer permite ainda que as pessoas desenvolvam a sua criatividade, explorando interesses e habilidades que não são necessariamente cultivados no ambiente de trabalho. O tempo livre pode ser dedicado a atividades artísticas, culturais ou desportivas, o que proporciona um espaço para crescimento pessoal e para o desenvolvimento de novas competências;*
- v. *Equilíbrio com a rotina de trabalho: o lazer é fundamental para equilibrar a rigidez e a pressão da rotina de trabalho. O lazer ajuda a equilibrar o desgaste físico e mental, proporcionando o alívio necessário para que os indivíduos possam retomar o trabalho com energia renovada;*
- vi. *Inclusão e Participação Social: o lazer também é uma ferramenta para a inclusão, porque proporciona acesso a atividades e espaços que muitas vezes estão abertos a todos os públicos. Este carácter inclusivo do lazer é essencial para a construção de uma sociedade mais equitativa, em que todos tenham a possibilidade de participar e contribuir para a vida comunitária.*

Finalmente, considerando o âmbito do trabalho aqui apresentado, a TD no âmbito do desenvolvimento pelo lazer, consideramos que é relevante compreender a utilização da primeira à luz do conceito de lazer, à luz das funções do lazer, à luz dos benefícios do lazer e, por fim, à luz da caracterização das atividades de lazer. Neste sentido, ao confrontarmos as estatísticas de utilização da TD, percebemos que a principal utilização será a do entretenimento, refletida em redes sociais, por exemplo. Porém, as possibilidades infinitas da TD em termos de utilização impedem-nos de afirmar que a TD é exclusivamente para o entretenimento, isso dependerá das estatísticas de utilização da mesma.

2.2. Educação permanente

A educação permanente é contemplada neste trabalho porque muitas das dimensões da vida real foram transpostas para o digital. No caso da dimensão física, existem aplicações para o controlo da AF que realizamos, seguindo parâmetros das OMS, por exemplo. No caso da dimensão social, existem uma infinidade de redes sociais para estar em contacto. No caso da aprendizagem, temos, por um lado, a existência de inúmeras plataformas educativas, às quais as escolas e instituições privadas recorrem para formar e ensinar, e temos, por outro, a dimensão da aprendizagem, em todos os sentidos, com recurso às TIC. Assim, da mesma maneira que na vida real se fazem aprendizagens nas várias dimensões do próprio conceito, isto é, aprendizagens no seio familiar, no seio da escola ou da relação amorosa ou das relações interpessoais, na vida digital acontece o mesmo, dado que todas as dimensões acima referidas podem agora existir através da TD; educação informal através da interação social. No entanto, tal como veremos mais adiante no capítulo 2.6, o entretenimento tem uma grande dimensão na utilização da TD e veremos, ainda, que está ao serviço das organizações privadas. A ponte que se pretende fazer é entre o objetivo da educação permanente, “*Aprender a ser mestre de si próprio*” (Canário, 2021) e a utilização da TD para o entretenimento, sujeita a interesses económicos. Perante isto, o conceito de educação permanente traz-nos, por definição, a ideia de que é essencial fomentar “espíritos livres, independentes, autónomos, capazes de questionar tudo o que está estabelecido” e ainda que a educação pelo lazer, enquanto educação não formal, é igualmente válida, *Idem*. Paula Guimarães refere-se à importância da educação permanente, por ser mais adaptativa, funcional e mais crítica, sendo vital para movimentos sociais (2021). O conceito de educação permanente engloba as modalidades educativas: formal, não formal e informal, aspetos que consideramos relevantes para o contexto em que a TD é usada.

Os objetivos economicistas podem interferir com as áreas do saber e com o desenvolvimento sustentável. Neste sentido, o pensamento crítico, a ação e a criatividade, são armas importantes. O pensamento crítico é a melhor forma de fazer uma interpretação correta do que está à nossa volta (Fragoso, 2022). Assim, a Educação Permanente “oscila entre ser um instrumento de emancipação ou uma tecnologia de controlo social” (Canário, 2021, p. 77). Esta autonomia serve “para impedir que o género

humano reproduza as hierarquias sociais do passado, dividindo as pessoas em duas classes: as dos homens que raciocinam e a dos homens que acreditam; a dos senhores e a dos escravos” (Condorcet, citado por Canário, 2021, p. 80).

2.3. Processo de desenvolvimento da população-alvo

A seleção das perspectivas de desenvolvimento que de seguida se apresentam, tanto a de Jean Piaget como a de Erik Erikson, servem para realçar o que o adolescente enfrenta até se tornar adulto; grandes desafios. Consiste num período de grande construção. Para o efeito, concorrem transformações psicológicas, fisiológicas, afetivas, intelectuais e sociais. A adolescência corresponde a um período de crescimento que ocorre a um ritmo diferente em cada indivíduo, fala-se em diversidade de adolescências. Existe uma certa relatividade na delimitação do período da adolescência e para isso contribuem várias diferenças tais como, o género, a etnia, os meios geográficos, os meios culturais e os meios socioeconómicos (Palacios, 1992)

Para o presente estudo, considerou-se importante enquadrar a população-alvo, crianças e adolescentes entre os 11 e os 16 anos, nas teorias do desenvolvimento supracitadas para demonstrar que a adolescência corresponde a uma fase marcante na vida do indivíduo, que imprime profundas alterações em várias dimensões. Durante este período, que dura cerca de 5 anos, o/a adolescente irá enfrentar a passagem da infância para a adolescência através de mudanças físicas e psicológicas (Evaristo, 1990). Neste âmbito, Piaget, revolucionou a abordagem ao desenvolvimento intelectual. Realça-se que o equilíbrio e a regulação não são alcançados de um momento para o outro. Piaget designa esta fase por “estádio de desenvolvimento das operações formais”. Nesta etapa de desenvolvimento intelectual, o adolescente transita do último estágio das *operações concretas* (entre os 11 e os 12 anos) para o estágio das *operações formais*. Com a finalização da última etapa atrás referida, a que corresponde à aquisição das noções de volume, dá-se o início da libertação do concreto, onde já não é necessária a manipulação do objeto e começa-se a raciocinar de forma mais abstrata, a operar símbolos, conteúdos, ideias, conceitos, proposições e hipóteses (Piaget, 1983). O adolescente, passa, desta forma, de um tipo de pensamento *empírico-indutivo* para um pensamento *hipotético-*

dedutivo, finalizando o seu desenvolvimento, segundo Piaget, por volta dos 16 anos, e correspondendo, desta forma, ao 3º grande período do desenvolvimento da inteligência, caracterizado pelo facto de o/a adolescente enfrentar um novo processo intelectual que deriva do desconhecido e da novidade, *Idem*. Por estes motivos, o adolescente pode sentir-se inseguro ou sentir nostalgia da fase anterior de desenvolvimento (a infância). Esta fase resulta numa mudança de estrutura intelectual que será marcada pela abstração. Corresponde a “um processo dialético de tateamento e a um jogo de compensação para o processo do equilíbrio. Desempenhando este último, um fator regulador e unificador do desenvolvimento intelectual apesar do constante balanceamento” (Evaristo, 1990, p.42).

Outro autor igualmente relevante, é Erik Erikson, porque ele põe a ênfase na dimensão social, ele valoriza o Meio no processo do desenvolvimento do indivíduo. O seu conceito é diferente do conceito de Piaget na medida em que distingue 8 estádios de desenvolvimento que se estendem ao longo da vida. Associa-se a cada estádio, uma crise psicossocial que se desenvolve entre dois polos opostos, o positivo e o negativo, sendo que, deve sempre sobrepor-se o polo positivo. A população-alvo deste estudo insere-se no 4º e 5º estádio, aos quais se atribui as respetivas designações e idades; indústria versus inferioridade (6-12 anos) e identidade versus difusão/confusão (12-18 anos). O 4º estádio de Erikson realça a importância das aprendizagens sociais e atribui à instituição escolar a responsabilidade de ensinar os padrões da sociedade. O 5º estádio está associado à construção da identidade do adolescente em função da descoberta do seu papel no mundo (Erikson, 1976).

Outro aspeto a ter em conta na fase da adolescência, e que também contribui com grandes transformações, são as mudanças fisiológicas, nomeadamente, a puberdade. Esta contribui para transformar o corpo da criança no corpo do adulto, distingue-se da adolescência por se referir a alterações corporais e orgânicas e na medida em que há uma maturação dos órgãos sexuais e grandes modificações fisiológicas e endócrinas. Apesar desta diferenciação, ambas ocorrem em simultâneo, a adolescência e as mudanças fisiológicas. Os limites desta etapa situam-se entre os 12 e 18 anos para as raparigas e os 14 e 20 anos para os rapazes (Evaristo, 1990).

Perante o exposto, a passagem da infância para a adolescência corresponde a um processo de maturação neurofisiológica e da ação do meio social envolvente, espera-se

que o resultado seja regulador e equilibrador, e que por volta dos 16 anos, na perspectiva de Piaget e 18 anos, na perspectiva de Erikson, o adolescente tenha ganho mais consciência de si próprio, esteja mais ordenado e mais organizado (Evaristo, 1990).

De seguida (capítulo 2.4) iremos enquadrar o processo de desenvolvimento no tempo livre dos adolescentes.

2.4. Desenvolvimento, jogo e tempo livre

Como vimos no ponto anterior, a adolescência é uma fase relevante na vida do indivíduo. Dado que encontramos no jogo e no brincar todas as dimensões de desenvolvimento promovidas pelo lazer (a física, a mental e a social), neste ponto, vamos associar ao desenvolvimento os conceitos de jogo e o tempo livre. Numa perspectiva mais ecológica, o indivíduo pode ser encarado como parte de um ecossistema de múltiplas relações (Neto, 2020). A brincadeira ou o jogo são uma grande contribuição para o desenvolvimento. Primeiro, o brincar ou o jogar, dois conceitos equivalentes, são encarados como uma necessidade biológica da criança e do jovem adolescente, para o efeito, contribuem as capacidades ancestrais da criança para brincar e considera-se que esta etapa dura até à vida adulta. Também aqui, tal como em Piaget e Erikson, a autorregulação é um aspeto importante no desenvolvimento. Há uma contribuição positiva do jogo; “o jogo na infância e princípios de adolescência apresenta uma componente de grande vigor físico-motor” que designa por “jogo de atividade física” (Neto, 2020, p. 63). Para além se sustentar a inata necessidade de brincar realçam-se os seus benefícios na organização social e no desenvolvimento cognitivo: “promove a estimulação do sentido de humor e de justiça; a positividade do cérebro e do pensamento; a capacidade de resolver problemas e de aprender a lidar com o incerto e a imprevisibilidade; a partilhar o sentido de vida em empatia com os outros”; promove, igualmente, as mudanças das operações mentais, a estruturação da linguagem, a transmissão de cultura, as habilidades motoras, o processo de socialização e a identidade entre pares (Neto, 2020, p. 45).

O tempo livre diferencia-se do conceito de lazer porque corresponde especificamente a um tempo residual, isto é, o tempo que sobra após o tempo laboral e

das demais obrigações institucionais (para com escola, família, Igreja, organização política, entre outras). O tempo livre das crianças corresponde a um tempo em que elas não estão na escola (Pereira, B. & Neto, C. 1999). O lazer, conceito mais abrangente, baseia-se em atitudes, valores, predisposições físicas, características emocionais e grupais, no meio ambiente e na valorização das experiências do lazer (Mota, 1997, citado por Pereira, & Neto, 1999). Associa-se o tempo livre à liberdade de escolha gratificante, no sentido da autoformação (Pereira, & Neto, 1999).

Se por um lado, podemos, como vimos, enunciar múltiplos benefícios do “jogo de atividade física” e da brincadeira para o desenvolvimento, por outro, verifica-se que a “independência e a autonomia de mobilidade” das crianças diminuíram (Neto, 2020, p. 63). Há uma diminuição do tempo e do espaço para a realização de AF e esta situação acarreta consequências para o desenvolvimento cognitivo, motor, emocional e social (Neto, 2020). Em consequência, aumentaram as desordens mentais que se refletem em ansiedade, depressão, défice de atenção e pensamentos suicidas durante o período da adolescência. As razões atribuídas a estes problemas, são: a rápida e constante mudança da sociedade; a superproteção parental; a diminuição dos riscos físicos, cognitivos, emocionais e sociais; a diminuição da literacia física, lúdico motora; o grande número de horas sentadas e ausência de contacto com a natureza, entre outros, *Idem*.

Podemos encontrar diversos tipos de adolescência, tal como referimos anteriormente, relacionados com aspetos do desenvolvimento psicológico, biológico e social. Este período pode refletir-se, em cultura juvenil, mais precisamente em “culturas juvenis”. O lazer é representativo das culturas juvenis, o lazer é a expressão destas culturas (Pais, 1990).

De seguida iremos abordar as atividades associadas à TD, pretendemos também associar e destacar a importância do negócio no âmbito da TD e o facto de a população-alvo deste trabalho estar mais propensa ao consumo de entretenimento.

2.5. Atividades associadas à utilização de Tecnologia: o entretenimento móvel

No ponto anterior pudemos concluir que o jogo é essencial ao desenvolvimento da população-alvo. Porém, alguns autores contemporâneos, tal como Olivier Babeau,

docente universitário, ensaísta e economista, afirmam que o ser humano, tem, presentemente, muito tempo livre, e que o gasta todo em entretenimento. Este autor aborda a dimensão do divertimento na era digital. Classifica, desta forma, o tempo livre gasto em entretenimento através da TD, como um tempo desperdiçado. Existe uma crescente desigualdade entre quem usa o divertimento através da TD e quem ganha com ele (Babeau, 2023).

Manuel Castells, um Investigador e Professor universitário na área da Sociedade da Informação e Comunicação, Tecnologia e Sociedade, considera que o entretenimento representa uma dimensão considerável nos média. Considera, igualmente, o entretenimento móvel como um elemento diferenciador entre o serviço tradicional telefónico sem internet e o serviço telefónico com internet. Este autor define o entretenimento móvel como um produto disponível nos equipamentos individuais, portáteis e sem fios. Estes produtos de entretenimento são compostos por jogos, imagens, toques e inclui, por exemplo, sms, leilões eletrónicos ou compra de bilhetes. Os principais componentes do entretenimento móvel, são: jogos, consumo de conteúdos de meios de comunicação (ícones, toques, música, imagens, serviços para adultos, jogos de apostas); chat; espaços de conversação; entre outros. O entretenimento móvel corresponde a “uma coletânea de serviços de valor acrescentado que se traduzem em lucros adicionais para as empresas” através da criação de conteúdo, por exemplo, (Castells, 2010, p. 141). Constata-se que o uso de TD se tornou numa atividade de lazer na vida atual que compete com outras atividades de lazer (Moore, 2003, citado por Castells, 2010). O crescimento do entretenimento móvel está relacionado com a evolução tecnológica dos equipamentos, “ao desejo dos fornecedores de serviços e produtos para expandir o mercado” (2010). Também se associa o crescimento do entretenimento móvel à demografia, mais especificamente à população jovem. Realça-se, igualmente, a importância da utilização do telemóvel no âmbito profissional e na interação pessoal, destacando-se a capacidade tanto para o trabalho como para o entretenimento, em simultâneo. Dá-se ao fim da separação espaço-temporal entre trabalho e lazer. A “separação é suplantada pela coexistência” das funções de trabalho e lazer no mesmo equipamento (Castells, 2010, p. 142). No entanto, o entretenimento resulta de opções, traduzindo-se em práticas sociais. Exemplificando com o livro, um objeto móvel, (Castells, 2010) refere-se à adesão às novas tecnologias pelo facto de oferecerem algo de novo, isto

é, a mobilidade, resultando, daqui, novos usos e serviços, dificilmente acessíveis de outra forma. No entanto, a adesão ao *ebook*, por exemplo, foi um fracasso porque o livro encerra em si duas características que o *ebook* não supera, a característica móvel e o menor custo. Salienta-se que as possibilidades da TD não se esgotam com um único utilizador, os seus equipamentos permitem a vigilância através da recolha de dados, levada a cabo pelos setores comerciais e do marketing das empresas.

Finalmente, a sociedade de risco é transposta para a internet dado que os equipamentos são “multimodais” (comunicação em que coexistem diversas modalidades comunicativas), e tocam “todas as práticas sociais, amplificando e prolongando o ritmo de vida em interatividade ubíqua, dando, deste modo, origem a novas fontes de sentido” (Castells, 2010, p. 162).

No ponto seguinte iremos fazer uma caracterização da TD.

2.6. TD e o contexto internacional e nacional

2.6.1. Tecnologia de informação e comunicação, TD

O enquadramento teórico deste trabalho tem como objetivo relacionar duas áreas distintas, mas interligadas; o lazer e a TD. O lazer enquanto conceito está ele próprio ligado ao surgimento da revolução industrial e o seu desenvolvimento, ao longo da sua própria história, teve na tecnologia, um coadjuvante. Muitas atividades de lazer tornaram-se possíveis graças à tecnologia, outras nasceram com a própria evolução da tecnologia. Na nossa perspetiva, a tecnologia é um apoio importante ao desenvolvimento das atividades de lazer, qualquer uma que seja. Atualmente, a evolução da tecnologia trouxe-nos até à TD, uma área recente, é a sua utilização no âmbito do lazer que nos interessa aprofundar. Destarte, neste capítulo procede-se a uma revisão da literatura da TD de modo a sustentar o tema do trabalho pretendido.

Neste capítulo iremos abordar a relação entre TD, lazer e a sociedade. Para alguns autores, tais como, Klaus Schwab, em *A quarta revolução Industrial*, Yuval Noah Harari, em *21 Lições para o Século 21* e Andrew McAfee e Erik Brynjolfsson, em *The Second Machine Age* (2014); estamos a atravessar uma revolução tecnológica que combina inteligência artificial, automação, aspetos físicos, digitais e biológicos, com grandes impactos na sociedade a vários níveis: económicos, sociais e políticos. Começemos pelas definições etimológicas da palavra tecnologia porque nelas encontramos informações relevantes.

A palavra tecnologia deriva do grego *tekhnología* e significa “tratado sobre uma arte” segundo o dicionário da Porto Editora (2024) refere-se a um “conjunto dos instrumentos, métodos e processos específicos de qualquer arte, ofício ou técnica” ou ao “estudo sistemático dos procedimentos e equipamentos técnicos necessários para a transformação das matérias-primas em produto industrial”. Tecnologia é ainda definida da seguinte forma: “a aplicação prática das ciências industriais ou comerciais, pelos métodos, teorias e práticas que regulam a aplicação das ciências industriais ou comerciais” (Collins English Dictionary, 2024). No mesmo dicionário, a tecnologia é ainda associada ao conhecimento e competências disponíveis numa sociedade em várias áreas. Este termo está assim ligado à transformação de algo, à indústria, ao comércio e segue

um conjunto estruturado de métodos e práticas. Nestas duas definições não se encontram a definição específica de TIC, mas a Porto Editora apresenta-nos uma expressão associada ao termo: “tecnologia de informação” que define como sendo o “conjunto de equipamentos técnicos e procedimentos recentes que permitem o tratamento e a difusão de informação de forma mais rápida e eficiente” (2024).

Ao fazermos a ponte entre tecnologia e lazer, verificamos que o primeiro conceito está indubitavelmente associado ao segundo. O conceito de lazer surgiu com a industrialização que resultou na própria aplicação do desenvolvimento científico e tecnológico à atividade produtiva e está associada ao desenvolvimento da economia de mercado, ao capitalismo e à produção, consumo e cultura de massas. Com a evolução, a partir dos anos 50, o lazer passa a estar associado ao consumo. Esta nova dimensão do lazer provoca uma alteração ao seu conceito. Destaca-se a contribuição da tecnologia para o lazer, permitindo o aumento da mobilidade; a apropriação da tecnologia por parte da sociedade (da área militar, do comércio e da ciência) e a respetiva adaptação para o tempo e atividades de lazer. Finalmente, destaca-se a questão da identificação com a tecnologia pelos utilizadores, nos anos 50, a identificação com as motos; nos anos 60, com os skates e com os carros clássicos nos anos 70, por exemplo (Poser, 2011).

Tal como referimos na introdução deste ponto, através de autores como Harari, Schwab, Mcfee e Brynjolfsson, o século XXI está associado à quarta revolução tecnológica e esta envolve as TIC, neste âmbito, também se incluem a TD. As TIC referem-se a um conjunto de tecnologias e sistemas que facilitam a troca, o armazenamento, o processamento e o acesso a informações, bem como a comunicação entre pessoas e dispositivos. As Tecnologias de Comunicação englobam diversas ferramentas e dispositivos, tais como; a Internet (rede de computadores interconectados que facilita a troca de informações); as telecomunicações (passou-se da comunicação analógica, apenas por voz, para a digital baseada na comunicação através de dados.); as Redes Sociais; o e-mail; as mensagens instantâneas; a videoconferência; as tecnologias sem fio (comunicação sem fios através de bluetooth, Wi-Fi, 4G, ou 5G); os computadores e dispositivos móveis (computadores portáteis, *tablets* e smartphones permitem o acesso a informações e comunicam de forma portátil), (Caldeirinha, 2008).

As TI abrangem os sistemas, software e infraestruturas que processam e gerem informações. Alguns exemplos incluem, *Idem*:

- a) Sistemas de Gestão de Dados: que são utilizados para armazenar, organizar e gerir grandes volumes de informações de forma estruturada e acessível.
- b) Software de produtividade: que inclui aplicações de processamento de texto, folhas de cálculo, apresentações e outras ferramentas que auxiliam na criação e edição de documentos.
- c) Sistemas de Gestão Empresarial (ERP): que são utilizados para integrar e gerir informações relacionadas com as diversas operações de uma empresa, como finanças, recursos humanos, vendas, etc.
- d) Sistemas de Informação Geográfica (GIS): que são usados para capturar, analisar e visualizar dados geográficos, auxiliando na tomada de decisões relacionadas com localizações.
- e) *Business Intelligence* (BI): que consiste em ferramentas que permitem a análise e a visualização de dados para auxiliar na tomada de decisões estratégicas nas organizações.
- f) Inteligência Artificial (IA) e *learning machine*: que consiste em tecnologias que permitem que os sistemas analisem dados, aprendam com eles e tomem decisões com base nesta análise (Caldeirinha, 2008). Estas são apenas algumas das muitas tecnologias de comunicação e informação que moldam o mundo moderno e têm um impacto significativo na sociedade, economia e cultura.

Estas tecnologias têm tido um impacto significativo em quase todos os aspetos da vida moderna, desde os negócios à educação, desde o entretenimento à saúde, abrangendo igualmente o governo e muito mais. Neste trabalho, a TD corresponde à utilização de Telemóvel, *Smartphone*, *Tablets* e Computadores portáteis. Segundo o dicionário da Porto Editora, o “digital” está conotado com a utilização dos dedos e com os algarismos de 0 a 9, “que procede ou se manifesta por unidades discretas”, é relativo ao uso de aparelhos ou dispositivos “que apresentam a informação sob forma numérica num mostrador ou ecrã” (Porto Editora, 2024), envolvendo dispositivos eletrónicos, o telemóvel, o tablet, o IPOD, ou o *smartphone* e a sua ligação à internet. Neste trabalho distinguimos TIC de TD porque, pelo exposto anteriormente, a primeira é mais abrangente que a segunda. A segunda envolve especificamente dispositivos móveis, com acesso à

internet (computador portátil, *smartphone* e *tablets*), o toque no ecrã (*smartphone* e *tablets*), e *interfaces* (ecrã) mais interativos.

Parece-nos importante entender o funcionamento da TIC porque objetivamente a função principal é a recolha de dados e a utilização dos mesmos pode ser enquadrada no âmbito de objetivos económicos privados. Deste modo, os dados recolhidos pelos dispositivos de TD representam a matéria-prima para as entidades envolvidas no âmbito da tecnologia de informação. Os dados provenientes da matéria-prima proveem da experiência humana e são transformados em “dados comportamentais” que servem vários propósitos, desde a melhoria da experiência na interação com os dispositivos até à venda dos dados excedentes (Zuboff, 2019). Significando isto, que durante a utilização dos dispositivos e dos seus sistemas, nem todos os dados recolhidos pelos equipamentos são essenciais à interação naquele momento, no entanto, são recolhidos na mesma podendo ser utilizados por outras entidades através de uma venda. Shoshoma Zuboff, professora cátedra na *Harvard Business School* fala-nos em “capitalismo de vigilância” cujo propósito é conhecer e moldar o comportamento dos utilizadores de TD, requerendo, para tal, a sua dependência aos dispositivos a fim de as empresas do setor acederem continuamente aos dados dos indivíduos. Este mercado, representa um total 3 mil milhões de utilizadores (Zuboff, 2019). Esta não é a única autora a referir-se ao facto de a interação com os equipamentos ser intencionalmente viciante. Jonathan Haidt também de refere a esta intencionalidade por detrás das empresas tecnológicas. Afirma que o ano de 2015, é um ano marcante no uso da TD por causa da introdução da camara frontal, do surgimento da internet a alta velocidade, das mensagens sem limites, passando a ser possível passar 10 a 15 horas por dia ao telemóvel. Este psicólogo social e professor universitário, tem estudado e acompanhado a evolução do uso da TD por parte dos adolescentes e tem dados relevantes relativamente aos seu uso. Assim, ao período entre 2010 e 2015, que considera um período de mudança nos hábitos dos adolescentes, associando-a às estatísticas dos EUA que revelam uma drástica subida da depressão, da automutilação e da ansiedade, especialmente nas raparigas. Haidt afirma que esta tendência é semelhante a nível internacional (2024). Há também aumentos de internamentos de raparigas nos EUA, no Canadá, na Austrália, na Nova Zelândia e nos Países escandinavos, revelando, desta forma, que os países ocidentais são os que têm mais enfrentado este fenómeno. Tal como Carlos Neto, Jonathan Haidt, considera o

brincar essencial para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Fala-se em infância baseada no *smartphone*, na atualidade, em vez de ser baseada na brincadeira. Também os hábitos modernos, adquiridos recentemente são condicionantes para a brincadeira, *Idem*.

A explicação está no aproveitamento dos interesses da raparigas (redes sociais) e dos rapazes (sexo e guerra) para lhes mostrar conteúdo que os deixará viciados. Deste modo, os algoritmos, os vídeos em alta-definição e a apresentação de vídeos de pornografia hardcore, por exemplo, no caso dos rapazes, são variáveis que estão a impactar a sexualidade dos jovens adolescentes, *Idem*.

Considera-se que, quer estejamos a falar de redes sociais, quer estejamos a falar de conteúdo pornográfico, são meios e conteúdos que não veiculam aprendizagem para o mundo real, onde há competências que têm de ser desenvolvidas, nomeadamente, competências sociais. Em vez disso, os adolescentes têm uma contínua exposição a conteúdos estereotipados que não favorecem a democracia, traduzindo-se, em fim de linha, em consideráveis perdas para as crianças e adolescentes que passam em média 5 horas por dia só em redes sociais, *Tik Tok* e *Youtube* ou 10 horas diárias em jogos, aos quais são adicionados o tempo de ecrã na escola, *Idem*.

Importa referir que, a nosso ver, aprender informática é diferente da utilização que se possa fazer dos dispositivos e dos seus sistemas (Internet e aplicações). A este respeito, José Carlos Abrantes, em “Dos jovens na Internet ao Provedor da televisão”, que trata da utilização da Internet pelos jovens, refere o seguinte: “Apesar de o computador ser comum às duas funções, para os jovens, a Internet e a Informática são dois domínios muito diferentes. De maneira geral, a internet é muito mais convivial e não é preciso dominar a informática para usar a internet” (Abrantes, 2006, p. 15).

2.6.2. Contexto internacional e nacional

Neste ponto, tendo em conta o carácter singular e recente do tema da TD, quer no âmbito da sociedade, quer no âmbito do lazer, quer em relação à população-alvo em estudo, iremos expor a análise documental levada a cabo a entidades que a estudam e a monitorizam. Vamos considerar as três dimensões do desenvolvimento através do lazer, a física, a mental e a social para analisar.

Dados globais do *Plano de ação global para a Atividade Física 2018-2030* da OMS apontam que 81% dos adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, não cumpram as recomendações desta entidade para a necessidade deste grupo etário realizar pelo menos 1 hora diária de AF intensa a moderada durante uma semana.

É nos países desenvolvidos que podemos encontrar os valores acima referidos. Este relatório aponta as principais razões para a diminuição da AF: a utilização de transportes, a tecnologia, a urbanização e os valores culturais. Por outro lado, realça que a desigualdade também contribui para influenciar a falta de AF. Esta, varia consoante o género, a posição social e o país. No género feminino, são as raparigas que têm menos oportunidades para a realização de AF. Este documento prevê que a diminuição da AF traga consequências para a saúde e também para os sistemas da saúde dos respetivos países. Em Portugal, 73% das pessoas dizem que nunca se exercitam ou praticam desporto (Comissão Europeia, 2022).

A par deste estudo, ao nível da AF, correspondendo desta feita à dimensão do desenvolvimento físico pelo lazer, também a OCDE realizou em 2023 estudos para averiguar os impactos do uso da TD ao nível da aprendizagem e da saúde mental, a dimensão do desenvolvimento mental pelo lazer, concluindo-se, deste modo, que o uso excessivo de equipamentos digitais para o lazer na sala de aula compromete os resultados escolares porque 58% dos alunos revelaram-se distraídos com a tecnologia durante as aulas de matemática, por exemplo. Este documento não deixa de ressaltar os benefícios em termos educativos, mas por outro lado, revela os grandes riscos, tais como, cyberbullying, conteúdos violentos, exploração sexual e abusos, exposição a conteúdos impróprios, exposição a discursos de ódio, notícias falsas, fraude e questões de privacidade. Existem 4 tipos de riscos associados à utilização de TD: conteúdo, contacto, consumo e comportamentos de risco. Por fim, realça-se que a saúde mental é afetada

pelo tempo de ecrã através de sintomas de ansiedade e depressão. Um aspeto a ter em conta é que a OMS concluiu igualmente que várias atividades importantes foram substituídas: a AF, o sono e a interação social real.

Para reforçar o estudo da OCDE relativamente aos resultados escolares, os resultados do PISA, um estudo realizado a vários sistemas escolares de diferentes países, revela uma associação entre o tempo de ecrã e os baixos resultados escolares. Também neste estudo surge a perspetiva de que a tecnologia usada no âmbito educativo é positiva, mas aplicada ao lazer é o oposto porque proporciona distração.

Em termos de saúde mental, outros estudos reveladores foram realizados. Na Noruega, o instituto nacional de saúde pública deste país levou a cabo uma investigação que verificou a diminuição de *bullying* e uma melhoria da saúde mental comprovadas pela diminuição das consultas de psiquiatria, em resultado da proibição de utilização de equipamentos digitais nas escolas (Abrahamsson, 2024).

Em Portugal, a média de estudantes que se distraem com TD durante as aulas de matemática é de 33% e 30% para os que se distraem com os que estão a usá-la. A AF também é reveladora, sendo que apenas 9% das crianças do género feminino realizaram AF moderada a intensa durante 1 hora por dia e no caso dos rapazes apenas 16%. Se considerarmos a faixa etária dos 15 anos, a AF diminui ainda mais passando para 5% e 12%, respetivamente, raparigas e rapazes (OCDE, 2023). Outros estudos confirmam esta tendência: Portugal revela uma taxa de 84.3 % de redução na AF em adolescentes dos 11 aos 17 anos, com médias mais altas para as crianças do género feminino e ligeiramente mais reduzidas para o género masculino (Guthold, *et al.*, 2020).

Se atendermos ao fator económico, tal como a OMS o tem em conta, o “Inquérito às Despesas das Famílias portuguesas de 2022/2023” (INE, 2023), revela que 39% do orçamento vai para a habitação e só 3,3% se destinam ao lazer, recreação, desporto e cultura.

Num estudo de 2020 realizado a crianças portuguesas entre os 3 e os 10 anos e que relacionou desigualdades sociais e tempo de ecrã, concluiu, entre outros, que o tempo de ecrã é maior em crianças com uma condição socioeconómica mais baixa (Rodrigues, D., 2020). Relativamente aos adolescentes e ao tempo ecrã, temos os seguintes dados: 64,5% dos adolescentes utiliza o *smartphone* nos tempos livres, “1 em cada 4 jovens utiliza as Redes Sociais mais de 6 horas por dia. No documento da Ordem dos Psicólogos

Portugueses em “O mundo de tecnologias digitais e de ecrãs em que vivemos” (OPP, 2024) destaca-se a referência ao tempo ativo e ao tempo passivo, sendo que os efeitos destas ações são muito diferentes; o primeiro não se converte em estados de dependência e o segundo, o passivo, pode converter-se em vício ou dependência. Este documento enuncia os mesmos riscos citados pela OCDE.

2.6.3. A TD no contexto escolar

A discussão acerca da utilização de TD nas escolas portuguesas, em vários países da Europa e a nível global, está lançada, refletindo-se até a nível político, com maior ênfase durante o ano de 2024. Nesta análise, foram tidos em conta, sempre que possível, os dados estatísticos disponíveis, as notícias, o contexto do país em questão relativamente ao uso de TD e a decisão relativamente ao uso da mesma na escola, ou seja, a forma de regular a sua utilização. O que está em causa na utilização de TD, é maioritariamente, nas notícias que selecionámos, a aprendizagem, a distração na sala, a interação social, a saúde mental e o sedentarismo. Há países onde a interação social parece ser uma preocupação maior, a par da aprendizagem por exemplo. Outros países baseiam-se mais no impacto para a saúde mental dos jovens adolescentes ou na questão do tempo total de ecrã. As suas tomadas de decisão também podem ser diversas, mas essencialmente baseiam-se em evidências científicas ou em estudos realizados para o efeito.

Parece haver a crença de que a utilização de TD prepara as crianças e os jovens para o futuro. No entanto, as estatísticas contam-nos outra realidade. Antes mesmo de se chegar ao uso excessivo da TD por parte da população-alvo em questão, estudos como o PISA, refletem diferenças nos resultados tendo em conta o período anterior a 2015. Outro estudo relevante em termos de resultados escolares é o da OCDE, que também atribui à utilização de TD, em sala de aula, por exemplo, os fracos resultados obtidos por parte dos alunos. Haidth, em “The Anxious Generation” aborda a saúde mental dos jovens, que afirma estar com sérios problemas, esta situação deve-se à utilização do *smartphone* e à superproteção dos pais. Situa-se o ano de 2015 como o ponto de viragem na vida dos adolescentes devido ao aparecimento dos referidos *smartphones*. Significando isto que, é possível identificar um período de mudança entre 2010 e 2015, em que até primeira

data, o telemóvel era usado essencialmente como ferramenta, não tendo redes sociais, nem câmara da frente. Com a introdução progressiva dos *smartphones*, a realidade muda e as estatísticas relativas à depressão, automutilação e ansiedade nos jovens americanos muda drasticamente. A tendência é semelhante a nível internacional: a saúde mental dos jovens piora. A combinação dos dois elementos acima referidos (redes sociais e camara frontal) com o acesso à internet a alta velocidade permitiu que se passassem a estar 10 a 15 horas no *smartphone* (Haidt, 2024).

Os países considerados para análise da regulação do uso de TD na escola são os EUA e alguns países situados na Europa. Aparentemente enfrentam os mesmos dilemas na questão da utilização da TD na escola. Esta discussão recente, parece estar a gerar resultados ou tomadas de decisão, na generalidade dos países, desde finais de 2023 e ainda durante o corrente ano de 2024. Sendo que vários países estão a optar pela interdição do uso da TD, que, dentro dos termos considerados neste trabalho, corresponde ao telemóvel, *ao smartphone*, *ao tablet*, e ao portátil.

A escolha da escola enquanto contexto para a regulação de TD prende-se com o facto de esta representar a principal ocupação das crianças e dos jovens, sendo por excelência, um espaço propício à socialização, para além da aprendizagem dos conteúdos programáticos.

Começando pelo exemplo dos Países Baixos que proibiu em 2023 o uso de telemóveis nas escolas secundárias e iniciou este ano, em 2024, a interdição do uso do telemóvel, *smartphone*, *smartwatches* e *tablets* no 1º ciclo (Kruijsse-Brugge, 2024), sendo que este vai dos 4 aos 12 anos (Brelie, H., 2024). Segundo o jornal em linha, o *CNE News* (2024), nos Países Baixos, o telemóvel é visto como um equipamento prático, mas consideram que tem um impacto negativo ao nível da interação social e na concentração dos alunos (Kruijsse-Brugge, 2024).

Em França, em setembro deste ano, o governo decretou a interdição de utilização de TD durante as aulas e as atividades extracurriculares e estão a experimentar esta regulação em escolas secundárias desde 2018. A interdição vai até aos 12 anos, sendo que o primeiro ciclo em França é de 5 anos. Pretendem um maior envolvimento dos alunos com a escola e baseiam-se em estudos que o comprovam, diz um comunicado do “Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche” (2024).

Em Espanha, faz-se referência ao facto de nos últimos 10 anos ter havido uma mudança na quantidade de *smartphones* por cada criança, com percentagens de 72%, 88% e 95%, para crianças pequenas, crianças de 13 anos e adolescentes de 14 e 15 anos, respetivamente (elPeriodico, 2024). No jornal El Periódico (2024), a rubrica relativa à Educação refere que, neste país, a pressão social para atrasar a entrega do primeiro telemóvel aos 12 anos, é grande. O movimento “Adolescencia Libre de Móvil” está especialmente preocupado com os riscos da utilização da TD na adolescência e alegam que o uso de TD está a afetar negativamente as competências sociais, a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes devido à dependência que cria (PantallasAmigas, 2023). Este movimento não é o único refere o mesmo blog, os movimentos em Espanha proliferam um pouco por todo o país, em Catalunha, Málaga, Logroño, Galiza e Navarra. A partir da data desta notícia, em 2024, as regiões de Múrcia e Galiza avançaram com a proibição em janeiro 2024. Assim, Espanha parece ter-se antecipado a alguns países europeus aqui referidos na regulação do uso do telemóvel, sendo que no caso espanhol, são as regiões que fazem essa regulação e não o governo diretamente. Este último emitiu uma série de recomendações de acordo com o “Consejo Escolar” e instruiu as regiões a adotarem as medidas que melhor se adequem à realidade (PantallasAmigas, 2024). Por sua vez o “Consejo Escolar” recomenda a interdição nas aulas, no recreio e nos corredores. No entanto, algumas regiões apenas fazem recomendações às escolas, é o caso de *La Rioja*, Navarra, País Basco e Asturias, *Idem*.

No Reino Unido, numa comunicação publicada pelo seu Governo em 2024, revelam-se estatísticas que indicam que aos 12 anos, 97% das crianças já têm um telemóvel e 44% dos pais estão preocupados com a utilização do mesmo. O Governo do Reino Unido considera a TD uma ferramenta ubíqua que interfere no desenvolvimento social e educativo. Considera igualmente o seu uso aditivo e associam-no ao cyberbullying, à distração na sala de aula e à perda de tempo na aprendizagem. Desta forma decidiram avançar com a interdição do seu uso nas salas de aula e no recreio, fundamentando-se no facto de várias escolas já o terem feito com ótimos resultados. Um dos argumentos que se diferencia dos demais é o facto de considerarem a proibição essencial para o desempenho da função do professor. O objetivo da proibição também passa pela melhoria do comportamento dos alunos (Governo do Reino Unido, 2024).

Na Suécia, em setembro de 2024 a proibição a nível nacional ainda não estava em vigor, apenas recomendações, mas estão a trabalhar no sentido da interdição por lei até aos 16 anos nas escolas. A mesma notícia refere que algumas escolas secundárias proibiram o uso do telemóvel, exceto à hora de almoço. No 1º ciclo, o uso do telemóvel não está proibido. As razões que levam à adoção da medida de proibição, diz a notícia, é o facto de haver evidências de adição e cyberbullying. Também refere que os alunos em vez de estarem a dormir 8 a 9 horas por noite, estão a dormir menos de 6 horas, ficando assim mais suscetíveis ao stress, ansiedade, depressão e pensamentos suicidas. As recomendações avançadas pelo governo da Suécia basearam-se no sistema de Saúde Sueco, “Swedish Public Health Agency”, avança a notícia (Deutsche Welle, 2024).

A Alemanha fez um teste piloto em que os telemóveis foram proibidos na escola, mas findo o teste piloto, não deu continuidade.

Em Portugal, o Ministério da Educação emitiu em setembro deste ano, recomendações às escolas através de uma nota informativa, onde refere o seguinte:

“A evidência internacional aponta para riscos do uso excessivo em vários domínios. Primeiro, na aprendizagem, prejudicando a capacidade de concentração das crianças e jovens. Segundo, na vida comunitária, favorecendo o isolamento em vez da partilha, da atividade física e da interação social. Terceiro, no bem-estar mental, potenciando situações de dependência, de ansiedade ou depressão, de falta de sono, entre outro tipo de problemas. São esses riscos que as recomendações propostas neste documento visam mitigar, em particular, em relação à utilização dos *smartphones*”.

O Governo Português optou por delegar nas escolas a decisão quanto à regulação da TD (2024):

“Em Portugal, as escolas têm autonomia para definir regras para o uso de telemóveis e smartphones no seu Regulamento Interno. Em outubro de 2023, o Conselho de Escolas recomendou que “sejam os Agrupamentos de Escolas/Escolas Não Agrupadas que, no

âmbito da sua autonomia, decidam pela imposição ou não de restrições à utilização do telemóvel no espaço escolar” e que “se confie na capacidade e competência das comunidades educativas para adotar normas e práticas que garantam o bem-estar, os direitos humanos e a segurança das comunidades educativas.” Apesar do levantamento de evidência publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e outras entidades de reconhecida credibilidade científica, atualmente a grande maioria dos Agrupamentos de Escolas não procedeu a tal regulamentação. Assim, são minoritários os casos nos quais se optou pela restrição ou proibição dos smartphones nos recintos escolares.”

Em Portugal, 1,1 milhão de alunos estão distribuídos num universo de 809 agrupamentos escolares ou escolas não agrupadas (Governo Português, 2023). Até ao surgimento das recomendações do governo em setembro 2024, poucas eram as escolas com restrições na utilização dos equipamento de TD. Numa notícia do Público (2023), faz-se referência a um colégio que proibiu a utilização de telemóveis há 16 anos com base em evidências científicas. Decidiram proibir o uso dos telemóveis por motivos de saúde mental, evitar a distração e promover a socialização, diz a notícia. Na mesma notícia, Filinto Lima, presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos e Escolas Públicas (ANDAEP), reconhece que a TD pode contribuir para a aprendizagem desde que seja controlado pelo professor, mas afirma que deve existir regulamentação. Rosário Carmona e Costa defende a limitação do uso de telemóveis para promover a diminuição do cyberbullying, que é na sua maioria praticado em contexto escolar (Público, 2023). Em Coimbra, a *St. Paul's School*, interditou o uso de telemóveis e smartphones em 2017 a crianças e adolescentes até ao 9º ano e limitou o seu uso a docentes, não docentes e colaboradores. Numa altura em que a regulação pode refletir-se em proibição de uso, há quem tenha uma opinião diferente e defenda a utilização sem qualquer proibição. Numa notícia de opinião no Diário As Beiras de 2024, considera-se a proibição prejudicial ao desenvolvimento, como um impeditivo de a criança se preparar para o futuro (As Beiras, 2024).

Num artigo publicado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos (FFMS, 2024), o psicólogo João Faria mostra-se contra a proibição mas defende que o acompanhamento

dos adultos é essencial e que há risco de dependência do *smartphone*. Este psicólogo defende igualmente a entrega de um telemóvel a partir do 2º ciclo e a entrega de um *smartphone* a partir do 3º ciclo para efeitos de socialização. Numa entrevista à Fundação Francisco Manuel dos Santos (2024), um consultor educacional e ex-diretor do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, Adelino Calado, considera o telemóvel uma prótese: “... uma extensão da mão. No entanto, tal como todas as próteses, é fundamental aprender a utilizá-lo”. Na mesma entrevista, Sandra Rosa, Coordenadora de projetos do Agrupamento de Escolas Gil Vicente, onde o telemóveis foram proibidos até ao 9º ano, garante que: “Na nossa escola, antes da interdição, registavam-se diariamente graves disrupções, dentro e fora das salas de aula, bem como conflitos entre os alunos e indisciplina, devido à má utilização dos telemóveis”.

Em 2012, o uso de telemóveis no espaço escolar foi regulamentado no *Estatuto do Aluno*, de acordo com a Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro, e de acordo com o artigo nº 10 encontram-se os deveres do aluno, entre outros:

“Não transportar quaisquer materiais, equipamentos tecnológicos, instrumentos ou engenhos passíveis de, objetivamente, perturbarem o normal funcionamento das atividades letivas, ou poderem causar danos físicos ou psicológicos aos alunos ou a qualquer outro membro da comunidade educativa”;

E ainda:

“Não utilizar quaisquer equipamentos tecnológicos, designadamente telemóveis, equipamentos, programas ou aplicações informáticas, nos locais onde decorram aulas ou outras atividades formativas ou reuniões de órgãos ou estruturas da escola em que participe, exceto quando a utilização de qualquer dos meios acima referidos esteja diretamente relacionada com as atividades a desenvolver e seja expressamente autorizada pelo professor ou pelo responsável pela direção ou supervisão dos trabalhos ou atividades em curso”.

A par destas proibições e tendo em conta que se tem vindo a associar TD e adição, a lei menciona o seguinte em relação a substâncias aditivas:

“Não possuir e não consumir substâncias aditivas, em especial drogas, tabaco e bebidas alcoólicas, nem promover qualquer forma de tráfico, facilitação e consumo das mesmas”.

Mediante o que aqui foi exposto, é de ressaltar que o que tem vigorado em Portugal, e também na maioria dos países ocidentais é a autorização para a utilização do equipamentos digitais nas escolas. No entanto, chegados a este ponto, podemos daqui inferir que são os efeitos desta autorização que estão a gerar a restrição da utilização de TD.

No ponto seguinte iremos explicar o quadro conceptual e as hipóteses resultantes do enquadramento teórico até aqui apresentado e o sentido que se deu ao trabalho empírico relativamente à recolha e análise de dados que realizadas no âmbito desta investigação.

2.7. Sumário

Neste capítulo abordou-se o tema principal do lazer para sustentar os conceitos de repouso, divertimento e desenvolvimento; as três funções do lazer, temos assim o divertimento que também pode ser entendido como entretenimento e temos as três dimensões do desenvolvimento, a física, a mental e a social, relevantes para a abordagem da problemática do desenvolvimento dos adolescentes e do papel que aí podem desempenhar as TD. Afigurou-se importante retratar duas perspectivas de desenvolvimento relativas à fase da adolescência e que considerámos como primordiais para o enquadramento da população-alvo. Para além do desenvolvimento inerente à fase da adolescência, demonstrámos a importância dos benefícios do jogo com importantes impactos ao nível da socialização, no combate ao isolamento social, no combate ao sedentarismo ou até mesmo na redução do cyberbullying, com importantes impactos positivos na prevenção de doenças e ou consequências negativas em termos psíquicas e socioemocionais. A educação permanente é abordada para enquadrar a aprendizagem no âmbito da TD. Finalmente, para fazer um contraponto com os conceitos atrás referidos, o jogo e o tempo livre, demonstrou-se a associação entre entretenimento através do *smartphone* e TD e o entretenimento enquanto utilização predominante pela população-alvo.

Em relação ao tema da TD realizou-se uma caracterização objetiva e associámos-la aos interesses privados associados das empresas tecnológicas. Dada a atualidade do tema, considerámos que o enquadramento da TD no âmbito da sociedade era crucial, tanto a nível nacional como internacional, sem esquecer que a questão se coloca no contexto escolar tendo em conta a faixa etária da população-alvo e também o contexto não letivo, onde podem ocorrer as atividades de lazer.

3. QUADRO CONCEPTUAL E METODOLOGIA

3.1. Quadro conceptual e hipóteses

Neste capítulo apresenta-se de forma mais pormenorizada a metodologia adotada de modo a possibilitar a avaliação e obter conclusões sobre o trabalho realizado nos próximos capítulos.

Tabela 1 - Quadro Conceptual

TD	Conceitos			Desenvolvimento pelo do lazer
Variável independente	Variáveis intervenientes			Variável Dependente
TD	Conteúdos Usos Tempo de ecrã			Físico Mental social
				Aprendizagem
	Contexto de utilização da TD: ocupação dos tempos livres e contexto escolar	Condição socioeconómica	Regulação da TD	
	Variáveis Moderadoras			

3.1.1. Explicação do quadro conceptual

A pesquisa exploratória e a consequente revisão de literatura presente no enquadramento teórico culminaram no quadro teórico-conceptual que apresentamos na tabela 1 e onde constam os principais conceitos a operacionalizar na metodologia.

Temos por um lado a TD, constituída como variável independente e por outro o o desenvolvimento pelo lazer, a variável dependente. As características inerentes à TD, tais como a acessibilidade e a mobilidade, por exemplo, não têm influência só por si no desenvolvimento físico, mental e social, o que se depreendeu através da análise da literatura é que a utilização de TD se reflete em três principais elementos: Conteúdos, Usos e Tempo de Ecrã, que correspondem, neste trabalho a um bloco que apelidamos de Ambiente digital. A pesquisa decorrerá, deste modo, em torno da ação do Ambiente digital sobre as dimensões físicas, mentais e sociais do desenvolvimento pelo lazer.

A condição socioeconómica (variável moderadora) é considerada porque encontramos indícios da sua influência na gestão do ambiente digital.

O contexto em que ocorre a utilização da TD é primordial porque este é o tempo que sobra depois das obrigações letivas da população-alvo, incluindo o tempo livre que sobra em contexto escolar depois das atividades letivas ou no recreio.

3.1.2. Definição de Hipóteses

Tabela 2 - Hipóteses

Hipóteses	Conceitos	Hipóteses	
H1	A tecnologia e o ambiente digital influenciam o desenvolvimento físico, mental e social.	A utilização de TD tem impactos negativos que afetam o desenvolvimento físico, mental e social em crianças e adolescentes dos 11 aos 16 anos.	
H2	A TD e o ambiente digital influenciam a aprendizagem.	A falta de regulação da TD e do ambiente digital prejudicam a aprendizagem.	A restrição do uso da TD na escola contribui para a aprendizagem social. A restrição do uso da TD na escola contribui para a aprendizagem de normas e regras.
H3	O contexto em que a TD é utilizada reflete-se no Ambiente Digital.	A TD utilizada em contexto escolar e de ocupação dos tempos livres traduz-se em entretenimento, com perdas de oportunidades de desenvolvimento físico, mental e social.	O tempo de ecrã retira tempo às atividades lúdicas, à AF e à socialização real/presencial. A ocupação do tempo livre através da TD é de entretenimento através de plataformas de redes sociais ou <i>jogos online</i>.
H4	A condição socioeconómica reflete-se na gestão do ambiente digital.		Fracos recursos económicos podem influenciar a ocupação dos

			tempos livres através da falta de atividades lúdicas.
H5	A regulação influencia a utilização da TD e do ambiente digital.	A regulação da utilização da TD, no sentido da restrição, contribui para colmatar a falta de recursos próprios dos adolescentes para a gestão do ambiente digital.	A restrição do uso da TD na escola contribui para a melhoria das atividades letivas. A autorização dos pais para a utilização das TD no espaço escolar aumenta o tempo de ecrã dos jovens adolescentes. A gestão da TD por parte dos pais é insuficiente devido à omnipresença da TD. A restrição do uso da TD na escola contribui para reduzir o tempo de ecrã A restrição do uso da TD na escola contribui para reduzir o entretenimento com o <i>smartphone</i> na sala de aula e nos recreios. A restrição do uso da TD na escola contribui para reduzir o acesso a conteúdos impróprios.
H6	As características da TD refletem-se no acesso ao Ambiente Digital.	O funcionamento da TD influencia os usos e práticas.	

Hipóteses

1. **Hipótese principal:** A utilização de TD tem impactos negativos que afetam o desenvolvimento físico, mental e social em adolescentes dos 11 aos 16 anos.
2. **Hipótese secundária:** A regulação da utilização da TD, no sentido da restrição, contribui para colmatar a falta de recursos próprios dos adolescentes para a gestão do ambiente digital.

3.2. Amostra

A população alvo deste estudo, tal como a questão inicial o indica, diz respeito a adolescentes que frequentam o 2º e o 3º ciclo dos agrupamentos escolares da cidade de Coimbra porque corresponde uma faixa etária em que a partir do 5º ano já é permitida a utilização de telemóveis, *smartphones* e *tablets* na escola, ao contrário do que acontece no 1º ciclo, onde a sua utilização não é autorizada. Refletem, deste modo, uma significativa transição em contexto escolar relativamente à utilização dos equipamentos acima referidos. Por este motivo, pretende-se perceber a problemática decorrente da utilização daí decorrente, em contexto escolar e em contexto de ocupação dos tempos livres.

Averiguámos as escolas ou as Associações de pais, centros de apoio ao estudo, campos de férias, instituições que oferecem modalidades físicas ou desportivas nos tempos livres, programas de férias e de verão e, finalmente AECs para a constituição de uma amostra de conveniência.

3.3. Tipos de Metodologia

3.3.1. *O método qualitativo*

O método qualitativo é indicado para a pesquisa porque é um método que nos permite entender um problema como um todo, tendo em conta o seu contexto. Produz descrições ricas e detalhadas dos fenómenos de investigação. Neste sentido, o conhecimento científico é equivalente à verdade consensual e é contextual. O propósito é interpretar o fenómeno observado, focar-se na observação, na descrição, na compreensão e no significado do mesmo. As hipóteses não estão pré-determinadas, elas surgem ao longo da investigação. Trata-se por isso de uma abordagem indutiva, isto é, parte-se do particular para o geral (Yin, 2018). Permite obter uma maior profundidade e pormenorização, será, assim, possível uma compreensão alargada do problema em análise. Implica análises à posteriori dos dados obtidos através da observação do que é dito ou feito pelas pessoas. A pesquisa qualitativa serve para sugerir quais os aspetos a considerar numa recolha de dados quantitativos posterior, nomeadamente no inquérito por questionário.

Neste estudo, para conhecer o fenómeno em maior profundidade recorreremos a entrevistas semiestruturadas aplicadas a profissionais e especialistas ligados à saúde mental (psicologia e psicologia social), à educação (professores e explicadores), ao lazer, à AF, e que permitirão ter uma compreensão ampla das consequências físicas, mentais e sociais da utilização da TD. Será, desta forma, possível avaliar e diferenciar as suas consequências, tanto positivas quanto negativas.

O estudo que estamos a levar a cabo pretende ser descritivo e explicativo. Para tal interessa realizar uma recolha de dados ampla e variada para cobrir o objeto de estudo sob várias perspetivas, utilizando métodos como entrevistas, observação direta, análise documental (Yin, 2018). Na análise, Yin propõe uma pesquisa de explicações opostas para fortalecer a interpretação dos dados. O método qualitativo é particularmente valioso para captar as nuances e a profundidade das relações sociais, sendo essencial para investigações onde o contexto e o significado atribuído pelos indivíduos têm um papel central (Almeida, 1987).

3.3.2. O método quantitativo

O método quantitativo consiste numa visão nomotética dos fenómenos, isto é, num visão que parte do particular para o geral (Marconi, & Lakatos, 1991, p. 60) que pretende chegar a generalizações universais através da quantificação-

Comparando os dois métodos, o qualitativo e o quantitativo, o primeiro gera a compreensão dos fenómenos, onde as hipóteses são emergentes, os planos não são pré-determinados e as suas amostras não são representativas, nem aleatórias, mas sim intencionais. O segundo, formula as hipóteses à priori, toda literatura é lida antes da investigação, os planos são pré-determinados e as amostras devem ser representativas, aleatórias para se poderem generalizar (McMillan & Schumacher, 1989).

Na fase de recolha de dados quantitativos administrou-se um inquérito por questionário aos profissionais ligados à população-alvo de uma amostra de diferentes profissionais e instituições que trabalham com crianças e adolescentes fora do seu tempo letivo e no contexto do lazer para conhecer as suas perceções e os seus comportamentos face à relação entre o desenvolvimento pelo Lazer e a TD.

3.4. Instrumentos de recolha de dados

Após a formulação de uma pergunta de partida aceitável em termos de clareza, exequibilidade e pertinência, procedeu-se à pesquisa bibliográfica, à realização de entrevistas exploratórias e à pesquisa documental. Desta forma, selecionaram-se os autores mais relevantes e escolheram-se as publicações mais atuais e relevantes. O objetivo consistiu na obtenção de uma boa base para uma problematização com qualidade. Afigurou-se de grande importância, porque é essencial conhecer a realidade em termos teóricos, averiguar a existência de um estudo semelhante. A fase exploratória, em paralelo, incluiu algumas entrevistas exploratórias a fim de completar e orientar este estudo.

A pesquisa bibliográfica e pesquisa documental, correspondem a importantes instrumentos de recolha de dados em ciências sociais, mas não são os únicos. Para este estudo foram realizadas entrevistas semiestruturadas a especialistas, investigadores e

profissionais da área em estudo (Quivy, & Campenhoudt, 2017). Por outro lado, a recolha de dados primários de natureza quantitativa será realizada através do *inquérito por questionário*. Este corresponde a uma técnica de observação que é adequada para o presente estudo porque permite avaliar atitudes, opiniões e recolher qualquer outra informação; “a importância deste questionário consiste na facilidade com que se interroga um elevado número de pessoas, num curto espaço de tempo (Reis, 2012). Este instrumento de recolha de dados tem como objetivos “estimar grandezas absolutas, como despesas ao longo do ano e a percentagem de pessoas que usam um produto. Tem igualmente como objetivo “descrever uma população, como identificar as características dos leitores dos jornais de determinada população” e “verificar hipóteses, relacionando duas ou mais variáveis” (Reis, 2012, p.91-92). Esta técnica corresponde ao método quantitativo acima referido e foi escolhido porque a sua aplicação é indicada para fenómenos recentes na sociedade. Através deste método podemos medir as perceções, as atitudes, os hábitos e o tempo orçamento.

A entrevista semiestruturada é importante neste estudo porque segundo Felipa Reis (Reis, 2012) corresponde a “um meio privilegiado dos estudos descritivos, com uma abordagem qualitativa e ainda “por ser o tipo de comunicação entre o entrevistador, que recolhe informações sobre fenómenos e tendências, e o entrevistado que porventura as disponibiliza” (2012, p. 82).

3.5. Instrumentos de Tratamentos de dados

Uma vez concluída a recolha de dados, procedeu-se ao tratamento dos mesmos. Ao tratamento de dados indicado para o conjunto dos instrumentos do método qualitativo, corresponde a análise bibliográfica, bem como a análise documental ao nível das políticas nacionais ou municipais, incluído as estatísticas, bem como a análise de conteúdo das entrevistas exploratórias semiestruturadas (Quivy, & Campenhoudt, 2017). Para o inquérito por questionário, o tratamento de dados efetuado foi a análise estatística, recorrendo ao programa SPSS. Foram apurados 8 inquéritos por entrevista semiestruturada e 51 inquéritos por questionário.

3.6. Resultados esperados

Através da metodologia aplicada e no cumprimento dos seus objetivos, esperava-se apresentar os seguintes resultados:

- 1) Identificação dos fatores críticos para a utilização de TD e dos ecrãs no âmbito do lazer;
- 2) Identificação do perfil dos utilizadores de TD e dos ecrãs no âmbito do lazer;
- 3) Perceção das práticas de utilização da TD e dos ecrãs no âmbito do lazer;
- 4) Obtenção de uma perceção da importância do lazer através da TD e dos ecrãs no quotidiano da população-alvo;
- 5) Consequências da utilização da TD no desenvolvimento dos adolescentes;
- 6) Consequências da utilização da TD em termos de AF;
- 7) Consequências da utilização da TD em termos da aprendizagem;
- 8) Impactos da utilização da TD na socialização e no bem-estar socio-emocional dos adolescentes.
- 9) Perceber o efeito das variáveis moderadoras, nomeadamente, a da Regulação das TD.

4. PESQUISA QUALITATIVA

Pesquisa qualitativa

Inicialmente a escolha dos documentos para a análise de conteúdo recaíram sobre artigos científicos relativos aos temas, especialmente relativos à TD. Este tema, que é relativamente recente, já é estudado mas os seus contornos não estão totalmente definidos. Em consequência, durante a pesquisa exploratória, decidiu-se o ampliação da mesma a especialistas e investigadores nestas áreas, através de entrevistas com um guião simples sem perguntas fechadas ou categorias de resposta pré-determinadas com o intuito de alargar o âmbito deste trabalho e sugerir aspetos pertinentes relativos ao tema não sugeridos pelas leituras ou pela revisão de literatura. O tema tem uma dimensão considerável tendo em conta que a TD está presente em praticamente todas as áreas e dimensões da vida. Deste modo, no sentido do cumprimento dos objetivos propostos, procuraram-se exaustivamente documentos referentes aos impactos positivos e negativos da TD sobre o lazer, relativos à população-alvo. No entanto, esta pesquisa não resultou em dados ou documentos que contemplassem o desenvolvimento nas 3 dimensões consideradas como um conjunto (físico, social e mental) e dada a limitação de tempo para a organização de um *corpus* com base nesses mesmos artigos, consideraram-se outras opções de documentos para a constituição do *corpus* para este trabalho.

As entrevistas exploratórias permitiram-nos entender a realidade em relação à pertinência do tema no contexto português e no contexto internacional. Perante tudo isto, optou-se por realizar entrevistas semidiretivas a um conjunto de especialistas ligados às dimensões física, mental e social (Carmo, & Ferreira, 1998). O resultado destas entrevistas é o *corpus* escolhido para se proceder à Análise de Conteúdo e de dados. Seguiram-se as regras da exaustividade, da representatividade (análise de partes selecionadas dos documentos que sejam representativas do todo), da homogeneidade dos documentos, obtida através das perguntas realizadas aos inquiridos e da pertinência dos documentos que se consideraram como adequados para a Análise de Conteúdo (Bardin, 1988).

4.1. Entrevistas Qualitativas

O modelo de entrevista adotado foi o semidiretivo ou semiestruturado pelo facto de permitir atingir uma maior flexibilidade e a directividade pretendida (Bogdan, 1994; Patton, 1990). Desta forma, é possível obter, dentro de determinados limites, ou seja, dentro das categorias definidas a partir do quadro teórico, uma certa organização de dados comparáveis entre si no seio das entrevistas a especialistas oriundos de diversas áreas ligadas a este estudo, garantindo ao mesmo tempo espaço para o surgimento de novos dados que pudessem ter relevância para os temas estudados.

A elaboração do guião das entrevistas, assentou, tal como já referimos, na fundamentação teórica da temática do lazer relacionada com a função de desenvolvimento pelo lazer, segundo a conceção de Dumazedier: o lazer enquanto veículo para o desenvolvimento físico, mental e social. Tiveram-se em conta diversos estudos realizados nos últimos cinco anos relacionados com o impacto da TD na AF ou na saúde física e na saúde mental. Neste caso, o objetivo era, para além de perceber se já existia um estudo idêntico, perceber quais as variáveis envolvidas e os vários ângulos de análise para uma maior objetividade. O conteúdo para a categoria do desenvolvimento social surgiu exclusivamente durante as entrevistas.

O inquérito por entrevista foi aplicado ao maior número possível de especialistas ligados à população-alvo e ao mesmo tempo ligados às categorias de desenvolvimento acima referidas. Para o efeito, escolheram-se especialistas que tivessem no mínimo 15 anos de experiência em várias áreas de especialidade ligadas aos temas. Entendeu-se que o resultado das entrevistas continha conteúdo relevante para análise e para os objetivos do presente estudo, permitindo, através das categorias e subcategorias, tanto resultantes do guião quanto emergentes da análise de conteúdo, especificar os indicadores relevantes para explorar na fase quantitativa desta investigação. Por outro lado, dada a relevância do tema na atualidade, optou-se pela apresentação resumida da transcrição seletiva das entrevistas, transcritas e presentes em anexo (II), no sentido em que o conteúdo recolhido é considerado relevante para o tema, para além da análise que dali iremos retirar.

4.2. Caracterização dos entrevistados

Considerou-se fundamental fazer uma descrição de cada entrevistado para demonstrar a relevância do seu testemunho para este estudo tendo em conta a área de trabalho, área de formação e tempo de investigação.

4.2.1. Entrevistado 1: Professor e investigador em lazer e desporto

O primeiro entrevistado é licenciado em Desporto, com especialização na variante de Animação Desportiva, Recreação e Lazer, possui uma pós-graduação em Animação e Mediação Cultural e é doutorado em Turismo, Lazer e Cultura. Conta com 20 anos de experiência nestas áreas. Iniciou o seu percurso como Professor Assistente no ensino superior, onde é atualmente, Professor Adjunto. Conta com inúmeras publicações de artigos em conferência, onde aborda os temas do lazer, desportos da natureza, a sua sustentabilidade, a sua gestão de risco e confiança. Possui um vasto conjunto de artigos publicados em revistas da especialidade onde aborda os desportos da natureza em diversas perspetivas, o lazer, o turismo, entre outros temas igualmente relevantes no âmbito do lazer, da educação e da AF. Foi coautor de inúmeros livros relacionados com o tema do desporto e da AF, mas também autor de alguns livros relacionados com o turismo de desporto. Leciona as disciplinas de *Desportos e Actividades da Natureza*, *Desportos e Actividades de Lazer*, *Desportos e Actividades Aquáticas*, *Turismo Activo*, *Actividades Lúdicas e Desportivas*, *Sociologia do Lazer* e finalmente *Sociologia do Lazer e do Turismo*. A sua perspetiva é muitíssimo relevante para a distinção dos diversos tipos de lazer, para o nosso trabalho, na distinção do tipo lazer associado ao uso de TD mas também na importância da tecnologia na AF, podendo, desta forma, nos fornecer uma perspetiva bastante objetiva sobre a utilização da mesma nos tempos livres.

4.2.2. Entrevistado 2: Professora e Investigadora e cofundadora de um movimento social

A segunda entrevistada é licenciada em Biologia, Mestre em Ecologia e Doutorada em Biologia, com especialização em Ecologia. Com 21 anos de experiência em investigação, desde 2003 que se dedica à investigação na área de Entomologia Forense, tendo apresentado e publicado inúmeros trabalhos a nível internacional. Atualmente, é Investigadora no Centro de Ecologia Funcional de uma Universidade e docente em dois Institutos, Universitário e Superior, em ambos na área de Ciências da saúde, onde leciona as disciplinas de Entomologia Forense. Além disso, é cofundadora de um movimento que surgiu a partir de uma preocupação conjunta com as demais fundadoras sobre o uso de ecrãs, nomeadamente telemóveis e manuais digitais, no contexto escolar. O movimento defende uma mudança urgente nas escolas e opõe-se à livre utilização de smartphones em ambiente escolar e tem estado a liderar a nível nacional o debate acerca do uso das tecnologias digitais em ambiente escolar, mas também acerca da excessiva digitalização das escolas. A prioridade deste movimento é garantir que a população-alvo que corresponde à deste trabalho tenha as condições adequadas para um desenvolvimento equilibrado no uso de TD. O movimento já esteve presente na Assembleia da República com a apresentação de uma petição pedindo a regulação dos *smartphones* nas escolas. A perspetiva enquanto professora e ao mesmo tempo enquanto membro do movimento já citado, torna-a numa pessoa habilitada a falar sobre o tema porque conhece os autores contemporâneos que têm estudado os impactos da utilização dos *smartphones* e porque conhece a atualidade no âmbito deste tema.

4.2.3. Entrevistado 3: Engenheira Física e Diretora Pedagógica

A terceira entrevistada é licenciada em Engenharia Física, com especialização em Ciência dos Materiais, possui 35 anos de experiência no ensino na faixa etária correspondente à população alvo deste estudo. Ao longo da sua carreira, lecionou em várias escolas e colégios, acumulando vasta experiência pedagógica. Foi responsável por um projeto inovador que levava as disciplinas de Física, Química e Matemática às escolas,

além de ter colaborado com o Exploratório de Coimbra. Participou em diversas atividades de ocupação dos tempos livres, promovendo atividades científicas, lúdicas e desportivas durante as férias escolares para crianças. Foi também Diretora Pedagógica de uma reconhecida instituição de apoio social no distrito de Coimbra, onde teve um papel fundamental na implementação das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's). Após o encerramento do colégio onde lecionava, decidiu continuar a sua dedicação à educação, expandindo para a área de atividades de ocupação dos tempos livres. Para isso, criou uma marca com 15 anos de atuação, que se foca na educação através de explicações, animação e recreação. Além disso, ocupa o cargo de Diretora Pedagógica numa instituição lúdico-pedagógica e artística. Dá explicações de Física, Química e Matemática, com ênfase no ensino secundário e superior, e também oferece apoio em análises biofísicas e bioquímicas. Uma particularidade destacada no decorrer da entrevista é o facto de, há muitos anos, não permitir o uso de telemóveis ou smartphones durante as aulas, explicações ou atividades lúdico-recreativas, defendendo um ambiente de aprendizagem mais concentrado. A contribuição desta entrevistada prende-se com a sua vasta experiência, quer em termos de ensino, quer em termos de atividades lúdicas.

4.2.4. Entrevistado 4: Psicóloga e psicoterapeuta

A quarta entrevistada é psicóloga, licenciada em Psicoterapia Psicodinâmica, possui uma especialização no estudo científico do trauma, particularmente em contexto de guerra. O seu estágio curricular foi realizado num hospital, onde permaneceu por cerca de quatro anos, tendo sido convidada a continuar após o primeiro ano de estágio. O tema central do seu trabalho curricular e da sua tese foi o estudo da perturbação de stress traumático secundário nas esposas de ex-combatentes de guerra. Focou-se em analisar as esposas cujos maridos apresentavam stress pós-traumático primário, constatando que essas mulheres manifestavam sintomas semelhantes aos dos seus companheiros, embora não tivessem estado diretamente envolvidas no conflito. Este foi um dos primeiros estudos na área da vinculação, revelando que estas mulheres também apresentavam défices cognitivos significativos, como falta de atenção, hipervigilância, perturbação do sono e outros sintomas típicos do stress pós-traumático. A partir dessas observações, a

psicóloga participou na criação de uma consulta de reabilitação neuropsicológica para essas mulheres, em colaboração com as áreas da neurologia e psiquiatria. Enquanto psicóloga está em contacto diário com a realidade dos impactos da tecnologia em várias faixas etárias, destacando-se os adolescentes, os recém-licenciados e os Engenheiros informáticos.

4.2.5. Entrevistado 5: Professor e investigador na área da motricidade

Este entrevistado possui vasta experiência em investigação na sua área de especialidade, é licenciado em Educação Física, Mestrado em Desenvolvimento da Criança, variante de Desenvolvimento Motor, é doutorado em Ciências da Motricidade Humana, com especialização em Ciências de Motricidade. Posteriormente, obteve a agregação em Ciências do Desporto com especialização em Controlo Motor e Aprendizagem. Com cerca de 30 anos de experiência no Ensino Superior, exerce desde 1999 a função de Professor coordenador no ensino superior. Já exerceu vários cargos no ensino superior desde Presidente do Conselho Científico a Diretor de unidade orgânica, passando pelo Conselho de gestão, dirigente de laboratório, direção de centro de investigação, Conselho Científico/Técnico-científico. Foi igualmente diretor de uma escola de ensino superior. Participou em projetos relevantes nomeadamente para a Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Ministério da Economia, Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior e *Elizade University*. Conta com imensas publicações de artigos em revista e publicações de artigos em revistas da especialidade onde aborda temas como o sedentarismo, níveis de AF, futebol, comportamento interativo, motricidade das crianças, aprendizagem motora, política desportiva, atividades lúdicas no 1º ciclo. Tem inúmeros livros publicados em coautoria. Tem lecionado e realizado inúmeros trabalhos nas áreas de controlo motor, aprendizagem, desenvolvimento motor, educação física e treino desportivo. Um dos projetos de maior relevância é o trabalho desenvolvido no âmbito do mestrado em Jogo e Motricidade da Infância, baseado na premissa de que a atividade lúdica e a atividade motora são essenciais para o desenvolvimento infantil. Neste contexto, tem realizado diversos trabalhos de investigação, sendo que um dos mais relevantes, ou pelo menos com maior impacto social, é um projeto que valoriza os jogos

tradicionais. No âmbito deste projeto, foram recentemente realizados vários inquéritos. Este percurso reflete-se num vasto conjunto de trabalhos académicos e de intervenção. A sua relevância para este estudo prende-se com a contribuição da sua perspetiva para a dimensão do desenvolvimento físico e da motricidade.

4.2.6. Entrevistado 6: Psicólogo social, Investigador, Professor e Coordenador no ensino

O sexto entrevistado possui vasta experiência e conta cerca de 40 experiência em várias áreas: psicologia, psicologia da educação e psicologia social. É licenciado em Psicologia, com uma valência em Psicologia Social, é mestrado em Psicologia da Educação e doutorou-se em Psicologia Social. Conta com vasta experiência em docência, tendo começado como Professor assistente no ensino superior, é hoje Professor coordenador, passou igualmente por diversos cargos de direção, tendo sido, por exemplo, Diretor do bacharelato em Comunicação, Diretor do bacharelato em Turismo, Diretor da licenciatura de Comunicação Organizacional, Coordenador da área científica de Ciências da Comunicação, das Organizações e dos Media. Foi igualmente membro do Conselho Pedagógico e do Conselho Científico na respetiva instituição de ensino superior. Fez parte do Conselho Técnico-científico e foi igualmente Presidente do Conselho Científico. Conta com inúmeras publicações de artigos em conferência no âmbito do ensino e também no âmbito da adição ao *Facebook*. Conta igualmente com inúmeras publicações de artigos em revista, onde aborda o *bullying* no trabalho, a “dependência dos meios digitais e de comunicação social”, o uso de *smartphones*, a cidadania organizacional, a responsabilidade social entre outras áreas não menos relevantes. Também publicou capítulos de livros em áreas da sua especialidade, abordando mais uma vez a educação em vários aspetos. Tem igualmente um livro publicado. Desde o início da sua carreira que tem, até aos dias de hoje, participado como orador em diversos e relevantes encontros, colóquios, congressos e simpósios nas áreas da sua especialidade. O seu contributo é importantíssimo dada a vasta experiência que possui no ensino, na docência, enquanto Psicólogo Social e tendo igualmente em conta os estudos que tem levado a cabo relativos aos uso de *smartphone*, e redes sociais, por exemplo.

4.2.7. Entrevistado 7: Médica interna com formação específica em Psiquiatria da Infância e da Adolescência

A sétima entrevistada é médica interna de formação específica em Psiquiatria da Infância e da Adolescência e exerce funções no serviço de pedopsiquiatria num hospital pediátrico público. Durante o percurso inicial da sua formação profissional, completou um ano de formação geral abrangendo áreas como Medicina Interna, Cirurgia Geral, Medicina Geral e Familiar, Saúde Pública e Pediatria. Após esta fase, entrou na especialidade e passou o seu primeiro ano no estágio de psiquiatria de adultos, onde teve a oportunidade de contactar de perto com psicopatologia no adulto. Atualmente, dedica-se à Psiquiatria da Infância e da Adolescência, mantendo contacto diário com crianças e adolescentes, tanto em consultas externas como no serviço de urgência. Esta entrevistada é de grande importância para o trabalho pelo contributo objetivo que nos pode fornecer relativamente aos impactos do desenvolvimento mental na população em estudo.

4.2.8. Entrevistado 8: Enfermeiro com especialidade em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Por fim, o oitavo entrevistado é enfermeiro, com especialidade em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica exerce funções no serviço de pedopsiquiatria num hospital pediátrico público desde 2002, conta com 22 anos de experiência em enfermagem em internamento de agudos de psiquiatria e nos últimos 9 anos em ambulatório do serviço de psiquiatria de infância e adolescência. O seu contributo é relevante dada a experiência que apresenta pelo contacto direto com a população-alvo deste estudo.

4.3. Apresentação de resultados

As entrevistas decorreram em Coimbra, nos espaços dos respetivos entrevistados. Cada entrevista foi precedida de um contacto por email garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos nas entrevistas. As gravações das entrevistas

foram realizadas com a autorização prévia dos inquiridos. Os dados recolhidos nas gravações foram posteriormente transcritos. Para o efeito recorreu-se às opções de software gratuitas cujos resultados obtidos foram defeituosos, dado que, durante as transcrições foram encontrados vários erros, levando a uma correção exaustiva de cada uma das entrevistas e nalguns casos a uma transcrição total do conteúdo, com a respetiva verificação e correção. Os erros de transcrição ocorridos, para além do não reconhecimento do português europeu, estão identificados na literatura como sendo os seguintes: “inserção de palavras” (o sistema reconheceu palavras que não foram proferidas), eliminação de palavras (sistema eliminou palavras que foram proferidas) ou substituição de palavras (o sistema confundiu as palavras que foram proferidas)” (Romão, 2015). Ainda assim, foram uma ferramenta de apoio à transcrição que podem ser consultadas na íntegra no ANEXO II.

4.4. Análise de conteúdo e definição de categorias

Como refere Guerra (2006, p. 62), “a análise de conteúdo tem uma dimensão descritiva que visa dar conta do que nos foi narrado e uma dimensão interpretativa que decorre das interrogações do analista face a um objeto de estudo”. Assim, tendo em consideração Ludke e André (1986) e Carmo e Ferreira (1998), foi elaborada uma grelha de análise de conteúdo (Tabela 3), constituída por categorias e subcategorias. Em cada uma das subcategorias consideraram-se ainda os componentes que correspondem às unidades de análise. As categorias são “rubricas significativas, em função das quais o conteúdo será classificado e eventualmente quantificado” (Grawitz, 1993, citado por Carmo e Ferreira, 1998, p. 255).

Desta forma, na análise de conteúdo, foram definidas as categorias, subcategorias e componentes que a seguir se apresentam.

A criação das categorias resultaram tanto do tema escolhido, desenvolvimento pelo lazer, como das categorias encontradas na análise de conteúdo às entrevistas. Posto isto, foi possível criar as seguintes categorias:

- Desenvolvimento físico;
- Desenvolvimento mental;
- Desenvolvimento social;
- Aprendizagem;
- Regulação das novas tecnologias;
- Ambiente Digital;
- Características da TD;
- Contexto socioeconómico;
- Contexto de utilização da TD.

Tabela 3 - Categorias resultantes da análise de conteúdo

Categorias	Subcategorias	Componentes
Desenvolvimento físico	Saúde Física: Saúde Visual: Motricidade: Postura:	Sedentarismo, intolerância ao esforço físico, Cansaço, sono em atraso. Fadiga visual ou dos ecrãs, visão. Dependência motora, atraso na motricidade. Pescoço de tartaruga.
Desenvolvimento mental	Saúde Mental e Emocional:	Ansiedade, frustração, stress, Agressividade, Alienação, <i>FOMO (Fear of missing out)</i> , impaciência, irritabilidade, sono em atraso, dificuldade em gerir o tempo; sinais de dependência ao TLM, Impulsividade. Falta de espírito crítico, Inexperiência do tédio. Solidão, Inexperiência de tempos livres.
Desenvolvimento social	Socialização e Interação: Segurança e Acesso à Informação:	Ciberbullying, insegurança social, empobrecimento da comunicação, aprendizagem de normas e regras sociais. Falta de socialização/isolamento, recreios e intervalos ao smartphone. Acesso a conteúdos censuráveis (pornografia).
Aprendizagem		Iliteracia digital, Dificuldades na aprendizagem, Dificuldades na Aprendizagem e competências, Problemas de atenção, Problemas de concentração, Problemas de expressão.
Regulação das novas tecnologias		Regulação da TD; regulação da escola; regulação dos pais
Ambiente digital e utilização		Conteúdos digitais; usos; tempo de ecrã; autorregulação
Características da TD		Mobilidade e acessibilidade, interesses económicos.

4.5. Definição de unidades de análise e apresentação dos dados selecionados e recolhidos

Para a apresentação dos dados selecionados optou-se por uma grelha de análise onde se relacionaram entrevistados, componentes e os respetivos excertos retirados da transcrição das entrevistas.

4.5.1. Categoria desenvolvimento físico

Na tabela seguinte (Tabela 4) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria de desenvolvimento físico.

Tabela 4 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento físico

Desenvolvimento físico	
Entrevistados	Componentes: Sedentarismo, Intolerância ao esforço físico, Cansaço, Sono em atraso
Entrevistado1	“... crianças abaixo dos 10 anos, (...) têm que brincar, brincar de forma livre e de forma exploratória”; “muitas tiveram também contribuir para o desenvolvimento da prática da AF desportiva. (...) Há 2 vertentes na utilização da TD, aquela que nos leva a sermos sedentários (...) considerar a TD mais como um complemento. É um equipamento acessório, como um relógio por exemplo, ou um <i>smartwatch</i>.”
Entrevistado2	“é prejudicial tanto nos recreios como nas aulas e nos tempos livres, porque não socializam, não brincam.” “Estão a perder oportunidades de vida em frente a um ecrã, oportunidades de desenvolvimento e de experiências também. “ “enquanto os meninos estão a olhar para um ecrã, (...) Eles estão (...), sedentários.” “(…) os recreios estejam bem equipados e que haja muita coisa para os miúdos fazerem, (...). Mas isso não é verdade porque há estudos, (...) em que os miúdos só usam efetivamente todos esses equipamentos (...) quando estão libertos dos smartphones.”
Entrevistado3	“Quantos são os miúdos que vão para o campo jogar à bola? Poucos são, ou seja, está tudo sentado. Não descansam a cabeça, não libertam a energia vão para a sala de aula, vão discutir, vão reclamar. Não é bom para o professor, porque aquela coisa de terem gasto a energia, de terem feito outra coisa, brincar, correr, saltar fazia com que já viessem para a sala de aula a pensar noutra coisa (..) Agora, eles estão ali sentados nos intervalos e ou por que correu mal o jogo ou porque estiveram nas redes sociais e já estão cansados só de pensar (...) eles vêm a tremer”
Entrevistado4	“Se saírem do âmbito da internet em termos de atividades, é mais difícil (...) quando vão passear têm tendência a ficarem mais sentados, torna-se difícil estar sempre a fazer coisas.”
Entrevistado5	“nós temos que olhar para os prós, os ecrãs e tudo o resto como oportunidades de desenvolvimento, ou seja, os aspetos tecnológicos e os de desenvolvimento, “o tempo em que a criança está em frente ao ecrã não é propriamente uma coisa negativa. O que é negativo é a quantidade de tempo que ele tem em frente àquilo” “o tempo de ecrã é um tempo de inatividade e mas mais do que inatividade física, é um tempo de condicionamento, de oportunidades, de exploração do espaço e do tempo, individualmente ou com outros (...) Há aqui uma fórmula extremamente potente, altamente atrativa para as crianças, dos jovens e também para os adultos”

	“Ora o que nós estamos a fazer com a criança, com a possibilidade de ela fazer o que lhe apetecer no recreio é o seguinte: o ato de sedentarismo associado ao recreio, em vez de começar aos 10 ou 11 anos, começa aos 7 anos” “Porque esta questão do tempo dos ecrãs não é exclusivamente destas idades, onde as pessoas se fecham sobre aquele e, portanto, acabam por ter um conjunto de perdas de aspetos, oportunidades, que não têm, que é bastante condicionante” “Porque esta questão do tempo dos ecrãs não é exclusivamente destas idades, onde as pessoas se fecham sobre aquele e, portanto, acabam por ter um conjunto de perdas de aspetos, oportunidades, que não têm, que é bastante condicionante” “Mas a própria tecnologia é bastante relevante para aquilo que é o controlo que as pessoas têm do ponto de vista da AF.” “É um tempo de inatividade e de uma redução substancial daquilo que é a interação social que existe entre as pessoas com consequências depois do ponto de vista do desenvolvimento emocional e físico e cognitivo, que é, portanto, bastante acentuado condicionante” “Mas a própria tecnologia é bastante relevante para aquilo que é o controlo que as pessoas têm do ponto de vista da AF.” “Os recreios são momentos de alta intensidade de AF, (...) a partir de uma determinada idade, os sujeitos já não fazem AF no recreio” “O que nos interessa é que as pessoas pratiquem e tirem benefícios disso. E esse é um benefício, basicamente, de saúde física, saúde, emocional e saúde cognitiva. Porque enfim, a prática da AF contribui para diminuir níveis de doenças, do foro mental, diminuir dependências” “Os ecrãs não são totalmente responsáveis pela diminuição de AF mas contribuem” “Quando nós olhamos para as nossas adolescentes de 10,11 e 12 anos, (...) e verificamos a taxa de obesidade que apresentam no período pubertário, quando elas deviam ser longilíneas. (...) A taxa de obesidade está ali retratada. Mal acaba puberdade ou já não vou conseguir perder peso”.
Entrevistado6	“Há também a obesidade, que é um problema crónico para crianças que passam muito tempo sentadas em frente ao ecrã, com tudo o que esta (...) o uso continuado destes dispositivos, 8 horas diárias tem efeitos muito perniciosos.” “O cansaço físico recupera-se co descanso, mas este cansaço doa ecrãs é um cansaço de outra natureza, um cansaço decorrente da sobre-exposição aos ecrãs que não se recupera com descanso”; “(...) Na fadiga dos ecrãs nunca se recupera o que se perdeu, bem pelo contrário, é mais do mesmo”
Entrevistado7	“o uso excessivo de dispositivos, (...) e substituição na totalidade de AF regular por “eSports”. “Relativamente ao desenvolvimento físico, existem aplicações e plataformas que incentivam a AF estimulando o movimento e a prática de exercício. No entanto, o uso excessivo destas tecnologias frequentemente contribui para um estilo de vida sedentário, substituindo a AF necessária”. “De forma negativa acabam por diminuir a capacidade de juízo sobre a informação que procuram, (...) a saúde física pode ficar comprometida pela menor mobilização”
Entrevistado8	-

Entrevistados	Componentes: Fadiga visual ou dos ecrãs, Visão, audição
Entrevistado1	-
Entrevistado2	-
Entrevistado3	-
Entrevistado4	“(…) aquilo que eles precisam é de mediar melhor o tempo deles de trabalho e fazer mais pausas. Acabam por ficar muito mais cansados (…) sofrem de fadiga visual”
Entrevistado5	“(…) a fadiga que se tem na vista vai-se expressando em alterações fisiológicas até chegar a um tempo em que o indivíduo tem que parar ou tem que pressionar o sistema a aguentar mais tempo”
Entrevistado6	“Por outro lado, há a visão e a audição quando associado ao uso continuado de auriculares, estamos aqui a chegar às dimensões básicas, corpo, linguagem, formas de pensar, dimensão social, perceção. Estas dimensões são afetadas com perdas significativas. Quanto mais precoce, quanto mais complicado é difícil de inverter.”
Entrevistado7	“a luz emitida pelos ecrãs pode interferir na produção de melatonina e alterar o ritmo circadiano, interferindo de forma negativa na qualidade do sono, na estabilidade emocional da criança/jovem e na memória/aprendizagem.” “longos períodos passados em frente aos ecrãs podem levar a problemas (…) ou problemas de visão.
Entrevistado8	-
Entrevistados	Componentes: Dependência motora, Atraso na motricidade.
Entrevistado1	-
Entrevistado2	-
Entrevistado3	-
Entrevistado4	-
Entrevistado5	“Significa que as crianças estão cada vez mais dependentes do ponto de vista motor, e da motricidade global. (…) aquilo que era uma atividade normal, transforma-se numa atividade radical e nessa circunstância, significa que o património, digamos que a literacia que as crianças têm do ponto de vista motor é bastante baixo” “(…) se eu, na realidade, escrevo exclusivamente no ecrã, o meu património escrito do ponto de vista manual diminui” “Quando eu mando tirar as meias às crianças, (…) Não conseguem (…) que nós temos crianças com 8 anos que não conseguem atar os atacadores.”
Entrevistado6	“Ao fim de alguns anos gera dores crónicas que são incapacitantes (…) Não parecendo, tem implicação na funções motoras muito, muito, muito importantes.”
Entrevistado7	
Entrevistado8	-
Entrevistados	Componentes: Postura
Entrevistado1	-
Entrevistado2	-
Entrevistado3	-
Entrevistado4	-
Entrevistado5	-

Entrevistado6	“Hoje o que se sabe é que o uso excessivo de ecrãs, <i>smartphone</i> e redes sociais, ou jogos online (...) geram efeitos perniciosos. Um deles é o <i>turtleneck</i> porque a postura mais comum no uso do <i>smartphone</i> é baixar o pescoço”. “Ao fim de alguns anos gera dores crónicas que são incapacitantes. Outro efeito são as tendinites e sobretudo no mindinho, a postura de usar o rato pode provocar tendinites que são debilitantes, isto é, perde-se, o poder de usar a mão para sempre.”
Entrevistado7	“longos períodos passados em frente aos ecrãs podem levar a problemas musculoesqueléticos devido a posturas inadequadas e prolongadas”
Entrevistado8	-

4.5.2. Categoria desenvolvimento mental

Na tabela seguinte (Tabela 5) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria de desenvolvimento mental.

Tabela 5 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento mental

Desenvolvimento mental	
Entrevistados	Componentes: Alienação, Ansiedade, dependência, frustração, stress, agressividade, FOMO, impaciência, irritabilidade, Sono em atraso, Falta de autorregulação, dependência do <i>smartphone</i> , Iliteracia digital, Dificuldades na aprendizagem, Dificuldade em gerir o tempo, Problemas de atenção, Problemas de concentração, Problemas de expressão.
Entrevistado1	“A utilização de um <i>smartphone</i> pode estar associado a, (...) um comportamento aditivo, porque as crianças estão sempre ligadas umas às outras. (...) e isso no fundo, retira-lhes momentos para conversar verbalmente, para jogarem, para a brincarem e, portanto, isso tem um prejuízo enorme no seu desenvolvimento.” “A utilização de um <i>smartphone</i> (...)Tem também prejuízos em vários domínios, especialmente na atenção. Porque (...) os vídeos eles têm 5, 10 segundos de duração e esse é o tempo de atenção das crianças (...)Quando estamos a comunicar com elas, se for uma comunicação mais longa, elas já não conseguem estar concentradas nem focados porque estão habituados à aquilo que é muito rápido.”
Entrevistado 2	“As crianças não têm a mesma autorregulação que nós temos, é um problema. (...)”. “(…) os telemóveis e os <i>smartphones</i> causam prejuízos à saúde das crianças. Os <i>smartphones</i> são altamente viciantes. Já há estudos que comprovam isso” “Porque o <i>smartphone</i>, que está feito para ser aditivo, deixa-os viciados (...) nas redes sociais, nos jogos, estão viciados em estar em contato. Existe a sigla FMO: <i>fear of missing out</i>.” “refere o aumento, em tenras idades, da ansiedade, da depressão da automutilação, do suicídio, incluindo suicídio nas faixas dos 10 aos 14 anos. Os estudos dele indicam que houve este aumento de problemas de saúde mental e ele relaciona-os totalmente com esta questão dos

	ecrãs. A predominância dos ecrãs na vida das crianças, em particular das raparigas, os seus efeitos para a saúde mental das raparigas é particularmente penoso.”
Entrevistado 3	“Na minha opinião o telemóvel é um vício, neste momento é um vício” “estão viciados nitidamente (...) Já tive também aqui um rapaz que não consegue fazer uma tarefa de início ao fim sem pensar no telemóvel, muito dificilmente.” “...mas infelizmente vão aparecendo cada vez mais os casos em que o foco é o telemóvel, os jogos, as redes sociais...” “Não estar ligado “às máquinas” é um stress, mas é nitidamente um stress que eles não conseguem gerir” “Os problemas de raiva são cada vez mais, problemas de hiperatividade, problemas de falta de concentração, problemas de medicação em crianças muito novas, são cada vez mais os miúdos tomam medicamentos, quase todos. Imensos miúdos vão para o psicólogo, imensos miúdos têm psiquiatra, temos problemas de stress”
Entrevistado 4	“(...) são doentes que não fazendo essas pausas não tendo essa perceção e não fazendo uma oxigenação cerebral frequente e diariamente, de forma regular, (...) acabam por ficar com irritabilidade, mexe muito com as emoções deles. A irritabilidade é um sintoma que estes doentes apresentam muito” “(...) Escrever digitalmente não acrescenta nenhuma capacidade, as palavras que o cérebro vê num ecrã não lhe causam impacto. Ao escrever, o cérebro não faz distinção do que está a fazer. Se nós desenharmos as palavras, o cérebro faz essa assimilação (...) a escrita é um processo muito mais rico. Segundo os estudos, não é a mesma coisa e escrever no telemóvel e escrever à mão, a primeira situação não relaxa tanto o cérebro. Para o cérebro é exatamente a mesma coisa, ele não faz distinção do que está a fazer enquanto escreve digitalmente” “Do ponto de vista do desenvolvimento mental/cognitivo, acredito que é muito mais rico este processo” “isto a funcionar diariamente durante muito tempo tem consequências a nível cognitivo nomeadamente na área da atenção” “O uso de TD é um processo mais passivo e não estimula tanto a criatividade.” “Daí vêm muitas perturbações do sono (...) traduz-se muitas vezes na falta de concentração (...) falta de atenção, irritabilidade (...) a pessoa sente um cansaço extremo e simplesmente já não tem força nem energia para mais nada e perante qualquer coisa é a forma deles de reagirem ao cansaço
Entrevistado 5	“Nós, de facto, podemos comunicar indiretamente mas o tipo de processamento cognitivo que é feito em relação às mensagens que chegam a um ritmo relativamente grande é significativo, isto é mensurável pela intolerância dos nossos jovens e dos nossos adolescentes à retirada do telemóvel em determinadas circunstâncias” “Esta intolerância é muito frequente, se eles não conseguem tolerar isso, significa que já há um nível de dependência relativamente elevado”
Entrevistado 6	“...quero usar o SP, é um entretenimento em si, com um efeito imersivo, que me afasta da realidade, sobretudo da realidade social e da realidade física. Estamos a falar de alienação, a perda de sentido...” “Não têm noção. 8 horas diárias do uso dos ecrãs têm um efeito muito, muito, muito negativo. Mas há outros, insónias, problemas de perturbação do sono, a luz dos ecrãs e o volume da

	excitação de estímulos provocado na ativação do cérebro gera perturbações significativas no sono, na linguagem e, portanto, na capacidade de interagir com os outros, expressando as suas ideias ou na captação de ideias, na atenção e na concentração.” “...quero usar o SP, é um entretenimento em si, com um efeito imersivo, que me afasta da realidade, sobretudo da realidade social e da realidade física. Estamos a falar de alienação, a perda de sentido...” “Não têm noção. 8 horas diárias do uso dos ecrãs têm um efeito muito, muito, muito negativo. Mas há outros, insónias, problemas de perturbação do sono, a luz dos ecrãs e o volume da excitação de estímulos provocado na ativação do cérebro gera perturbações significativas no sono, na linguagem e, portanto, na capacidade de interagir com os outros, expressando as suas ideias ou na captação de ideias, na atenção e na concentração.” “Há um efeito dependente que é equivalente ao consumo da cocaína, é equivalente à adições ou dos toxicod dependentes mais comuns. Há quem classifique estas dependências como dependências comportamentais porque os sintomas são os mesmos” “A OMS (Organização Mundial da Saúde) define esta dependência comportamental dos ecrãs. Define, também as dependências digitais, várias instituições definem estas dependências digitais, a OCDE, a UNESCO” “Usa-se a expressão fadiga dos ecrãs, em que o uso prolongado de ecrãs em crianças muito novas, em pequenos ecrãs, mobilizam intensamente uma série de funções cognitivas, por exemplo, fixação do olhar por tempos prolongados, a atenção à comunicação de estímulos auditivos, a interação entre estímulos visuais e motores, no caso do jogo, por exemplo, ou até mesmo à conjugação de elementos de natureza mais complexa. ; concentração, memória e escrita. Quando há uma mobilização prolongada intensa de todas estes elementos precocemente, isto gera hábitos e rotinas em que a capacidade de processamento, o volume excessivo de informação consome os recursos da pessoa.” “O cansaço dos ecrãs gera este efeito: redução da concentração, da atenção e por outro lado, um facto interessante, estes ritmos intensos geram efeitos imersivos, geram também efeitos no sistema nervoso central na ativação de certas hormonas que estão associadas ao sistema de ativação do estímulo-recompensa.” “há libertação de hormonas no corpo que geram níveis de excitação muito curtos e rápidos e que tem um efeito dopante, (...) estas hormonas são libertadas no corpo em função da exposição aos estímulos dos ecrãs, são elas a dopamina e a citosina. São duas hormonas que são largadas no corpo em função da sua estimulação”
Entrevistado 7	“o uso excessivo de dispositivos, especialmente aqueles que oferecem conteúdos rápidos e estimulantes, podem ter impactos negativos, nomeadamente redução da atenção sustentada e aumento dos comportamentos impulsivos” “o uso excessivo das TIC tem sido associado a uma série de efeitos adversos. Este tipo de uso, especialmente quando passivo ou desmedido, pode contribuir para um aumento de problemas emocionais/comportamentais nas crianças e jovens” “O uso excessivo da TD/ecrãs pode associar-se a sintomas variados como ansiedade, tristeza, dificuldades no sono e comportamento aditivo, os quais podem variar significativamente em gravidade”

	“O uso excessivo das TIC pode ser um comportamento desadaptativo que predispõe ou potencia perturbações psiquiátricas. Ou pode ser em si um comportamento patológico, em que a utilização das TIC invade o dia-a-dia condicionando as atividades de vida diárias e rotinas normativas da faixa etária (por exemplo, perda de hábitos de higiene, absentismo escolar, saltar refeições, privação de sono...)” “....existir algumas diferenças no efeito destas tecnologias relacionadas com género: rapazes mais propensos a desenvolver uso patológico de jogos <i>online</i>, enquanto as raparigas podem sofrer mais com o uso excessivo de redes sociais”
Entrevistado 8	“O efeito excessivo pode afetar (...) uma maior impulsividade e capacidade de esperar – eventual aumento da agressividade, alterações emocionais – depressão e ansiedade” “Existem casos relacionados com o uso abusivo de TIC e mesmo de dependência. O número mais prevalente são as situações de consumo abusivo. Quanto ao impacto pode ir desde o compromisso da linguagem, sono desregulado, episódios de heteroagressividade com a família, absentismo escolar, dinâmicas familiares alteradas. Da minha experiência a idade mãos frequente são os 14-16 anos.”

4.5.3. Categoria desenvolvimento social

Na tabela seguinte (Tabela 6) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria de desenvolvimento social.

Tabela 6 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria desenvolvimento social

Desenvolvimento social	
Entrevistados	Componentes: Impulsividade. Falta de espírito crítico, Inexperiência do tédio. Solidão, Inexperiência de tempos livres.
Entrevistado 1	“porque as crianças estão sempre ligadas umas às outras. (...) e isso no fundo, retira-lhes momentos para conversar verbalmente, para jogarem, para a brincarem e, portanto, isso tem um prejuízo enorme no seu desenvolvimento social”
Entrevistado 2	“As filmagens e as fotografias acontecem a toda a hora em qualquer escola (...) promove o Ciberbullying , é uma das coisas que gera problemas diários na maioria das escolas e, portanto, tendo em conta que essas regras não são cumpridas e são infringidas, alguma coisa tem que mudar.”
Entrevistado 3	“Nós temos que saber estar e de saber ser, que é um princípio que eu acho que é que é fundamental na nossa sociedade (...) uma vez aconteceu com uma colega minha, tiraram uma fotografia por baixo, ela estava de saia, chamaram a professora. Ela Foi tirar a dúvida que não existia, era de propósito para lhe tirarem uma fotografia” “quando nós pomos o telemóvel na caixa não sabe o que fazer, a grande maioria diz, “não tenho nada para fazer”, “O que é que eu vou fazer?”, “Não tenho nada para fazer”. “Se eu tiver um telemóvel ou a televisão ligada, não vou falar com a pessoa porque estou habituada a olhar para ali ou para o computador.” “eles são muito influenciados (...) porque vêm assim e não há filtro, qualquer coisa aparece. Tudo normal, uma pessoa pede uma fotografia despida e “eu vou me despir pronto”
Entrevistado 4	“aquilo que experiencio, (...), nomeadamente, em adolescentes é muito no sentido do isolamento, o prazer rápido e a dificuldade em lidar com as coisas difíceis. Porque as experiências que a tecnologia proporciona correspondem um prazer imediato, rápido e na realidade a vida não é assim” “Aquilo que sinto nos jovens é muita timidez, muita dificuldade em comunicar com o outro também. Noto que as conversas se esgotam nos chats e que presencialmente não têm muito para dizer e estes mesmo jovens sentem que não conseguem falar presencialmente com quem falaram horas seguidas no chat” “afeta muito a espontaneidade e a interação com o outro. Na comunicação por mensagem estão escondidos. Quando estamos frente a frente, a nossa personalidade comunica.” “A interação social fica comprometida, perdas de sensibilidade, de empatia, de ouvir o outro, escutar o outro, dizer tudo o que sente. Penso que a comunicação e a interação ficam mais empobrecidas” “Na minha experiência, no que toca atividades ou passeios simples, (...) Não sabem o que hão de fazer, como gerir o tempo. Limitam-se a estar uma ao lado do outro no telemóvel, e isso trata-se de um empobrecimento na relação como outro”

Entrevistado 5	“A utilização da tecnologia para a AF é individual hoje em dia.”; “É um tempo (...) de redução substancial daquilo que é a interação social” “A realidade do nosso desenvolvimento humano está associada às nossas relações humanas”; “...do ponto de vista social, o que tiram da utilização da TD é apenas uma forma indireta de comunicação. A forma direta de comunicação seria mais vantajosa.” “A taxa de adolescentes ou jovens que telefona aos pais é elevada. Mas a taxa de adolescentes que atende os telefonemas do pai ou da mãe diminuiu de forma significativa. Portanto, a interação social tem uma componente, que não é recíproca entre as pessoas
Entrevistado 6	“Há uma vantagem genérica muito importante que as no as novas tecnologias ou ditas tecnologias trouxeram. A primeira delas foi a possibilidade de qualquer um comunicar com qualquer um, do ponto de vista físico era uma barreira significativa. Com as novas tecnologias deixou de haver essa barreira. Posso entrar em contato e interagir com a pessoa que está no outro lado do planeta.” “Toda gente pode comunicar com toda gente nos mais diversos contextos e num período temporal significativo.” “No espaço social, as pessoas tornaram-se capazes de usar estas ferramentas para fazer coisas, para agir e interagir em áreas novas que antes não existiam, tanto na vida adulta como nos jovens.” “O tempo que se ocupa com estes ecrãs é tempo que se retira a outros espaços de informação e de vida. Hoje os estudos mais significativos incidem aqui. O paradigma é 8,8,8, o que significa que o ideal seriam 8 horas de sono, 8 horas de trabalho e 8 horas de lazer. Os ecrãs retiram tempo ao repouso, retiram tempo ao lazer e retiram tempo de trabalho. Neste sentido, traduzem-se em perdas nestas 3 áreas.” “É de realçar que, por exemplo, a interação entre pessoas, quando é direta tem determinadas consequências, quando é mediada tem outras. Em ambos os casos podemos falar de lazer. O entendimento do lazer pode incluir em simultâneo a interação direta e mediada. Não é útil usar as ferramentas de lazer para pensar neste processo. Temos que colocar a discussão noutra matriz de análise. Noutras matrizes de análise os benefícios de interação direta, cara à cara, em tempo real e presencial, são inúmeros e perdem-se quando essa interação é mediada por ecrãs, não é a mesma coisa” “Outro aspeto, é o benefício do contacto direto, este é um benefício esquecido que é benéfico para a criatividade, inovação e para o espírito crítico. Porque o uso destas ferramentas e das redes sociais geram comportamentos conformistas, muito conformistas, excessivamente conformistas, comprovado em estudos” “há uma crítica exacerbada a quem pensa diferente: existe assim uma dificuldade em expressar uma opinião diferente, e quando se expressa é-se alvo de críticas exacerbada, a isso chama-se <i>bullying</i> ou <i>ciberbullying</i>, ou ainda, no espaço de trabalho, <i>mobbing</i>” “O <i>bullying</i> é um problema grave na educação. As crianças na sala de aula, por exemplo, quando a professora faz uma pergunta e há alguém que responde um disparate, suscitando a risota no outro, a professora pode intervir no momento e aplacar essa crítica exacerbada a alguém que respondeu errado, isto em espaços sem ecrãs. Porém, no digital, ninguém está lá para aplacar, assim os efeitos desses comportamentos não são detetados e não são reprimidos e por isso as consequências são devastadoras”
Entrevistado 7	“A tecnologia facilita o acesso à informação criando oportunidades de aprendizagem e, à primeira vista, funciona como um facilitador da socialização”

	“Assim, estas tecnologias podem (...) possibilitar uma comunicação global instantânea” “o uso excessivo de dispositivos, especialmente aqueles que oferecem conteúdos rápidos e estimulantes, podem ter impactos negativos, (...). Indiretamente, a pervasividade nas atividades de vida diária do uso de ecrãs pode levar à diminuição de atividades e hábitos essenciais para o desenvolvimento psicossocial” “Acrescenta-se ainda que o uso excessivo de ecrãs pode impedir a experiencição do tédio, da solidão ou de momentos em que não estão a fazer qualquer atividade, nem a ser alvo passivo de estímulo” “... tecnologias digitais oferecem plataformas valiosas para a socialização, permitindo aos jovens manter conexões sociais. Todavia, o uso excessivo pode comprometer as interações face a face, cruciais para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. A comunicação mediada por ecrãs pode limitar as interações, interferindo com a capacidade de fazer leituras sociais corretas, na tolerância ou capacidade de gestão emocional associada às interações, levando a um isolamento social ou a relações interpessoais superficiais” “...o uso excessivo das TIC tem sido associado a uma série de efeitos adversos. Este tipo de uso, especialmente quando passivo ou desmedido, pode contribuir (...) além de interferir negativamente no desenvolvimento de competências sociais e de gestão de tempo.
Entrevistado 8	“Em idades precoces não é vantajoso o uso destas tecnologias pois não favorecem a interação, processos de vinculação e a aprendizagem social” “De forma positiva pode (...) fortalecer laços afetivos com pessoas distantes” “O efeito excessivo pode (...) isolamento social. “

4.5.4. Categoria aprendizagem

Na tabela seguinte (Tabela 7) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria aprendizagem.

Tabela 7 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria aprendizagem

Aprendizagem	
Entrevistados	Componentes: Iliteracia digital, Dificuldades na aprendizagem, Dificuldade em gerir o tempo, Problemas de atenção, Problemas de concentração, Problemas de expressão.
Entrevistado 1	“E não é só se em contexto educativo formal, mas este contexto educativo pode ser não formal, portanto, no fundo, um <i>self-learning</i> , uma autoaprendizagem e, no fundo, acesso ao computador ou <i>smartphone</i> permite-nos ir buscar informação”
Entrevistado 2	“A questão da distração está presente sempre num ecrã. Nomeadamente quando os miúdos têm que estudar por um ecrã e não por um livro, toda a gente se queixa: alunos, professores e pais. Podem não estar na aula inteira com manual digital, mas sempre que é preciso ir ao manual, é um ecrã” “O uso do <i>smartphone</i> não é nada didático”

Entrevistado 3	“em vez de estarem a estudar ou em vez fazerem as coisas com tempo, fazem o trabalho que têm que fazer rápido e aguardam no telemóvel”
Entrevistado 4	“As novas tecnologias permitem-nos fazer muitas aprendizagens. Tenho jovens que sabem falar inglês porque aprendem exatamente nos jogos online (...)poder comunicar de outra forma e de conhecer outras pessoas mas creio que é necessário haver equilíbrio e investir noutras áreas. A tecnologia é, por exemplo, uma ótima ferramenta de pesquisa para os estudos” “A relação entre a tecnologia e a vida prática é que efetivamente aprendem imenso se quiserem explorar mas no que diz respeito a por em prática, falta uma ponte para isto tudo”
Entrevistado 5	
Entrevistado 6	“Saiu há pouco tempo um estudo em Portugal que nos veio evidenciar que a interação precoce das crianças com ecrãs, por exemplo, na idade pré-escolar atrasa em quase um ano a aprendizagem da leitura e da escrita, e mais na qualidade dessa própria aprendizagem, na aquisição de vocabulário, nos hábitos de leitura e na conversação”. “o uso precoce intensivo retira espaço às relações interpessoais. As pessoas isolam-se. Desse isolamento físico e social decorrem aprendizagens muito precárias, têm dificuldade em falar, em confrontar-se com dificuldades, em discordar, em lidar com grupos, isso é um prejuízo muito associado ao uso precoce das redes sociais. “O jogo é uma atividade circular repetitiva, eu faço a mesma coisa várias vezes e cada uma das vezes cria um efeito novo na minha ação. Isso, quando envolve outras pessoas gera aprendizagens sociais, normas sociais, por exemplo, o que posso ou não posso fazer, o sentido da responsabilidade, as consequências do meu comportamento nos outros” “Uma vez que isto não está a acontecer com os ecrãs, não há lúdico. Usar o tempo livre como sinónimo de lúdico é incluir a expressão, aquilo que era o uso real dos objetos e pessoas, passar isso para os ecrãs, não é a mesma coisa.” “Inclusive no acesso ao lazer, por exemplo, hoje lê-se pouco. Hoje num teste escrito, escrevem-se 4 a 5 linhas onde há 10 anos se escreviam 4 a 5 páginas. Quem escreve 4 ou 5 linhas não compra livros. “ “Na aceção da palavra, lúdico, o jogo, ludos, é o processo de experimentação, para fazer coisas. Daqui se retira um impacto real, desta experimentação, algum efeito que gera uma aprendizagem.” “O uso abusivo dos smartphone, por exemplo, tem efeitos perniciosos em todas estas dimensões, pré-escolar, ensino básico, 2º e 3º ciclo, ensino secundário e é aplicável às empresas. Há uma regularidade no entendimento: o uso abusivo dos TLM tem efeitos perniciosos.” “Os países com maior imersão nos ecrãs no sistema educativo tendem a degradar os resultados do PISA. E Portugal aponta nesse sentido...”
Entrevistado 7	“estas tecnologias podem enriquecer a experiência educativa” “o acesso a conteúdos educativos de formas mais acessíveis e interativas pode enriquecer a aprendizagem, diversificar os métodos de aprendizagem e estimular o desenvolvimento cognitivo. Contudo, o uso desmedido ou exagerado pode provocar dificuldades no sono, na concentração, afetando o desempenho escolar e funções cognitivas vitais, como a memória e a atenção”

	“o uso excessivo das TIC tem sido associado a uma série de efeitos adversos. Este tipo de uso, especialmente quando passivo ou desmedido, (...) estando também associado a desempenhos acadêmico mais baixo” “é importante que as crianças não substituam o brincar livre e criativo com outros pares, por uma brincadeira digital, isolada e estruturada, uma vez que, por mais educativos que os jogos se afirmem ser, não substituem o tipo de aprendizagem e exploração que ocorre naturalmente entre crianças e na brincadeira. Os jovens que passam tempo excessivo em atividades digitais frequentemente desinvestem em <i>hobbies</i> e atividades extracurriculares não digitais, o que é crucial para um desenvolvimento normativo e equilibrado” “podendo prejudicar a aquisição da linguagem, interferir com rendimento acadêmico, com diminuição na capacidade de concentração e, ao mesmo tempo, contribuir para a deterioração das capacidades sociais. A prevalência destes problemas tem aumentado com a maior acessibilidade e uso ininterrupto de dispositivos entre as crianças e jovens”
Entrevistado 8	“De forma negativa acabam por diminuir a capacidade de juízo sobre a informação que procuram, aceitando tudo o que está online como verdade; (...)” “De forma positiva pode ser afetada a criatividade, a capacidade de resolução de problemas, (...), sentimentos de competência por habilidades em alguns jogos e aplicações” “O efeito excessivo pode afetar a capacidade de atenção – tempos diminuídos e com prejuízo das tarefas escolares...”

4.5.5. Categoria regulação

Na tabela seguinte (Tabela 8) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria de regulação.

Tabela 8 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria Regulação

Regulação	
Entrevistados	Componentes: Regulação da TD; regulação da escola; regulação dos pais
Entrevistado 1	“... crianças abaixo dos 10 anos, não devem ter acesso a uma longa duração às tecnologias, especialmente aos smartphones(...) A partir dos 10-12 anos: (...) o <i>smartphone</i> pode ser utilizado de uma forma gradual e progressiva em termos de duração de tempo (...)” “Neste caso, neste momento, obviamente as crianças têm acesso às tecnologias e a um <i>smartphone</i> muito cedo.” “... a interação com a com as tecnologias está muito relacionado, por um lado, com a alguns processos usados pelas próprias famílias, há famílias que permitem.” “... e a criança tem acesso muito precocemente a tecnologia, muitas das vezes em idades que nem são sequer desejáveis...” “...quando não existem mecanismos de controlo parental nos dispositivos pode ser contraproducente, porque não é o mesmo que as crianças estejam com objetivo pedagógico nalguma aplicação. Muitas vezes vão desviar a sua atenção para outras plataformas.” “A utilização das ferramentas tecnológicas também tem a ver com a forma e os formatos que nós podemos permitir às crianças...” “...aqui o grande desafio também nas crianças e jovens é a ensiná-las a filtrar a informação...”
Entrevistado 2	“Estão a perder oportunidades de vida em frente a um ecrã, oportunidades de desenvolvimento e de experiências também...” “precisamos de promover a brincadeira livre e sem demasiado controlo por adultos e promover a responsabilidade.” “E depois mais grave ainda, é os professores que se deparam com o problema de terem que competir com o que está no ecrã, porque no ecrã não está só um livro, no ecrã estão vídeos, estão jogos, e redes sociais...” “na maioria das escolas o <i>smartphone</i> pode entrar, não pode ser usado durante a aula, a não ser que o professor o solicite, mas nos recreios pode.” “Há pelo menos 15 escolas em Portugal em que há restrições. Em todas as outras e num universo de 800 e tal agrupamentos.” “os miúdos têm contactos com uma infinidade de coisas na Internet que não deveriam contactar, nomeadamente com pornografia.” “Em Espanha até se fala na epidemia da pornografia, porque sabe-se que crianças entre os 8 e os 10 anos têm contacto com pornografia...” “Em escolas onde existem poucos funcionários. É prático ter miúdos parados sentados no chão.” “Outra coisa importante é tirar os telemóveis aos funcionários, nomeadamente porque não estão a olhar devidamente para as crianças porque estão ao telemóvel também...”

	“A maioria dos pais não sabe ativar o controlo parental, se não sabem, não põem” “As filmagens e as fotografias acontecem a toda a hora em qualquer escola. Isso é uma das coisas que promove o cyberbullying”
Entrevistado3	“temos aqui pais que nos vêm dizer que precisam de colocar o filho num sítio, mas não queriam que ele estivesse na PlayStation ou no computador ou coisa semelhante. (...)Os próprios pais vêm nos pedir e vêm para aqui, porque dizem que aqui não tem telemóvel.” “a grande maioria, passado algum tempo, depois de estar em grupo e de terem outras atividades, até gostam muito, esquecem-se do telemóvel e não pensam...” “isto é um problema, é perigoso porque acontece tudo muito de repente e aparecem pessoas mais velhas e pessoas que podem fazer coisas muito más (...) pessoas mais velhas que pedem <i>nudes</i> e eles fazem...” “Então, cabe-nos a nós, também, ensinar outras maneiras de estar. Quando estamos em tempo de férias e não precisamos dos telemóveis das redes sociais, nem de coisa nenhuma, mostro-lhes outras maneiras de brincar também. Mas principalmente, é importante querer fazê-lo, a pessoa que está a tomar conta das crianças tem de querer ajudar os miúdos a melhorar, a serem pessoas e não estarem a perguntar-se no que vão pensar deles” (...) São regras e eu imponho estas regras, são regras que considero básicas, regras pequeninas, coisas que nos fazem a acalmar depois de deixar o telemóvel no cesto. Eu, se eu tiver a regra, estou sentada, sem televisão, e passamos estamos a conversar.” “Nós temos de encontrar um equilíbrio porque há falta de equilíbrio...”
Entrevistado4	“Preocupam-me o facto de se recorrer ao telemóvel para distrair as crianças...”
Entrevistado5	“O tempo livre das crianças é muito condicionado pela opção política de fundo.” Há, neste sentido, uma “perseguição” significativa em relação àquilo que é o tempo livre das crianças e, na realidade esses limites transformam as vidas das crianças num contexto um bocadinho complexo...” “o adulto seja mãe ou pai chega tarde, chega com a criança e objetivamente ele tem que dar tempo livre à criança para ela brincar sem qualquer tipo de controlo porque este adulto tem que realizar uma série de tarefas. Esse tempo sem qualquer tipo de controlo em alguns casos é usado para aquilo que a criança gosta de fazer. E muitas vezes o que a criança gosta de fazer, pode não ser o mais relevante para seu próprio desenvolvimento no sentido literal da palavra.” “É preciso ter isto presente, porque na realidade nós entramos numa espécie de guerra: a de retirar, quando nós retiramos as coisas às quais os sujeitos estão agarrados. É bom perceber que a taxa de tempo de contato com os ecrãs é permitido pelas pessoas que são responsáveis pelas crianças. Não somos nós, são os pais. Portanto, são os pais que determinam que as crianças podem utilizar o telemóvel, a não ser que exista uma diretiva contrária...” O que é negativo é a quantidade de tempo que ele tem em frente àquilo. E, portanto, aí, desse ponto de vista, enfim, digamos que a supervisão parental é vital, e o tipo de organização, nas instituições onde estão, quer sejam escolas, quer seja outras instituições e nessa circunstância...” embora isso possa parecer uma coisa um pouco surreal, a realidade, é que a forma como as crianças escrevem, a capacidade que têm de apreensão de determinados objetos está associada às características das vivências que lhes são dadas.”

	As consequências (redução de motricidade) são brutais, mas isso é uma opção estratégica e política do país. O país não investe ou não pretende investir nessa circunstância. Significa que objetivamente o país está a prescindir de uma fatia da qualidade de vida das pessoas e está a aumentar o seu encargo na saúde Eu acho que este é o maior desafio que nós temos é de conseguir, de facto, levar as crianças e os adolescentes sejam ativos no mundo Digital em que vivem, o desafio é mais para os adultos, os educadores e adultos
Entrevistado 6	“O impacto na vida adulta é integrado em estruturas de organização que define regras para o seu uso, fins e procedimentos” “As famílias mais carenciadas são as que têm problemas mais graves no uso dos ecrãs.” “Se as crianças em casa usam ecrãs e na escola também, a possibilidade de frequentar a escola e ganhar condição de vida perde-se. Isto é problemático porque o fosso das desigualdades aumenta em vez de diminuir.” “as organizações que lançaram o trabalho remoto, foram também as primeiras a removê-lo. (...) As grandes organizações estão a remover o trabalho remoto e a promover o contacto direto com as pessoas para recuperar o que se tinha perdido, uma delas é a capacidade de inovação e até mesmo a capacidade de atração e retenção de pessoas “Em Espanha, Valência, na universidade, não há TLM e dentro da sala de aulas nem pensar. Desde a licenciatura ao doutoramento, não podem usar o TLM no espaço de aulas. Isso gerou efeitos que se tinham perdido; na dinâmica de aulas, na qualidade do trabalho em aula, com indicadores tão simples quanto taxas de reprovação, as notas e a motivação “A discussão deve fazer-se no espaço público e devem procurar-se consensos sobre o que devem o não devem porque o que está em causa é algo que é muito importante. Na dimensão política, há algo muito importante que não é necessariamente benéfica, a digitalização das escolas. No entanto, todos pré-admitem que sim, que a digitalização é importante.
Entrevistado 7	“A limitação de recursos extracurriculares e a ausência de supervisão parental propiciam um maior uso das TIC para o entretenimento. Sendo as crianças e jovens indivíduos dependentes de terceiros a evolução e persistência destes comportamentos pressupõe permissividade ou acomodação dos adultos a estes comportamentos. Adicionalmente, ambientes familiares disfuncionais podem levar ao uso desta tecnologia como forma de escape, exacerbando por exemplo, potenciais perturbações de ansiedade e depressão” “O uso excessivo de tecnologias digitais entre crianças e adolescentes pode ser influenciado por diversos fatores. A falta de supervisão parental e a ausência de limites claros estabelecidos pelos pais ou cuidadores são aspetos críticos que contribuem para este problema. A falta de envolvimento em atividades extracurriculares, físicas e sociais também favorece um estilo de vida mais sedentário e isolado, potencialmente aumentando o tempo gasto em frente aos ecrãs.”
Entrevistado 8	“Não tem sido possível que o uso das tecnologias acompanhe o processo de desenvolvimento dos utilizadores. Este acompanhamento só seria possível com processos de supervisão parentais eficazes e cujos pais tivessem essa literacia para quando e que tipo de acesso permitem aos seus educandos.”

Categoria TD

Na tabela seguinte (Tabela 9) apresentam-se os resultados obtidos das entrevistas efetuadas na categoria TD.

Tabela 9 - Tratamento de Dados de Entrevistas: Categoria TD

Ambiente Digital	
Entrevistados	Componentes: acessibilidade, omnipresença; conteúdos digitais, mobilidade
Entrevistado 1	Nós temos a informação diversa, muito mais rápida a que antigamente era muito apenas baseado no livro, portanto muito menos acessível, mas isso também nos traz desvantagens, que é a contra informação, as fake news e tudo o que anda à volta disso acesso ao computador ou <i>smartphone</i> permite-nos ir buscar informação, conteúdos, portanto, e ao chegar a informação, se ela for fidedigna “...as plataformas permitem já plataformas educativas que permitem ter outro tipo de recursos mais visuais e permitem também o desenvolvimento dessas das aprendizagens essenciais do próprio Ministério e, portanto, entra claramente nesses 2 domínios agora. todos os conteúdos ou basicamente muitos dos conteúdos são conteúdos massificados, Nós podemos dizer que as tecnologias digitais são entretenimento, pela perspetiva de Dumazedier, entram na classificação, a do entretenimento podem entrar especialmente na questão do divertimento, portanto, através do Jogo electrónico, a visualização de conteúdos, mas também podemos entrar no domínio do desenvolvimento das tecnologias, podem permitir a aquisição de conhecimento e de aprendizagens, mas não é só, em contexto educativo.
Entrevistado 2	“Neste momento, 95% das crianças têm um por volta do 5º ano.” “...porque nestas idades nos pré-adolescentes são 5 horas diárias de ecrã e nos adolescentes são 9 horas diárias de ecrã, em estudos recentes.” “...contacto com conteúdos altamente violentos, altamente machistas, que deturpam completamente a sexualidade a educação sexual deles e é isto desde os 10 anos.” “...uma criança que não se consegue autorregular e tem um jogo altamente viciante, que é feito para que, sem esforço nenhum, a criança seja altamente gratificada.” “O uso do <i>smartphone</i> não é nada didático mas neste momento...”
Entrevistado 3	“...infelizmente, o telemóvel é um brinquedo para as crianças, para muitas crianças, mas para além dos jogos também é uma coisa que não é bem utilizada.”
Entrevistado 4	“...no computador as coisas parecem fáceis”
Entrevistado 5	-
Entrevistado 6	“O caso do uso da imagem de ficção em movimento; o vídeo ou a fotografia. A digitalização destes suportes permitiu ampliar significativamente os seus usos e sobretudo extrair benefícios nos seus usos.” “...estas tecnologias têm uma função muito apelativa. Trazem em si um conjunto de elementos que foram extensivamente pensados pelos seus concetores, os engenheiros, para aumentar muito

	significativamente a perceção, a intrusão, a interação, a imersão, a personalização entre o utilizador e a ferramentas.” “Telemóvel e redes sociais são dois fenómenos distintos que se podem combinar e neste caso, quando se combinam, os efeitos ainda são mais perniciosos.” “Telemóvel e redes sociais são dois fenómenos distintos que se podem combinar e neste caso, quando se combinam, os efeitos ainda são mais perniciosos.” “...há vários tipos de redes sociais com características também elas muito diferentes.” “Redes sociais e smartphone, embora distintos, tendem a convergir. O SP é um instrumento universal, 97% das crianças e adultos usam SP e usam para quase tudo menos para as suas funções de origem” “Pode criar-se aqui uma confusão do lúdico incluir o uso dos ecrãs. Eu penso que não deve incluir, lúdico não deve estar associado ao uso dos ecrãs.” “Na minha opinião, eu posso usar o telemóvel/SP para fazer o registo de alguma coisa e isso é um instrumento que serve uma atividade lúdica...” “...questão é o uso que se dá. Eu posso usar o SP para fazer o registo de alguma coisa e isso é um instrumento que serve a atividade lúdica.” “Os ecrãs diluem a linha que separa o trabalho e a vida pessoal, o trabalho é contínuo...”
Entrevistado 7	“Além disso, a alta disponibilidade de dispositivos móveis e a presença constante destes no dia-a-dia dos jovens facilitam o acesso e utilização. Ademais, os produtos tecnológicos utilizam mecanismos que incentivam a dependência, como recompensas variáveis e notificações frequentes, sendo ainda coadjuvados por técnicas de <i>marketing</i> agressivo especialmente desenhadas para o público infantojuvenil de modo a que estes percecionem os dispositivos e conectividade digital como elementos essenciais quer na vida social quer na vida académica.”
Entrevistado 8	“Fatores de risco (...) outro fatores são a indústria (tipo de jogos, possibilidade de escolher avatares, jogos evolutivos com recompensas quanto mais se joga), possibilidade de ganhar dinheiro.”

4.6. Interpretação dos resultados obtidos pelas entrevistas

Antes de passar à interpretação dos resultados obtidos queremos clarificar que as categorias resultantes da análise conteúdo são diferentes das categorias do guião da entrevista. Estas últimas serviram para recolher os dados para a constituição do *corpus*, que, por sua vez, deu lugar às categorias que interessam a este trabalho.

A primeira categoria considerada na análise do conteúdo das entrevistas a peritos, investigadores, e profissionais da área das Tecnologias Digitais é a categoria referente à importância da TD e o uso dos ecrãs no seio da sociedade. Todos os entrevistados notam

positivamente o contributo da TD (T.D.) e referem-se essencialmente às vantagens que a mesma trouxe no âmbito da comunicação.

Assim, é referida a vantagem tecnológica relativamente à comunicação potenciada definitivamente pelo digital. É dado a título de exemplo o tratamento de imagens e som que beneficiou da TD permitindo encurtar distâncias e tempos. Também é sublinhada, de uma maneira geral, por entre todos os entrevistados, a conectividade entre pessoas a partir de diferentes partes do globo ou dentro dos próprios países a partir de vários pontos do país, seja por motivos sociais seja por motivos profissionais. É sublinhada a evolução das T.D. para a possibilidade de as organizações trabalharem quase exclusivamente em linha, garantindo assinaláveis benefícios económicos através do trabalho remoto. São, assim, apontados à TD, benefícios organizacionais em termos de comunicação. Outra vantagem apontada é o acesso à informação de forma ilimitada através de pesquisas em linha.

A aprendizagem é outro aspeto mencionado enquanto dimensão beneficiadora da T.D., nomeadamente ao nível das línguas tanto de forma direta (através das plataformas de ensino) como indireta, aprendizagem do inglês, por exemplo, e igualmente através dos jogos online, onde é a língua de comunicação dominante.

A AF também é mencionada no âmbito da TD pelos especialistas deste domínio, e também de forma geral por entre todos os entrevistados. As TD são apontadas como ferramentas que podem contribuir a vários níveis, desde o registo de dados à realização de provas, dá-se o exemplo das provas da modalidade de Orientação. Em termos educativos, sublinha-se o carácter acessório das TD na realização, por exemplo, de exercícios e percursos pelos alunos.

A importância da TD na sociedade é ainda associada à perceção de competências na utilização das mesmas, por exemplo, através dos jogos online, já mencionados noutro aspeto, mas igualmente através da utilização de aplicações ou do próprio equipamento. É, ainda, assinalada uma mudança na percentagem de crianças detentoras de um *smartphone* em 2024, 95% das crianças possiam um *smartphone* por oposição à taxa de crianças com *smartphone* há 10 anos.

Em suma, dadas as vantagens assinaladas pelos entrevistados, por um lado, e, por outro, a diversidade de áreas em que as TD são utilizadas; a educativa, a AF, a social, a organizacional, a económica e a política, pode concluir-se que a importância da TD na

sociedade é assinalável. Porém, para esta questão ou categoria, também são referidos alguns impactos negativos da TD a nível educativo e a nível social. É referido a este propósito o surgimento de movimentos em prol da regulamentação da TD, pedindo medidas concretas a nível político nomeadamente a aplicação de restrições legais, relativamente ao seu uso no sistema de ensino em Portugal.

No âmbito da questão número 2, abordou-se a contribuição do lazer para o desenvolvimento humano uma vez que se considerou neste trabalho que o lazer é um domínio da vida das pessoas em que as TD estão presentes de forma significativa e em que se observa um elevado tempo de utilização de ecrãs. A maioria dos entrevistados identifica o lazer como uma dimensão importante no desenvolvimento humano. Mencionam a importância das atividades de lazer para o efeito, designadamente, atividade lúdicas, jogos e atividades reais, brincadeira livre, contacto real com pessoas, com os consequentes benefícios no âmbito da aprendizagem, nomeadamente na cognição. Assinalam a importância da cognição através dos esquemas de conhecimento pelo manuseio dos objetos e pela promoção da exploração; no âmbito da AF através da aquisição de motricidade e, ainda, no âmbito social, promovendo a responsabilidade, o conhecimento das regras sociais, o contacto real, a comunicação real, o saber ser e o saber estar.

Relativamente à terceira questão, abordou-se os especialistas a propósito dos possíveis impactos positivos e negativos decorrentes da utilização das TD e do uso dos ecrãs, especificamente em adolescentes. São repetidas as vantagens na aprendizagem, através da aquisição de línguas e de competências na utilização da TD e vantagens sociais através da conexão com os amigos. Neste ponto, objetivamente, foram enumerados mais impactos negativos que positivos. Estes últimos, são, através da análise das entrevistas, em maior número nas dimensões consideradas: físico, mental e social (tanto para impactos positivos como negativos).

Com efeito, na dimensão física, os efeitos associados ao uso da TD e dos ecrãs são os seguintes: refletem-se em sedentarismo, fadiga visual ou dos ecrãs, em dependência motora ou no atraso na aquisição de motricidade, refletem-se em intolerância ao esforço físico, *turtleneck* (pescoço de tartaruga), dores crónicas incapacitantes, tendinites, tendinites debilitantes, obesidade, visão, audição e sistema nervoso central afetados,

reflete-se no descanso (cansaço que não se recupera pelo repouso), substituição de AF por *esports* e problemas musculoesqueléticos.

Na dimensão mental, os impactos refletem-se na aprendizagem e nas emoções do seguinte modo: alienação, falta de autorregulação, iliteracia digital, cognição comprometida, refletem-se em desorganização na memória (“empobrecimento das experiências de aprendizagem ao nível da memória”), frustração, stress, em ansiedade e agressividade, em sono comprometido, em problemas de raiva, em *FOMO* (*fear of missing out*), no prazer rápido, em impaciência, no desequilíbrio entre digital e realidade, perdas de sensibilidade na gestão do tempo real (“não sabem gerir o tempo real”), em criatividade comprometida, em irritabilidade, em insónias, na perturbação na linguagem, em problemas na atenção e concentração, problemas de expressão, em impactos no sistema nervoso central (“ativação do sistema estímulo-recompensa com consequências dopantes”), em dependência, suicídio, falta de espírito crítico, consequências a nível neurológico, comportamento impulsivo, diminuição das atividades e hábitos essenciais para o desenvolvimento psicossocial (“refeições, viagens, diálogo, socialização”), em inexperiência do tédio, solidão nos tempos livres, consequências na produção de melatonina, alteração do ritmo circadiano, em qualidade do sono afetada e estabilidade.

Na dimensão social referem-se aos impactos na socialização que se traduzem em cyberbullying, suicídio, relações interpessoais superficiais, falta de socialização, acesso a conteúdos censuráveis (pornografia), recreios e intervalos ao *smartphone*, isolamento, insegurança social, desequilíbrio entre a realidade e o digital, interação social comprometida e empobrecimento social.

Em todas estas dimensões os especialistas referiram-se a perdas, utilizando especificamente este termo; perda de oportunidades para a AF, perda de oportunidades para o desenvolvimento mental e perdas de oportunidades para o desenvolvimento social.

Para além das categorias relativas às questões colocadas, no decorrer das entrevistas foi possível identificar duas novas categorias, a regulação e a da aprendizagem. Esta última estava inicialmente subentendida na categoria do desenvolvimento mental, mas a análise das entrevistas evidenciou que a aprendizagem resultante da utilização da TD e a interferência desta utilização com a própria aprendizagem, torna-a numa categoria incontornável neste trabalho.

5. HIPÓTESES E RECOLHA DE DADOS POR INQUÉRITO

5.1. Inquérito por Questionário

A recolha, organização e interpretação dos dados implica o recurso a técnicas gráficas, técnicas matemáticas e técnicas estatísticas que medem a frequência “dos fenómenos e a sua distribuição, bem como a das relações entre variáveis ou entre modalidades de variáveis” (Quivy, & Campenhoudt, 2017).

Por conseguinte, os dados dos inquéritos por questionário foram recolhidos através do *Microsoft Forms 365* e posteriormente exportados para um ficheiro Excel e importados para o SPSS. O tratamento dos dados recolhidos através destes inquéritos por questionário foi feito através do programa *SPSS*, versão 30, para a obtenção das estatísticas necessárias ao cumprimento dos objetivos do trabalho e para estabelecer as necessárias relações entre os resultados estatísticos e as hipóteses que geraram o questionário.

Deste modo, a elaboração do inquérito por questionário seguiu os grupos de variáveis constituídos no quadro conceptual. Da análise de conteúdo foi possível extrair vários tipos de categorias, algumas das quais não podem ser medidas num questionário de perceção, impondo-se a seleção dos componentes que sejam passíveis de observação por parte dos inquiridos. A cada uma das questões aplicou-se a escala de Lickert.

Por outro lado, a elaboração das perguntas procurou seguir alguns critérios recomendados por Giuseppe Larossi, em “O poder da conceção em inquéritos por questionário” (2011), no sentido de fazer perguntas breves e simples, evitar jargões técnicos e as perguntas condutoras. No próximo ponto apresentamos o tratamento do inquérito por questionário.

5.2. Tratamento de dados dos Inquéritos

O tratamento do Inquérito consiste no tratamento dos dados recolhidos através dos inquéritos por questionário. Neste estudo descritivo, o objetivo maior consiste em descrever um fenómeno tal como ele se apresenta (Carmo, & Ferreira, 1998). Para o efeito recorreu-se a técnicas rigorosas de recolha de dados a fim de assegurar a validade e a fidelidade dos dados recolhidos, dado que o objetivo principal da recolha de dados é

a obtenção de “descrições, relações e explicações estatísticas”, (McMillan, & Schumacher, 1989, p39). O tratamento do inquérito neste estudo apresenta-se da seguinte forma; em primeiro lugar apresentamos os resultados da estatística descritiva através das tabelas de frequências e, em segundo lugar, os resultados da estatística inferencial, a fim de tirarmos conclusões a partir dos dados recolhidos. Aos dados aplicaram-se, para o efeito, as técnicas estatísticas adequadas com recurso às tabelas cruzadas e ao coeficiente *tau-b de Kendall*. Desta forma, será possível obter valores de correlação que nos permitirão testar as hipóteses elaboradas anteriormente. Assim, se a significância é menor ou igual a 0,05 então aceita-se H0 (ao nível de significância 0,05). Caso contrário rejeita-se.

5.2.1. Resultados da estatística descritiva

Apresentamos de seguida os resultados da estatística descritiva que segue a categorização começando pela descrição sociodemográfica da população-alvo do inquérito que é composta por 51 pessoas.

5.2.1.1. Género

A população-alvo do inquérito apresenta uma taxa de 65% de inquiridos do género feminino e 35% de inquiridos do género masculino

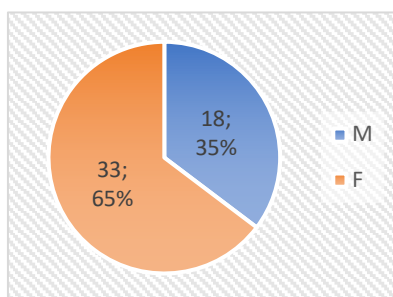


Gráfico 1- Género

5.2.1.2. Grau de escolaridade

O grau de escolaridade predominante é o da licenciatura com 45% de licenciados, seguida do grau de Pós-graduado ou Mestre com uma taxa de 39%, agrupados numa categoria só (“Pós-Graduação/Mestrado”), 8% são doutorados e 8% possuem o ensino secundário. Relativamente às profissões: 25% dos inquiridos são professores, enquanto que a taxa mais alta é de 27% para outras profissões que não estão diretamente ligadas à educação formal, 20% dos inquiridos estão ligados à informática ou formação privada, sendo esta a 3ª taxa mais alta. Temos igualmente 16% de inquiridos ligados à animação e ao treino, agrupados numa categoria só. Nesta amostra por conveniência temos igualmente funcionários públicos na ordem dos 8%, psicólogos e sociólogos na ordem dos 4%.

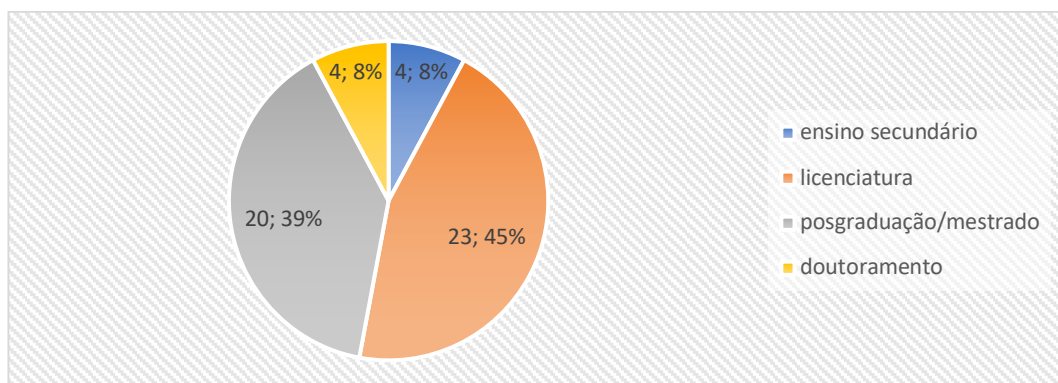


Gráfico 2 - Grau de escolaridade

5.2.1.3. Instituição de trabalho

Para a categoria “Instituição de trabalho” temos dois valores mais elevados para os inquiridos pertencentes às categorias “escola pública” (14 pessoas) e “empresa privada” (20 pessoas). As taxas mais baixas referem-se às categorias; “Empresa sem fins lucrativos” (7 pessoas), “outros” (7 pessoas) e, por fim, “Instituição pública (3 pessoas)”.

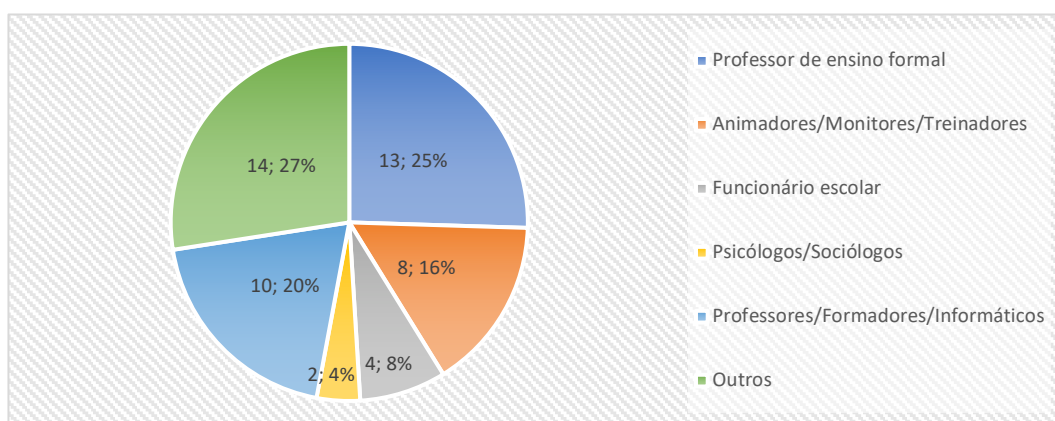


Gráfico 3 – Profissão

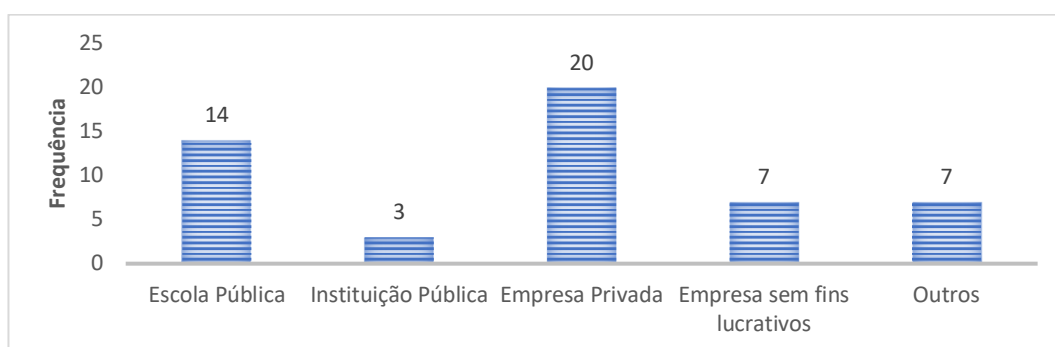


Gráfico 4 - Instituição de trabalho

5.2.1.4. Conteúdos digitais

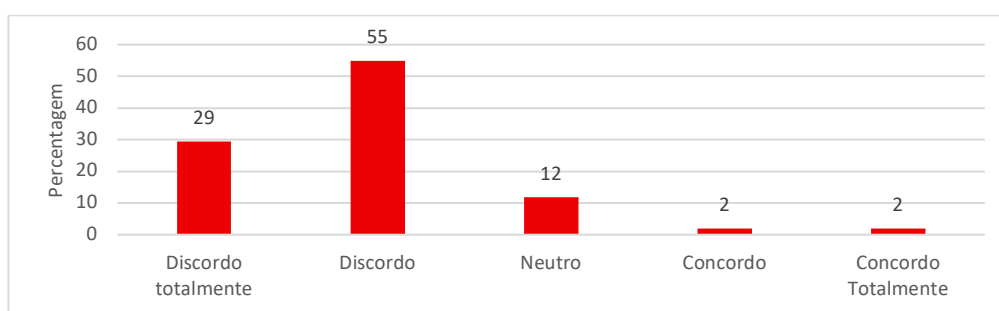


Gráfico 5 - Os conteúdos disponíveis online são na sua grande maioria educativos

A maioria dos inquiridos, no total, 84% discorda que os conteúdos digitais sejam educativos. Sendo que deste total, 29% discordam totalmente e 55% discordam, 12% têm um posição neutra, apenas 2% concordam que os conteúdos digitais em linha sejam

educativos e 2% concordam totalmente. Assinala-se que mais de metade, 55%, tem a perceção que os conteúdos digitais não são educativos.

5.2.1.5. Usos

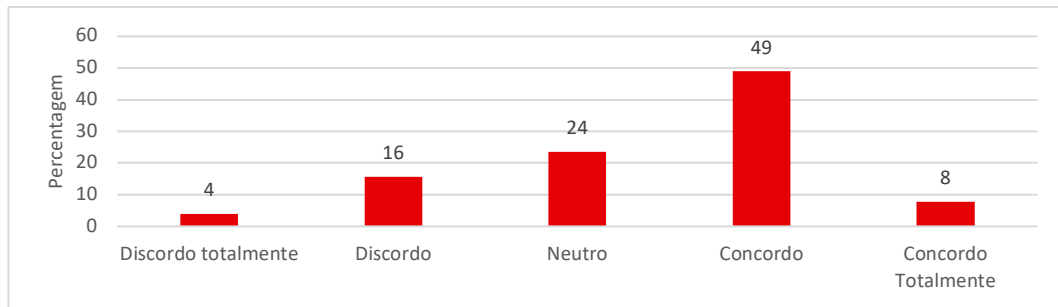


Gráfico 6 - Criar e partilhar conteúdo em redes sociais

49% dos inquiridos concordam com a ideia de que o uso dado à TD é principalmente para criar e partilhar conteúdos para as redes sociais e 8% concordam totalmente com esta afirmação. 24% têm uma posição neutra, 16% discordam e 4% discordam totalmente. Assim a larga maioria entre concordantes e totalmente concordantes, associa a criação e a partilha de conteúdos em redes sociais ao principal uso dado pelos adolescentes.

5.2.1.6. Tempo de ecrã

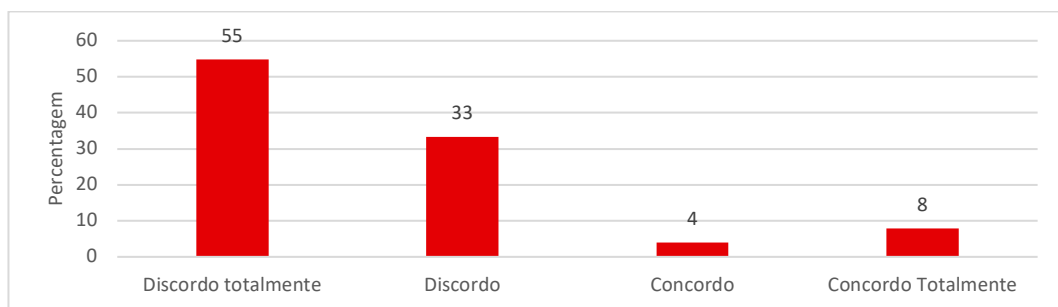


Gráfico 7 - Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente

55% discordam totalmente da ideia de que o tempo diário de ecrã é reduzido, 33% discordam igualmente desta afirmação, 4% concordam e 8% concordam totalmente. Assim, a larga maioria acredita que o tempo diário de ecrã seja elevado.

5.2.1.7. Condição Socioeconómica

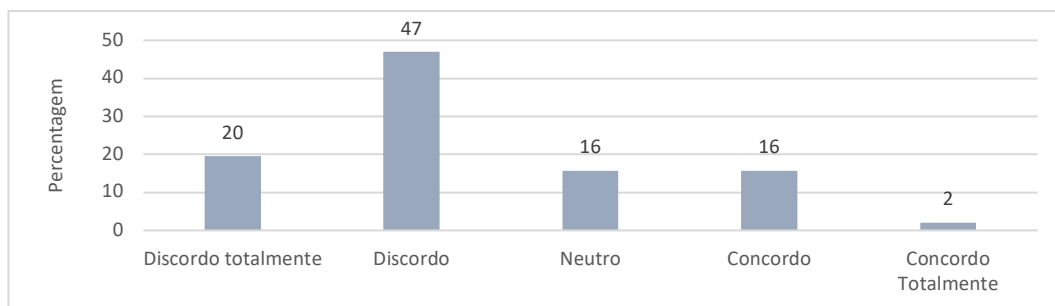


Gráfico 8 - Os jovens desfavorecidos sofrem menos consequências negativas da utilização da TD

47% discordam da ideia de que os adolescentes desfavorecidos não sofrem consequências negativas da utilização de TD e 20% discordam totalmente. 16% têm uma posição neutra, 16% discordam e 2% concordam totalmente. Desta forma, nesta questão a larga maioria acredita que os adolescentes desfavorecidos sofrem consequências negativas devido ao uso de TD.

5.2.1.8. Contexto de utilização: tempos livres

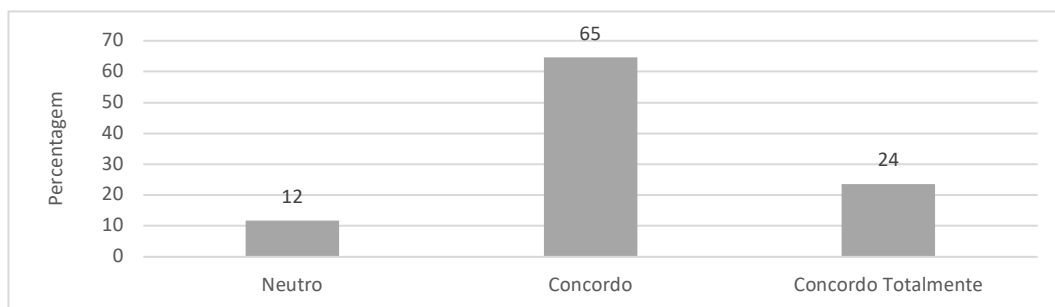


Gráfico 9 - A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres

65% concordam com a ideia de que os conteúdos digitais não favorecem os tempos livres dos adolescentes, 24% concordam totalmente enquanto que 12% têm uma posição neutra. É de assinalar que não há qualquer discordância por parte dos inquiridos perante esta ideia.

5.2.1.9. Contexto de utilização: ambiente fechado

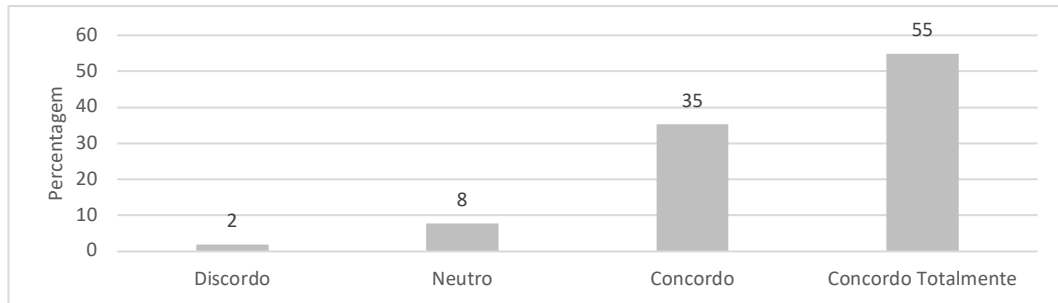


Gráfico 10 - Somando o tempo de escola e o tempo livre dos jovens, no geral, passam muito tempo em ambiente fechado

55% concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes passam muito tempo em ambiente fechado e 35% concordam com esta afirmação. 8% têm posições neutras e 2% discordam. Ressalta-se o facto de mais de metade, 55%, concordar totalmente.

5.2.1.10. Atividade Física

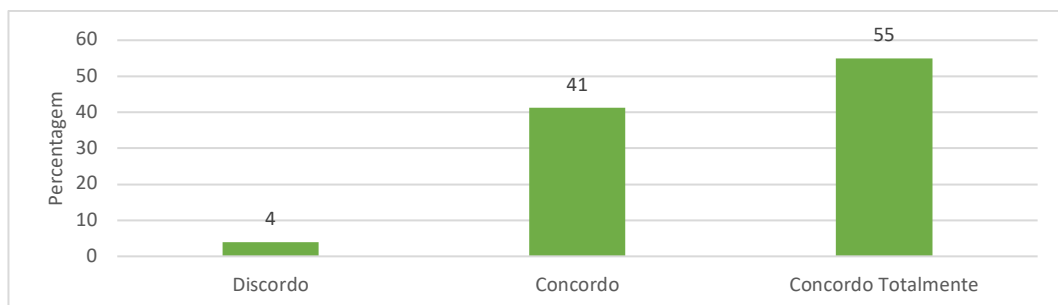


Gráfico 11 - O uso excessivo da TD por jovens adolescentes não contribui para a realização de AF

55% concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes usam a TD em detrimento da realização de AF e 41% concordam com esta afirmação, não há posições neutras e apenas 4% discordam. Ressalta-se o facto de mais de metade, 55%, concordar totalmente.

5.2.1.11. Sedentarismo

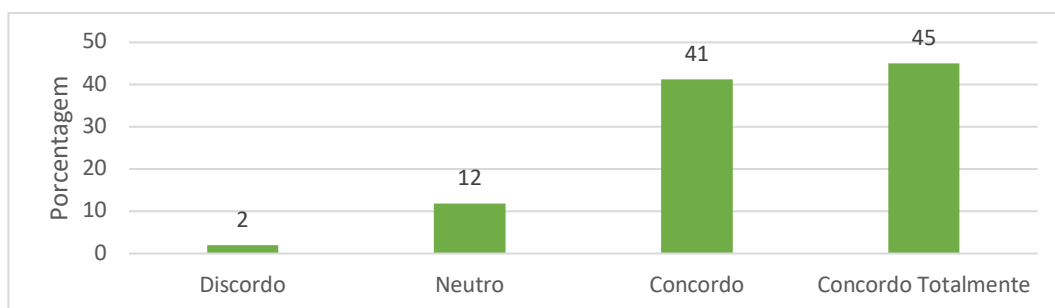


Gráfico 12 - Passam muito tempo sentados, tanto nos intervalos da escola como no seu tempo livre

45% dos inquiridos concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes estão muito tempo sentados e 41% concordam com esta afirmação, 12% têm posições neutras e apenas 2% discordam e ninguém discordou totalmente.

5.2.1.12. Postura

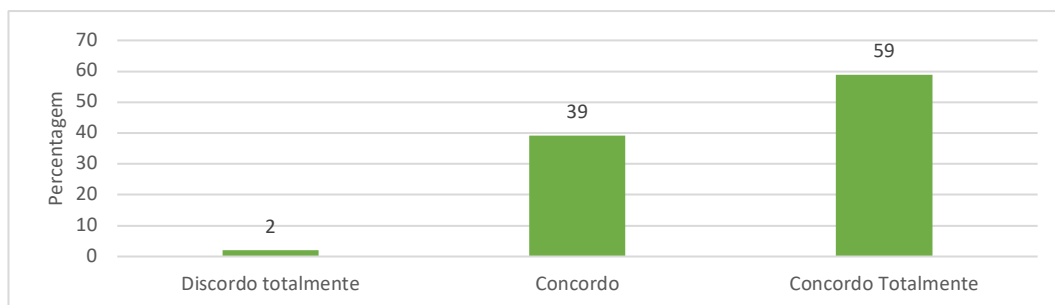


Gráfico 13 - É frequente vê-los de cabeça curvada para o telemóvel

59% dos inquiridos concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes têm uma postura incorreta ao utilizarem a TD e 39% concordam com esta afirmação, não há posições neutras e apenas 2% discordam. Ressalta-se o facto de mais de metade, 59%, concordar totalmente.

5.2.1.13. Atividade Física

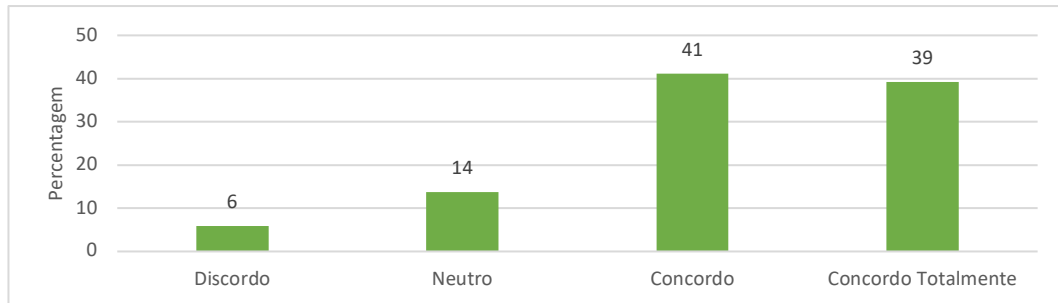


Gráfico 14 - Tendem a preferir atividades online (como jogos, eSports e redes sociais) em vez de praticar atividades físicas

39% concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes têm preferência por desportos em linha em detrimento da realização de AF, 41% concordam com esta afirmação, 14% têm uma posição neutra e apenas 6% discordam.

5.2.1.14. Descanso

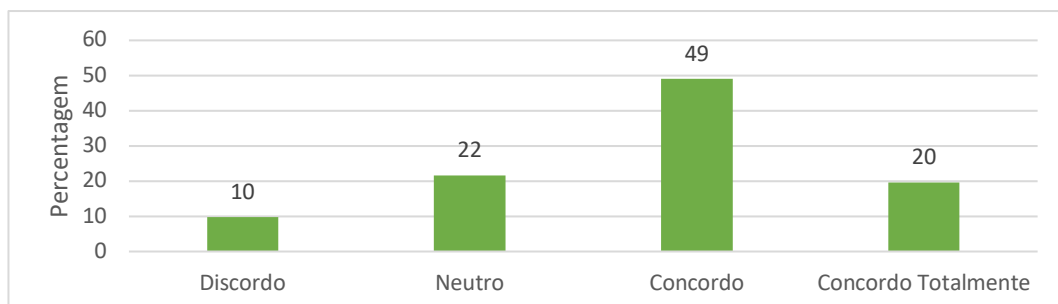


Gráfico 15 - É comum ouvi-los a queixarem-se de cansaço e sono

49% concordam totalmente com a ideia de que os adolescentes se queixam de cansaço e sono, 20% concordam com esta afirmação, 22% têm uma posição neutra e 10% discordam. Dado que estes inquiridos, para esta dimensão, têm a ideia de que a existe falta de AF e sedentarismo por entre os adolescentes devido à utilização de TD, associa-se este cansaço e sono mais à dimensão mental que física, no entanto, como esta pergunta foi inserida no questionário, nesta dimensão manteve-se aqui.

5.2.1.15. Interações pessoais

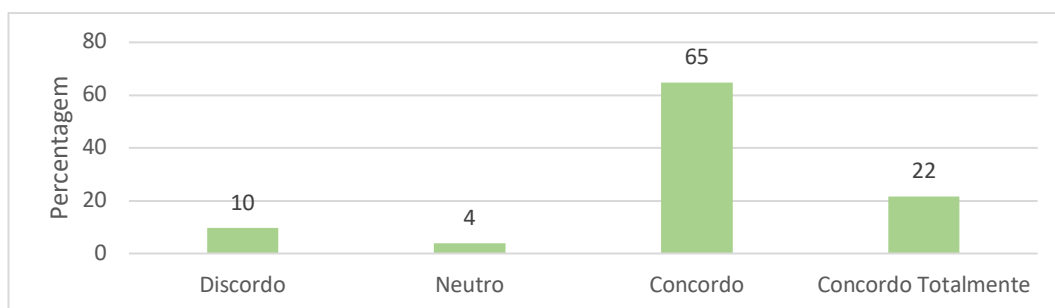


Gráfico 16 - Os adolescentes preferem o uso de TD (smartphone, tablet, portátil) em vez das interações pessoais

65%, concordam com a perceção de que preferem a utilização de TD em detrimento da interações pessoais, 22% concorda totalmente, 4% são neutros e 10% discordam.

5.2.1.16. Vulnerabilidade

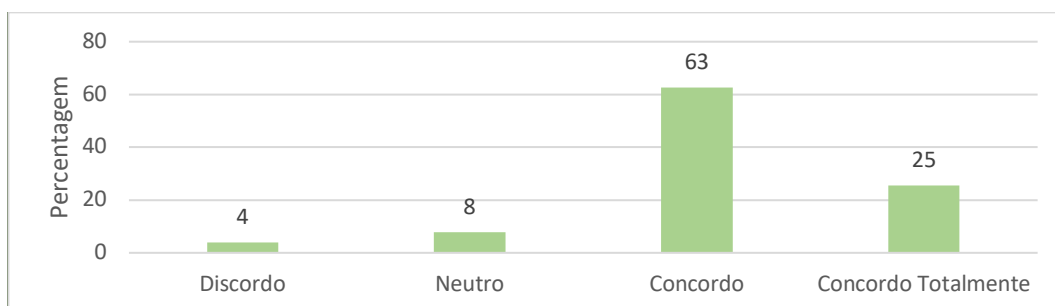


Gráfico 17 - Os adolescentes não têm recursos próprios para gerir a utilização equilibrada da TD nos seus vários aspetos

A maioria de 63%, isto é, mais de metade dos inquiridos concorda com a ideia de que os adolescentes não têm recursos próprios que lhes permitam fazer uma gestão ou utilização equilibrada da TD, 25% concordam totalmente, 8% são neutros e 4% discordam. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 63% e os 25%.

5.2.1.17. Atenção e concentração

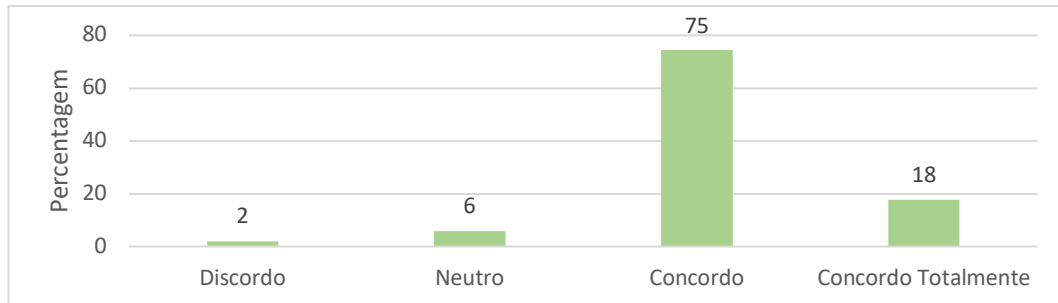


Gráfico 18 - Demonstram falta de atenção e concentração devido à TD

75% dos inquiridos que concordam com a existência de sinais de desatenção e desconcentração por parte da população-alvo e 18% a concordam totalmente com esta ideia. Com esta larga maioria, temos apenas 6% de posições neutras e 2% de discordantes.

5.2.1.18. Distração

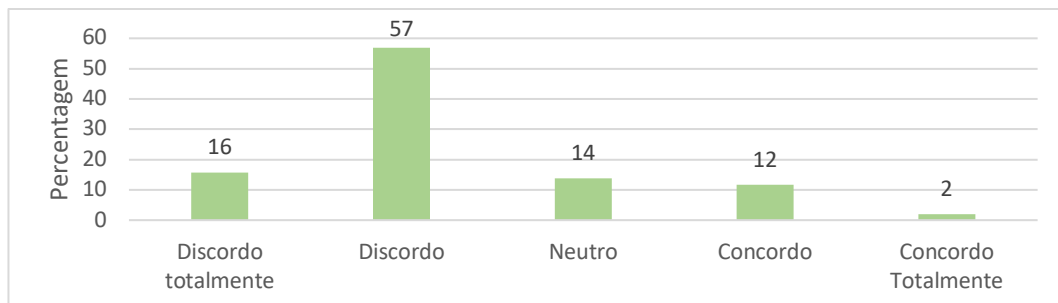


Gráfico 19 - Quando estão na sala de aula, não se distraem facilmente com a TD

Esta questão formulada pela negativa tem um. Percentagem de 57% dos inquiridos a discordarem de que a TD não seja um elemento de distração, querendo com isto dizer que a TD, existindo na sala de aula, propicia a distração, 16% discordam totalmente da referida negação, 14% são neutros, 12% dos inquiridos concordam e 2% concordam totalmente.

5.2.1.19. Estado emocional

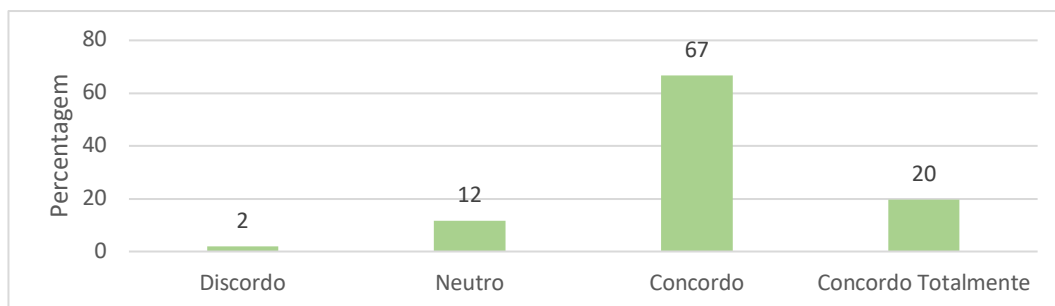


Gráfico 20 - Mostram sinais de ansiedade, frustração, impaciência, irritabilidade devido ao uso da TD

67% dos inquiridos concordam, e 20% concordam totalmente com um estado emocional negativo devido à TD, 12% são neutros e 2% discordam.

5.2.1.20. Isolamento

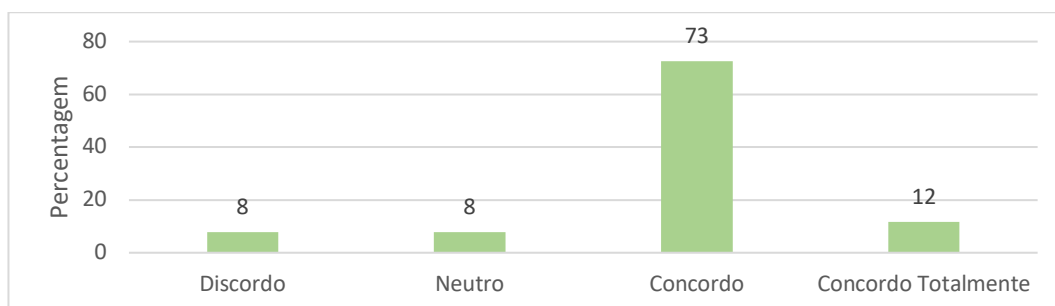


Gráfico 21 - No geral, os adolescentes estão isolados devido à utilização de TD

73% dos inquiridos concordam com a ideia de que os adolescentes estão isolados devido à TD, 12% concordam totalmente, 8% são neutros e 8% discordam que estejam isolados. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 73% e os 12%.

5.2.1.21. Interação Indireta

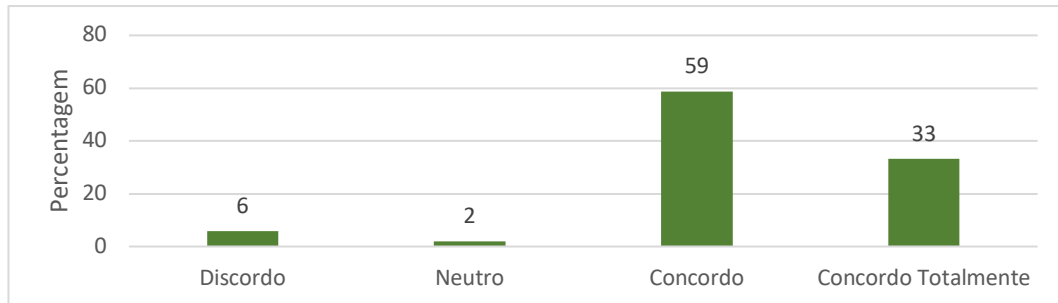


Gráfico 22 - Os jovens dão preferência à comunicação pelas redes sociais em detrimento da interação direta

59% dos inquiridos concordam com a ideia de que os adolescentes interagem essencialmente via redes sociais, acabando por comunicar mais indiretamente que pessoalmente, 33% concordam totalmente, 2% são neutros e 6% discordam. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 59% e os 33%.

5.2.1.22. Dificuldade em comunicar

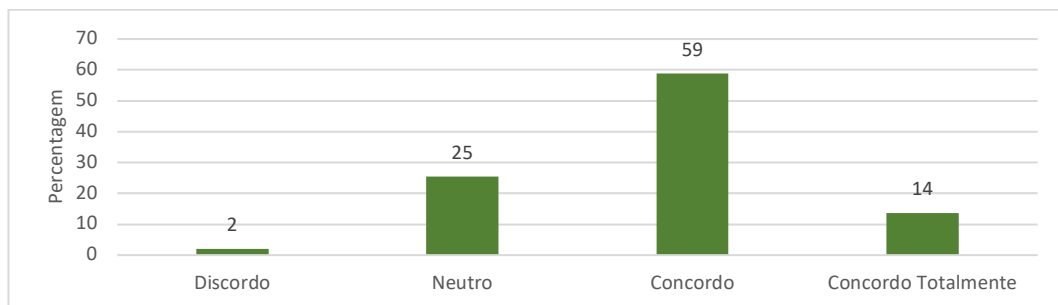


Gráfico 23 - Os adolescentes sentem dificuldade em comunicar com o outro porque não sabem o que dizer pessoalmente

59% dos inquiridos concordam com a percepção de que os adolescentes não sabem comunicar pessoalmente, 14% concordam totalmente, 25% são neutros e 2% discordam. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 59% e os 14%.

5.2.1.23. Ciberbullying

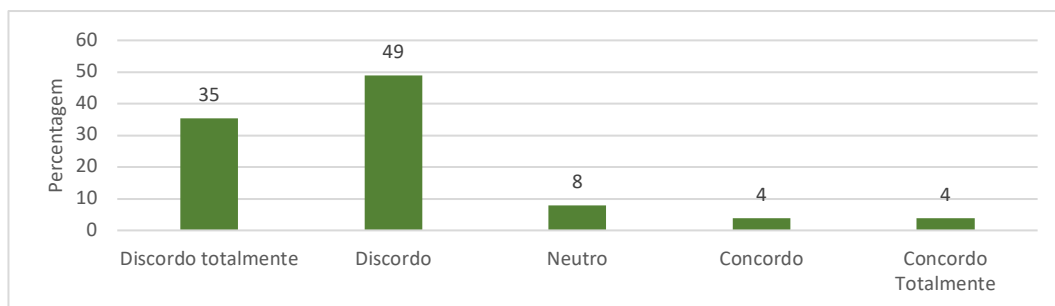


Gráfico 24 - As situações de ciberbullying não são frequentes

49% dos inquiridos, discorda da ideia de que as situações de ciberbullying não são frequentes, 35% concordam totalmente, 8% são neutros, 4% discordam e 4% concordam totalmente. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 49% e os 35%.

5.2.1.24. Assimilação de regras sociais

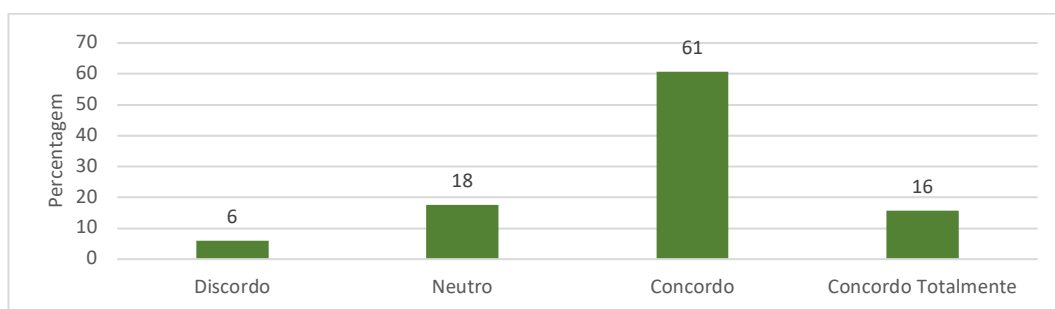


Gráfico 25 - No mundo digital tudo é permitido, por isso os jovens revelam dificuldades com as regras sociais da vida real

61%, dos inquiridos concordam com a ideia de que os adolescentes revelam dificuldades em assimilar regras sociais, 16% concordam totalmente, 18% são neutros e 6% discordam. Ressalta-se uma larga maioria entre os 61% que concordam e os 16% que concordam totalmente, 18% de posições são neutras relativamente a este assunto.

5.2.1.25. Respeito pelas regras e normas

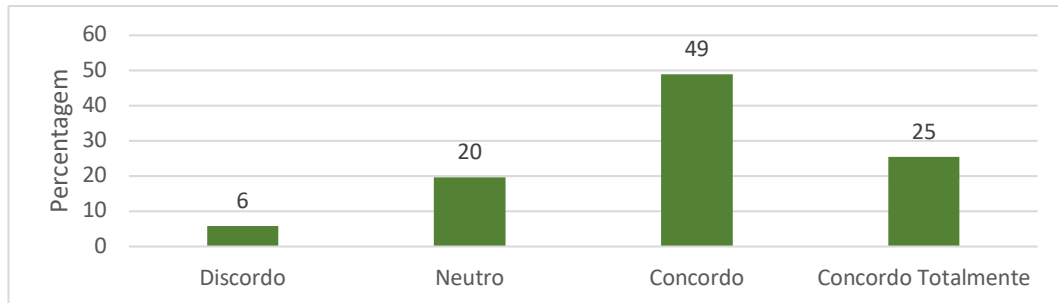


Gráfico 26 - Os adolescentes capturam imagens, sons e vídeos durante as atividades letivas e não letivas, no espaço escolar, sem autorização

49% têm a percepção de que a captação de conteúdo digital é feita sem autorização, remetendo desta forma para o respeito pelas regras e normas sociais, 25% concordam totalmente, 20% são neutros e 6% discordam. É de evidenciar que mais uma vez temos uma larga maioria entre os 49% e os 25% do lado entre quem concorda e quem concorda totalmente com a afirmação.

5.2.1.26. Autorização e uso

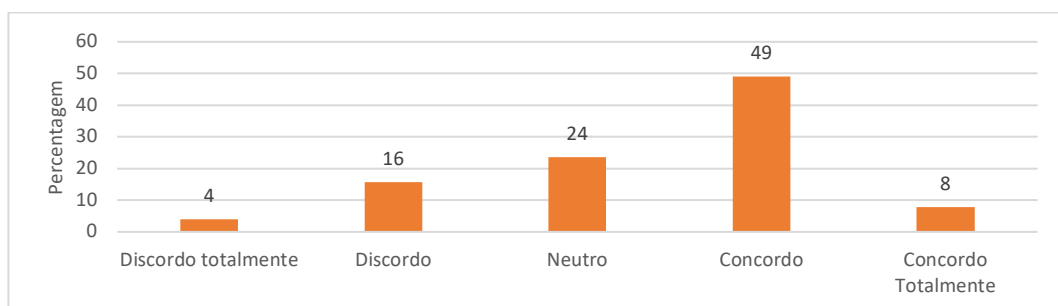


Gráfico 27 - Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais

49% dos inquiridos têm a percepção que a autorização proporciona a criação e partilha de conteúdo em redes sociais, 8% concordam totalmente, 24% são neutros e 16% discordam e finalmente 4% discordam totalmente.

5.2.1.27. Autorização e tempo de ecrã

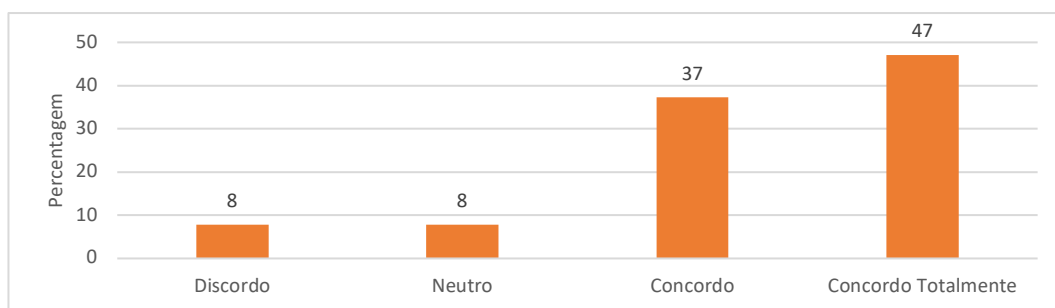


Gráfico 28 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do tempo de ecrã

A larga maioria entre os que concordam, 37%, e os que concordam totalmente, 47%, acredita que a autorização para o uso de TD na escola proporciona o aumento do tempo de ecrã, 8% são neutros e 8% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.28. Autorização e entretenimento na sala de aula

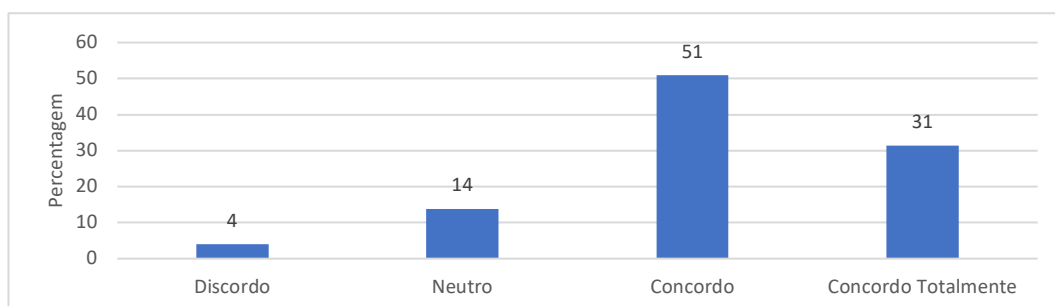


Gráfico 29 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do entretenimento com o *smartphone* na sala de aula

51% dos inquiridos tem a perceção que a autorização para o uso de TD na escola proporciona o aumento do entretenimento com a TD na sala de aula, 31% concordam totalmente com esta ideia, 14% são neutros e apenas 4% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.29. Autorização e entretenimento no recreio

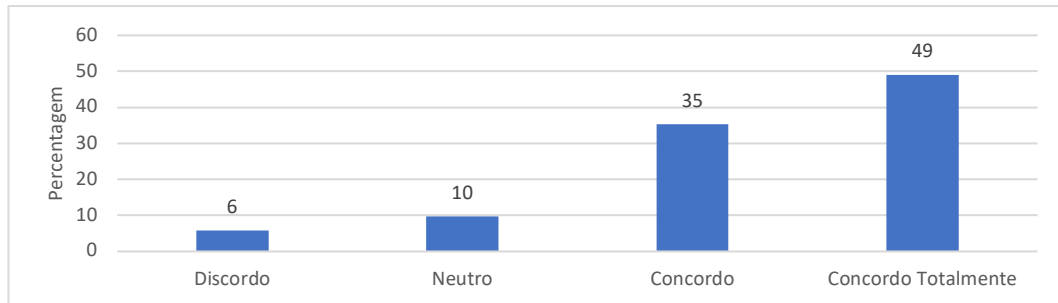


Gráfico 30 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do entretenimento com o *smartphone* nos recreios

49% dos inquiridos têm a percepção de que a autorização para o uso de TD na escola proporciona o aumento do entretenimento com a TD nos recreios, 35% concordam totalmente com esta ideia, 10% são neutros e apenas 6% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.30. Autorização e acesso a conteúdos impróprios

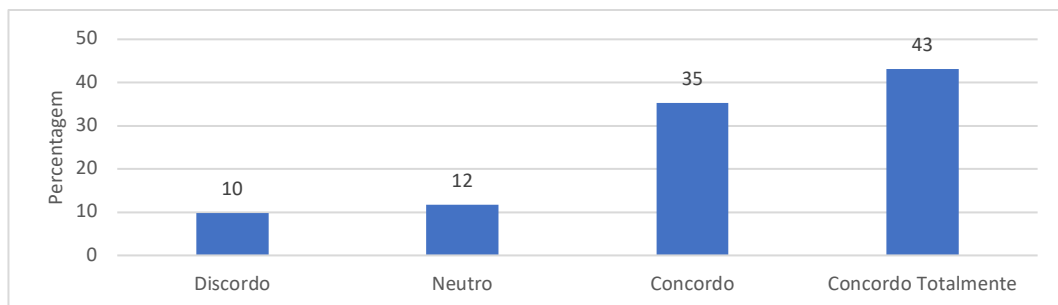


Gráfico 31 - A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento do acesso a conteúdos impróprios para a idade. (pornografia, por ex.)

43% dos inquiridos têm a percepção que a autorização para o uso de TD na escola proporciona o aumento do a conteúdos impróprios, 35% concordam totalmente com esta ideia, 12% são neutros e apenas 10% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.31. Autorização dos pais e tempo de ecrã

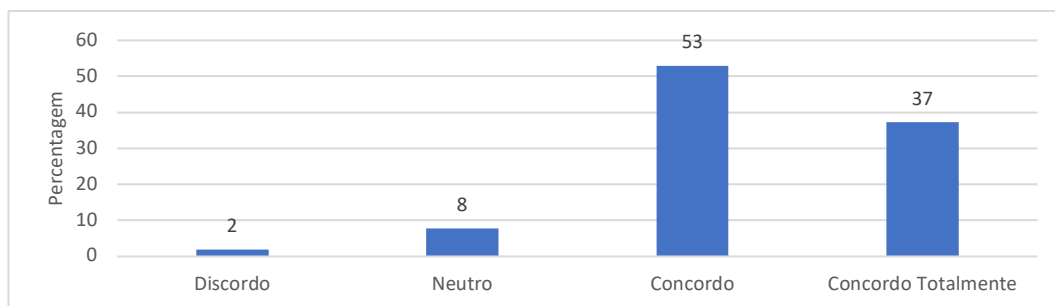


Gráfico 32 - A autorização dos pais para a utilização da T.D. no espaço escolar aumenta o tempo total em que os jovens estão à frente dos ecrãs.

53% dos inquiridos acredita que a autorização para o uso de TD na escola proporciona o aumento do tempo de ecrã, 37% concordam totalmente com esta ideia, 8% são neutros e apenas 3% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.32. Controlo parental e acessibilidade

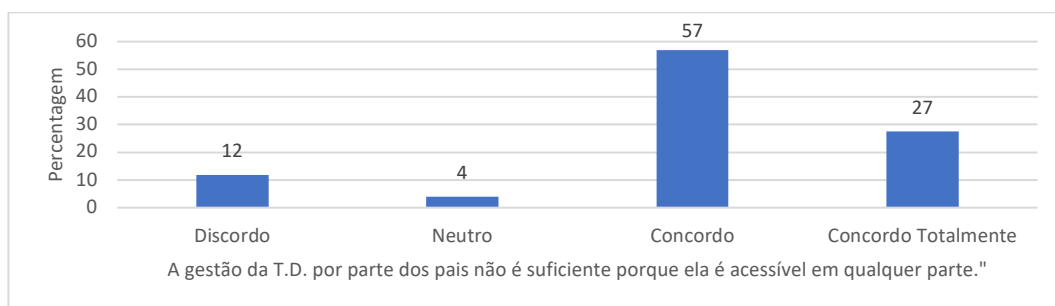


Gráfico 33 - A gestão da T.D. por parte dos pais não é suficiente porque ela é acessível em qualquer parte

57% dos inquiridos têm a perceção que a autorização para o uso de TD na escola proporciona a acessibilidade da TD apesar do controlo parental, 27% concordam totalmente com esta ideia, 4% são neutros e apenas 12% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.33. Controlo parental e autorização de uso na escola

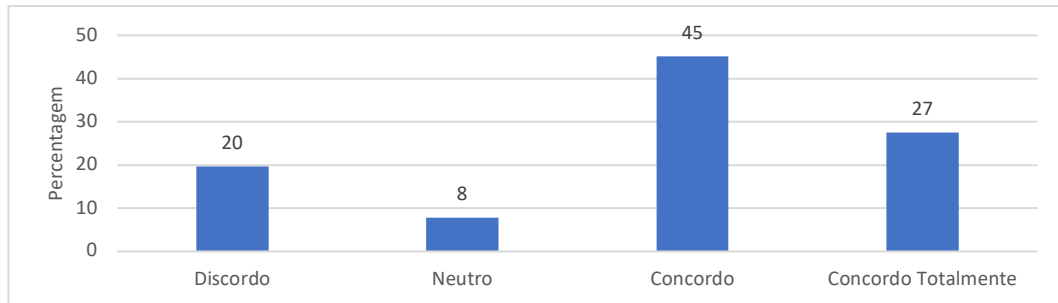


Gráfico 34 - Os pais que gerem o acesso à TD em casa, têm o trabalho desfeito na escola porque há sempre algum jovem que acede sem limites

45% concordam com a ideia de que a autorização para o uso de TD na escola proporciona a acessibilidade à TD, 27% concordam totalmente com esta ideia, 8% são neutros e 20% discordam e ninguém discorda totalmente.

5.2.1.34. Restrição e interação social

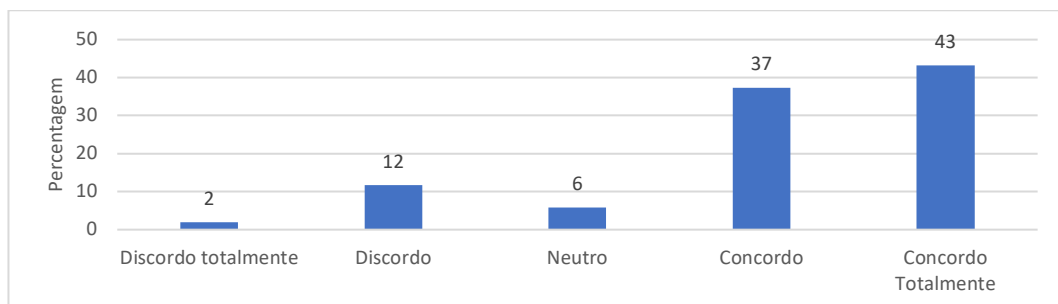


Gráfico 35 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer interação social real entre os jovens

43%, concordam totalmente com a percepção de que a restrição do uso de TD na escola proporciona o favorecimento da interação social, 37% concordam com esta ideia, 6% têm uma posição neutra, 12% discordam e por fim, apenas 2% discordam totalmente. Desta forma, a larga maioria acredita que a restrição favorece a interação social.

5.2.1.35. Restrição de normas e regras

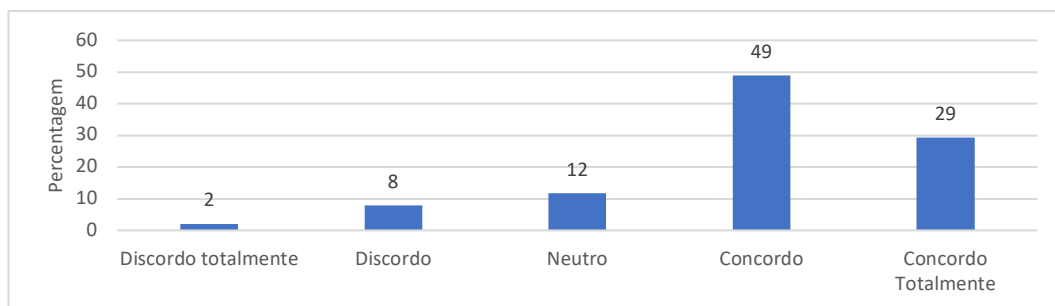


Gráfico 36 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer aprendizagem de normas e regras

49% concordam com a percepção de que a restrição do uso de TD na escola proporciona a aprendizagem de normas e regras, 29% concordam totalmente com esta ideia, 12% têm uma posição neutra, 8% discordam e por fim, apenas 2% discordam totalmente. Desta forma, a larga maioria acredita que a restrição favorece a aprendizagem de normas e regras.

5.2.1.36. Restrição e vulnerabilidade

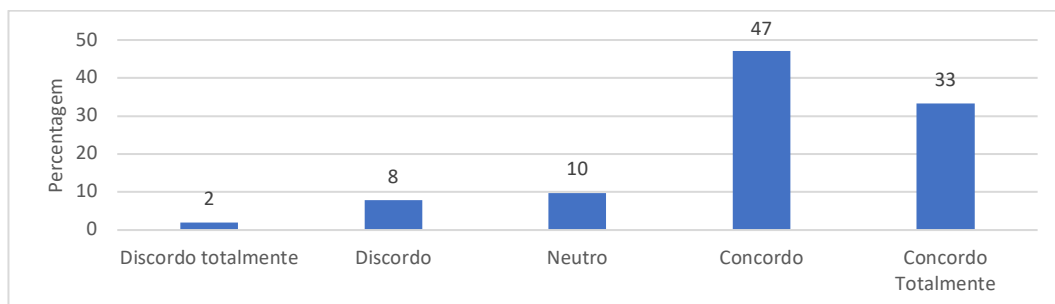


Gráfico 37 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer a gestão equilibrada da T.D.

47% concordam que a restrição para o uso de TD na escola proporciona a diminuição da vulnerabilidade dos adolescentes perante a gestão do ambiente digital, 33% concordam totalmente com esta ideia, 10% são neutros e apenas 8% discordam e apenas 2% discordam totalmente.

5.2.1.37. Restrição e atividades letivas

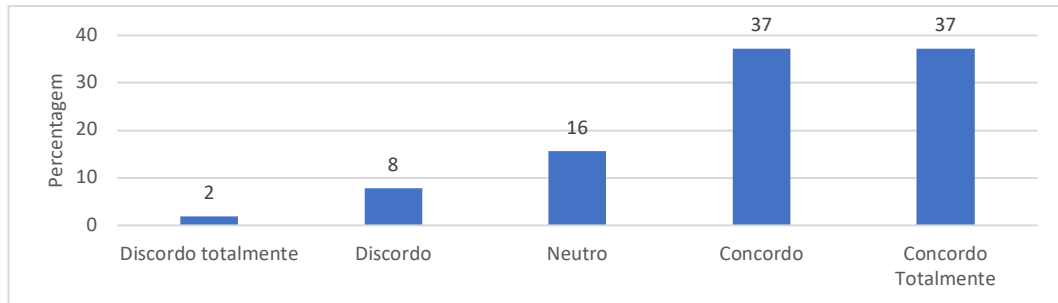


Gráfico 38 - A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer melhoria das atividades letivas

37% dos inquiridos acredita que a autorização para o uso de TD na escola favorece a melhoria das atividades letivas, concordando com a afirmação, 37%, concordam totalmente com esta ideia, sendo que 16% são neutros, 8% discordam e 2% discordam totalmente.

5.2.1.38. Média dos resultados da estatística descritiva

Tabela 10 – Média dos resultados da estatística descritiva

Resultados da estatística descritiva			
Dimensões	Componentes	Concordam	Concordam totalmente
Desenvolvimento físico	Preferência pelos jogos em linha TD em detrimento de Atividade Física Mais Sedentarismo Postura incorreta Revelam cansaço	42.2 %	43.6%
Desenvolvimento mental	Distração com TD TD em detrimento das Interações pessoais Revelam sinais emoções negativas; Falta de atenção e concentração; Revelam Vulnerabilidade na gestão da TD	65.4 %	20.2 %
Desenvolvimento social	Isolamento devido à TD Preferência pela Interação indireta através TD Empobrecimento da comunicação Ciberbullying é frequente Dificuldade com normas e regras sociais	60.2%	22%
Ambiente digital	Usos para o entretenimento; Tempo de ecrã muito elevado Conteúdos digitais pouco educativos	45,6 %	31%

Regulação	Autorização não promove a gestão do ambiente digital em contexto escolar.	43,3 %	35 %
	Restrição promove a gestão do ambiente digital em contexto escolar.	40,20 %	38 %
Condição Socioeconómica	Condição socioeconómica desfavorável para uma utilização positiva.	47 %	20 %

5.2.1.39. Sumário

Os resultados da estatística descritiva revelam uma elevada concordância com todas as hipóteses relativas às variáveis independentes e moderadoras tidas em conta no quadro conceptual, quer digam respeito à hipótese principal, quer digam respeito à hipótese secundária.

No geral, as taxas de concordância repartem-se maioritariamente entre as opções “concordo” e “concordo totalmente”, as restantes opções da escala; “neutro/a”, “discordo” e “discordo totalmente”, obtêm respostas com percentis consideravelmente inferiores.

As opções de resposta “concordo” e “concordo totalmente”, assumem valores máximos que variam entre os 75%, referentes ao impacto negativo da TD na dimensão mental, em termos de atenção e concentração e os 55%, referentes ao impacto negativo da TD, na dimensão física, em termos de AF.

Relativamente aos valores mínimos, variam entre os 33% referentes ao impacto negativo da TD, na dimensão Ambiente Digital, em termos de tempo de ecrã e os 8% referentes à utilização dada à TD, na dimensão Ambiente Digital, em termos de usos (criar e partilhar conteúdo). É de ressaltar que, na questão onde o valor mínimo para a opção “concordo” foi de 33%, a percentagem de “concordo totalmente”, foi de 55%. Sendo, assim possível concluir, após a análise de todos os gráficos, onde as respostas se repartem entre “concordo” e “concordo totalmente”, que as respostas dos inquiridos vão no sentido da concordância com a hipótese principal, isto é, na perceção dos inquiridos há impactos negativos da TD nas dimensões física, mental e social.

Relativamente à hipótese secundária, as opções de resposta “concordo” e “concordo totalmente”, assumem valores máximos que variam entre os 57% referentes à Regulação da TD, especificamente, à Gestão da TD por parte dos pais, suplantada pela Autorização de acesso à TD na escola e os 49% referentes à Regulação da TD, especificamente, à associação entre Autorização para o uso da TD e Entretenimento com a TD nos recreios).

Os valores mínimos variam entre os 35% referentes ao Ambiente Digital, nomeadamente, aos usos (acesso a conteúdos impróprios) e os 8% referentes ao Ambiente Digital, nomeadamente, Autorização de acesso à TD e o uso dado (criar e partilhar conteúdo). Ressalta-se também que na questão onde o valor mínimo para a opção “concordo totalmente” foi de 8%, a percentagem de “concordo”, foi de 49%.

Sendo, assim é possível concluir, após a análise de todos os gráficos, que as respostas dos inquiridos vão no sentido da concordância com a hipótese secundária.

5.2.2. Resultados da Estatística Inferencial

5.2.2.1. Hipótese Principal

Tabela 11 - Relação entre variáveis da Hipótese Principal

Dimensões	Variáveis	Componentes
Desenvolvimento físico	Conteúdos Digitais	a) AF b) Sedentarismo c) Postura b) AF e) Descanso
	Tempo de ecrã	a) AF b) Sedentarismo c) Postura b) AF e) Descanso
	Usos	a) AF b) Sedentarismo c) Postura b) AF e) Descanso
Desenvolvimento mental	Conteúdos Digitais	a) Distração; b) Interações pessoais c) Emoções; d) Falta de atenção e concentração; e) Vulnerabilidade/gestão da TD
	Tempo de ecrã	a) Distração; b) Interações pessoais c) Emoções; d) Falta de atenção e concentração; e) Vulnerabilidade/gestão da TD
	Usos	a) Distração; b) Interações pessoais c) Emoções;

		d) Falta de atenção e concentração; e) Vulnerabilidade/gestão da TD
Desenvolvimento social	Conteúdos Digitais	a) Isolamento b) Interação direta c) Empobrecimento da comunicação d) Ciberbullying e) Dificuldade com normas e regras sociais
	Tempo de ecrã	a) Isolamento b) Interação direta c) Empobrecimento da comunicação d) Ciberbullying e) Dificuldade com normas e regras sociais
	Usos	a) Isolamento b) Interação direta c) Empobrecimento da comunicação d) Ciberbullying e) Dificuldade com normas e regras sociais

5.2.2.1.1. Desenvolvimento Físico

5.2.2.1.1.1 Conteúdos Digitais:

a) AF: a TD não contribui para a realização de AF: $0.564 > 0,05$

b) Sedentarismo: a TD contribui para longos períodos de sedentarismo:
 $< 0.001 < 0,05$

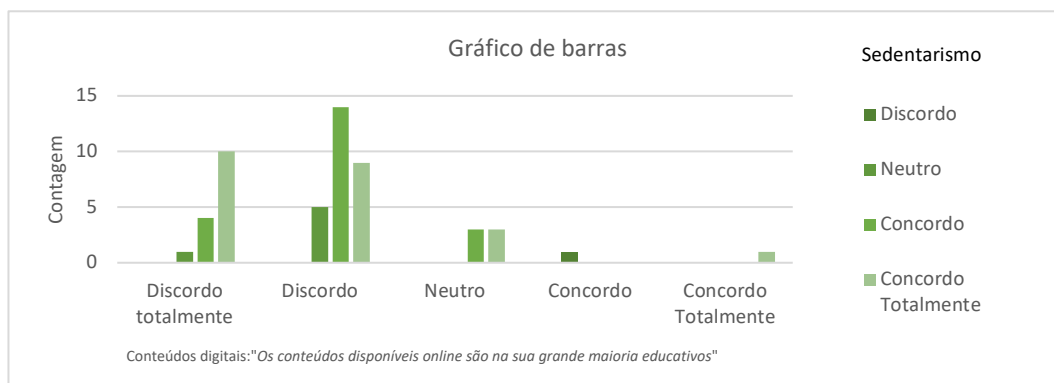


Gráfico 39 - Sedentarismo

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $< 0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre conteúdos digitais e o sedentarismo. Deve ter-se em conta que quem discorda que os conteúdos em linha sejam educativos, concorda com o facto de os adolescentes serem sedentários. Esta correlação sugere que os conteúdos digitais contribuem para o sedentarismo.

- c) Postura: a TD contribui frequentemente para uma postura incorreta:
 $<0.01 < 0,05$.

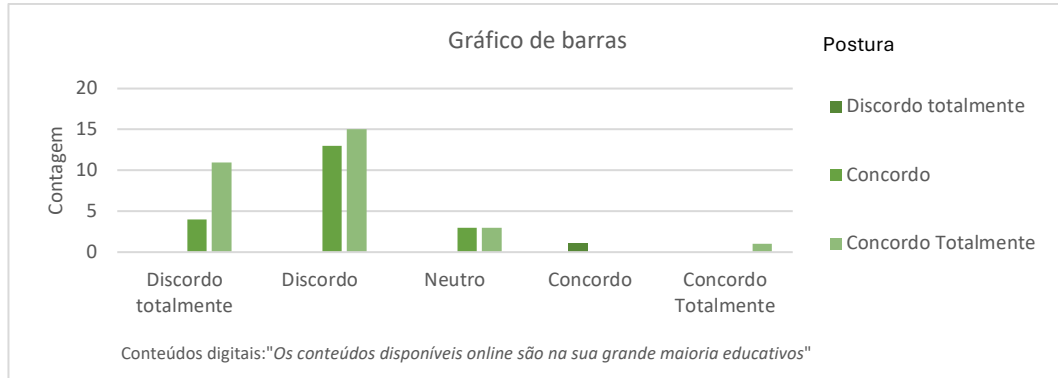


Gráfico 40 - Postura

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.01 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre conteúdos digitais e a subcategoria postura. Deve ter-se em conta que quem discorda que os conteúdos em linha sejam educativos, concorda com o facto de os adolescentes terem frequentemente uma postura incorreta quando usam a TD. Esta correlação sugere que os conteúdos digitais contribuem para uma postura incorreta dos adolescentes.

- d) AF₂: preferem atividades em linha em vez de praticar atividades físicas:
 $0.799 > 0,05$.
- e) Descanso: queixam-se de cansaço e sono: $0.032 < 0,05$.

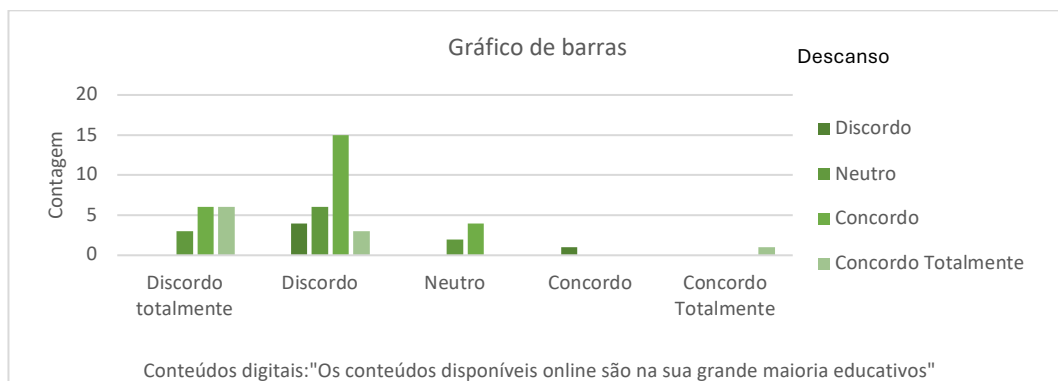


Gráfico 41 - Descanso

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.032 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre conteúdos digitais e o descanso. Deve ter-se em conta que quem

discorda que os conteúdos em linha sejam educativos, concorda com a perceção de que os adolescentes se queixam de cansaço e sono. Esta correlação sugere que os conteúdos digitais não contribuem para o descanso.

5.2.2.1.1.1. Tempo de ecrã

a) AF: a TD não contribui para a realização de AF: $0.007 < 0,05$.

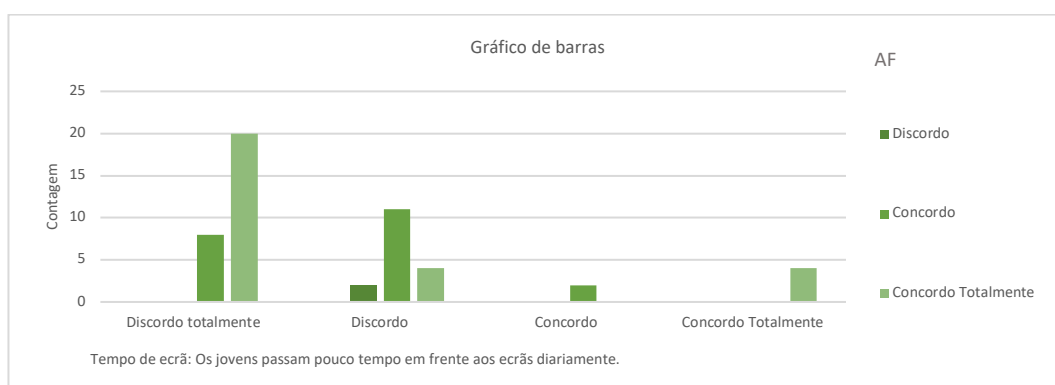


Gráfico 42. AF

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.007 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a AF. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com o facto de a TD não contribuir para a realização de AF. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã não contribui para a realização de AF.

b) Sedentarismo: a TD contribui para o sedentarismo: 0.023<0,05.

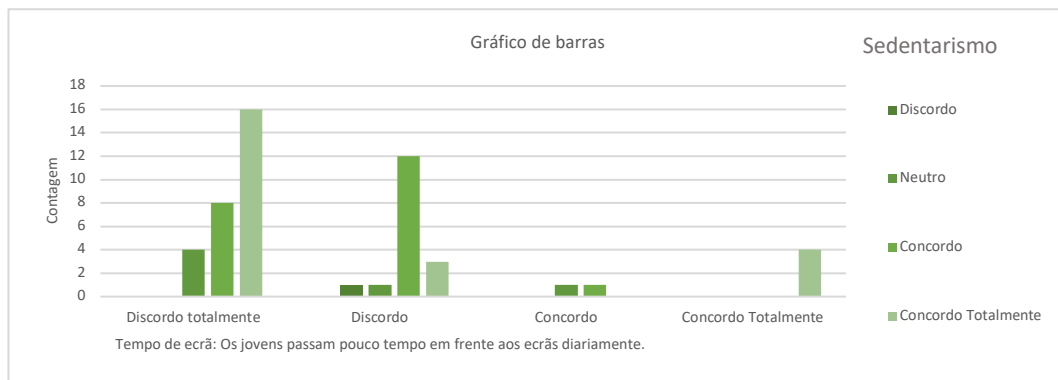


Gráfico 43 - Sedentarismo

Nesta relação o valor de significância aproximada é de 0.023<0,05. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e o sedentarismo. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a ideia de a TD contribuir para o sedentarismo. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para o sedentarismo.

c) Postura: a TD contribui frequentemente para uma postura incorreta:
0.015<0,05.

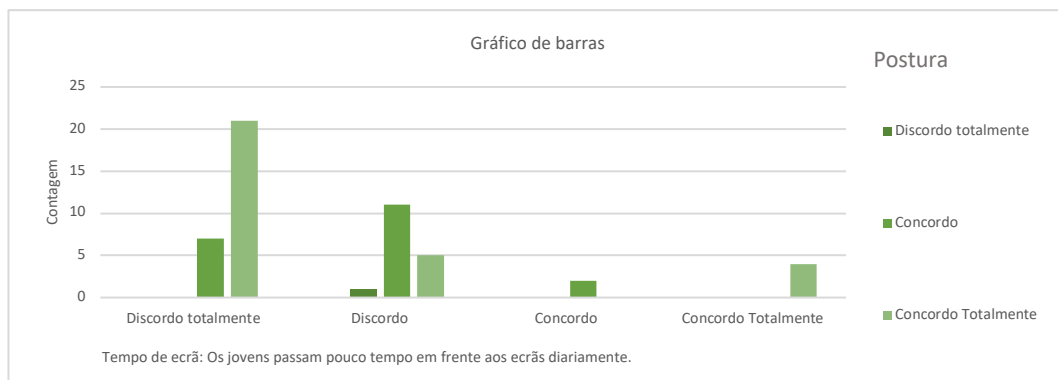


Gráfico 44 - Postura

Nesta relação o valor de significância aproximada é de 0.015<0,05. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a subcategoria postura. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com o facto de os adolescentes terem frequentemente uma postura incorreta quando usam a TD. Esta

correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para uma postura incorreta dos adolescentes.

d) AF: preferem atividades em linha em vez de praticar atividades físicas:

$0.038 < 0,05$.

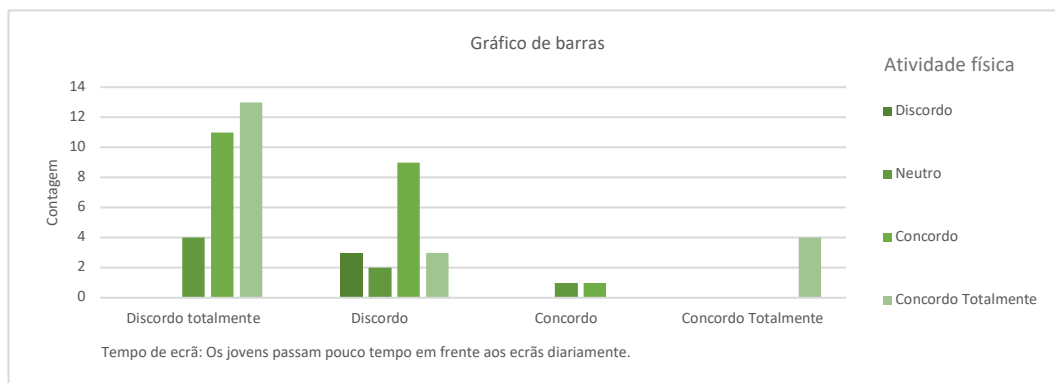


Gráfico 45 - AF

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.038 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a AF. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com o facto de a TD não contribuir para a realização de AF. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã não contribui para a realização de AF.

e) Descanso: queixam-se de cansaço e sono: $0.032 < 0,05$.

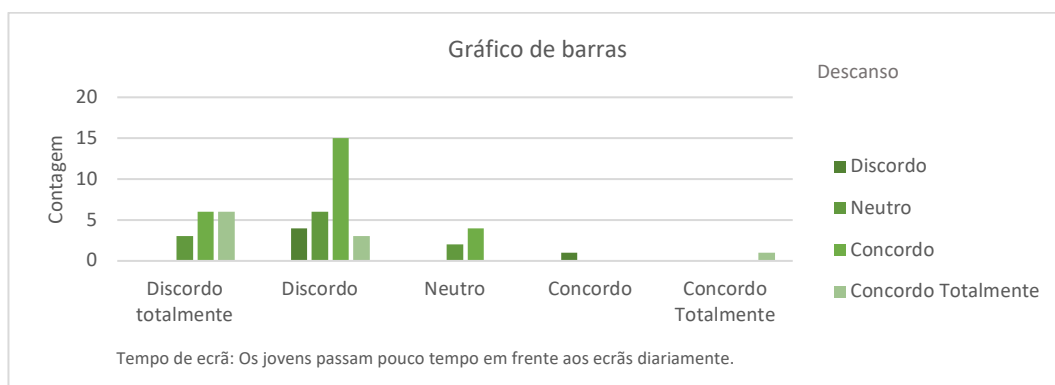


Gráfico 46 - Descanso

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.032 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e o descanso. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a percepção de que os

adolescentes se queixam de cansaço e sono. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã não contribui para o descanso.

5.2.2.1.1.2. Usos

a) AF: a TD não contribui para a realização de AF:

$0.292 > 0,05$.

b) Sedentarismo: a TD contribui para o sedentarismo: $0.283 > 0,05$.

c) Postura: a TD contribui frequentemente para a má postura: $0.492 > 0,05$.

d) AF: preferem atividades em linha em vez de praticar atividades físicas:

$0.158 > 0,05$.

e) Descanso: queixam-se de cansaço e sono: $0.02 < 0,05$.

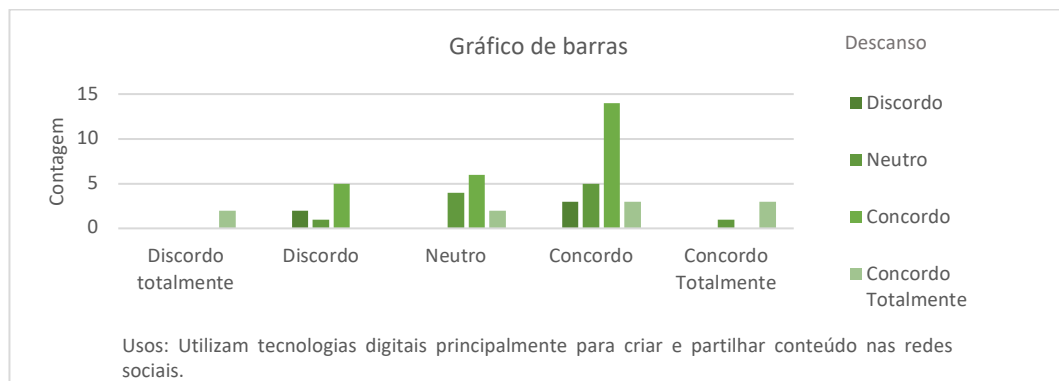


Gráfico 47 - Descanso

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.02 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre usos e a subcategoria descanso. Deve ter-se em conta que quem concorda que criar e partilhar conteúdos digitais sejam os principais usos dados à TD, concorda com a ideia de que os adolescentes se queixam de cansaço e sono. Esta correlação sugere que os usos não contribuem para o descanso.

5.2.2.1.2. Desenvolvimento Mental

5.2.2.1.2.1. Conteúdos Digitais

a) Distração: a TD contribui para a distração $<0.001<0,05$.

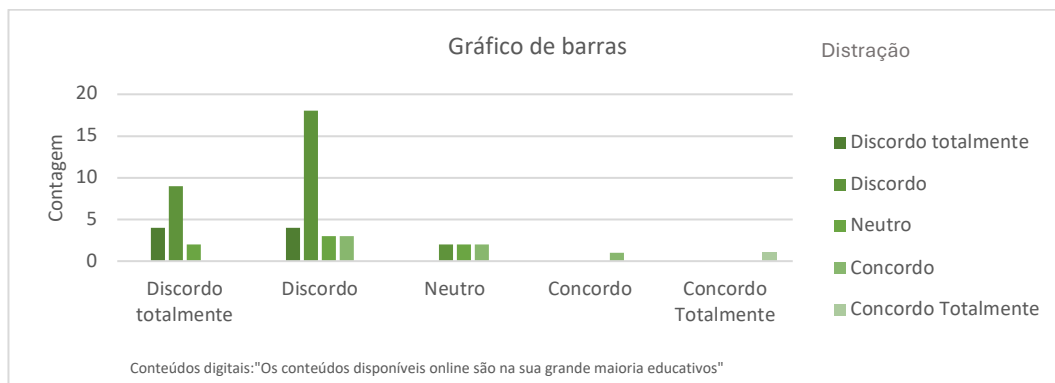


Gráfico 48 - Distração

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre conteúdos digitais e a distração. Deve ter-se em conta que quem discorda que os conteúdos em linha sejam educativos, concorda com a perceção de que os adolescentes estão distraídos com a TD. Esta correlação sugere que os conteúdos digitais contribuem para a distração.

- b) Interações pessoais: preferência pela TD em vez das interações pessoais: $0.1>0,05$.
- c) Emoções: a TD contribui para o distúrbio das emoções: $0.078>0,05$.
- d) Atenção e concentração: a TD contribui para a falta de atenção e concentração: $0.457>0,05$.
- e) Vulnerabilidade: não têm recursos próprios para a gestão da TD: $0.172>0,05$.

5.2.2.1.2.2. Tempo de Ecrã

a) Distração: a TD contribui para a distração $<0.001<0,05$.

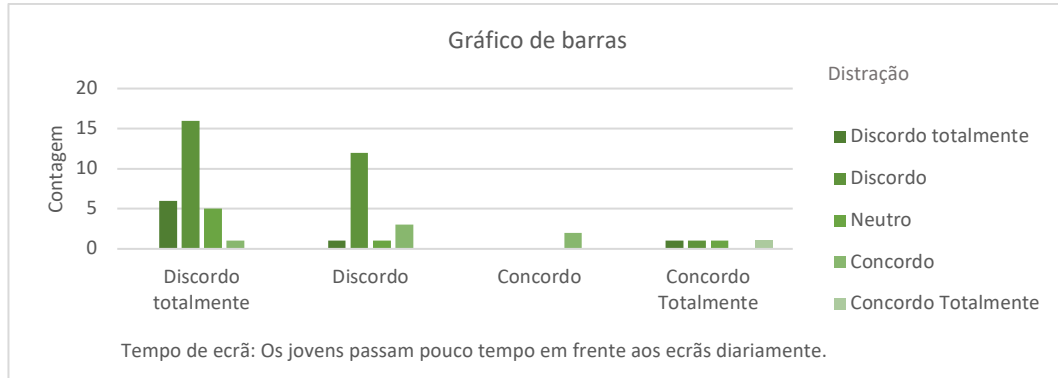


Gráfico 49 - Descanso

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e o distração. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a percepção de que os adolescentes estão distraídos com a TD. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para a distração.

b) Interações pessoais: preferência pela TD em vez das interações pessoais: $0.001<0,05$.

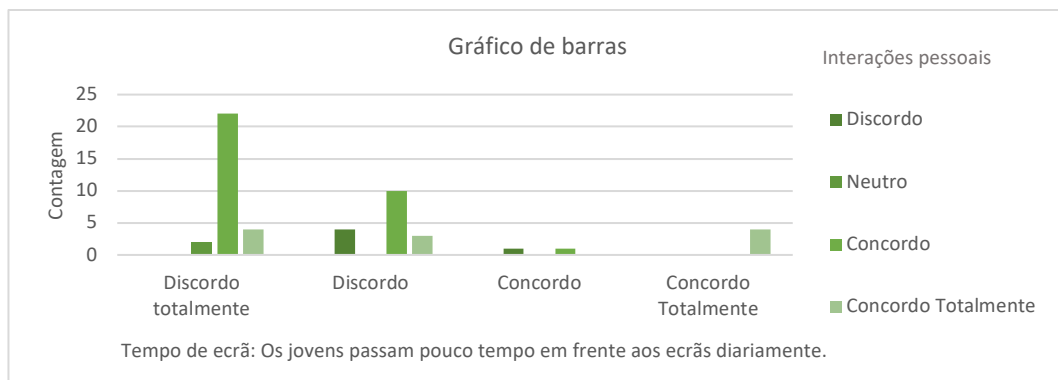


Gráfico 50 - Interações pessoais

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e interações pessoais. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a ideia de a TD não

contribuir para as Interações pessoais. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã não contribui para as Interações pessoais.

c) Emoções: a TD contribui para o distúrbio das emoções: $0.064 > 0,05$.

d) Atenção e concentração: a TD contribui para a falta de atenção e concentração: $< 0.001 < 0,05$.

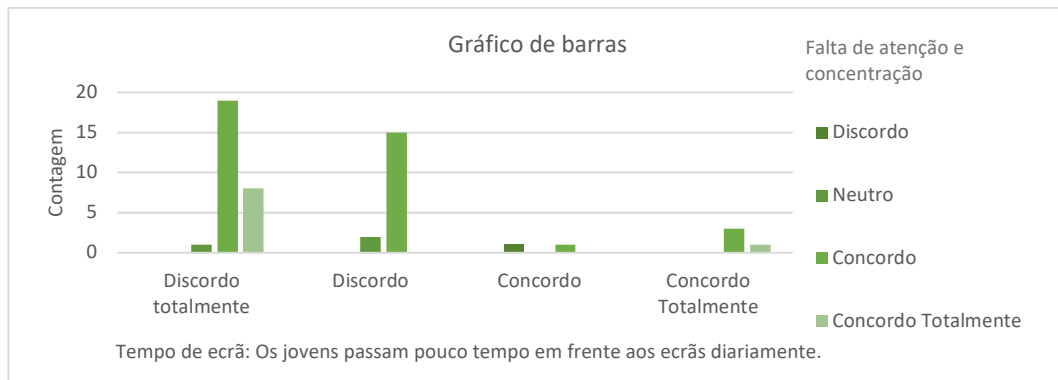


Gráfico 51 - Falta de atenção e concentração

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $< 0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e falta de atenção e concentração. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a ideia de que a TD contribui para a falta de atenção e concentração. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para a falta de atenção e concentração.

e) Vulnerabilidade: não têm recursos próprios para a gestão da TD: $0.551 > 0,05$.

5.2.2.1.2.3. Usos

a) Distração: a TD contribui para a distração: $0.025 < 0,05$.

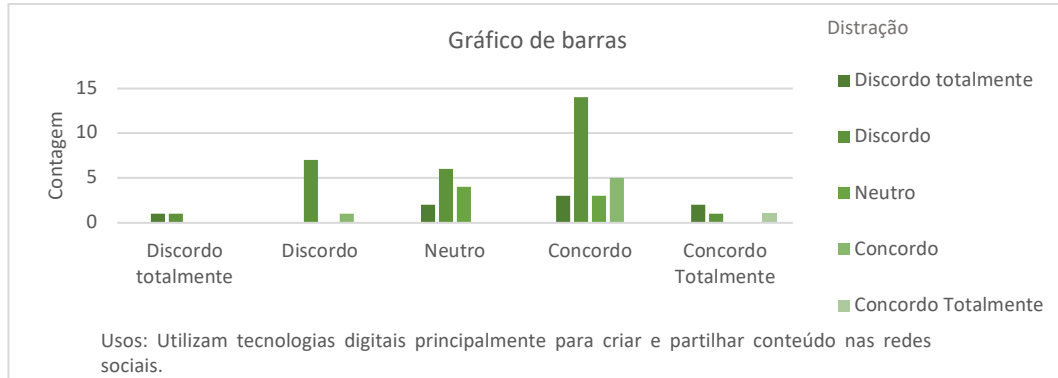


Gráfico 52 - Distração

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.025 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre usos e a subcategoria distração. Deve ter-se em conta que quem concorda que criar e partilhar sejam os principais usos dados à TD, concorda com a percepção de que os adolescentes estão distraídos com a TD. Esta correlação sugere que os usos contribuem para a distração.

b) Interações pessoais: preferência pela TD em vez das interações pessoais:

$0.116 > 0,05$.

c) Emoções: a TD contribui para o distúrbio das emoções: $0.123 > 0,05$.

d) Atenção e concentração: a TD contribui para a falta de atenção e concentração: $0.003 < 0,05$.

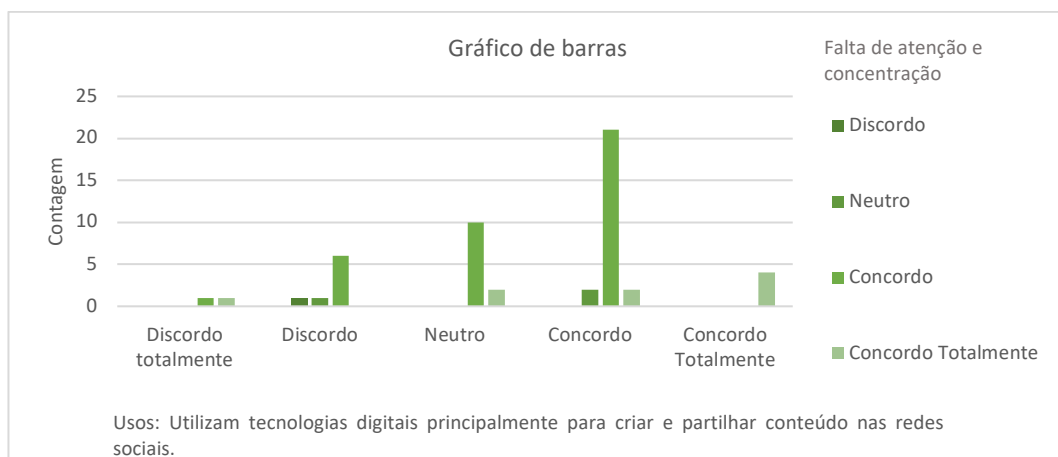


Gráfico 53. - Distração Falta de atenção e concentração

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.003 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre usos e a subcategoria atenção e concentração. Deve ter-se em conta que quem concorda que criar e partilhar conteúdos digitais sejam os principais usos dados à TD, também concorda com a ideia de que os adolescentes demonstram falta de atenção e concentração. Esta correlação sugere que os usos contribuem para a falta de atenção e concentração.

- e) Vulnerabilidade: não têm recursos próprios para a gestão da TD:
 $0.426 > 0,05$.

5.2.2.1.3. Desenvolvimento Social

5.2.2.1.3.1. Conteúdos digitais

- a) Isolamento: a TD contribui para o isolamento: $0.143 > 0,05$.
 b) Interação direta: a TD contribui para a comunicação indireta: $0.946 > 0,05$.
 c) Comunicação: a TD contribui para o empobrecimento da comunicação direta: $0.546 > 0,05$.
 d) Cyberbullying: a TD contribui para a prática do cyberbullying: $0.003 < 0,05$.

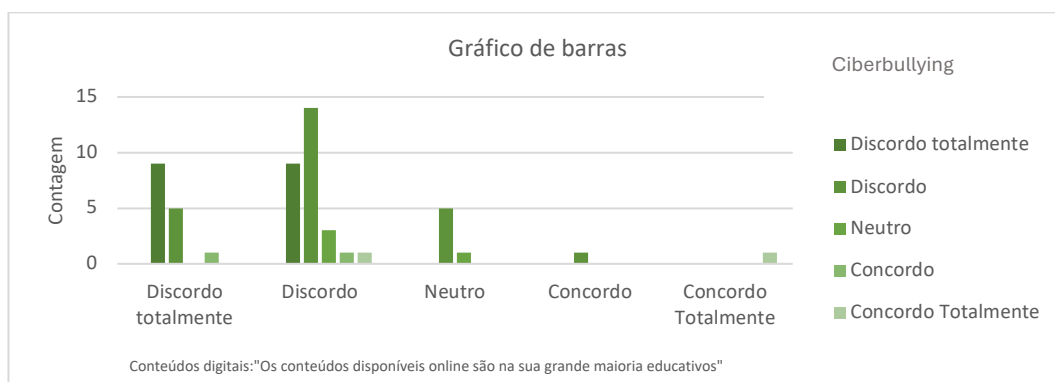


Gráfico 54 - Cyberbullying

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.003 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre conteúdos digitais e o cyberbullying. Deve ter-se em conta que

quem discorda que os conteúdos em linha sejam educativos, concorda com a percepção de que os adolescentes praticam cyberbullying. Esta correlação sugere que os conteúdos digitais contribuem para o cyberbullying.

- e) Normas e regras sociais: a TD contribui para as dificuldades com as normas e regras sociais: $0.518 > 0,05$.

5.2.2.1.3.2. Tempo de Ecrã

- a) Isolamento: a TD contribui para o isolamento: $0.362 > 0,05$.
b) Interação direta: a TD contribui para a comunicação indireta: $0.042 < 0,05$.

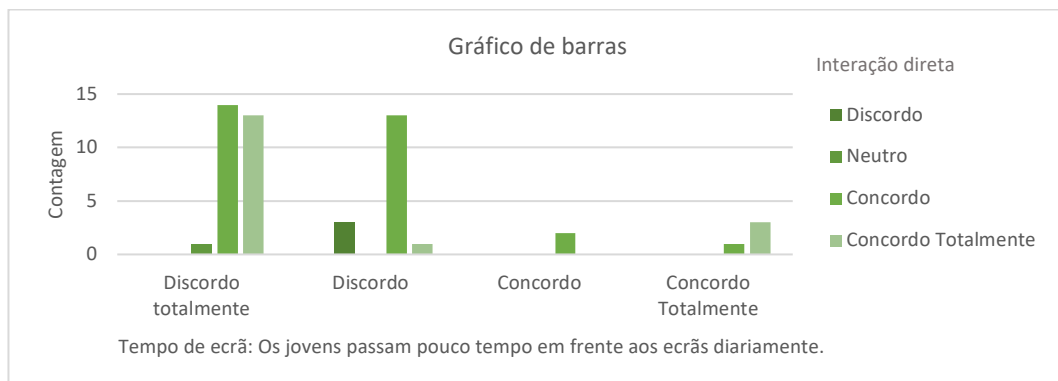


Gráfico 55 - Interação direta

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.042 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a falta de interação direta. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com o facto de a TD contribuir para a falta de interação direta. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para a falta de interação direta.

- c) Comunicação: a TD contribui para o empobrecimento da comunicação direta: $< 0.001 < 0,05$.

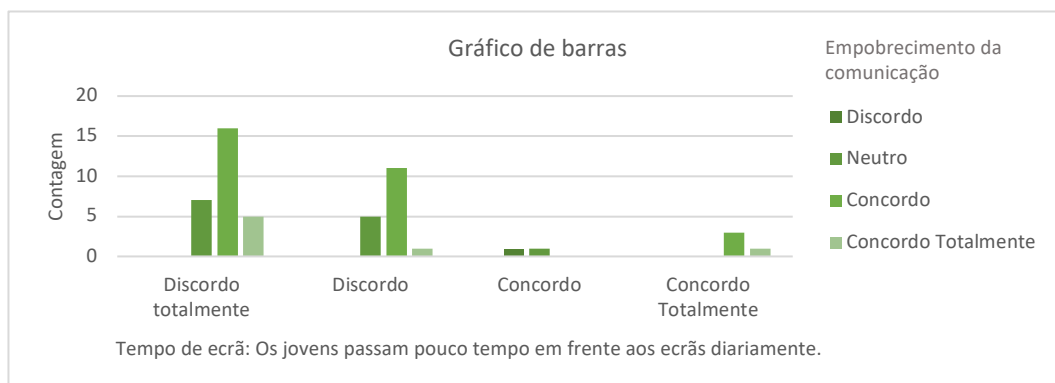


Gráfico 56 - Empobrecimento da comunicação

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a subcategoria empobrecimento da comunicação. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a perceção de que a TD contribui para o empobrecimento da comunicação. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para o empobrecimento da comunicação.

d) Ciberbullying: a TD contribui para a prática do ciberbullying: $<0.001<0,05$.

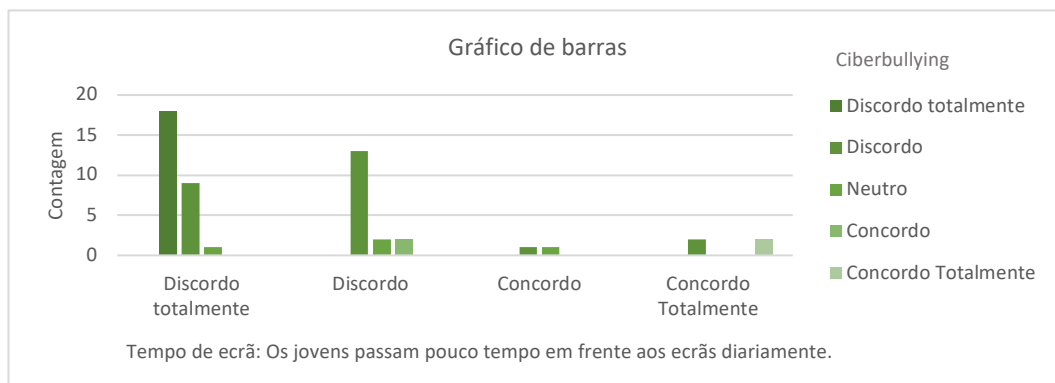


Gráfico 57 - Ciberbullying

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a subcategoria ciberbullying. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com a perceção de que os adolescentes praticam ciberbullying. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para o ciberbullying.

- e) Normas e regras sociais: a TD contribui para as dificuldades com as normas e regras sociais: $0.007 < 0,05$.

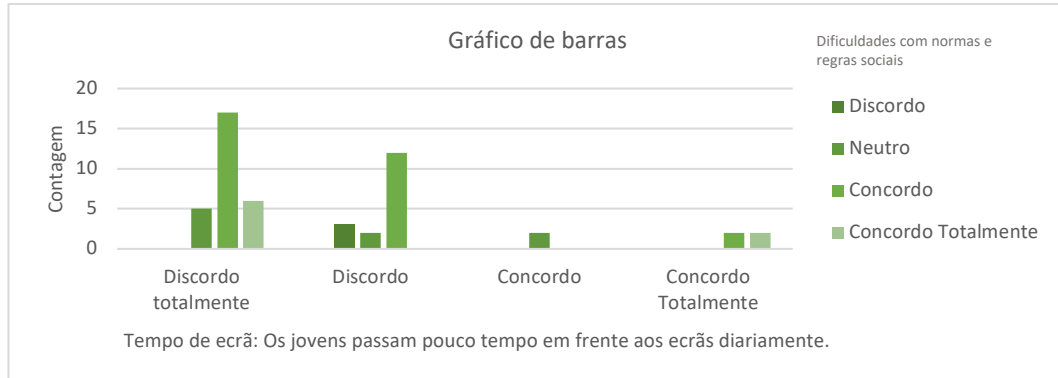


Gráfico 58 - Dificuldades com normas e regras sociais

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.007 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre tempo de ecrã e a subcategoria dificuldades com normas e regras sociais. Deve ter-se em conta que quem discorda que o tempo de ecrã seja pouco, concorda com o facto de a TD contribuir para a dificuldade com as normas e regras sociais. Esta correlação sugere que o tempo de ecrã contribui para as dificuldades com as normas e regras sociais.

5.2.2.1.3.3. Usos

- a) Isolamento: a TD contribui para o isolamento: $0.009 < 0,05$.

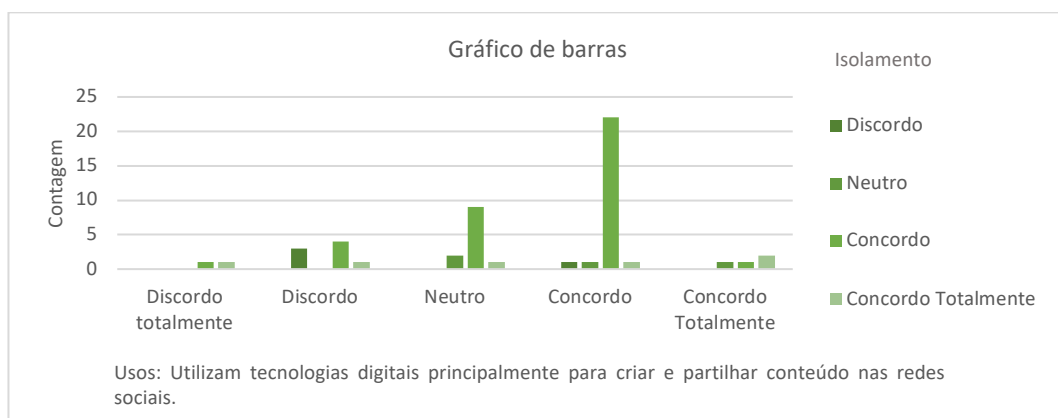


Gráfico 59 - Isolamento

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.009<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre usos e a subcategoria isolamento. Deve ter-se em conta que quem concorda que criar e partilhar conteúdos digitais sejam os principais usos dados à TD, concorda com a ideia de que os adolescentes estão isolados devido à TD. Esta correlação sugere que os usos contribuem para o isolamento dos adolescentes.

- b) Interação direta: a TD contribui para a comunicação indireta: $0.414>0,05$.
- c) Comunicação: a TD contribui para o empobrecimento da comunicação direta: $0.235>0,05$.
- d) Cyberbullying: a TD contribui para a prática do cyberbullying: 0.493 .
- e) Normas e regras sociais: a TD contribui para as dificuldades com as normas e regras sociais: $0.022<0,05$.

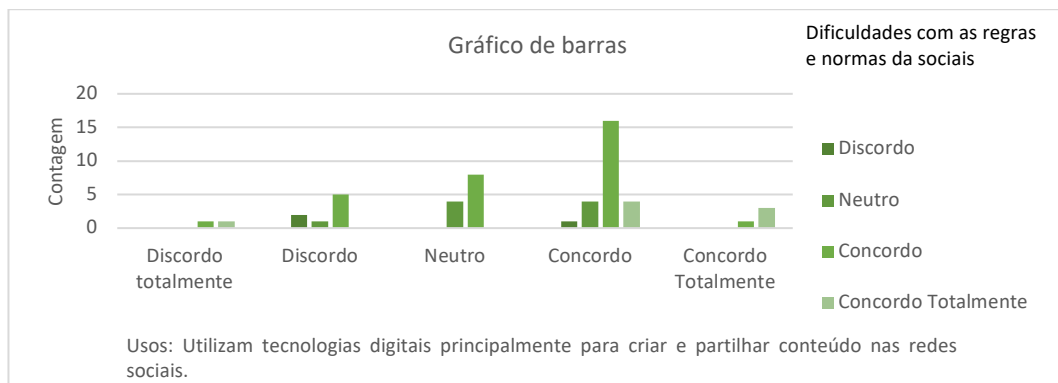


Gráfico 60 - Dificuldades com as regras e normas da sociais

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $<0.022<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre usos e a subcategoria normas e regras sociais. Deve ter-se em conta que quem concorda que criar e partilhar conteúdos digitais sejam os principais usos dados à TD, também concorda com a ideia de que os adolescentes demonstram dificuldades com as normas e regras sociais. Esta correlação sugere que os usos contribuem para as dificuldades com as regras e normas da sociedade.

5.2.2.1.4. Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese Principal

Tabela 12 – Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese 1

Variáveis	Dimensões	Componentes	Conteúdos Digitais	Tempo de ecrã	Usos
Conteúdos Digitais Tempo de ecrã Usos	Desenvolvimento físico	Preferência pelos jogos em linha	0.799	0.038	0.292
		TD em detrimento de Atividade Física	0.564	<0.007 <0.05	0.283
		Mais Sedentarismo	<0.001<0.05	0.023<0.05	0.492
		Postura incorreta	<0.01<0.05	0.015<0.05	0.158
		Revelam cansaço	0.032<0.05	0.032<0.05	0.02<0.05
	Desenvolvimento mental	Distração com TD	<0.001<0.05	<0.001<0.05	0.025<0.05
		TD em detrimento das Interações pessoais	0.1	0.001<0.05	0.116
		Revelam sinais emoções negativas;	0.078	0.064	0.123
		Falta de atenção e concentração;	0.457	<0.001<0.05	0.003<0.05
		Revelam vulnerabilidade na gestão da TD	0.172	0.551	0.426
	Desenvolvimento social	Isolamento devido à TD	0.143	0.362	0.009<0.05
		Preferência pela Interação indireta através TD	0.946	0.042<0.05	0.414
		Empobrecimento da comunicação	0.546	<0.001<0.05	0.235
		Ciberbullying é frequente	0.003<0.05	<0.001<0.05	0.493
		Dificuldade com normas e regras sociais	0.518	0.007<0.05	0.022<0.05

5.2.2.1.5. Sumário da Hipótese Principal

A estatística Inferencial para a Hipótese Principal, que consiste na avaliação dos impactos da utilização de TD no desenvolvimento físico, mental e social em adolescentes

dos 11 aos 16 anos, revela que, relativamente à dimensão física, pode estabelecer-se uma relação negativa entre i) conteúdos digitais e sedentarismo; postura incorreta e falta de descanso; entre: ii) tempo de ecrã e falta de AF, sedentarismo, postura incorreta e falta de descanso e entre: iii) usos e falta de descanso.

Quanto à hipótese de impactos negativos ao nível da dimensão mental pode estabelecer-se uma relação entre: i) conteúdos digitais e distração, entre: ii) tempo de ecrã e distração; falta de interações pessoais e falta de atenção e concentração e entre: iii) usos, distração e falta de atenção e concentração.

Em relação à hipótese de impactos negativos ao nível da dimensão social podemos estabelecer que existe uma relação entre: i) conteúdos digitais e prática cyberbullying, entre: ii) tempo de ecrã e falta interação direta, empobrecimento da comunicação, prática de cyberbullying e normas e regras e entre: iii) usos e isolamento.

5.2.2.2. Hipótese Secundária: Regulação da TD e Ambiente digital

Tabela 13 - Relação entre variáveis da Hipóteses Secundária

Categorias	Subcategorias	Componentes
Autorização para a T.D. na escola	Tempo de ecrã	Gestão do Ambiente Digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos
	Entretenimento com a TD na sala de aula	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos e páticas
	Entretenimento com a TD nos recreios	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais
		Tempo de ecrã
		Usos
	Conteúdos Digitais	Gestão do Ambiente Digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos
Restrição da T.D. na escola	Interação social	Gestão do Ambiente Digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos
	Aprendizagem de normas e regras	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã
		Usos
	Gestão do ambiente digital	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos

	Atividades letivas	Gestão do Ambiente Digita
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais
		Tempo de ecrã
		Usos
Autorização parental para a T.D. na escola	Tempo de ecrã	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitas 2
		Tempo de ecrã diário
		Usos
Gestão parental da T.D.	Acessibilidade da TD	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã
		Usos
	Gestão do Ambiente Digital	Gestão do ambiente digital
		Conteúdos digitais 1 =
		Conteúdos digitais 2
		Tempo de ecrã
		Usos

5.2.2.2.1 A autorização para o uso da T.D. na escola

5.2.2.2.1.1. Tempo de ecrã

a) Gestão do Ambiente Digital

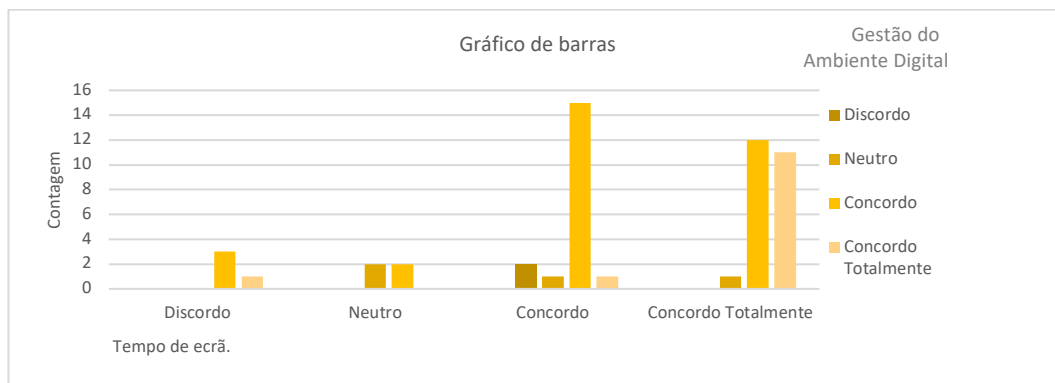


Gráfico 61 - Tempo de ecrã e gestão do Ambiente Digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD na escola e a falta de gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Dado que quem concorda com a relação entre autorização e aumento do tempo de ecrã também concorda com a falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD. Esta correlação sugere que a autorização para o acesso à TD na escola contribui para o aumento do tempo de ecrã devido à falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes.

b) Conteúdos digitais 1

Tempo de ecrã e os conteúdos digitais educativos; com um valor de significância aproximada de 0.062 .

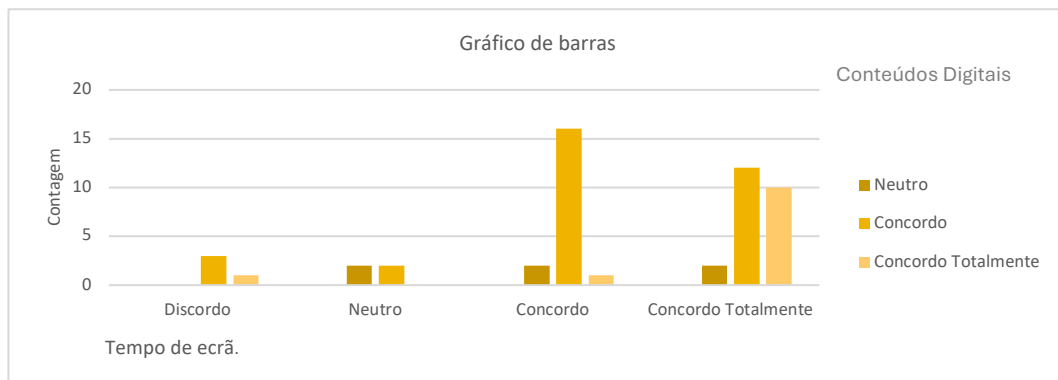
c) Conteúdos digitais 2

Gráfico 62 - Tempo de ecrã e conteúdos digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.01 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, tempo de ecrã e o acesso a conteúdos digitais durante os tempos livres. Desta forma, quem concorda com a relação entre a autorização para a utilização de TD e aumento do tempo de ecrã também concorda com o impacto negativo dos conteúdos digitais enquanto ocupação dos tempos livres. Esta correlação sugere que a autorização para o acesso à TD na escola, não contribui para o desenvolvimento dos adolescentes durante os tempos livres aí existentes devido ao tempo de ecrã e aos conteúdos digitais.

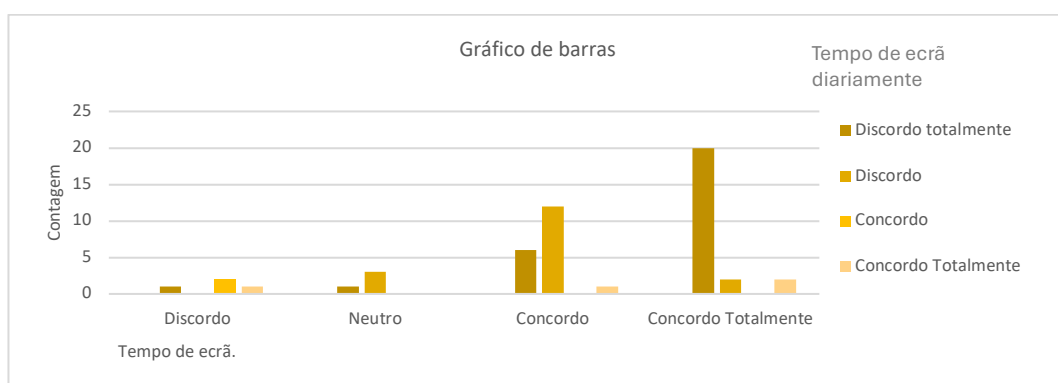
d) Tempo de ecrã diário

Gráfico 63 – Tempo de ecrã e tempo de ecrã diariamente.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $<0.001 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para o uso da TD nas escola o respetivo tempo de ecrã e tempo de ecrã total diário. Nesta relação devemos observar que quem discorda

e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta foi formulada na forma negativa. Assim, quem concorda com a relação entre autorização e aumento do tempo de ecrã também concorda com a percepção de que os adolescentes passam muito tempo em frente aos ecrãs diariamente.

e) Usos

Criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com um valor de significância aproximada de 0.394.

5.2.2.1.2. Entretenimento com a TD na sala de aula

a) Gestão do ambiente digital

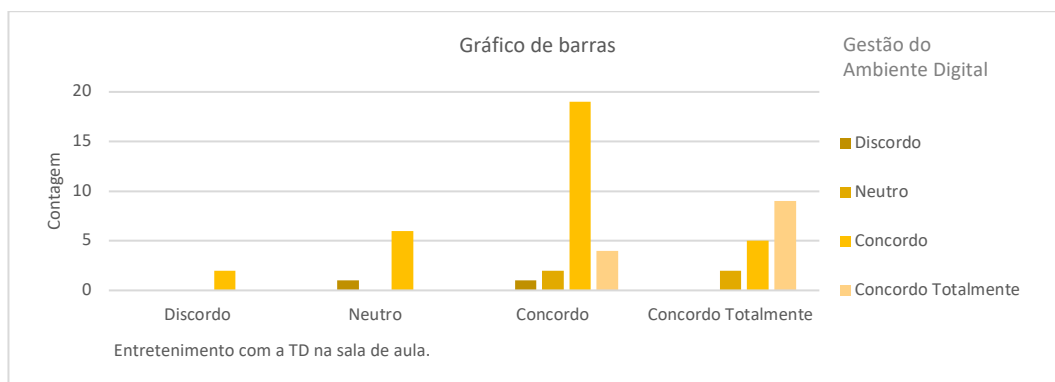


Gráfico 64 - Entretenimento com TD na sala de aula e gestão do Ambiente digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.007 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola e entretenimento na sala de aula com a TD devido à falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Dado que quem concorda com a relação entre autorização e o aumento do entretenimento com a TD na sala de aula também concorda com a falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD. Assim, esta correlação sugere que na percepção dos inquiridos a autorização para o uso de TD na escola contribui para o aumento do entretenimento na sala de aula devido à falta da gestão equilibrada da TD por parte de adolescentes que não têm recursos próprios para tal.

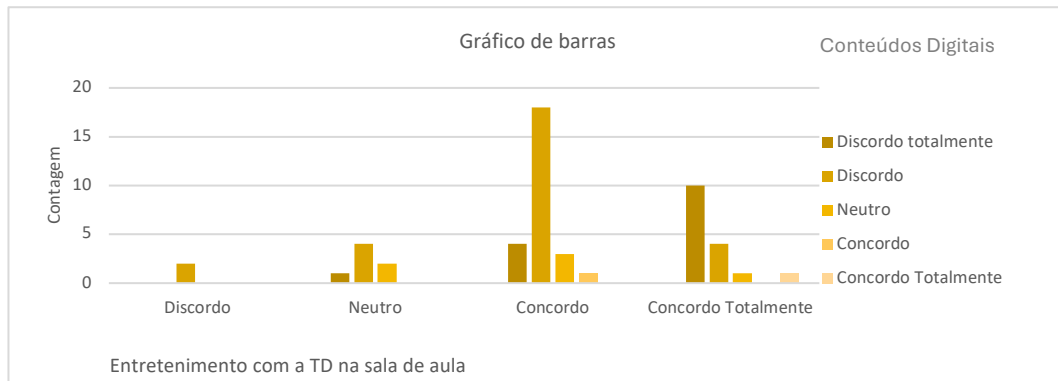
b) Conteúdos digitais 1

Gráfico 65 - Entretenimento com TD na sala de aula e conteúdos digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada é de $0.01 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, entretenimento na sala de aula e o acesso a conteúdos digitais pouco educativos.

Nesta relação devemos observar que quem discorda e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa aos conteúdos digitais está formulada pela negativa. Assim, quem concorda com a relação entre autorização e aumento do entretenimento na sala de aula com a TD também concorda com o facto de os conteúdos digitais não serem educativos. Esta correlação reforça a ideia entre a autorização para o acesso a TD na escola, entretenimento na sala de aula e conteúdos digitais pouco educativos.

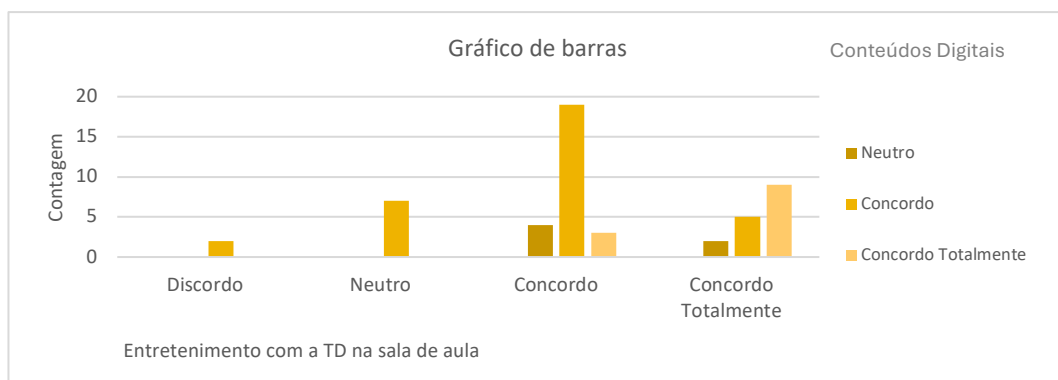
c) Conteúdos digitais 2

Gráfico 66 - Entretenimento com TD na sala de aula e conteúdos digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.01 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, entretenimento na sala de aula com TD e acesso a conteúdos digitais durante os tempos livres. Dado que quem concorda com o aumento do entretenimento na sala de aula através da TD também concorda que há entretenimento através conteúdos digitais durante ocupação dos tempos livres

d) Tempo de ecrã diário

Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente com um valor de significância aproximada de 0.40 .

e) Usos

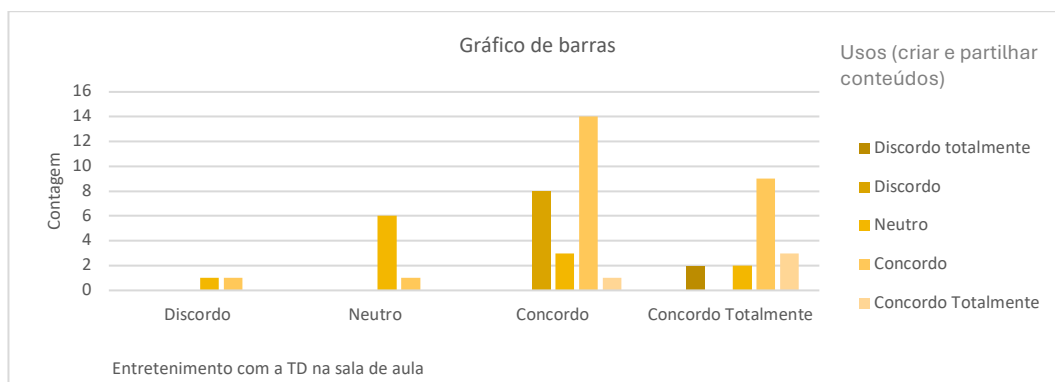


Gráfico 67 - Entreenimento com TD na sala de aula e usos.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.04 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, mais entretenimento na sala de aula com a TD e por outro lado uma utilização para o entretenimento. Quem concorda com a relação entre autorização e aumento do entretenimento na sala de aula com a TD por parte dos adolescentes também concorda com o facto de a utilização da TD feita pelos adolescentes ser sobretudo para entretenimento.

5.2.2.2.1.3. Entretenimento com a TD nos recreios

a) Gestão do ambiente digital

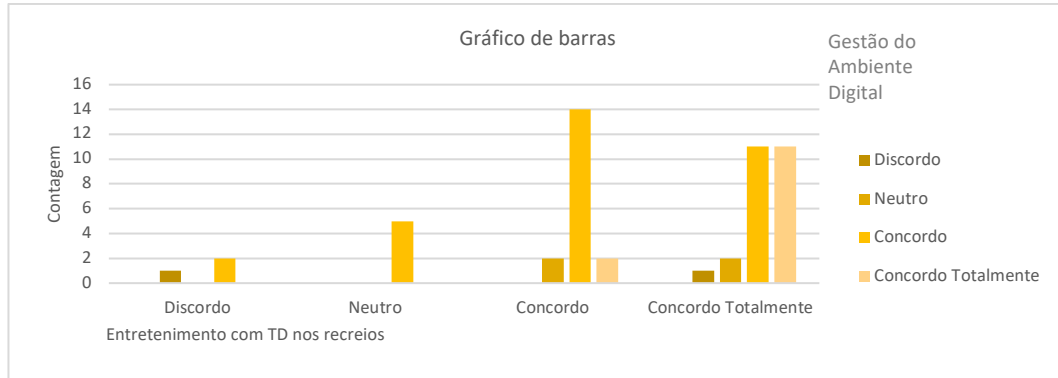


Gráfico 68 - Entretenimento com TD nos recreios e gestão do Ambiente Digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.01 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, mais entretenimento nos recreios com a TD e a falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD pelos adolescentes. Esta correlação revela que quem concorda com a relação entre autorização e mais entretenimento com a TD também concorda com a falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD. Sugere que, devido à autorização para o uso da TD na escola, e à falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD, há aumento dos entretenimento através da TD nos recreios.

b) Conteúdos digitais 1

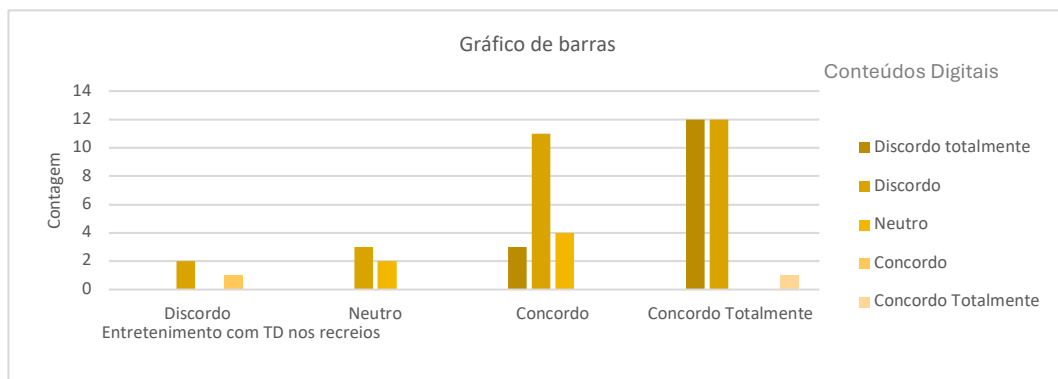


Gráfico 69 - Entretenimento com TD nos recreios e Conteúdos Digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, mais entretenimento com a TD nos recreios e a e os conteúdos digitais pouco educativos.

Sendo que nesta relação devemos observar que quem discorda e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa. Esta correlação significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD na escolas, mais entretenimento nos recreios e o acesso a conteúdos digitais pouco educativos.

c) Conteúdos digitais

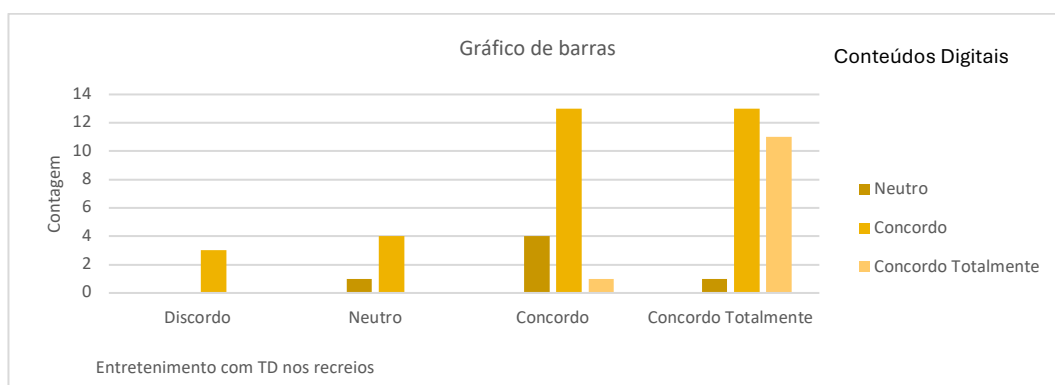


Gráfico 70 - Entretenimento com TD nos recreios e Conteúdos Digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $<0.001<0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, mais entretenimento com a TD nos recreios e a percepção de que os conteúdos digitais não favorecem o desenvolvimento nos tempos livres.

Isto significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD na escolas, em particular nos recreios, mais entretenimento e conteúdos digitais na ocupação dos tempos livres.

d) Tempo de ecrã.

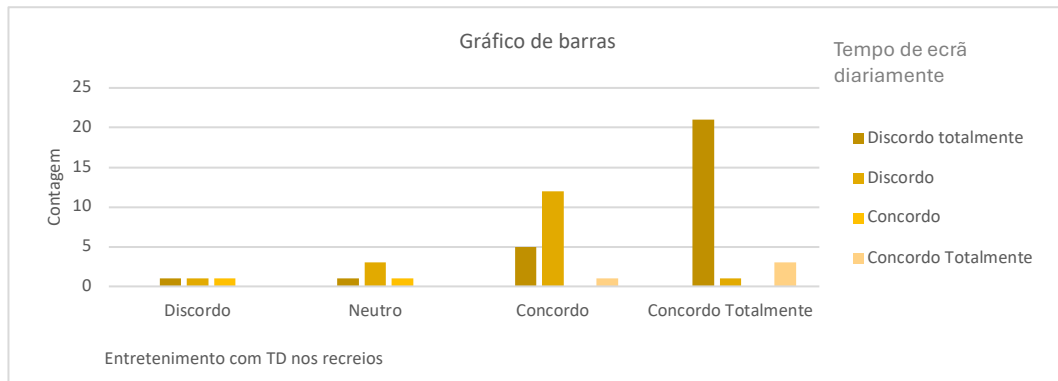


Gráfico 71 - Uso de TD nos recreios, entretenimento e tempo de ecrã diário

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $\leq 0.001 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD nas escola, mais entretenimento com a TD nos recreios e a percepção de que os jovens passam muito tempo em frente ao ecrã diariamente.

Sendo que nesta relação devemos observar que quem discorda e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa.

Isto significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD na escolas, entretenimento com a TD nos recreios e mais tempo diário de ecrã.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com um valor de significância de 0.451.

5.2.2.2.1.4. Conteúdos Digitais

a) Gestão do Ambiente Digital

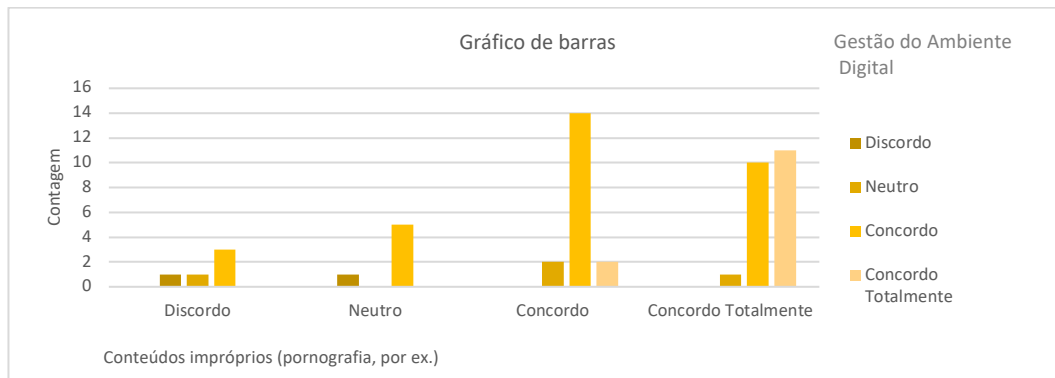


Gráfico 72 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e gestão do Ambiente Digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $<0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD na escola, acesso a conteúdos impróprios para a idade e a percepção de que os adolescentes não têm recursos próprios para a gestão equilibrada da TD.

Isto significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD nas escolas, acesso a conteúdos impróprios para a idade e a falta de gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes.

b) Conteúdos digitais 1

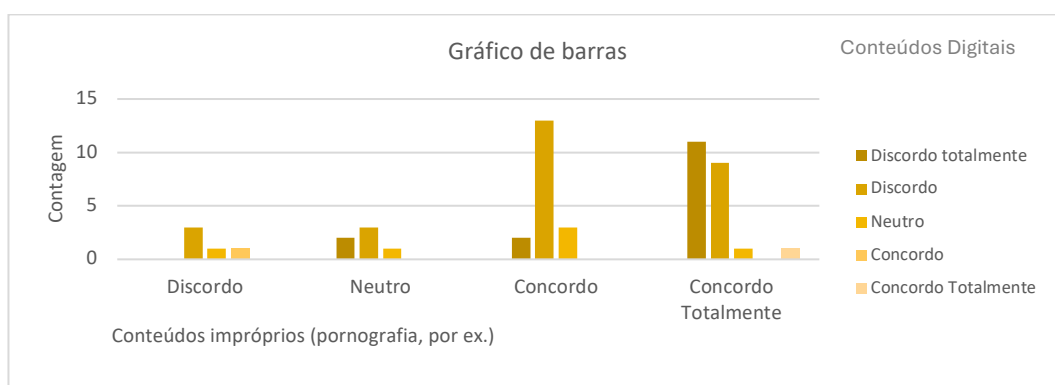


Gráfico 73 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Conteúdos Digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.009 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD na escola, acesso a conteúdos

impróprios para a idade e a percepção de que a TD não tem maioritariamente conteúdos educativos.

Sendo que nesta relação devemos observar que quem discorda e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa. Isto significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD na escolas e acesso a conteúdos não educativos através da TD.

c) Conteúdos digitais 2

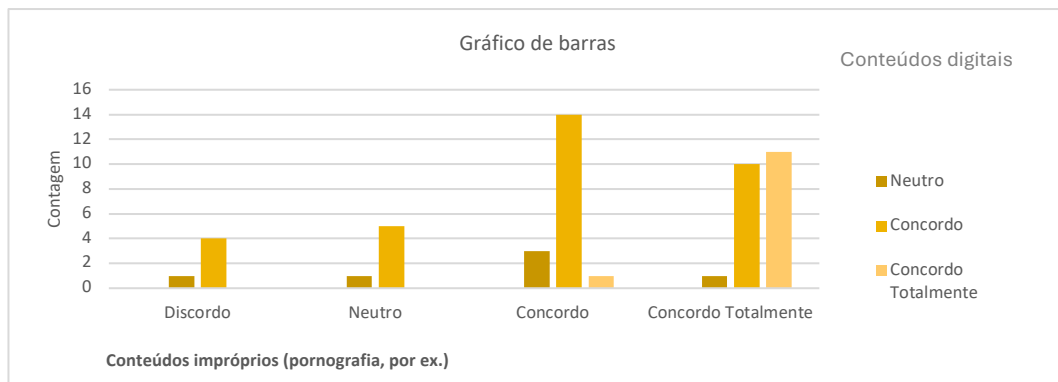


Gráfico 74 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Conteúdos Digitais.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a autorização para uso da TD na escola, acesso a conteúdos impróprios para a idade e a percepção de que os conteúdos digitais nos tempos livres não favorecem o desenvolvimento. Isto significa que existe uma relação na percepção dos inquiridos entre autorização para o uso da TD na escolas e a ocupação dos tempos livres com conteúdos digitais.

Esta correlação sugere que, se por um lado na escola o acesso a conteúdos digitais impróprios existe, por outro, nos tempos livres também.

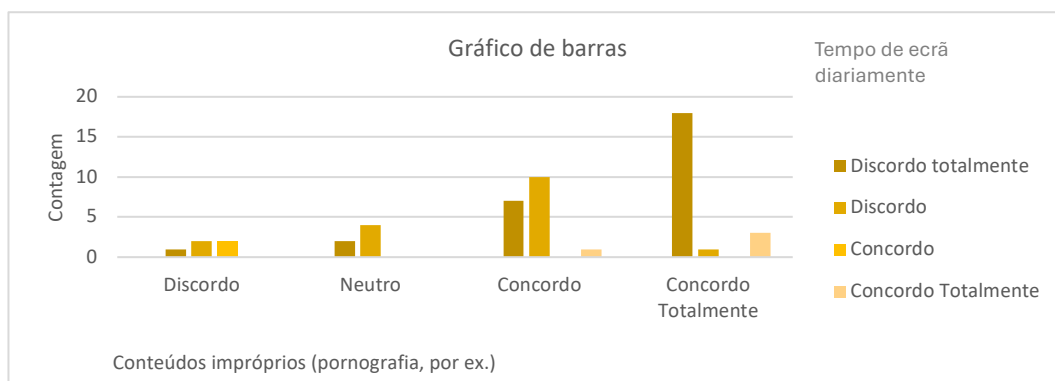
d) Tempo de ecrã diário

Gráfico 75 - Conteúdos impróprios (pornografia, por ex.) e Tempo de ecrã diário.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.004 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para uso da TD na escola, acesso a conteúdos impróprios para a idade e a percepção de que os adolescentes passam muito tempo em frente aos ecrãs.

Sendo que nesta relação devemos observar que quem discorda e discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa. Isto significa que existe uma relação entre autorização para o uso da TD nas escolas e o tempo de ecrã diário. Esta correlação revela que na percepção dos inquiridos existe uma relação entre o acesso a conteúdo impróprios na escola e o tempo de ecrã diário. Está em consonância com o que foi exposto no enquadramento teórico e nas entrevistas a especialistas.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com valor de significância aproximada de 0.192 .

5.2.2.2. Restrição para o uso da T.D. em contexto escolar

5.2.2.2.1. Interação Social

a) Gestão do Ambiente Digital

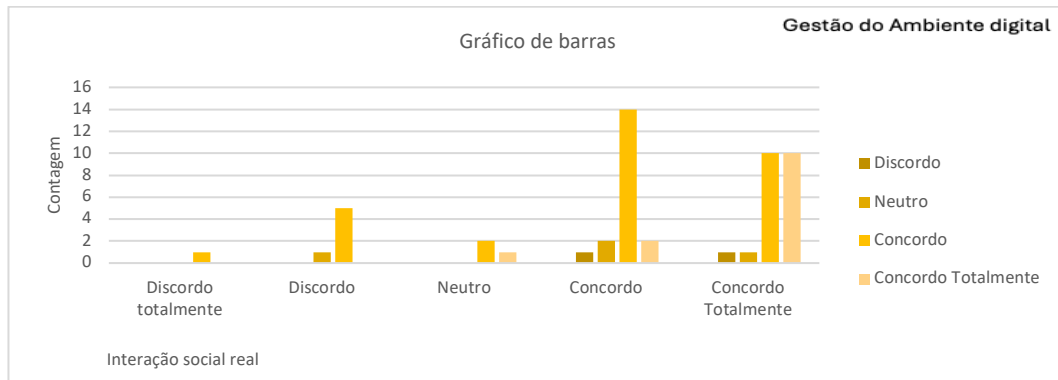


Gráfico 76 - Interação social e gestão do Ambiente digital

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.02 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Esta correlação sugere que a restrição do acesso à TD na escola, na percepção dos inquiridos, contribui para a equilibrar a utilização de TD, uma vez que os adolescentes não têm recursos próprios para o fazer.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos disponíveis online são na sua grande maioria educativos com um valor de significância aproximada de 0.151 .

c) Conteúdos digitais 2

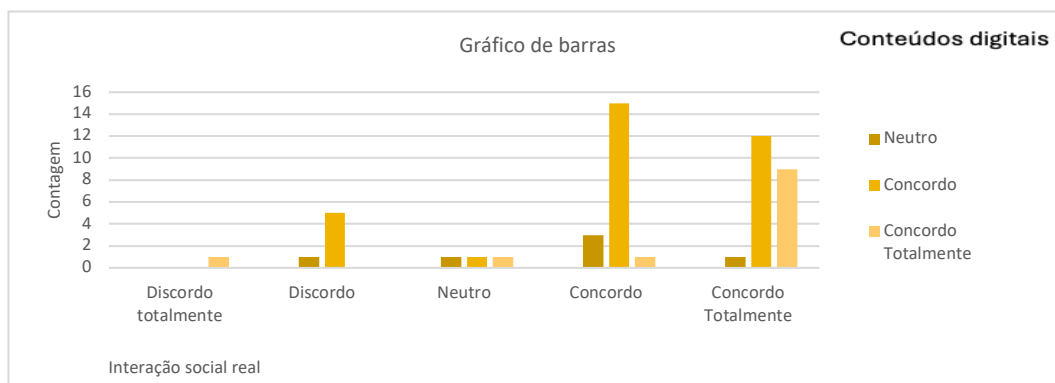


Gráfico 77 - Interação Social e Conteúdos Digitais

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.03 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola, o aumento de interação social e desenvolvimento nos tempos livres. Esta correlação sugere que a restrição do acesso à TD na escola, na percepção dos inquiridos, contribui para a interação social e para a melhoria da ocupação dos tempos livres dos adolescentes.

d) Tempo de ecrã diário

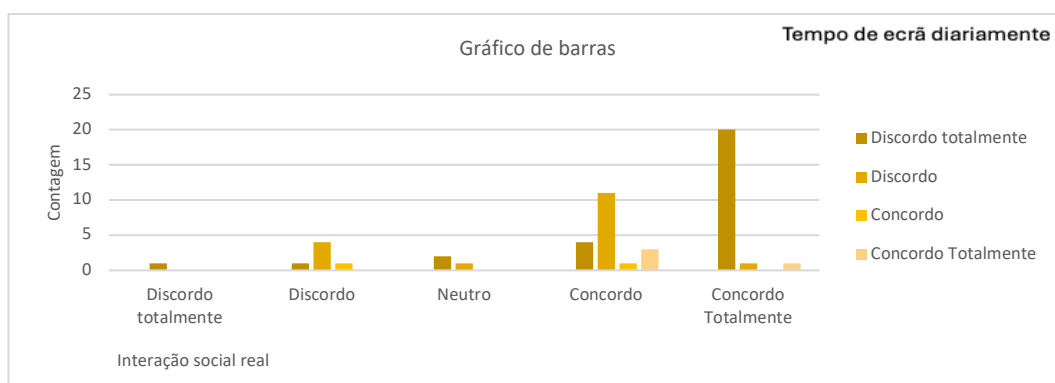


Gráfico 78 - Interação Social e Tempo de ecrã diário

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $<0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e o tempo diário em frente aos ecrãs. Sendo que nesta relação devemos observar que quem Discorda e Discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa. Deste modo, esta correlação revela que na percepção dos inquiridos a restrição para o acesso à TD na escola contribui para a diminuição do tempo de ecrã através da TD.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com um valor de significância aproximada de 0.374.

5.2.2.2.2.1. Aprendizagem de normas e regras

a) Gestão do ambiente digital

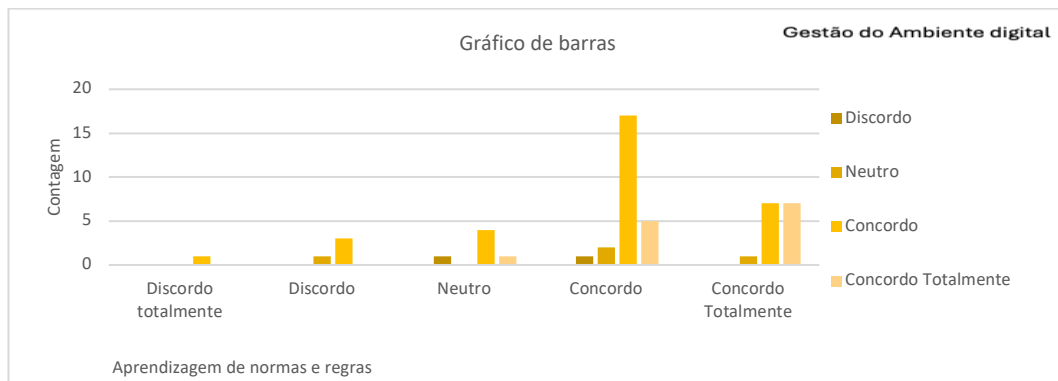


Gráfico 79 - Aprendizagem de normas e gestão do Ambiente Digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.01 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e a falta de gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Sendo que esta correlação sugere que na percepção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola contribui para a aprendizagem de normas e regras sociais para a gestão equilibrada da TD, dada a falta de recursos próprios dos adolescentes para o efeito.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos digitais são, na sua grande maioria, educativos com uma valor de significância aproximada de 0.551.

c) Conteúdos digitais 2

A maioria dos conteúdos digitais não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres com uma valor de significância aproximada de 0.081.

d) Tempo de ecrã

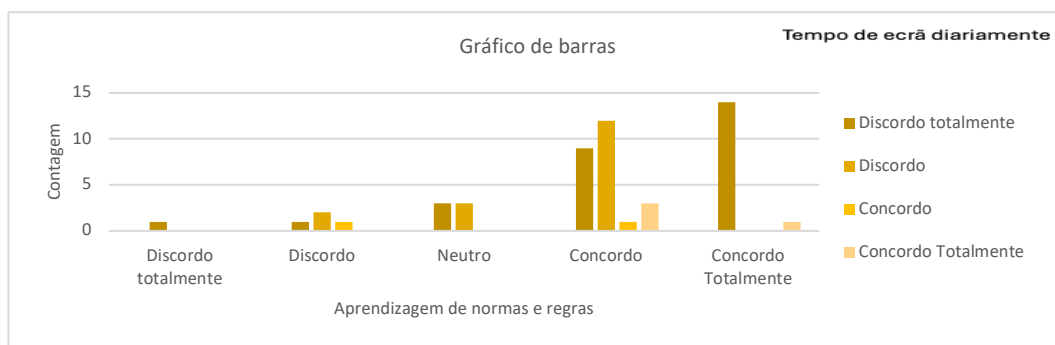


Gráfico 80 - Aprendizagem de normas e tempo de ecrã diário.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.01 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e o tempo passado em frente aos ecrãs. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola pode contribuir para a redução do tempo de ecrã dos adolescentes.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com uma valor de significância aproximada de 0.454.

5.2.2.2.2. Favorecimento da Gestão do ambiente digital

a) Gestão do ambiente digital

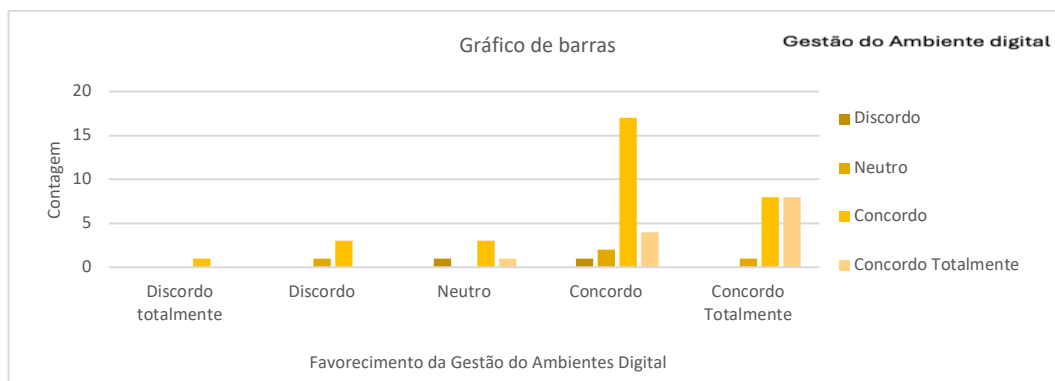


Gráfico 81 -Favorecimento da gestão do Ambiente Digital

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.008 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e a falta de gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola contribui para a melhoria da gestão do ambiente digital por parte dos adolescentes quando ainda não têm recursos próprios para tal.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos digitais são na sua grande maioria educativos com uma valor de significância aproximada de 0.358.

c) Conteúdos digitais 2

A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres com uma valor de significância aproximada de 0.065.

d) Tempo de ecrã diário

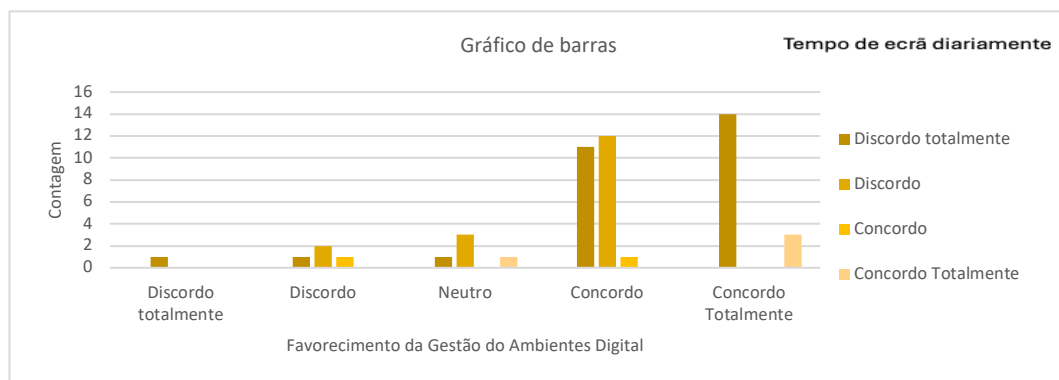


Gráfico 82 -Favorecimento da gestão do Ambiente Digita e Tempo de ecrã.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.03 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e o tempo passado em frente aos ecrãs diariamente. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola contribui para a redução do diária do tempo de ecrã dos adolescentes.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com uma valor de significância aproximada de 0.291.

5.2.2.2.3. Favorecimento das Atividades Letivas

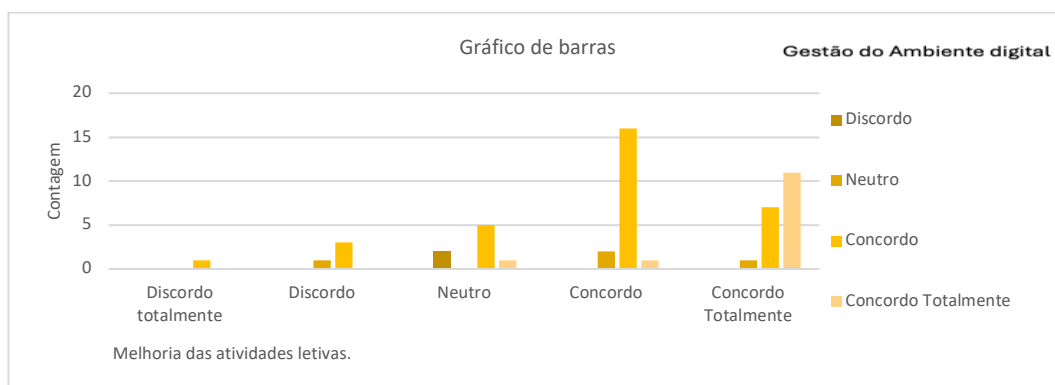
a) Gestão do Ambiente Digital

Gráfico 83 -Favorecimento das atividades letivas e gestão do Ambiente Digital.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $\leq 0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e a falta de gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola contribui para a melhoria da gestão da TD por parte dos adolescentes quando ainda não têm recursos próprios para tal e para garantir a melhoria das atividades letivas.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos digitais são na sua grande maioria educativos com uma valor de significância aproximada de 0.298.

c) Conteúdos digitais 2

A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres com uma valor de significância aproximada de 0.058.

d) Tempo de ecrã

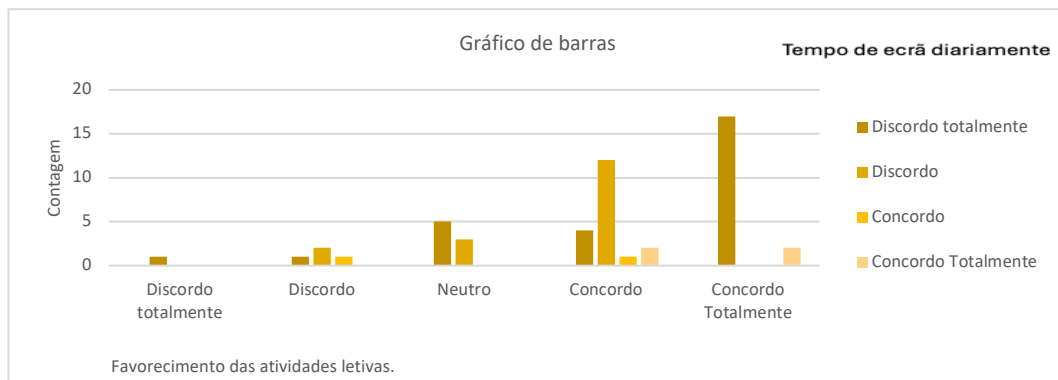


Gráfico 84 -Favorecimento das atividades letivas e Tempo de ecrã.

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.04 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre a restrição do acesso à TD na escola e o tempo passado em frente aos ecrãs diariamente. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a restrição do acesso à TD na escola contribui para a redução do tempo de ecrã dos adolescentes garantindo, assim, a melhoria das atividades letivas.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com uma valor de significância aproximada de 0.447.

5.2.2.2.3. Autorização parental para a T.D. no espaço escolar

5.2.2.2.3.1. Tempo de Ecrã

a) Gestão do ambiente digital

Os jovens adolescentes não têm recursos próprios para gerir a utilização equilibrada da TD nos seus vários aspetos com valor de significância aproximada de 0.111.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos digitais são na sua grande maioria educativos com valor de significância de 0.23.

c) Conteúdos digitais 2

A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres com valor de significância aproximada de 0.089.

d) Tempo de ecrã diário

Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente com valor de significância aproximada de 0.279.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com valor de significância de 0.912.

5.2.2.2.3.2. Acessibilidade da TD

a) Gestão do ambiente digital

Os jovens adolescentes não têm recursos próprios para gerir a utilização equilibrada da TD nos seus vários aspetos com valor de significância aproximada de 0.065.

b) Conteúdos digitais 1

Os conteúdos digitais são na sua grande maioria educativos com valor de significância aproximada de 0.390

c) Conteúdos digitais 2

A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres com valor de significância aproximada de 0.268.

d) Tempo de ecrã

Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente com valor de significância aproximada de 0.350.

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com valor de significância aproximada de 0.666.

5.2.2.2.3.3. Gestão do Ambiente Digital

a) Gestão do ambiente digital

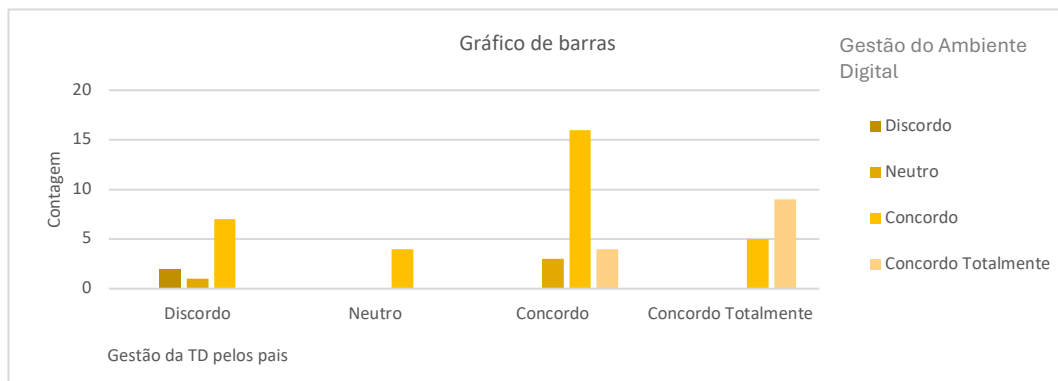


Gráfico 85 – Gestão parental da TD e Gestão do Ambiente Digital

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.001 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para o acesso à TD na escola e a falta de recursos próprios para a gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes. Esta correlação sugere que na percepção dos inquiridos a autorização para o acesso à TD na escola não favorece a gestão equilibrada da TD por parte dos adolescentes apesar de os pais procurarem fazer uma gestão do acesso em casa.

b) Conteúdos digitais 1

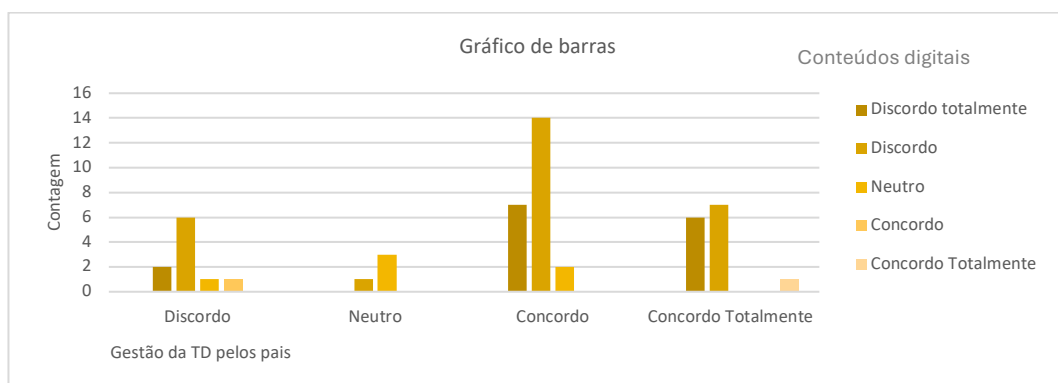


Gráfico 86 - Gestão parental da TD e Conteúdos Digitais

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.04 < 0,05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para o acesso à TD na escola e a o acesso a conteúdos digitais pouco educativos. Sendo que nesta relação devemos observar que quem Discorda e Discorda totalmente em Y coincide com quem concorda e concorda totalmente em X porque a pergunta relativa a Y foi formulada pela negativa. Esta

correlação revela que na perceção dos inquiridos a autorização para o acesso à TD na escola contribui para o acesso a conteúdos digitais pouco educativos.

c) Conteúdos digitais 2

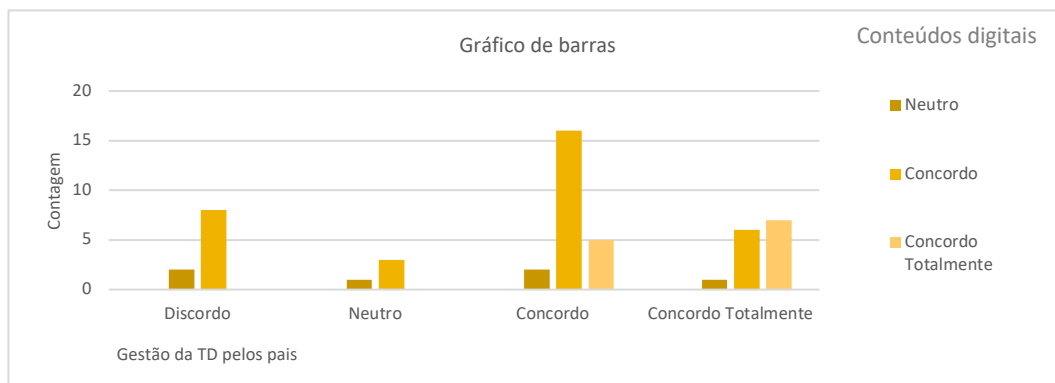


Gráfico 87 - Gestão parental da TD e Conteúdos Digitais

Nesta relação o valor de significância aproximada foi de $0.001 < 0.05$. Conclui-se que existe uma relação entre autorização para o acesso à TD na escola e o acesso a conteúdos digitais durante a ocupação dos tempos livres do adolescentes. Esta correlação revela que na perceção dos inquiridos a autorização para o acesso à TD na escola contribui para o acesso a conteúdos digitais durante ocupação dos tempos livres.

d) Tempo de ecrã

Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente com um valor de significância aproximada de 0.121 .

e) Usos

Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais com um valor de significância aproximada de 0.72 .

5.2.2.2.4. Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese Secundária

Tabela 13 – Síntese dos resultados da Estatística Inferencial para a Hipótese 2

Categorias	Subcategorias	Componentes				
		Gestão do Ambiente Digital	Conteúdos digitais 1	Conteúdos digitais 2	Tempo de ecrã diário	Usos
	Gestão do ambiente digital	0.001	0.062	0.01	0.001	0.394
Autorização da T.D. em contexto escolar	Entretenimento com a TD na sala de aula	0.007	0.01	0.01	0.40	0.04
	Entretenimento com a TD nos recreios	0.01	0.001	0.001	0.001	0.451
	Conteúdos Digitais	0.001				
Restrição da T.D. em contexto escolar	Interação social	0.02	0.151	0.03	0.001	0.374
	Aprendizagem de normas e regras	0.01	0.551	0.081	0.01	0.454
	Gestão do ambiente digital	0.008	0.358	0.065	0.03	0.291
	Atividades letivas	0.001	0.298	0.058	0.04	0.447
Autorização parental para a T.D. em contexto escolar	Tempo de ecrã	0.111	0.23	0.089	0.279	0.912
Gestão parental da T.D.	Acessibilidade da TD	0.062	0.390	0.268	0.350	0.666
	Gestão do Ambiente Digital	0.001	0.04	0.001	0.121	0.72

5.2.2.2.5. Sumário da Hipótese Secundária

Por um lado, quanto à hipótese que relaciona a autorização de utilização de TD na escola e tempo de ecrã, entretenimento na sala de aula, entretenimento nos recreios e Conteúdos digitais, é possível concluir que a autorização influencia, na perspetiva dos inquiridos, negativamente todas estas subcategorias acima referenciadas refletindo-se consequentemente na gestão do ambiente digital, no acesso a conteúdos digitais e principalmente no aumento do tempo de ecrã.

Por outro lado, em relação à hipótese que relaciona a restrição de utilização de TD na escola e interação pessoal, aprendizagem de normas e regras, favorecimento da gestão do ambiente digital e atividades letivas, é possível concluir, na perspetiva dos inquiridos, há uma relação positiva entre a restrição de utilização de TD na escola e a melhoria das subcategorias acima referidas através da melhoria da gestão do ambiente digital e da diminuição do tempo de ecrã em cada uma delas.

Em suma, a estatística inferencial relativamente à hipótese secundária que consiste em avaliar a regulação da utilização da TD, no sentido da restrição, (contribuindo para colmatar a falta de recursos próprios dos adolescentes para a gestão do ambiente digital), revela o seguinte: uma perceção negativa relativamente à autorização para a utilização de TD em contexto escolar e uma perceção positiva em relação à restrição da utilização de TD em contexto escolar, reforçada pelo facto de não ter sido encontrada qualquer relação entre a gestão parental da TD e a autorização dos pais para o uso de TD na escola.

6. CONCLUSÃO

Na atualidade, a nível mundial, encontramos uma realidade de crescente utilização da TD. A sua evolução veio mudar para a sempre a utilização que dela fazemos e desencadear novos hábitos de utilização em vários aspetos da vida privada ou a nível profissional. A sociedade ocidental está mais digitalizada e também é esta mesma sociedade que está a deparar-se com as consequências da utilização da TD, em crianças e adolescentes, de tal forma que várias entidades ligadas à saúde a nível internacional, desde associações de pediatria, a sistemas nacionais de saúde, fazem recomendações para uma utilização adequada nas populações acima referidas.

Outra questão da atualidade relativamente ao uso de TD, reveladora da singularidade deste fenómeno, é o debate sobre a regulação da TD nas escolas, a nível internacional e também a nível nacional.

O tema não é consensual dado que a TD é ambivalente e ubíqua, podendo gerar posições opostas. Há, no entanto, evidências de um excessivo tempo de ecrã e de uma utilização destinada principalmente ao entretenimento por parte dos adolescentes. Destarte, o objetivo maior deste estudo é acrescentar novos conhecimentos e fazer uma contribuição para o enquadramento da TD no âmbito do Lazer, mais especificamente, no âmbito da ocupação dos tempos livres dos adolescentes.

Assim, e perante o estudo do quadro acima enunciado, elaborou-se a hipótese de a utilização de TD impactar negativamente o desenvolvimento físico, mental e social dos adolescentes, tanto em contexto escolar como na ocupação dos tempos livres. Neste sentido e com base nos resultados obtidos, apresentamos a conclusão do nosso estudo para a hipótese principal e também para a hipótese secundária, surgida no decorrer da pesquisa.

No âmbito da primeira hipótese foi possível estabelecer uma relação entre TD e desenvolvimento físico e concluir que o uso de TD impacta ao nível da postura, da AF e do descanso, refletindo-se, respetivamente, na adoção de uma postura incorreta, sedentarismo e cansaço e sono. Sendo que estes impactos negativos foram confirmados em contexto de ocupação dos tempos livres, durante a utilização de TD, foram associados ao tempo de ecrã e, finalmente, à utilização dada à TD.

No âmbito da primeira hipótese foi possível estabelecer uma relação entre TD e desenvolvimento mental, e concluir que o uso de TD se reflete em distração, falta de atenção e concentração e finalmente em distúrbios emocionais, sendo que estes impactos estão associados à falta de recursos próprios dos adolescentes para a gestão do ambiente digital.

No âmbito da primeira hipótese foi possível estabelecer uma relação entre TD e desenvolvimento social e concluir que o uso de TD se reflete ao nível da socialização, mais especificamente, em termos de dificuldades com regras e normas sociais no contexto escolar, em termos de cyberbullying, de isolamento e de falta de socialização.

A hipótese secundária, relativa à regulação, desdobra-se em duas questões, a da restrição e a da autorização para o uso de TD. Sendo que, aqui é de ressaltar, o facto de a autorização ter estado em vigor a nível nacional e internacional na maioria dos países e das escolas. Esta consiste em determinar se a restrição da utilização de TD em contexto escolar, quer em ambiente de sala de aula, quer no recreio, contribui para diminuir a utilização da TD por parte dos adolescentes, uma vez que estes não têm recursos próprios para o fazer.

Há evidências consistentes que associam restrição em contexto escolar e socialização, aprendizagem social, gestão do ambiente digital e atividades letivas, sendo que se pôde concluir que a associação é positiva no sentido em que a restrição contribui para a socialização, a aprendizagem de normas e regras sociais, para a gestão do ambiente digital e finalmente para a melhoria das atividades letivas. Significando isto, que diminuindo as oportunidades de acesso à TD, estar-se-ia a contribuir para a melhoria geral dos aspetos acima citados, refletindo-se na diminuição do tempo de ecrã, na possibilidade de maior socialização, na oportunidade de maior aprendizagem social e, por fim, em gestão do ambiente digital.

Ressalta-se o facto de a restrição para o uso de TD em contexto escolar estar a ser apresentada como solução para resolver principalmente questões de socialização.

Esperava-se que os impactos da utilização da TD no desenvolvimento físico, mental e social, fossem equilibrados, entre o positivo e o negativo. No entanto, na realidade, os impactos negativos ganharam alguma dimensão, relegando a questão positiva da tecnologia para um plano específico, aquele em que se tiram vantagens da TD desde que haja acompanhamento e desde que a utilização seja supervisionada. De facto, a TD neste

estudo e na perspectiva dos especialistas é, nem mais nem menos, um instrumento ou ferramenta que pode ou não ser integrado ou utilizado no âmbito da aprendizagem (sobretudo de línguas) ou de outras atividades letivas para efeitos de registo de dados. A pesquisa exploratória não foi conclusiva em termos de impactos positivos da TD para o desenvolvimento e foram os especialistas, em contacto com esta realidade que deslindaram esta questão. Em termos teóricos, a utilização da TD não é, só por si, um forma lúdica de ocupar o tempo livre. Igualmente surpreendente é o facto de haver um consenso, em torno da utilização de TD, que se reflete em termos de perdas de oportunidades. O estudo revelou que existem perdas nas três dimensões do desenvolvimento aqui consideradas, sendo que, há perdas em termos sociais, nomeadamente ao nível da comunicação direta, da interação social, da aprendizagem de normas e regras sociais e perdas em termos de motricidade que se refletem numa maior dependência física.

O lazer desempenha um papel importante no que toca ao desenvolvimento do indivíduo e é crucial para a faixa etária em causa neste estudo, podendo estar ligado a uma forma de se expressar, à construção da identidade, ao desempenho de um importante papel na construção da relações sociais e contribuindo para o bem-estar, sendo que a liberdade, o relaxamento e as atividades não estruturadas são fatores promotores do desenvolvimento humano. É de realçar que a ocupação do tempo livre se caracteriza pela ausência de obrigações, de interesses monetários, materiais, ideológicos, desde que promova a satisfação do indivíduo.

A tecnologia, inicialmente, democratizou o lazer, tornando-o acessível a todos, tornou-se num fenómeno de massas, mais ligado ao consumo. Relativamente à evolução da tecnologia para a TD, a questão do fenómeno de massas mantém-se, mas parece haver efetivamente uma sujeição aos interesses económicos. A importância da TD reflete-se no facto de esta competir com as outras atividades de lazer, situação, perante a qual, as crianças vêm a sua independência, autonomia e mobilidade reduzidas, com as consequências que deste isolamento decorrem, ao nível da aprendizagem formal, não formal, informal, social e ao nível da saúde mental.

A escola representa a principal ocupação das crianças e dos adolescentes e é este contexto que está a gerar discussão relativamente à regulamentação da TD. Em Portugal, como noutros países ocidentais, o que tem vigorado, é a autorização para a utilização do

equipamentos digitais nas escolas. No entanto, chegados a este ponto, podemos daqui inferir que são os efeitos desta autorização que estão a gerar a restrição do uso de TD.

7. BIBLIOGRAFIA

Abrahamsson, S. (2024). *Smartphone bans, student outcomes and mental health*. NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01.

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4735240

Abrantes, J. (2006). *Dos jovens na Internet ao Provedor da televisão*. Livros Horizonte.

Almeida, J. F. (1987). *Metodologia em ciências Sociais*. Presença.

Atara Sivan & Robert A. Stebbins. (2011). Leisure education: definition, aims, advocacy, and practices – are we talking about the same thing(s)?. *World Leisure Journal*, 53:1, 27-41. DOI: 10.1080/04419057.2011.552216

Babeau, O. (2023). *Le nouveau désordre numérique: Comment le digital fait exploser les inégalités*. Buchet-Chastel.

Bardin, L. (1988). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.

Bogdan, R. &. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto Editora.

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W W Norton & Co.

Caldeirinha, R. (2008). *Comunicações Móveis*. Leiria: IPL-ESTG.

Canário, R. (2021). *Educação permanente e emancipação social: Aprender a ser mestre de si próprio, atualidade da educação permanente*. APCEP/Espaço Ulmeiro.

Carmo, H. &. (1998). *Metodologia da Investigação. Guia para Autoaprendizagem*. Universidade Aberta.

Castells, M. (2010). *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell.

Comissão Europeia (2022, Setembro, 19). *New Eurobarometer on sport and physical activity*. [Comunicado de imprensa]. New Eurobarometer on sport and physical activity shows that 55% of Europeans exercise. CE.
https://ec.europa.eu/commission/presscorner/api/files/document/print/en/ip_22_5573/IP_22_5573_EN.pdf

DataReportal. (2021, Abril, 21). *Digital 2021: April global statshot report*.
DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-april-global-statshot>

Direção-Geral da Saúde. (2022, Dezembro). *Programa nacional para a promoção da AF*. DGS. https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relatorio_pnpaf_2023_v11-pdf.aspx

Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir? Seuil: coll. Collections Esprit*. La Condition humaine.

Dumazedier, J. (1974). *Lazer - Problema social*, nº21. Cultura e Desporto, 5-23.

Dumazedier, J. (1976). *Lazer e cultura popular*. Perspectiva.

Dumazedier, J. (1988). *La révolution culturelle du temps libre*. Méridiens- Klincksieck.

Erikson, E. (1976). *Identidade, Juventude e Crise*. Zahar.

Projeto Letras Prá Vida, ESEC-IPC. (2022, Dezembro, 7). *VI Encontro Educação de Adultos Prá Vida: Somos Pontes Vivas*. <https://www.esec.pt/eventos/vi-encontro-educacao-de-adultos-pra-vida/>

Instituto Nacional de Estatística (2024, Junho, 19). *A habitação concentrou cerca de 39% da despesa média das famílias em 2022*. [Comunicado de imprensa]. Orçamentos Familiares. INE.

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=646071936&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Evaristo, F. (1990). *Psicologia da Adolescência e da Relação Educativa*. Edições ASA.

Fragoso, A. (2022). *A educação de adultos entre o Estado, o mercado e a sociedade civil*. Universidade do Algarve.

Gaspar, T., Guedes, F., Cerqueira, A Gaspar, M. (2022). *A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia – Dados nacionais do estudo HBSC 2022*.

https://aventurasocial.com/wp-content/uploads/2022/12/HBSC_Relato%CC%81rioNacional_2022-1.pdf

Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love, and eroticism in modern societies*. . Stanford University Press.

Governo de Portugal (2023, Setembro,12). *1,3 milhões de alunos regressam às aulas: o início do ano letivo em números*. [Comunicado de imprensa]. Governo de Portugal.

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicacao/noticia?i=13-milhoes-de-alunos-regressam-as-aulas-o-inicio-do-ano-letivo-em-numeros>

Governo do Reino Unido (2024, Fevereiro, 19). *Government launches crackdown on mobile phones in schools*. [Comunicado de imprensa]. Governo do Reino Unido.

www.gov.uk. <https://www.gov.uk/government/news/government-launches-crackdown-on-mobile-phones-in-schools>

Guerra, I. (1996). *Reflexões em torno de um Projecto de Educação Intercultural*. *Inovação*. 9 (1 e 2). 83-97.

Guimarães, P., Melo, A., Lima, L. (2021). *Introdução: Revisitações críticas em torno da educação permanente*. A(c)tualidade da Educação Permanente, pp 13-21.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, P. F. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(1), 23-35.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Haidt, J. (2024, Junho 10). *Dr. Jonathan Haidt: How smartphones & social media impact mental health & the realistic solutions* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=csubiPlvFWk>

Harari, Y. N. (2018). *Lições para o século 21*. Elsinore.
https://www.google.pt/books/edition/21_Li%C3%A7%C3%B5es_para_o_S%C3%A9culo_XXI/clC_EAAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=1&printsec=frontcover

HarperCollins Publishers. (2012). *Collins English Dictionary – Complete & Unabridged* (Digital Edition). Dictionary. <https://www.dictionary.com/browse/technology#word-history-and-origins>

Instituto Nacional de Estatística. (2023, Novembro, 21). *Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias*. Sociedade da Informação e do Conhecimento. [Comunicado de imprensa]. INE.
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=594921919&DESTAQUESmodo=2

Larossi, G. (2011). *O poder da conceção em inquéritos por questionário*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Lima, L. (2021). *Educação permanente: Contestação, enquadramento, otimização pessoal, atualidade da educação permanente*. APCEP/Espaço Ulmeiro.

Ludke, M. & André, M. E. D. (1986). *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas* (2ª ed.). Editora Pedagógica e Universitária, Lda.

Marcelino, N. (1995). *Lazer e humanização* (2ªed.). Papyrus.

Marcelino, N. (2017). *Lazer e educação*. Brasil: Papyrus.

Marconi, E. M. (1991). *Metodologia Científica*. Atlas.

McMillan, J. H. (1998). *Research in education: A conceptual introduction*. Scott, Foresman.

Melo, A. L. (2021). Introdução: Revisitações críticas em torno da educação permanente. *A(c)tualidade da educação permanente*. Espaço Ulmeiro.

Melo, V & Alves Jr., E. D. (2003). *Introdução ao lazer*. Barueri

Ministère de l'Éducation Nationale (2024, Outubro, 24). *Interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges et pause numérique*. [Comunicado de imprensa]. MEN. <https://www.education.gouv.fr/interdiction-du-telephone-portable-dans-les-ecoles-et-les-colleges-et-pause-numerique-7334>

Neto, C. (2020). *Libertem as Crianças - A urgência de brincar e ser ativo*. Contraponto Editores.

Organization for Economic Co-operation and Development. (2024, Maio, 27). *Managing screentime: how to protect and equip students against distraction*. OCDE. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/05/managing-screen-time_023f2390/7c225af4-en.pdf

Organização Mundial da Saúde. (2014, Agosto, 27-29). *Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices*. Meeting report. . [Poster em Conferência]. Foundation for Promotion of Cancer Research National Cancer Research Centre, Main Meeting Hall. Tóquio, Japão.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf?sequence=1

Organização Mundial da Saúde. (2018, Junho,1). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Pais, J. (1990). *Lazeres e sociabilidades juvenis-um ensaio de análise etnográfica*. Em *Análise Social* (p. 591).

PantallasAmigas, (2023, Novembro, 20). *Adolescencia libre de móvil, el movimiento de familias para retrasar el primer smartphone*. PantallasAmigas
<https://www.pantallasamigas.net/adolescencia-libre-movil-movimiento-grupos-familias-retrasar-primero-smartphone/>

PantallasAmigas, (2024, Maio,14). *Regulación del uso del móvil en el entorno escolar por comunidades autónomas*. https://www.pantallasamigas.net/regulacion-uso-movil-entorno-escolar-comunidades-autonomas/?utm_term=&utm_campaign=&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=2066832176&hsa_cam=2062991670&hsa_grp=111119908974&hsa_ad=710255345748&hsa_src=g&hsa_tgt=dsa-1995

Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2ª ed.). Sage Publications, Inc.

Pereira, B. &. (1999). *As crianças, o lazer e os tempos livres*. Em M. &. Pinto, *Saberes sobre as crianças: para uma bibliografia sobre a infância e as crianças em Portugal (1974-1998)* (pp. 85-107). Universidade do Minho.

Organization for Economic Co-operation and Development (2023, Dezembro, 7). Programme for International Student Assessment (PISA). PISA Conference, Croácia. <https://pessoas2030.gov.pt/2023/12/07/relatorio-pisa-2023-revela-quebras-no-desempenho-dos-alunos/>

Piaget, J. (1983). *Seis estudos de psicologia*. Publicações Dom Quixote.

Porto Editora (2024, Novembro, 18) *Digital. Dicionário infopédia da Língua Portuguesa* Infopédia. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/digital>

Porto Editora (2024, Novembro, 18) *Tecnologia. Dicionário infopédia da Língua Portuguesa* Infopédia. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/tecnologia>

Poser, S. (2011). *Leisure Time and Technology*. Leibniz Institute of European History.

Prostes, P. (2024). *Dependência Digital*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. https://ffms.pt/pt-pt/livraria/dependencia-digital?_gl=1*1a1tgad*_up*MQ..*_ga*ODg4OTQxNDg2LjE3Mzk1NjMxMjI.*_ga_N9RLJ8M581*MTczOTU2MzEyMS4xLjEuMTczOTU2MzI1OC4wLjAuMA..

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). *Vamos falar sobre ecrãs e tecnologias digitais*. OPP. [Paper presentation]. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobreecras-etecnologiasdigitais.pdf

Público (2023, Maio, 24). *Os alunos estão agarrados ao telemóvel no recreio*. Público.

<https://www.publico.pt/2023/05/24/sociedade/noticia/alunos-estao-agarrados-telemovel-recreio-peticao-tenta-mudar-2050874>

Quivy, R. &. (2017). *Manual de investigação em ciências sociais* (7ª ed.). Gradiva.

Reis, F. (2012). *Como elaborar uma dissertação de mestrado: segundo Bolonha*. Pactor.

Roberts, K. (2006). *Leisure in contemporary society*. CABI Publishing.

Roberts, K. (2015). *Sociology of Leisure*. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences.

Rodrigues, D. G.-R. (2020). *Social inequalities in traditional and emerging screen devices among Portuguese children: a cross-sectional study*. BMC Public Health 20.

Fundação Francisco Manuel dos Santos (2021, Novembro). *Os jovens em Portugal, hoje: Quem são, que hábitos têm, o que pensam e o que sentem*. FFMS.

https://ffms.pt/sites/default/files/2022-07/10-infografias-do-retrato-os-jovens-em-portugal-hoje.pdf?_gl=1*nm6up2*_up*MQ..*_ga*ODg4OTQxNDg2LjE3Mzk1NjMxMjI.*_ga_N9RLJ8M581*MTczOTU2MzEyMS4xLjEuMTczOTU2NDA2Ny4wLjAuMA..

Organização Mundial da Saúde. (2018, Novembro, 25). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. OMS.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Organização Mundial da Saúde. (2020, Novembro 25). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. OMS.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Schultz, T. (2024, Setembro,16). *Back to basics: Sweden aims to de-digitalize youth*. Deutsche Welle.com. <https://www.dw.com/en/back-to-basics-sweden-aims-to-de-digitalize-youth/a-70228600>

Schwab, K. (2016). The Fourth Industrial Revolution. *World Economic Forum*.

Silvan, A., & Stebbins, R. A. (2011). Leisure education: definition, aims, advocacy, and practices – are we talking about the same thing(s)? *World Leisure Journal*, 53:1, 27-41.

Sociedade Portuguesa de Pediatria. (2025). *Estarão as nossas crianças demasiado tempo ao ecrã?*. SPP. <https://criancaefamilia.spp.pt/comportamentos-e-parentalidade/parentalidade/estarao-as-nossas-criancas-demasiado-tempo-ao-ecra/>

St Paul's School (2017, Outubro, 28). *Telemóveis na escola*. [Comunicado]. https://stpauls.pt/2024/10/28/telemoveis-na-escola/?fbclid=IwY2xjawHAJW1leHRuA2FlbQlxMQABHTNx68KRXjgiF6ByNW681f3-Uy4hdN_FZ1P02_jXp6wftQmoQAAPCnGIGw_aem_TSzSebbi2AV_mY7KX78IUQ

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6ª ed.). Sage Publications.

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. . PublicAffairs.

Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. (2021, Abril). *What you need to know about UNESCO's Futures of Education*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/articles/what-you-need-know-aboutunescos-futures-education-report>

ANEXOS I

Guião de entrevista

Apresentação do entrevistador:

O objetivo é contribuir com os resultados da dissertação para a comunidade escolar e comunidade em geral. O estudo visa fornecer uma percepção sobre a relação entre o lazer, a educação e as TIC.

Gostaria de obter da sua parte a autorização para a gravação áudio da entrevista. Garantimos o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos nesta entrevista, que serão utilizados única e exclusivamente para a conclusão do trabalho académico acima referido. Aceita?

1. Para começar, pode apresentar-se (profissão, formação, anos de experiência, especialidade) e falar um pouco sobre sua a sua experiência enquanto profissional da psicologia?
2. Para si, qual é a importância das Tecnologias digitais e ecrãs na sociedade?
3. O que é que a psicologia tem a dizer sobre o lazer ao nível do desenvolvimento humano?
4. Podemos falar um pouco de neuropsicologia?
5. Tendo em conta a neuropsicologia, o que é que pode afetar negativamente e positivamente o desenvolvimento de uma criança ou adolescente?
6. Quais são os maiores impactos negativos e positivos das tecnologias digitais/ecrãs na educação e na aprendizagem?
7. Na sua opinião, o uso das tecnologias digitais/ecrãs vão de encontro ao desenvolvimento físico, mental e social das crianças e adolescentes?
8. No âmbito da sua experiência, existem casos relacionados com o uso excessivo da TD/ecrãs?

ANEXOS II

1. Entrevistado 1: Professor e investigador em lazer e desporto

Pergunta: Considera que a utilização das Tecnologias digitais têm consequências positivas e negativas ao nível do lazer dos adolescentes?

Resposta: Eu acho que vai depender muito daquilo que é feito ao longo do dia, quer na escola, quer no seio familiar, em termos da utilização do tempo e no fundo, também olhando para o próprio conceito de lazer que pode ser caracterizado pela forma mais lata, pela utilização livre do tempo e exploratória do tempo que as crianças têm, ou então, no fundo, também o tempo de lazer que pode ser um tempo usado para o investimento no desenvolvimento, entra-se aqui, na esfera do desenvolvimento, na área das aprendizagens, por isso são as tecnologias, se forem bem usadas, numa forma mais lúdica e *gamificada*.

A utilização das ferramentas tecnológicas também tem a ver com a forma e os formatos que nós podemos permitir às crianças. E por isso, no meu entender as crianças abaixo, eu diria, dos 10 anos, não devem ter acesso a uma longa duração às tecnologias, especialmente aos smartphones. É porque eles têm que brincar, brincar de forma livre e de forma exploratória.

A partir dos 10-12 anos: parece-me que o *smartphone* pode ser utilizado de uma forma gradual e progressiva em termos de duração de tempo, pode ter benefícios no fundo para a socialização. Obviamente que eu diria que nunca deve ser ultrapassada, uma utilização, tem que haver com tempos máximos.

Neste caso, neste momento, as crianças têm acesso às tecnologias e a um *smartphone* muito cedo. A utilização de um *smartphone* pode estar associado, neste momento, no meu entender, a um comportamento aditivo, porque as crianças estão sempre ligadas umas às outras. Estão ligadas a enviar mensagens a ver vídeos que são reproduzidos são enviados entre eles, e isso no fundo, retira-lhes momentos para conversar verbalmente, para jogarem, para a brincarem e, portanto, isso tem um prejuízo enorme no seu desenvolvimento. Tem também prejuízos em vários domínios, especialmente na atenção. Porque se repararmos, neste momento, os vídeos, eles têm 5, 10 segundos de duração e esse é o tempo de atenção das crianças que passa para outras esferas. Quando estamos a comunicar com elas, se for uma comunicação mais longa, elas já não conseguem estar

concentradas nem focados porque estão habituados àquilo que é muito rápido. A informação é muito rápida e isso depois tem consequências, não há capacidade crítica no pensamento e há consequências para o pensamento mais elaborado até mesmo para a escrita mais elaborada. Se nós repararmos a forma de comunicar neste momento já é muito simbólica. Também usamos *emojis*, portanto, se calhar estamos a transformar muito em breve a própria comunicação.

Se utilizarmos devidamente as tecnologias pode haver vários benefícios e no fundo, este tipo de tecnologias veio também transformar aquilo que era o domínio da informação. Nós temos acesso a informação diversa, muito mais rapidamente, antigamente era muito baseado no livro, portanto muito menos acessível, mas isso também nos traz desvantagens, que é a contra informação, as *fake news* e tudo o que anda à volta disso e, portanto, aqui o grande desafio, também nas crianças e jovens, é ensiná-las a filtrar a informação. Como é que nós conseguimos filtrar a informação? Filtrar aquilo que é verdadeiro daquilo que é falso, aquilo que é, no fundo alterado, daquilo que não é alterado em termos de conteúdo e, portanto, esse, acho que será um dos grandes desafios a até educativos nos próximos anos.

2. Entrevistado 2: Professora e investigadora e cofundadora de um movimento em prol da regulação da utilização do *smartphone* no espaço escolar

(...) A questão da distração está sempre presente num ecrã. Nomeadamente quando os miúdos têm que estudar por um ecrã e não por um livro, todos se queixam: alunos, professores e pais. Podem não estar na aula inteira com manual digital, mas sempre que é preciso ir ao manual, é um ecrã. Mais grave ainda, é os professores que se deparam com o problema de terem que competir com o que está no ecrã, porque no ecrã não está só um livro, no ecrã estão vídeos, estão jogos, e redes sociais e tudo o que os distrai e vicia. Portanto, e depois em casa é outro problema. Quer dizer, que criança no seu perfeito juízo, vai escolher ler um livro manual ou jogar um joguinho? Todos nós fomos criados com livros, as crianças não têm a mesma autorregulação que nós temos, é um problema. É um problema que parece que ninguém que está a querer ver.(...)

O uso do *smartphone* não é nada didático, mas neste momento, na maioria das escolas o *smartphone* pode entrar, não pode ser usado durante a aula, a não ser que o professor o solicite, mas nos recreios pode. Há pelo menos 15 escolas em Portugal em que há restrições. Em todas as outras e num universo de 800 e tal agrupamentos. É uma migalha aquelas onde não se pode usar o *telemóvel* ou o *smartphone*. (...)

Na altura, em 2014, nem todas as crianças tinham telemóvel ou *smartphone* na escola. Neste momento, 95% das crianças têm um por volta do 5º ano. Portanto, na altura não era a mesma realidade. Passaram-se muitos anos. (...)

Em inquéritos que nós realizámos, uma grande maioria dos pais, consideram que, de facto, os telemóveis e os *smartphones* causam prejuízos à saúde das crianças. Os *smartphones* são altamente viciantes. Já há estudos que comprovam isso. E os miúdos têm contactos com uma infinidade de coisas na Internet que não deveriam contactar, nomeadamente com pornografia. Em Espanha até se fala na epidemia da pornografia, porque sabe-se que crianças entre os 8 e os 10 anos têm contacto com pornografia. (...) porque neste momento a saúde mental das crianças está realmente muito, muito, muito afetada e os estudos dizem-nos isso(...)

As filmagens e as fotografias acontecem a toda a hora em qualquer escola. Isso é uma das coisas que promove o cyberbullying, é uma das coisas que gera problemas diários na maioria das escolas e portanto, tendo em conta que essas regras não são cumpridas e são infringidas, alguma coisa tem que mudar. (...)

Há quem defenda que o interessa é que os recreios estejam bem equipados e que haja muita coisa para os miúdos fazerem, porque se eles tiverem outras coisas para fazer, eles não vão pegar no telemóvel. Mas isso não é verdade porque há estudos, há demonstrações, de escolas super bem equipadas, em que os miúdos só usam efetivamente todos esses equipamentos, quando não estão ligados, quando estão libertos dos *smartphones*. Porque o *smartphone*, que está feito para ser aditivo, deixa-os viciados. Estão bastante viciados nas redes sociais, nos jogos, estão viciados em estar em contato. Existe a sigla *FMO: fear of missing out*, ou seja, “tenho medo de não estar a ver tudo”, não é? Eles estão com aquela sede de estar sempre ligados e isso é prejudicial tanto nos recreios como nas aulas e nos tempos livres, porque não socializam, não brincam. (...)

Mas, de facto, os *smartphones* provocam malefícios às crianças. e depois também há outra coisa, enquanto os meninos estão a olhar para um ecrã, não estão a jogar à bola e a magoarem-se ou a partir um vidro de uma janela. Eles estão ali como zombies, sedentários. Em escolas onde existem poucos funcionários. É prático ter miúdos parados sentados no chão. Outra coisa importante é tirar os telemóveis aos funcionários, nomeadamente porque não estão a olhar devidamente para as crianças porque estão ao telemóvel também. Habitualmente, até mesmo os adultos estão constantemente impelidos a ir buscar o *smartphone*. Agora, imagine uma criança que não se consegue autorregular e tem um jogo altamente viciante, que é feito para que, sem esforço nenhum, a criança seja altamente gratificada. (...)

A maioria dos pais não sabe ativar o controlo parental, se não sabem, não põem. É um grande problema porque estes miúdos têm contacto, de facto, muito precocemente com conteúdos altamente violentos, altamente machistas, que deturpam completamente a sexualidade; a educação sexual deles e é isto desde os 10 anos. Foi num episódio de acesso a pornografia na escola do meu filho que despoletou a preocupação. Além disso, à medida que aumenta a faixa etária aumenta a agressividade para níveis completamente absurdos de violência também.

Estão a perder oportunidades de vida em frente a um ecrã, oportunidades de desenvolvimento e de experiências também. (...)

O movimento defende que não se deve entregar *smartphones* às crianças antes de atingirem 14 anos, 15 anos, nunca lhes dar redes sociais até aos 16. *Jonathan Haith*, no livro "*The anxious generation*" defende escolas sem telemóveis. Portanto, ele tem 4 medidas para resolver o problema, ele fala muita na questão de uma infância que era baseada na brincadeira, que se transformou, nestas gerações na infância baseada nos ecrãs. Portanto, para nós resolvermos isto, precisamos de escolas sem smartphones, crianças sem smartphones até aos 14, sem redes sociais até aos 16 e precisamos de promover a brincadeira livre e sem demasiada supervisão por adultos e promover a responsabilidade. *Jonathan Haith* também refere o aumento, em tenras idades, da ansiedade, da depressão da automutilação, do suicídio, incluindo suicídio nas faixas dos 10 aos 14 anos. Os estudos dele indicam que houve este aumento de problemas de saúde mental e ele relaciona-os totalmente com esta questão dos ecrãs. A predominância dos

ecrãs na vida das crianças, em particular das raparigas, os seus efeitos para a saúde mental das raparigas é particularmente penoso.

A geração Z, que tem agora 20 anos e que passou toda a infância e adolescência já com ecrãs, é agora uma geração com graves problemas de saúde mental, é isto que nós queremos evitar. Deviam estar a explorar, a desenvolver as suas próprias capacidades, a explorar o mundo, a natureza, o mundo que as rodeia, conhecer outras pessoas mas estão num bloqueio. Porque nestas idades nos pré-adolescentes são 5 horas diárias de ecrã e nos adolescentes são 9 horas diárias de ecrã, em estudos recentes.

3. Entrevistado 3: Engenheira Física e diretora pedagógica

Pergunta: Quais são os impactos positivos e negativos do uso da TD por parte dos pré-adolescentes e adolescentes?

Resposta: Na minha opinião o telemóvel é um vício, neste momento é um vício. Eles pegam nos telemóveis e deixam-nos ali à entrada, mas estão sempre a tentar lá ir buscá-los. No entanto, eles vão aceitando o cesto porque sabem que aqui se cultiva a regra, a ideia de que se temos uma regra, é para cumprir. Nós temos de saber estar e de saber ser, que é um princípio que eu acho que é fundamental na nossa sociedade saber estar, saber, ser, saber os nossos direitos, mas também saber os nossos deveres. Não perturbar aqui, quer dizer, nós não obrigamos ninguém a vir, nem obrigamos ninguém a estar se quiser estar e se quiser divertir-se e aproveitar aquilo que nós podemos dar, e devo dizer, que eu acho que fazemos um bom trabalho, portanto. (...). Os miúdos tiravam fotografias, uma vez até aconteceu com uma colega minha, tiraram uma fotografia por baixo, ela estava de saia, chamaram a professora, ela Foi tirar a dúvida que não existia, mas era de propósito para lhe tirarem uma fotografia por baixo. E, enfim, está a ver o que é que eu estou a querer dizer? Portanto, infelizmente, o telemóvel é um brinquedo para as crianças, para muitas crianças, mas para além dos jogos também é uma coisa que não é bem utilizada. (...)

Pergunta: Portanto, na sua opinião o *smartphone* é uma distração, um vício, sendo assim quais são os impactos negativos e positivos do uso das Tecnologias digitais em geral por parte das crianças e adolescentes?

Resposta: Eu vou lhe dizer uma coisa que eu no outro dia ouvi achei interessante a forma como até me foi dito. Eu tenho aqui uma estagiária que me disse que o seu pai, mora ao pé da escola e que nos intervalos era habitual haver sempre muitos gritos. No outro dia, estava ela a dizer, “eu fui a casa do meu pai almoçar e tocou para a saída, para os intervalos e eu comecei a estranhar, não haver o barulho, não há barulho. Os miúdos estavam em roda com as cabeças coladas uns aos outros e está tudo no telemóvel”. Quantos são os miúdos que vão para o campo jogar à bola? Poucos são, ou seja, está tudo sentado.

Não descansam a cabeça, não libertam a energia vão para a sala de aula, vão discutir, vão reclamar. Não é bom para o professor, porque aquela coisa de terem gasto a energia, de terem feito outra coisa, brincar, correr, saltar fazia com que já viessem para a sala de aula a pensar noutra coisa. Agora, eles estavam ali sentados nos intervalos e, ou por que correu mal o jogo, ou porque estiveram nas redes sociais e já estão cansados só de pensar nisso, eles vêm a tremer. Não é à toa que há escolas em países estrangeiros onde estão proibidos os telemóveis, portanto, e disso os pais têm a perceção nítida.

Nós, às vezes, temos aqui pais que nos vêm dizer que precisam de colocar o filho num sítio, mas não queriam que ele estivesse na PlayStation ou no computador ou coisa semelhante. Há sítios que permitem isso. Os próprios pais vêm nos pedir e vêm para aqui, porque dizem que aqui não tem telemóvel.

Aqui há televisão, há jogos, há jogos de tabuleiro, há jogos sociais, há imensas coisas, telemóveis, computadores, mas só muito raramente, não quer dizer que nem sempre, nem nunca, não é, mas só muito raramente. Agora tenho miúdos que a primeira coisa que fazem quando chega o pai é ir a correr buscar o telefone nem sequer dizem “Olá pai”, “Olá, mãe”, beijinho no pai, beijinho na mãe, “adeus professora”! (...)

Eles já fazem os exercícios em 5 minutos e voltam logo para o telefone a mandar mensagens aos amigos do que fizeram ou então estão a ver não sei quantas mensagens de pessoas: “eu tenho 50 mensagens”, “Eu tenho que responder”, está a perceber? Ou seja, em vez de estarem a estudar ou em vez fazerem as coisas com tempo, fazem o trabalho que têm que fazer rápido e aguardam no telemóvel. (...)

Eu vejo nos meus sobrinhos: já não é bem assim, stressadíssimos. Temos aí miúdos que estão viciados nitidamente. Se eu lhe contar sobre a história, há muitos estudos que apontam nesse sentido, como deve imaginar que há muitos, nós temos um aluno que já

está a trabalhar com a psicóloga porque está dependente do telemóvel, totalmente dependente. Só não está ao telemóvel quando está no seu espaço, acredita nisto? Porque mesmo na sala de aula está sempre a perguntar “onde está o telemóvel?”. Está viciado. Já aconteceram aqui 3 situações, não identifico as pessoas, obviamente, mas 3 situações. Uma delas é deste ano, estamos a falar de um aluno do sexto ano, está no psicólogo, e está constantemente ao telemóvel, está sempre a dizer que precisa de ir ao telemóvel urgentemente. Ele não quer vir para cá, sabe que é único sítio ou dos poucos sítios onde ele não está com o telemóvel. Já tive também aqui um rapaz que não consegue fazer uma tarefa de início ao fim sem pensar no telemóvel, muito dificilmente. Mas a atenção dele nunca está no presente naquilo que está a fazer. Ali naquele momento está naquela possibilidade. Está ali dentro da caixinha. (...)

A grande maioria dos miúdos, quando nós pomos o telemóvel na caixa não sabe o que fazer, a grande maioria diz, “não tenho nada para fazer”, “O que é que eu vou fazer?”. Nós sugerimos “ler, brincar, estudar, passear”, mas eles respondem que não têm de fazer “isso é uma seca”, “isto é uma seca”, é tudo assim uma seca, portanto, estão agarrados à ligados às máquinas. Eu estou sempre a dizer, “vocês passam a vida ligados às máquinas”. Não estar ligado às máquinas é um stress, nitidamente um stress que eles não conseguem gerir. No entanto, a grande maioria, passado algum tempo, depois de estar em grupo, e de terem outras atividades, até gostam muito, esquecem-se do telemóvel e não pensam, mas infelizmente vão aparecendo cada vez mais os casos em que o foco é o telemóvel, os jogos, as redes sociais ou qualquer coisa para falar com o telemóvel. Muitas vezes reparava que o telemóvel já vinha na minha mão quando ia buscar as minhas filhas às escolas, reparava, na quantidade de miúdos que sai com o telemóvel na mão, alguns só a olhar, como é que eles não têm um acidente rodoviário? É incompreensível. Mas estão vários em grupo e vê-se nitidamente que estão ali todos juntos, mas tudo a ver o mesmo. Não há interação entre eles tal como falamos. Para estas crianças e jovens a vida deles está toda nestes aparelhos. (...)

Estes assuntos também são um problema eu aviso. Eu tive 2 situações difíceis. Uma vez uma mãe que veio ter comigo a chorar, eu era diretora de turma, vinha a chorar porque não conseguia fazer nada da filha, não lhe conseguia tirar o telemóvel. Passava imenso tempo ao telemóvel, as notas estavam a cair imenso, mas depois ela sofria muito porque as amigas eram muito más mandavam fotografias e por aí fora. Ela já tinha feito umas

fotografias *nude* e enviou-as, depois partilharam as fotografias, mas quem foi não se sabe. Ela chorava porque tinha enviado fotografias e toda a escola tinha fotografias dela nua. Veja bem, isto é um problema, é perigoso porque acontece tudo muito de repente e aparecem pessoas mais velhas e pessoas que podem fazer coisas muito más. Nem estou a falar só dos pares, estou a falar dos amigos que depois não são amigos, e até de pessoas mais velhas que pedem *nudes* e as miúdos fazem. Aconteceu aqui, uma miúda e uma irmã que pegou no cartão do pai e comprou *online*, estamos a falar de miúdas do quinto ano e do terceiro ano. Fizeram uma encomenda de tudo o que era preciso para o hamster. Desde as sopinhas à gaiola. Ou então o outro que jogava toda a noite, ia buscar o computador e jogava durante toda a noite. Também fez compras com o cartão do pai. O miúdo estaria no psicólogo ou no psiquiatra, tomava comprimidos para dormir, só que ele de alguma forma dava os compromissos aos pais. Isto, dito pela mãe, dava os comprimidos aos pais à noite, os pais adormeciam, ele ia buscar o computador, jogava toda a noite, comprava aquelas armas, mas os pais só descobriram no fim do mês, quando veio a conta do cartão de crédito. Esteve internado andava sempre a dormir e sempre a cair. Eu dizia à mãe que ele não estava bem, que era impossível ele estar a dormir de noite e a mãe dizia não, mas ele agora não anda a fazer nada de mal. Outra situação: uma mãe apareceu a chorar, disse-me que a filha lhe batia de cada vez que ela lhe tentava tirar o telemóvel. A filha batia à mãe e ela dizia, “professora, por amor de Deus, ela gosta tanto da professora, ajude-me nisto”, mas os professores não podem ir para casa, é o trabalho da mãe e do pai. O trabalho dos professores é na escola, não podem substituir os pais(...). Tenho aqui uma situação de um miúdo que está no 10º ano. Eu tenho uma professora que está com ele numa das cadeiras a tentar ajudá-lo. A mãe diz que na escola lhe mandam tudo pela *net*. O aluno chega a mandar a mãe embora do quarto, quando diz que está a estudar, mas está com o telemóvel ao pé. Esta criança, estamos a falar de um adolescente de 14,15 anos, tem telefone, tem computador e tem televisão no quarto. A mãe tem a certeza de que ele está no quarto e que não está a estudar, porque tem estes equipamentos todos lá. Quando a mãe entra no quarto, o filho grita e manda-a sair. (...)

4. Entrevistado 4: Psicóloga e psicoterapeuta

Aquilo que eu vejo, aquilo que experiencio, ou seja, aquilo que os meus doentes me apresentam muito, nomeadamente, em adolescentes é muito no sentido do isolamento, o prazer rápido e a dificuldade em lidar com as coisas difíceis. Porque as experiências que a tecnologia proporciona, um prazer imediato e rápido e na realidade a vida não é assim. As coisas precisam de ser trabalhadas, conquistadas, e demoram o seu tempo e isto acaba por gerar muita frustração principalmente no que diz respeito às relações, nas amizades, mas principalmente nas relações amorosas porque é preciso uma maneira de estar diferente, já é preciso uma cumplicidade ou compreensão.

(...) A relação entre a tecnologia e a vida prática é que efetivamente aprendem imenso se quiserem explorar, mas no que diz respeito a por em prática, falta uma ponte para isto não têm conhecimento prático. Esta ponte, quando a tentam fazer, é muito insegura, eles têm muitas dúvidas, ficam inseguros porque no computador as coisas parecem fáceis e quando eles vão tentar fazer o que viram em ambiente digital, já não é assim tão fácil. Aquilo que sinto, nos jovens, é muita timidez, muita dificuldade em comunicar com o outro também. Noto que as conversas se esgotam nos chats e que presencialmente não têm muito para dizer e estes mesmo jovens sentem que não conseguem falar presencialmente com quem falaram horas seguidas no *chat*. Isto tem haver com o facto de existir um tempo para pensar na comunicação por mensagem, porém presencialmente, esse tempo não existe, ou seja, esta questão do uso das tecnologias afeta muito a espontaneidade e a interação com o outro. Na comunicação por mensagem estão escondidos. Quando estamos frente a frente, a nossa personalidade comunica.

Pergunta: Quais são as implicações positivas e negativas do uso da TD no lazer e no desenvolvimento?

Resposta: A interação social fica comprometida, perdas de sensibilidade, de empatia, de ouvir o outro, escutar o outro, dizer tudo o que sente. Penso que a comunicação e a interação ficam mais empobrecidas, mas também, há impacto na abertura para formas diferentes de diversão. Se saírem do âmbito da internet em termos de atividades, é mais difícil, como por exemplo, quando saem, quando vão passear têm tendência a ficarem mais sentados, torna-se difícil estar sempre a fazer coisas. De uma certa maneira sentem, que o fazer coisas, não lhes dá tempo para pensar. Na minha experiência, no que toca atividades ou passeios simples, não há grande problema, porém quando é necessário estar um com o outro têm dificuldades. Não sabem o que hão de fazer, como gerir o

tempo. Limitam-se a estar um ao lado do outro, no telemóvel, e isso trata-se de um empobrecimento na relação como outro.

Preocupam-me o facto de se recorrer ao telemóvel para distrair as crianças na hora do jantar. Os pais já não carregam cadernos com lápis de cor, os peluches ou uma caixinha com bonecos ou legos. (...). E, efetivamente, uma coisa é nós escrevermos manualmente e outra é nós escrevermos digitalmente. Escrever digitalmente não acrescenta nenhuma capacidade porque não acrescenta nada, as palavras que o cérebro vê num ecrã não lhe causam impacto. Ao escrever, o cérebro não faz distinção do que está a fazer. Se nós desenharmos as palavras, o cérebro faz essa assimilação. Cada letra tem um desenho, a escrita é um processo muito mais rico. Segundo os estudos, não é a mesma coisa; escrever no telemóvel e escrever à mão. A primeira situação não relaxa tanto o cérebro, para o cérebro é exatamente a mesma coisa, ele não faz distinção do que está a fazer enquanto escreve digitalmente. Por exemplo, com os adolescentes, o que faço muito é recorrer a uma agenda manual e eles reagem bem. São métodos e formas de trabalho, se tivermos que fazer um horário, também vamos fazer manualmente e peço para colarem na secretária ou na parede. De outra forma, aquilo que cada um tem para fazer acaba por ficar muito solto e ficamos gradualmente ansiosos. E a perceção que tenho, é que acaba por organizar muito mais. Se a pessoa fizer o seu horário manualmente, enquanto faz visualiza e memoriza. O facto de visualizar há duas memórias a trabalhar que é a visual e a sensorial que manda estes recados e acaba por relaxar muito mais o cérebro. Por exemplo, ter um diário no telemóvel não é a mesma coisa que ter um diário feito por nós. Porque o que lá está foi desenhado por nós e mandámos esta informação para o nosso cérebro. O cérebro ao assimilar isto, cria uma memória diferente. Enquanto que na aplicação do telemóvel, não acontece o mesmo. O nosso cérebro aprende mais se formos nós a desenhar porque cada letra tem um desenho específico enquanto que no telemóvel é indiferente. Para o cérebro as teclas são todas iguais, portanto para o cérebro é exatamente tudo igual, não há diferenciação. Nós precisamos de desenhar para diferenciar, e é esse desenho que o nosso cérebro vai acompanhando. Do ponto de vista do desenvolvimento mental/cognitivo, acredito que é muito mais rico este processo. Aqui (numa agenda ou em algo manual) funciona de uma forma diferente, no computador já está tudo feito, basicamente, outras pessoas já pensaram por nós, não há assim muito

mais para explorar. Se nós tivermos um jogo físico, podemos explorar muita coisa, se estivermos num ecrã já estamos limitados ao que nos colocam ali. (...)

O uso de TD é um processo mais passivo e não estimula tanto a criatividade.

(...) Não sou radical. As novas tecnologias permitem-nos fazer muitas aprendizagens. Tenho jovens que sabem falar inglês porque aprendem exatamente nos jogos online a conversar uns com os outros. Não sabiam inglês e tiveram que se esforçar para poder falar nos jogos com outras pessoas de outros países. Portanto há esta possibilidade também, a de se poder comunicar de outra forma e de conhecer outras pessoas. Mas creio que é necessário haver equilíbrio e investir noutras áreas. A tecnologia é, por exemplo, uma ótima ferramenta de pesquisa para os estudos (...).

Efetivamente, aqui, na clínica também temos muito doentes da área da informática. Eu também recebo muitos doentes, quer trabalhadores adultos, quer recém-licenciados, que trabalham na área da informática e já passaram por este processo durante a formação, basicamente agarrados ao computador durante 5 ou 6 anos. Eles até gostam daquilo que fazem, a maior parte deles gostam muito. Aquilo que eu sinto, é que o facto de eles passarem muitas horas, são pessoas e jovens adultos que nos chegam, aquilo que eles precisam é de mediar melhor o tempo deles de trabalho e fazer mais pausas. Acabam por ficar muito mais cansados. (...) sofrem de fadiga visual (...). Mas aquilo que eu sinto é que são doentes que não fazendo essas pausas não tendo essa percepção e não fazendo uma oxigenação cerebral frequente e diariamente, de forma regular, são doentes que acabam por ficar com irritabilidade, mexe muito com as emoções deles. A irritabilidade é um sintoma que estes doentes apresentam muito. São pessoas que estão muitas vezes expostos aos ecrãs muitas horas seguidas e que não têm esta sensibilidade para fazer paragens, para se hidratar, principalmente, porque eles estão ali sobre uma tensão enorme e o facto de estarem ali sob uma tensão sempre constante e enorme, se não se hidratam, e não fizerem tanta iluminação, vão aumentar muito mais o cortisol lento na corrente sanguínea. A pessoa acaba por ficar mais irritada, efetivamente tudo isto mexe com eles, por estarem a trabalhar sempre com muita atenção. Por exemplo, quando nós estamos a trabalhar numa secretária se calhar é mais fácil nos distrairmos com qualquer outra coisa e o retomar acaba por ser diferente. No computador, muitas vezes eles estão ali horas e horas a fio a programar, esquecem-se de comer, de beber água, ir à casa de banho, acabando por interferir num todo, porque nós somos um todo. Durante um dia

ou dois, funciona, mas isto a funcionar diariamente durante muito tempo tem consequências a nível cognitivo nomeadamente na área da atenção porque muitas vezes, o cérebro acaba por não conseguir descansar. São muitas horas seguidas para o cérebro conseguir desligar. A ciência o que nos diz é que nós precisamos, de, antes de dormir, deixar a exposição aos ecrãs 1 ou 2 horas antes do deitar e por outro lado, baixar a intensidade das luzes porque a nossa melatonina começa a sua produção a partir do momento em que nós também começamos a baixar própria luz. Nessa altura, o nosso cérebro já está a receber mensagens que está quase a chegar à hora de ir descansar, ora se eles estão a trabalhar até às 2h da manhã no computador e a receber informação, a excitar o cérebro e depois desligam logo para dormir a seguir, até que aquele cérebro comece a desligar vai demorar muito tempo. Daí vêm muitas perturbações do sono. Primeiro que eles cheguem realmente a descansar demora muito tempo, e daí alguns dizerem que lhes custa muito adormecer. No entanto, adormecem, mas depois quando acordam, voltam a ficar durante muito tempo em frente aos ecrãs, ou seja, eles acabam por não dar essa informação ao cérebro, acabam por não ajudar o cérebro a relaxar previamente para uma boa noite de sono. Não dormir uma noite, está tudo bem, mas ao fim de 1 mês ou 2 ou 3 já está o caos instalado. Vem o cansaço, isto traduz-se muitas vezes na falta de concentração, não conseguem estar concentrados porque estão cansados, têm falta de atenção, têm irritabilidade, que é dos primeiros sintomas, porque o organismo vai colidir com o cansaço, a resposta que o corpo vai tentar dar é a da sobrevivência, a pessoa vai-se irritar um bocadinho. A irritabilidade é logo dos primeiros sintomas a surgir, poderá pensar-se que é só falta de educação, mas muitas vezes, o que acontece é que a pessoa sente um cansaço extremo e simplesmente já não tem força nem energia para mais nada e perante qualquer coisa é a forma de reagirem ao cansaço.

5. Entrevistado 5: Professor e investigador na área da motricidade

(...) Tudo isto reflete-se num conjunto de trabalhos académicos e de intervenção que, do ponto de vista da nossa intervenção se tem pautado nos últimos anos por trabalhos numa linha que era pouco explorada e que tem a ver com jogos tradicionais portugueses e sua utilização em contexto educativo.

A educação física, na lei de bases da AF e do desporto, contempla a necessidade de serem lecionados os jogos tradicionais e, portanto, está prescrito a questão de serem lecionados jogos tradicionais portugueses. E, se atendermos ao facto de haver quebras do ponto de vista intergeracional, isto é, as pessoas já não vivem todas à volta umas das outras. Os avós já não têm contato intenso com os netos, isto significa que o património corporal que nós temos se perde, porquê? Porque a pressão que existe sobre as crianças e em parte, sobre os adultos para fazerem um determinado jogo, por exemplo, é mais forte do que praticar um jogo tradicional que habitualmente era transmitido de forma tranquila no contexto das vilas e das aldeias e dos bairros, das cidades, e que se quebrou. Esta quebra leva a um delapidar da nossa história. (...)

A razão desta quebra é porque, se atender ao trabalho que fizemos há 6 anos em que entrevistamos 11 crianças, os seus 22 pais e os seus 44 avós numa determinada cidade; concluímos que 70% dos avós aprenderam a brincar e, aliás, eles não tinham escola. E agora apenas 10% das crianças ainda aprendem os jogos na rua e quem lhes ensina é a escola. Se atendermos ao facto de alguns dos professores não lecionarem jogos tradicionais, não é uma crítica, é uma constatação, quem nos vai lecionar aquilo são eventualmente pessoas em alguns locais (...) Há aqui uma lacuna a este nível. (...)

O tempo livre das crianças é muito condicionado pela opção política de fundo. Há muitos anos, para resolver um problema social criou-se a escola a tempo inteiro. Infelizmente as condições sociais das famílias não permitem que as crianças se libertem da escola às 3 da tarde, como acontece noutros locais, e a própria organização escolar, diga-se de passagem, não permite que seja possível, que as crianças tenham um horário de trabalho, estamos a falar das crianças do primeiro ciclo do ensino básico. Portanto, isso significa que elas têm um tempo bastante condicionado em função das pessoas e do seu tempo livre. Entenda-se tempo livre, o tempo que não é gerido por nenhum adulto. Porque se o tempo livre for interpretado como um momento em que o sujeito não está sentado, a ouvir um professor ou numa sala e está no recreio, este último, apesar de tudo, também é bastante condicionado, porque os recreios têm constrangimentos que são impostos por várias razões e que impedem que as crianças tenham usufruto do tempo livre como muito bem-querem. O tempo de disponibilidade para as crianças e adolescentes para brincarem com quem quiserem e fazerem o que querem é bastante

diminuto, portanto, os nossos estudos têm demonstrado isso. Com um preenchimento cada vez maior do espectro escolar e das questões inerentes.

Há, neste sentido, uma “perseguição” significativa em relação àquilo que é o tempo livre das crianças e, na realidade esses limites transformam as vidas das crianças num contexto um bocadinho complexo: há banda filarmónica, a escola de inglês, a catequese, a natação outras atividades desportivas. As diferentes organizações transformam o tempo das crianças, estas acabam por ser “vítimas” destas ocupações nas instituições que delas (as crianças) dependem dado que há menos crianças.

Nós não culpabilizamos os pais, mas os nossos estudos revelam que 24% das crianças vivem em famílias monoparentais, entenda-se: numa casa apenas com um adulto. Nós temos de perceber que o adulto seja mãe ou pai chega tarde, chega com a criança e objetivamente ele tem que dar tempo livre à criança para ela brincar sem qualquer tipo de controlo porque este adulto tem que realizar uma série de tarefas. Esse tempo sem qualquer tipo de controlo em alguns casos é usado para aquilo que a criança gosta de fazer. E muitas vezes o que a criança gosta de fazer, pode não ser o mais relevante para seu próprio desenvolvimento no sentido literal da palavra. E, portanto, de alguma forma isso acontece. A mesma coisa seria um professor de educação física perguntar aos estudantes ou aos alunos o que eles querem fazer. Se todos me dissessem que querem fazer futebol. Haveria uma grande taxa de prática efetiva do ponto de vista motor. Mas não fazem outro tipo de atividades que sejam relevantes que impliquem implementos como raquetes ou coisas que tenham a ver com a sua condição física ou coisas que tenham a ver com o património de jogos tradicionais ou com a utilização do corpo.

Pergunta: Quais são as implicações do uso do telemóvel ou *smartphone* no tempo livre?

Resposta: Sim, nós temos de olhar para os prós, os ecrãs e tudo o resto como oportunidades de desenvolvimento, ou seja, os aspetos tecnológicos e os de desenvolvimento, o tempo em que a criança está em frente ao ecrã não é propriamente uma coisa negativa. O que é negativo é a quantidade de tempo que ele tem em frente àquilo. E, portanto, aí, desse ponto de vista, enfim, digamos que a supervisão parental é vital, e o tipo de organização, nas instituições onde estão, quer sejam escolas, quer seja outras instituições e nessa circunstância, portanto, o tempo de ecrã é um tempo de inatividade e, mas mais do que inAF, é um tempo de condicionamento, de oportunidades, de exploração do espaço e do tempo, individualmente ou com outros, não é? Há aqui uma

fórmula extremamente potente, altamente atrativa para as crianças, dos jovens e também para os adultos. Porque esta questão do tempo dos ecrãs não é exclusivamente destas idades, onde as pessoas se fecham sobre aquele e, portanto, acabam por ter um conjunto de perdas de aspetos, oportunidades, que não têm, que é bastante condicionante. É evidente que se pode utilizar, nomeadamente, em adolescentes, pode-se utilizar de facto, os *tablets* e as outras coisas para fazer um conjunto de trabalhos, quer em aula, quer em contexto LIVRE. Há programas que têm essa essa pretensão. Agora, um sujeito sozinho ou mais do que isso, o que acontece muitas vezes é um sujeito sozinho com 2 ou 3 a observar porque os outros podem não ter. Não é só uma coisa qualquer. É um tempo de inatividade e de uma redução substancial daquilo que é a interação social que existe entre as pessoas com consequências depois do ponto de vista do desenvolvimento emocional e físico e cognitivo, que é, portanto, bastante acentuado e condicionante. (...)

A questão é como é que nós conseguimos transformar crianças ativas no mundo digital? Basicamente, esse é um desafio importante, é um desafio que é constante. Há prós e contras na utilização do digital para a AF. Mas a própria tecnologia é bastante relevante para aquilo que é o controlo que as pessoas têm do ponto de vista da AF. As aplicações seguem padrões estandardizados, normalmente os da OMS mas na prática pode não ser o que o sujeito necessita, entram diversos fatores (idade, condição física, o que come etc). A utilização da tecnologia para a AF é individual atualmente. Por outro lado, quem tem posses económicas, compra um telemóvel que lhe diz quantos passos fez, quantos metros, andou, quantas calorias gastou e a pessoa passa a utilizar isso como referência, mas, do ponto de vista da própria atividade, quando verifica que fez 10000 passos e como o sujeito sabe que é a referência da Organização Mundial da Saúde, fica sossegado. (...) E, portanto, o mesmo acontece, em parte, objetivamente com as crianças. Eu costumo utilizar o telemóvel como complemento (para estar em equilíbrio, eles utilizam os seus próprios telemóveis, e, portanto, têm que manter aquilo sem ter alterações de graus), significa que eles tem que ter um controlo corporal sobre a utilização de um equipamento, há vários equipamentos que permitem fazer isso e, portanto, o desafio é que o tempo de AF e a qualidade desse tempo seja relevante e não apenas dependente dos aspetos tecnológicos. Que para eles são bastante relevantes, mas que

durante o exercício podem assumir-se como uma coisa que é utilizada para eles próprios se controlarem e verificarem se cumpriram determinados princípios ou não. (...)

O que acontece é o facto das crianças e adolescentes terem liberdade de fazer o que quiserem do recreio, fazer aquilo que mais gostam, é um pouco por aí. Não há nada a fazer, eles pegam no telemóvel, ou pegam noutra coisa qualquer ou simplesmente pegam no amigo, falam com outro pronto, e nós não conseguimos interferir de todo. (...)

Os recreios são momentos de alta intensidade de AF, mas só até uma determinada idade, isto é, a partir de determinada idade, os sujeitos já não fazem AF no recreio, fazem as crianças quando o recreio é gerido para o efeito.

(...) quando nós comparamos crianças do quarto ano de escolaridade aos sujeitos do oitavo ano de escolaridade, o recreio, mesmo sem telemóvel, tende a ser mais parado. Há sempre algumas exceções, como é natural em tudo. Mas, de uma forma geral, isso acontece. Ora o que nós estamos a fazer com a criança, com a possibilidade de ela fazer o que lhe apetecer no recreio é o seguinte: o ato de sedentarismo associado ao recreio, em vez de começar aos 10 ou 11 anos, começa aos 7 anos. Pronto não tem nada que saber. Neste sentido, nós transformamos os sujeitos. É bom ter esta perceção, como não há controlo da tutela é possível uma criança entrar no pré-escolar apanhar uma educadora que não seja muito sensível à prática da atividade motora. Apanhar um professor ou professora do primeiro ciclo do ensino básico que por pressão social e pressão da tutela não faz AF com as crianças e elas só têm educação física quando chegarem ao 5º ano. (...) Ou seja, 75 por cento da população portuguesa, os adultos não faz AF, portanto, significa que em cada 10 há 7 pessoas e meio que nada fazem. Quando estamos a falar de AF, não faz. Não tem um emprego que obriga a movimento, portanto não é agricultor, não tem de andar a cavar, não trabalha nas obras, portanto é um trabalho mais ou menos sedentário e depois também não faz AF em casa; não aspira, ou não faz AF fora. Essas pessoas todas, são pessoas que transmitem como é evidente em relação aos seus próprios descendentes, caso os tenham, comportamentos de inatividade e, portanto, nesta circunstância aquilo é um processo cíclico.

A Eslovénia, por exemplo, tem uma taxa de prática de pessoas que fazem AF elevada. O objetivo não é que as crianças sejam atletas. Isso é uma coisa que não nos interessa propriamente. O que nos interessa é que as pessoas pratiquem e tirem benefícios disso. E esse é um benefício, basicamente, de saúde física, saúde, emocional e

saúde cognitiva. Porque enfim, a prática da AF contribui para diminuir níveis de doenças, do foro mental, diminuir dependências. evitar situações de demência, etc. O mesmo acontece com as crianças que, se não tiverem estas oportunidades de AF, acabam por ter um condicionamento do ponto de vista do seu desenvolvimento físico bastante significativo e, portanto, um dia tendem a não tolerar o esforço, portanto não tolerando esforço, à primeira oportunidade, o sujeito pára. Nma aula que era eminentemente prática, portanto, o sujeito sente-se cansado e portanto, pára e nesse sentido, não há nada a fazer. (...)

A realidade do nosso desenvolvimento humano está associada às nossas relações humanas. Mas do ponto de vista social, o que tiram da utilização da TD é apenas uma forma indireta de comunicação. A forma direta de comunicação seria mais vantajosa. Nós, de facto, podemos comunicar indiretamente, mas o tipo de processamento cognitivo que é feito em relação às mensagens que chegam a um ritmo relativamente grande é significativo, isto é mensurável pela intolerância dos nossos jovens e dos nossos adolescentes à retirada do telemóvel em determinadas circunstâncias. Esta intolerância é muito frequente, se eles não conseguem tolerar isso, significa que já há um nível de dependência relativamente elevado. A comunicação é feita através de uma rede social e agora, nalgumas circunstâncias a comunicação é feita através de uma rede social que elimina imediatamente a mensagem (...) não consegue controlar o que os filhos comunicam porque aquilo não lho permite, com as consequências que isso tem das mais variadas. É bom ter uma determinada perceção, perceber os níveis de sociabilidade, de determinadas coisas. A taxa de adolescentes ou jovens que telefona aos pais é elevada. Mas a taxa de adolescentes que atende os telefonemas do pai ou da mãe diminuiu de forma significativa. Portanto, a interação social tem uma componente, que não é recíproca entre as pessoas. (...)

Pergunta: Poder-se-ia dizer que ocupar o tempo livre ou tempo de lazer com utilização de equipamentos é uma forma de lazer?

Resposta: Para levar à prática de AF podemos recorrer ao telemóvel para esse efeito, é uma questão de tirar partido de um equipamento ao qual estão muito ligados. Podemos criar exercícios para a realização de AF que impliquem a realização de percursos. Desta forma, a criança ou adolescente no seu tempo livre ou na atividade letiva praticou

AF para dar prova de que o exercício estava feito. Usa-se uma aplicação, controla-se o tempo e é preciso comprovar. (...)

Sim, eu posso tentar fazer um Coração caminhando. Ou seja, as pessoas olham para os telemóveis como uma coisa que é muito específico, e não é. A pessoa, pega no telemóvel, liga o *Strava* (Aplicação para medir o que andou a fazer, uma ligação gratuita) e faz o Coração, “tens que andar 1 km, fazer um Coração”, a ligação é gratuita, não custa nada. Desta forma, a maior parte deles vai a sítios que nunca pensou em ir com coisas simples, portanto, no fundo, transforma-se o telemóvel numa coisa, ora, com adolescentes de 12 anos, consegue-se fazer isto. (...) o objetivo maior é levar um sujeito a andar simplesmente. Não se tira a “droga” porque é uma parte importante, mas através dela vai conhecer de uma atividade. É preciso ter isto presente, porque na realidade nós entramos numa espécie de guerra: a de retirar, quando nós retiramos as coisas às quais os sujeitos estão agarrados. É bom perceber que a taxa de tempo de contato com os ecrãs é permitido pelas pessoas que são responsáveis pelas crianças. Não somos nós, são os pais. Portanto, são os pais que determinam que as crianças podem utilizar o telemóvel, a não ser que exista uma diretiva contrária. (...)

Normalmente o património cultural das pessoas é proporcional às experiências que tiveram, ou seja, o património, a capacidade que eu tenho de escrever bem com e sem erros tem a ver com o património que adquiri, por sucessivas leituras. E, portanto, se eu na realidade escrevo exclusivamente no ecrã, o meu património escrito do ponto de vista manual diminui, embora isso possa parecer uma coisa um pouco surreal, a realidade, é que a forma como as crianças escrevem, a capacidade que têm de apreensão de determinados objetos está associada às características das vivências que lhes são proporcionadas. Isso reflete-se no fim. (...) A aquisição dos aspetos grafo-motores que interferem diretamente sobre a capacidade de escrita das crianças são condicionados pelo tempo que ela tem de prática naquelas tarefas, portanto, essas tarefas não acontecem apenas na escrita. Há um exercício com crianças que consiste em tirar a meia e passar pela t-shirt e ela sai por baixo, a brincadeira é elas tirarem a meia. O problema delas é calçá-la. É uma questão motora. Quando eu mando tirar as meias às crianças, quantas é que conseguem calçar? Não conseguem, não se esqueça que nós temos crianças com 8 anos que não conseguem atar os atacadores. Quando nós na aula

colocamos lá uns casacos velhos e uma das tarefas é apertar o botão. Muitas delas não conseguem.

Significa que as crianças estão cada vez mais dependentes do ponto de vista motor, e da motricidade global. Significa que do ponto de vista do comportamento aquilo que era uma atividade normal, transforma-se numa atividade radical e nessa circunstância, significa que o património, digamos que a literacia que as crianças têm do ponto de vista motor é bastante baixo, exemplo disso é um exercício que temos com laranjeiras pequenas na nossa escola e no qual se pede às crianças para subirem; uma maioria delas consegue subir, mas há uma grande taxa que já não consegue descer. Não há drama, o que temos é um indivíduo que vai fazer o seu percurso escolar tentando fazer o mínimo nas aulas de educação física, vai tentando fazer o seu percurso de vida tentando fazer o mínimo possível de AF.

As consequências são brutais, mas isso é uma opção estratégica e política do país. O país não investe ou não pretende investir nessa circunstância. Significa que objetivamente o país está a prescindir de uma fatia da qualidade de vida das pessoas e está a aumentar o seu encargo na saúde. Mas sim, portanto, isso é uma opção como outra qualquer outra, mais cara. É terrível na minha opinião. Aliás, basta ver, se nós olharmos com atenção, os planos curriculares de determinados colégios, muito bons, que existem alguns em Portugal. Todos os dias têm AF, todos. Têm poucas disciplinas. Têm uma disciplina de ciências e está lá tudo enfiado e uma de dramática. Algumas instituições públicas, em Portugal, também o fazem e há várias experiências dessa natureza que têm tido benefícios, (...) Portanto, o aumentar do tempo dos recreios é importante, mas a oportunidade das coisas que se podem fazer nos recreios também é, ou seja, alguns equipamentos que possam existir nos recreios. (...)

A envolvente influencia a AF por isso imagine que todas as escolas tinham 2 ou 3 equipamentos desses. Se as crianças não tiverem desafios não enriquecem a partir da AF, para, por exemplo, praticarem o equilíbrio (...). (...) interessa-me tirar o máximo proveito das aulas de AF para proporcionar isso mesmo às crianças, mas é preciso respeitar o nível de AF a que estão habituadas, se forem muito sedentárias, a atividade não pode ser muito intensa para não desistirem (...)

Pergunta: Seria correto associar ecrãs a falta de AF, a falta de desenvolvimento físico, social, mental pode ser a razão dessa lacuna?

Resposta: Os ecrãs não são totalmente responsáveis pela diminuição de AF, mas contribuem. Há muitas coisas que contribuem. Nós temos de perceber que o sujeito que está muito tempo no ecrã perde uma série de aspetos (...), é o caso da quantidade de ecrãs disponíveis em casa, pode desencadear menos comunicação direta entre a mãe ou o pai e o filho. (...)

Nós podemos ter vários tipos de fadiga; a fadiga física (a fadiga física pode ser medida e há escalas para isso), a fadiga perceptiva. A fadiga expressa-se na capacidade que um determinado órgão ou sistema tem de persistir a um determinado estímulo, ou seja a fadiga que se tem na vista vai-se expressando em alterações fisiológicas até chegar a um tempo em que o indivíduo tem de parar ou tem que pressionar o sistema a aguentar aquilo mais tempo, independentemente das consequências que dali resultam. A fadiga física pode ser medida de forma objetiva e subjetiva. E o mesmo em relação aos outros tipos de fadiga. O termo correto é recursos energéticos, é mais fisiológico. Há aspetos motivacionais (...).

A AF e o desporto são interpretados como uma coisa secundária, portanto não é relevante do ponto de vista político nem social (....) A qualidade do profissional de educação é posta em causa. Da mesma forma que é posta em causa a competência de um médico, quando a pessoa tem um determinado sintoma, vai ao *Google* identifica o seu sintoma e a doença e de seguida vai ao médico para confirmar se ele aceita. (...) quando a tutela tem determinado tipo de características, isto é, em ter como referência aquilo que são as avaliações em terminadas áreas do conhecimento, matemática, português, estudo do meio. As questões de índole morfológico são consideradas de segunda, ou seja, as pessoas do ponto de vista social preocupam-se exclusivamente com a cabeça da criança, para o corpo transportar a cabeça para ela ir às escola, não para mais nada, de uma forma geral. (...) Mas na realidade, a pressão social é bastante, portanto, do ponto de vista da tutela, da própria tutela, é perfeitamente normal relativamente à base (...)

Quando nós olhamos para as nossas adolescentes de 10,11 e 12 anos, verificamos a taxa de obesidade que apresentam no período pubertário, quando elas deviam ser longilíneas. (...) A taxa de obesidade está ali retratada. Mal acaba a puberdade, já não vou conseguir perder peso. A não ser quem se dê um processo de outra natureza, e, portanto, nós simplesmente deixamos andar aquilo. Não estamos muito preocupados. Este é o maior

desafio. Eu acho que este é o maior desafio que nós temos é de conseguir, de facto, levar as crianças e os adolescentes sejam ativos no mundo digital em que vivem, o desafio é mais para os adultos, os educadores (...).

6. Entrevistado 6: Psicólogo social, investigador, professor e coordenador no ensino

Há uma vantagem genérica muito importante que as novas tecnologias ou ditas tecnologias trouxeram. A primeira delas foi a possibilidade de qualquer um comunicar com qualquer um, do ponto de vista físico era uma barreira significativa. Com as novas tecnologias deixou de haver essa barreira. Posso entrar em contato e interagir com a pessoa que está no outro lado do planeta. Num contexto mais alargado, o das viagens espaciais, algumas novas tecnologias surgiram no âmbito desse desígnio.

Pergunta. Qual é a importância das novas tecnologias no âmbito do lazer?

Resposta: O caso do uso da imagem de ficção em movimento; o vídeo ou a fotografia. A digitalização destes suportes permitiu ampliar significativamente os seus usos e sobretudo extrair benefícios nos seus usos. Com os meios físicos esses benefícios não seriam possíveis. Por exemplo, uma gravação em fita, a sua partilha implicava enviar a fita, ou então, tirar réplicas. Outra questão era ainda a sua deterioração. Com o digital, isto desapareceu. Toda gente pode comunicar com toda gente nos mais diversos contextos e num período temporal significativo. A memória desses conteúdos e registos foi significativamente ampliada.

Pergunta: A comunicação tornou-se numa ocupação dos tempos livres?

Resposta: Sim, pode-se dizer que a comunicação se tornou numa ocupação dos tempos livres, uma ocupação dos tempos livres perigosa. As tecnologias todas tiveram estes efeitos benéficos no espaço profissional, permitiram abrir a atividade económica em campos que antes não estavam acessíveis.

No espaço social, as pessoas tornaram-se capazes de usar estas ferramentas para fazer coisas, para agir e interagir em áreas novas que antes não existiam, tanto na vida adulta como nos jovens. O impacto na vida adulta é integrado em estruturas de organização que define regras para o seu uso, fins e procedimentos. Por exemplo, uma empresa que usa tecnologias, esse uso está enquadrado nos órgãos de gestão. No entanto, fora desse contexto, estas tecnologias têm uma função muito apelativa. Trazem em si um conjunto de elementos que foram extensivamente pensados pelos seus conceptores, os engenheiros, para aumentar muito significativamente a perceção, a

intrusão, a interação, a imersão, a personalização entre o utilizador e a ferramentas. Isto enquadrado em determinadas regras tem impactos que nem sempre são positivos.

Estes consistem no tempo de exposição ao uso dos ecrãs, e incluem o *smartphone*, *tablets* e sobretudo computadores portáteis.

Vamos falar só destes 3 ecrãs, os outros ficam excluídos, a TV, por exemplo.

O tempo que se ocupa com estes ecrãs é tempo que se retira a outros espaços de informação e de vida. Hoje os estudos mais significativos incidem aqui. O paradigma é 8,8,8, o que significa que o ideal seriam 8 horas de sono, 8 horas de trabalho e 8 horas de lazer. Os ecrãs retiram tempo ao repouso, retiram tempo ao lazer e retiram tempo de trabalho. Neste sentido, traduzem-se em perdas nestas 3 áreas.

Pergunta: se as novas tecnologias têm tanta oferta para lazer, como é que retiram tempo ao lazer?

Resposta: Não sendo especialista em lazer. Na minha perceção este lazer é de entretenimento. Neste sentido, e saio do registo de associar ecrãs ao lazer. No entanto, é de realçar que, por exemplo, a interação entre pessoas, quando é direta tem determinadas consequências, quando é mediada tem outras. Em ambos os casos podemos falar de lazer. O entendimento do lazer pode incluir em simultâneo a interação direta e mediada. Não é útil usar as ferramentas de lazer para pensar neste processo. Temos que colocar a discussão noutra matriz de análise. Noutras matrizes de análise os benefícios de interação direta, cara a cara, em tempo real e presencial, são inúmeros e perdem-se quando essa interação é mediada por ecrãs, não é a mesma coisa. Saiu há pouco tempo um estudo em Portugal que nos veio evidenciar que a interação precoce das crianças com ecrãs, por exemplo, na idade pré-escolar atrasa em quase um ano a aprendizagem da leitura e da escrita, e mais na qualidade dessa própria aprendizagem, na aquisição de vocabulário, nos hábitos de leitura e na conversação. Por outro lado, ainda, o uso precoce intensivo retira espaço às relações interpessoais. As pessoas isolam-se. Desse isolamento físico e social decorrem aprendizagens muito precárias, têm dificuldade em falar, em confrontar-se com dificuldades, em discordar, em lidar com grupos, isso é um prejuízo muito associado ao uso precoce das redes sociais.

Telemóvel e redes sociais são dois fenómenos distintos que se podem combinar e neste caso, quando se combinam, os efeitos ainda são mais perniciosos.

No caso do envolvimento com o *smartphone*, há características similares e distintas relativamente ao envolvimento com as redes sociais. E nas redes sociais há vários tipos de redes sociais com características também elas muito diferentes. Quando o envolvimento com o *smartphone* está associado ao envolvimento com as redes sociais, os efeitos são maiores. Acumulam-se e potencializam-se mutuamente. Redes sociais e *smartphone*, embora distintos, tendem a convergir. O SP é um instrumento universal, 97% das crianças e adultos usam SP e usam para quase tudo menos para as suas funções de origem: telefonar. Hoje o maior uso é o principal uso, que é falar com as pessoas.

Pergunta: Pode-se dizer que o uso dos ecrãs deixa uma fadiga particular?

Resposta: Sim, pode, a fadiga dos ecrãs. Pode criar-se aqui uma confusão do lúdico incluir o uso dos ecrãs. Eu penso que não deve incluir, lúdico não deve estar associado ao uso dos ecrãs. Na aceção da palavra, lúdico, o jogo, ludos, é o processo de experimentação, para fazer coisas. Daqui se retira um impacto real, desta experimentação, algum efeito que gera uma aprendizagem. O jogo é uma atividade circular repetitiva, eu faço a mesma coisa várias vezes e cada uma das vezes cria um efeito novo na minha ação. Isso, quando envolve outras pessoas gera aprendizagens sociais, normas sociais, por exemplo, o que posso ou não posso fazer, o sentido da responsabilidade, as consequências do meu comportamento nos outros.

Uma vez que isto não está a acontecer com os ecrãs, não há lúdico. Usar o tempo livre como sinónimo de lúdico é incluir a expressão, aquilo que era o uso real dos objetos e pessoas, passar isso para os ecrãs, não é a mesma coisa. Eu não acho que o uso de ecrãs e SP tem a ver com atividades lúdicas. Na minha opinião, eu posso usar o telemóvel/*smartphone* para fazer o registo de alguma coisa e isso é um instrumento que serve uma atividade lúdica. A questão é o uso que se dá. Eu posso usar o *smartphone* para fazer o registo de alguma coisa e isso é um instrumento que serve a atividade lúdica. A mesma coisa é num jogo real de futebol, serve para o registo de imagens e de tempos, uma das diversas funções que o *smartphone* pode ter, sendo usado como suporte de outra atividade. É um instrumento em si. Usa-se este instrumento como se usa outro. É um instrumento que serve um propósito, que é um fim em si que o justifica.

Aqui não, o fim é o meio, e o meio é o fim, e as duas coisas misturam-se. Eu uso o SP porque quero usar o *smartphone*, é um entretenimento em si, com um efeito imersivo, que me afasta da realidade, sobretudo da realidade social e da realidade física. Estamos

a falar de alienação, a perda de sentido: “porque é que estou a fazer isto? porque sim”; “isto serve para quê? não sei”; “já fiz muito ou fiz pouco, qual é o limite? Não consigo definir”. Quando estas questões se perdem, e este é o problema, é por aqui que se pode traçar o bom ou o mau uso.

Pergunta: Como é que a psicologia define a atividade lúdica?

Resposta: Jean Piaget, tem um estudo vasto, tem muita influência nas questões do desenvolvimento psicológico, tem inúmera investigação acumulada, uma escola social muito importante. Outra ideia importante, é a das reações circulares, primárias, secundárias e terciárias. A interação com a realidade, o manuseio de objetos da realidade para explorar os seus efeitos e as suas consequências, e a repetição conjugada com a avaliação das diferentes formas de produzir um efeito organiza aquilo a que *Jean Piaget* chamava de “esquemas cognitivos”. São estruturas do pensamento que podem gerar aquilo que é o pensamento cognitivo ou as estruturas sociais. Isso não acontece quando usamos ecrãs. Há outro autor, o *Whalon*, que explora a questão do motor e do emocional e explora a forma como 2 aspetos se relacionam. Fala da importância do motor para o desenvolvimento.

Hoje o que se sabe é que o uso excessivo de ecrãs, SP e RS, ou jogos online, estas 3 dimensões, geram efeitos perniciosos. Um deles é o *turtleneck* (pescoço de tartaruga) porque a postura mais comum no uso do *smartphone* é baixar o pescoço. Ao fim de alguns anos gera dores crónicas que são incapacitantes. Outro efeito são as tendinites e sobretudo no mindinho, a postura de usar o rato pode provocar tendinites que são debilitantes, isto é, perde-se, o poder de usar a mão para sempre. Há também a obesidade que é um problema crónico para crianças que passam muito tempo sentadas em frente ao ecrã, com tudo o que esta doença acarreta, como por exemplo, a diabetes, tensão arterial, riscos cardiovasculares, etc., o uso continuado destes dispositivos, 8 horas diárias tem efeitos muito perniciosos.

Pergunta: as crianças/adolescentes têm noção destas consequências?

Resposta: Não têm noção. 8 horas diárias do uso dos ecrãs têm um efeito muito, muito, muito negativo. Mas há outros, insónias, problemas de perturbação do sono, a luz dos ecrãs e o volume da excitação de estímulos provocado na ativação do cérebro gera perturbações significativas no sono, na linguagem e, portanto, na capacidade de interagir com os outros, expressando as suas ideias ou na captação de ideias, na atenção e na

concentração. Não parecendo, tem implicação na funções motoras muito, muito, muito importantes. Por outro lado, há a visão e a audição quando associado ao uso continuado de auriculares, estamos aqui a chegar às dimensões básicas, corpo, linguagem, formas de pensar, dimensão social, percepção. Estas dimensões são afetadas com perdas significativas. Quanto mais precoce, quanto mais complicado é difícil de inverter. O autor da “Fábrica dos cretinos digitais”, súpula de uma série de trabalhos de investigação e teve algum impacto pelo título que gerou. O título não é académico, mas o conteúdo é. Em consequência disso, este ano, foi lançado a interdição de uso de SP até aos 12 anos.

A Correia do Sul, de todos os país à escala mundial é aquele que tem maior índice de digitalização a todos os níveis, a China também. A China interditou o uso precoce da tecnologia na educação e ao mesmo tempo usa e abusa em todos os outros contextos. Mas uma coisa é importante, é que reconheceu que o uso precoce destas ferramentas empobrece e degrada a qualidade de aprendizagem.

Quem concebe e detém estas ferramentas coloca os filhos em instituições sem estas ferramentas. Outra dimensão é o uso político e social das mesmas.

Pergunta: O que tem a dizer sobre o cansaço resultante do uso das tecnologias?

Resposta: Usa-se a expressão fadiga dos ecrãs, em que o uso prolongado de ecrãs em crianças muito novas, em pequenos ecrãs, mobilizam intensamente uma série de funções cognitivas, por exemplo, fixação do olhar por tempos prolongados, a atenção à comunicação de estímulos auditivos, a interação entre estímulos visuais e motores, no caso do jogo, por exemplo, ou até mesmo à conjugação de elementos de natureza mais complexa: concentração, memória e escrita. Quando há uma mobilização prolongada intensa de todas estes elementos precocemente, isto gera hábitos e rotinas em que a capacidade de processamento, o volume excessivo de informação consome os recursos da pessoa. Para estas crianças é muito difícil, ouvir uma exposição de uma pessoa durante 30mn. Não consegue. O ritmo de acesso à informação é tão rápido e intenso que aquele padrão mais lento, que exige uma projeção no tempo continuada, não é possível, deixou de ser possível, houve aí uma perda. O cansaço dos ecrãs gera este efeito: redução da concentração, da atenção e por outro lado, um facto interessante, estes ritmos intensos geram efeitos imersivos, geram também efeitos no sistema nervoso central na ativação de certas hormonas que estão associadas ao sistema de ativação do estímulo-recompensa. Portanto há libertação de hormonas no corpo que geram níveis de excitação

muito curtos e rápidos e que tem um efeito dopante, esta conceito é importante, estas hormonas são libertadas no corpo em função da exposição aos estímulos dos ecrãs, são elas a dopamina e a citosina. São duas hormonas que são largadas no corpo em função da sua estimulação. O cansaço físico recupera-se com descanso, mas este cansaço dos ecrãs é um cansaço de outra natureza. É um cansaço decorrente da sobre-exposição aos ecrãs que não se recupera com descanso. Por exemplo, se tiver uma prática desportiva intensa, isso gera um efeito no corpo que se recupera com o sono. Neste outro caso, a exposição frequente a estímulos que têm efeitos no cérebro, não se recupera este cansaço nada fazendo porque procura-se continuar a fazer. Há ali uma efeito de outra natureza diferente da AF. Na fadiga dos ecrãs nunca se recupera o que se perdeu, bem pelo contrário, é mais do mesmo. Há um efeito dependente que é equivalente ao consumo da cocaína, é equivalente às adições dos toxicodependentes mais comuns. Há quem classifique estas dependências como dependências comportamentais porque os sintomas são os mesmos. A OMS define esta dependência comportamental dos ecrãs. Define, também as dependências digitais, várias instituições definem estas dependências digitais, a OCDE, a UNESCO. Os países com maior imersão nos ecrãs no sistema educativo tendem a degradar os resultados do PISA. E Portugal aponta nesse sentido. Para dizer que está a aumentar o uso destas ferramentas fora das escolas também.

As famílias mais carenciadas são as que têm problemas mais graves no uso dos ecrãs. Aqui estamos a falar de uma ideia grave que passou: que o uso de tecnologias está associada à capacidade de mais tarde ter profissões com rendimentos superiores. Alimenta-se o sonho de trabalhar com computadores, quando a realidade não é assim. Onde o risco é maior é nas famílias com pouca escolarização e menos recursos económicos e menor acesso a recursos culturais alternativos, lê-se pouco. Famílias onde se consomem menos espetáculos culturais é onde se usam mais o ecrã. Curiosamente também as famílias com um único filho.

Os mecanismos de elevador social através da educação deixaram de funcionar à conta disso. Se as crianças em casa usam ecrãs e na escola também, a possibilidade de frequentar a escola e ganhar condição de vida perde-se. Isto é problemático porque o fosso das desigualdades aumenta em vez de diminuir.

Pergunta: existe algum trabalho à cerca da perceção do impactos?

Resposta: Pode ser interessante pensar neste problema em 2 ou 3 dimensões. Uma delas é o facto de este problema existir em crianças e idosos. Os idosos têm problemas graves de adição aos jogos e redes sociais. É uma faixa etária que está sozinha. No início, houve um convite ao uso destas ferramentas para quebrar o isolamento físico. Mas o seu uso gerou, na verdade, um isolamento social. As adições a estas ferramentas dispararam as adições são mais fortes em jovens e idosos com menos formação e menos recursos económicos. Por outro lado, no uso das ferramentas no âmbito do teletrabalho. Trata-se do uso destas ferramentas numa perspetiva de trabalho, em que todo o trabalho envolve ecrãs e também aí há efeitos. Por exemplo, há alguns estudos que nos dizem que pessoas em trabalho remoto podem estar ligadas a 2 tipos de problemas, um deles é o cansaço dos ecrãs, físico, obesidade, perda de mobilidades, perceção, a visão e a audição, etc., estes problemas são comuns. Têm por outro lado, menor socialização organizacional e a cultura da organização perde-se, e ao perder-se a cultura da organização também se perde a capacidade de inovação e criatividade das organizações. Por exemplo, as organizações que lançaram o trabalho remoto, foram também as primeiras a removê-lo. Foram as primeiras a perceber os benefícios e os primeiros a reconhecer os prejuízos. As grandes organizações estão a remover o trabalho remoto e a promover o contacto direto com as pessoas para recuperar o que se tinha perdido, uma delas é a capacidade de inovação e até mesmo a capacidade de atração e retenção de pessoas porque quando uma pessoa trabalha com ecrãs, o nível de cansaço é de tal ordem que há hoje uma geração de pessoas com grande exposição aos ecrãs que muda de vida e vai para a agricultura, por exemplo.

Os ecrãs diluem a linha que separa o trabalho e a vida pessoal, o trabalho é contínuo, se estivermos a falar de equipas multiculturais, à volta do planeta, em que alguém está a gerir uma equipa de trabalho, esta pessoa perde-se no tempo.

O dia e a noite deixam de existir e, por conseguinte, alteram-se os tempos de trabalho e de lazer, e os hábitos de organização do nosso padrão de vida; de vida pessoal, profissional, dia e noite deixam de existir, tempo de lazer/tempo de trabalho; espaço pessoal/espaço profissional também se perdem. Há aqui níveis de desgaste que estão a gerar um fenómeno que é o *burnout*, o esgotamento precoce. Assim, também os adultos, com o uso precoce e prolongado destas ferramentas na sua esfera profissional, ficam ligados a fenómenos de sobre-exposição a estas ferramentas.

A pandemia foi responsável pelo aumento do trabalho remoto. Há aqui uma dimensão financeira, dado que os espaços físicos têm custos elevados. A passagem para escritórios virtuais, neste ponto de vista, foi benéfica, gerou rentabilidades muito importantes, mas os efeitos prejudiciais geraram perdas nalguns casos, superiores à rentabilidade produzida. Há um recuo.

Em Espanha, Valência, na universidade, não há telemóvel e dentro da sala de aulas nem pensar. Desde a licenciatura ao doutoramento, não podem usar o telemóvel no espaço de aulas. Isso gerou efeitos que se tinham perdido; na dinâmica de aulas, na qualidade do trabalho em aula, com indicadores tão simples quanto taxas de reprovação, as notas e a motivação. O uso abusivo dos *smartphone*, por exemplo, tem efeitos perniciosos em todas estas dimensões, pré-escolar, ensino básico, 2º e 3º ciclo, ensino secundário e é aplicável às empresas. Há uma regularidade no entendimento: o uso abusivo dos telemóvel tem efeitos perniciosos.

Outro aspeto, é o benefício do contacto direto, este é um benefício esquecido que é benéfico para a criatividade, inovação e para o espírito crítico. Porque o uso destas ferramentas e das redes sociais geram comportamentos conformistas, muito conformistas, excessivamente conformistas, comprovado em estudos. Há perda de criatividade porque as pessoas evitam afirmar uma diferença de opinião. Reprimem conteúdo que pensam que seja distinto das outras pessoas, autocensura. Por outro lado, há uma crítica exacerbada a quem pensa diferente: existe assim uma dificuldade em expressar uma opinião diferente, e quando se expressa é-se alvo de críticas exacerbadas, a isso chama-se *bullying* ou cyberbullying, ou ainda, no espaço de trabalho, *mobbing*; quem afirma, quem age, quem propõe alguma coisa diferente de todos os outros é alvo de críticas exacerbadas e às vezes até de agressão. Isto dissuade a expressão de opiniões distintas e por conseguinte, a criatividade e a inovação, acabando por gerar conformismo. Com efeitos na educação e cultura.

O *bullying* é um problema grave na educação. As crianças na sala de aula, por exemplo, quando a professora faz uma pergunta e há alguém que responde um disparate, suscitando a risota no outro, a professora pode intervir no momento e aplacar essa crítica exacerbada a alguém que respondeu errado, isto em espaços sem ecrãs. Porém, no digital, ninguém está lá para aplacar, assim os efeitos desses comportamentos não são detetados e não são reprimidos e por isso as consequências são devastadoras. No local

de trabalho, a mesma coisa. Neste caso estamos a falar de *mobbing* e é um fenómeno que está a crescer pelo uso intenso do espaço digital e que está a matar a criatividade e a gerar problemas terríveis nas organizações. Na educação, o equivalente ao *mobbing* é o *bullying* e aí na escola tem efeitos muito perversos. Por exemplo, problemas ligados ao suicídio, sendo a primeira das primeiras causas apontadas para o caso de suicídio nos jovens. Desta forma, a área sexual, uma tema muito complicado nos miúdos e na escola. A APAV tem muitos estudos sobre isto. Há escolas secundárias aqui em Coimbra onde este problema existe e é muito importante. O sexting, por exemplo, é a partilha de fotos de nus entre namorados. O primeiro compromisso de amor passa por uma ideia errada de partilhar fotografias de nus. Depois o namoro acaba e há uma partilha pública, há uma exposição pública. O curioso é que aqui não há famílias piores ou melhores, é transversal e é muito comum. O sexting também gera suicídio e é um tema difícil de ser abordado, mas existe e está descontrolado.

Isto é muito preocupante. A sociedade e as instituições têm de dar atenção a isto na minha opinião. A discussão deve fazer-se no espaço público e devem procurar-se consensos sobre o que devem ou não devem porque o que está em causa é algo que é muito importante. Na dimensão política, há algo muito importante que não é necessariamente benéfica, a digitalização das escolas. No entanto, todos pré-admitem que sim, que a digitalização é importante. Portanto há aqui um viés que advém da falta conhecimento na minha opinião. A digitalização massiva, em larga escala, pode ter ganhos imediatos, mas os prejuízos a médio e a longo prazo, 3,4,5 anos podem ser massivos por estas razões todas. E isto é um foco interessante. Inclusive no acesso ao lazer, por exemplo, hoje lê-se pouco. Hoje num teste escrito, escrevem-se 4 a 5 linhas onde há 10 anos se escreviam 4 a 5 páginas. Quem escreve 4 ou 5 linhas não compra livros. Hoje, saem cada vez mais livros curtos e em edições limitadas. Em tempos li o seguinte: se os escritores russos tivessem tido computadores, não haveria o livro “Guerra e Paz”, uma obra de *Tolstoy*, nunca se teriam escrito os *Lusíadas*. Porque, escrever naquela escala, ao longo desse tempo, num foco continuado, ao longo de horas e horas, meses e meses, anos e anos, se houvesse computador ou pior *smatphones* estas obras nunca teriam existido porque se gastaria muito tempo a escrever.

7. Entrevistado 7: Médica interna com formação específica em Psiquiatria da Infância e da Adolescência

Pergunta: Para si, qual é a importância destas tecnologias digitais e uso de ecrãs na vida das crianças e dos jovens atualmente?

Resposta: A tecnologia facilita o acesso à informação criando oportunidades de aprendizagem e, à primeira vista, funciona como um facilitador da socialização, encurtando grandes distâncias com apenas um clique. Assim, estas tecnologias podem enriquecer a experiência educativa e possibilitar uma comunicação global instantânea. Podem ainda ser usado para atividades de lazer e entretenimento.

Pergunta: Tendo em conta a neuropsicologia, o que é que pode afetar negativamente e positivamente o desenvolvimento de uma criança ou adolescente?

Resposta: O uso de tecnologia pode influenciar o desenvolvimento neuropsicológico de crianças e adolescentes de maneiras distintas e complexas. Por um lado, a exposição a conteúdos educativos e interativos pode enriquecer o desenvolvimento cognitivo, melhorando algumas capacidades como a coordenação motora e resolução de problemas.

Por outro lado, o uso excessivo de dispositivos, especialmente aqueles que oferecem conteúdos rápidos e estimulantes, podem ter impactos negativos, nomeadamente redução da atenção sustentada e aumento dos comportamentos impulsivos. Indiretamente, a permissividade nas atividades de vida diária do uso de ecrãs pode levar à diminuição de atividades e hábitos essenciais para o desenvolvimento psicossocial, por exemplo, refeições e viagens em família com diálogo e comunicação inerente a estes momentos, socialização presencial com pares, experimentação e gestão de situações e vivências sociais (não estando à distancia de um clique a fuga a situações de conflito ou desagrado), substituição na totalidade de AF regular por “*eSports*”. Acrescenta-se ainda que o uso excessivo de ecrãs pode impedir a experiência do tédio, da solidão ou de momentos em que não estão a fazer qualquer atividade, nem a ser alvo passivo de estímulo.

Para além disto, a luz emitida pelos ecrãs pode interferir na produção de melatonina e alterar o ritmo circadiano, interferindo de forma negativa na qualidade do sono, na estabilidade emocional da criança/jovem e na memória/aprendizagem.

Pergunta: Na sua opinião, em que medida o uso das tecnologias digitais/ecrãs vão de encontro ao desenvolvimento físico, mental e social das crianças e adolescentes?

Resposta: O uso das tecnologias digitais desempenha um papel ambivalente na vida das crianças e dos jovens. Relativamente ao desenvolvimento físico, existem aplicações e plataformas que incentivam a AF estimulando o movimento e a prática de exercício. No entanto, o uso excessivo destas tecnologias frequentemente contribui para um estilo de vida sedentário, substituindo a AF necessária. Além disso, longos períodos passados em frente aos ecrãs podem levar a problemas musculoesqueléticos devido a posturas inadequadas e prolongadas, ou problemas de visão.

No que diz respeito ao desenvolvimento mental, o acesso a conteúdos educativos de formas mais acessíveis e interativas pode enriquecer a aprendizagem, diversificar os métodos de aprendizagem e estimular o desenvolvimento cognitivo. Contudo, o uso desmedido ou exagerado pode provocar dificuldades no sono, na concentração, afetando o desempenho escolar e funções cognitivas vitais, como a memória e a atenção.

Quanto ao desenvolvimento social, as tecnologias digitais oferecem plataformas valiosas para a socialização, permitindo aos jovens manter conexões sociais. Todavia, o uso excessivo pode comprometer as interações face a face, cruciais para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. A comunicação mediada por ecrãs pode limitar as interações, interferindo com a capacidade de fazer leituras sociais corretas, na tolerância ou capacidade de gestão emocional associada às interações, levando a um isolamento social ou a relações interpessoais superficiais.

Pergunta: A partir da sua experiência e conhecimento, considera que a utilização das TIC nas suas mais diversas formas (*smartphone, PC*) tem impacto/consequências ao nível da aprendizagem e do lazer? Positivas, negativas? Como? Porquê?

Resposta: A utilização das TIC tem impactos distintos na aprendizagem dependendo da natureza do seu uso. Por um lado, o uso educacional das TIC pode ser benéfico, quando usado de forma complementar, enriquecendo a experiência educativa através de recursos mais interativos que complementam os métodos de ensino tradicionais. Este tipo de ferramentas e conteúdos educativos facilitam o acesso ao conhecimento, permitem uma educação mais personalizada e atrativa, podem ser medidas de adaptação do ensino às necessidades individuais dos alunos, ou uma via para a autoaprendizagem.

Por outro lado, o uso excessivo das TIC tem sido associado a uma série de efeitos adversos. Este tipo de uso, especialmente quando passivo ou desmedido, pode contribuir para um aumento de problemas emocionais/comportamentais nas crianças e jovens, estando também associado a desempenhos académico mais baixo, além de interferir negativamente no desenvolvimento de competências sociais e de gestão de tempo.

Em relação ao lazer é importante que as crianças não substituam o brincar livre e criativo com outros pares, por uma brincadeira digital, isolada e estruturada, uma vez que, por mais educativos que os jogos se afirmem ser, não substituem o tipo de aprendizagem e exploração que ocorre naturalmente entre crianças e na brincadeira. Os jovens que passam tempo excessivo em atividades digitais frequentemente desinvestem em *hobbies* e atividades extracurriculares não digitais, o que é crucial para um desenvolvimento normativo e equilibrado.

Pergunta: No âmbito da sua experiência, existem casos relacionados com o uso excessivo da TD/ecrãs? Qual a sua gravidade, frequência e prevalência em diferentes casos (idade, género situação escolar, familiar da criança/adolescente)?

Resposta: O uso de ecrãs tem impacto nas aprendizagens iniciais, podendo prejudicar a aquisição da linguagem, interferir com rendimento académico, com diminuição na capacidade de concentração e, ao mesmo tempo, contribuir para a deterioração das capacidades sociais. A prevalência destes problemas tem aumentado com a maior acessibilidade e uso ininterrupto de dispositivos entre as crianças e jovens.

O uso excessivo da TD/ecrãs pode associar-se a sintomas variados como ansiedade, tristeza, dificuldades no sono e comportamento aditivo, os quais podem variar significativamente em gravidade. Salienta-se que sintoma não é sinónimo de doença ou perturbação, o sintoma podem fazer parte de um conjunto de sintomas que preenche critérios para o diagnóstico de perturbação ou pode ser isolado, transitório e autolimitados. O uso excessivo das TIC pode ser um comportamento desadaptativo que predispõe ou potencia perturbações psiquiátricas. Ou pode ser em si um comportamento patológico, em que a utilização das TIC invade o dia-a-dia condicionando as atividades de vida diárias e rotinas normativas da faixa etária (por exemplo, perda de hábitos de higiene, absentismo escolar, saltar refeições, privação de sono...).

O uso de ecrãs tem impacto nas aprendizagens iniciais, podendo prejudicar a aquisição da linguagem, interferir com rendimento académico, com diminuição na capacidade de concentração e, ao mesmo tempo, contribuir para a deterioração das capacidades sociais. A prevalência destes problemas tem aumentado com a maior acessibilidade e uso ininterrupto de dispositivos entre as crianças e jovens.

Parecem existir algumas diferenças no efeito destas tecnologias relacionadas com género: rapazes mais propensos a desenvolver uso patológico de jogos *online*, enquanto as raparigas podem sofrer mais com o uso excessivo de redes sociais e com todos os problemas que daí advêm como comparação excessiva interpares, padrões irrealistas de beleza e até aumento do risco de assédio *online*.

A limitação de recursos extracurriculares e a ausência de supervisão parental propiciam um maior uso das TIC para o entretenimento. Sendo as crianças e jovens indivíduos dependentes de terceiros a evolução e persistência destes comportamentos pressupõe a permissividade ou acomodação dos adultos a estes comportamentos. Adicionalmente, ambientes familiares disfuncionais podem levar ao uso desta tecnologia como forma de escape, exacerbando por exemplo, potenciais perturbações de ansiedade e depressão.

Pergunta: Que fatores que favorecem o uso excessivo de tecnologias digitais/ecrãs?

Resposta: O uso excessivo de tecnologias digitais entre crianças e adolescentes pode ser influenciado por diversos fatores. A falta de supervisão parental e a ausência de limites claros estabelecidos pelos pais ou cuidadores são aspetos críticos que contribuem para este problema. A falta de envolvimento em atividades extracurriculares, físicas e sociais também favorece um estilo de vida mais sedentário e isolado, potencialmente aumentando o tempo gasto em frente aos ecrãs.

Além disso, a alta disponibilidade de dispositivos móveis e a presença constante destes no dia-a-dia dos jovens facilitam o acesso e utilização. Ademais, os produtos tecnológicos utilizam mecanismos que incentivam a dependência, como recompensas variáveis e notificações frequentes, sendo ainda coadjuvados por técnicas de *marketing* agressivo especialmente desenhadas para o público infantojuvenil de modo a que estes percecionem os dispositivos e conectividade digital como elementos essenciais quer na vida social quer na vida académica

Entrevistado 8: Enfermeiro com especialidade em Enfermagem de Saúde mental e Psiquiátrica

Sou enfermeiro, com especialidade em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Exerço funções desde 2002 com experiência em internamento de agudos de psiquiatria e nos últimos 8\9 anos em ambulatório do serviço de psiquiatria de infância e adolescência.

As tecnologias digitais são uma ferramenta indissociável à vida atual das crianças e dos jovens. Além de permitirem aceder de forma rápida a informação e como meio de comunicação, possuem uma grande capacidade de absorver os seus utilizadores.

Em idades precoces não é vantajoso o uso destas tecnologias pois não favorecem a interação, processos de vinculação e a aprendizagem social. De forma positiva pode ser afetada a criatividade, a capacidade de resolução de problemas, fortalecer laços afetivos com pessoas distantes, sentimentos de competência por habilidades em alguns jogos e aplicações; O efeito excessivo pode afetar a capacidade de atenção – tempos diminuídos e com prejuízo das tarefas escolares, uma maior impulsividade e capacidade de esperar – eventual aumento da agressividade, alterações emocionais – depressão e ansiedade, isolamento social.

Não tem sido possível que o uso das tecnologias acompanhe o processo de desenvolvimento dos utilizadores. Este acompanhamento só seria possível com processos de supervisão parentais eficazes e cujos pais tivessem essa literacia para quando e que tipo de acesso permitem aos seus educandos.

As TIC têm impacto ao nível da aprendizagem e do lazer:

De forma positiva permitem aceder muito facilmente a informação; permitem realizar trabalho colaborativo sem a necessidade de estarem no mesmo espaço físico; permitem fortalecer laços afetivos com pessoas distantes fisicamente e melhorar a socialização de pessoas que apresentam essa dificuldade

De forma negativa acabam por diminuir a capacidade de juízo sobre a informação que procuram, aceitando tudo o que está online como verdade; em casos extremos a saúde física pode ficar comprometida pela menor mobilização; tona-se mais confortável falar com alguém através de uma interface do que estar frente-a-frente.

Existem casos relacionados com o uso abusivo de TIC e mesmo de dependência. O número mais prevalente são as situações de consumo abusivo. Quanto ao impacto pode ir desde o compromisso da linguagem, sono desregulado, episódios de heteroagressividade com a família, absentismo escolar, dinâmicas familiares alteradas. Da minha experiência a idade mais frequente são os 14-16 anos.

Fatores de risco para o consumo abusivo de tecnologia são as más relações familiares, modelos parentais deficitários, crianças tímidas e isoladas, outro fatores são a indústria (tipo de jogos, possibilidade de escolher avatares, jogos evolutivos com recompensas quanto mais se joga), possibilidade de ganhar dinheiro.

ANEXOS III

Tecnologia Digital e Desenvolvimento Físico, Mental e Social

Este questionário insere-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Educação e Lazer. Está centrado na relação entre a Tecnologia Digital e o Desenvolvimento físico, mental e social em jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos. Gostaríamos, desta forma, de poder contar com a sua opinião e/ou experiência sobre estes temas. Para o efeito, solicitamos-lhe o preenchimento do presente questionário.

A sua participação de forma consciente e sincera será fundamental para o apuramento de resultados válidos e credíveis. Asseguramos o anonimato das suas respostas. Os resultados obtidos destinam-se apenas a fins académicos. A sua participação é voluntária e anónima, não há recolha de informações que possa identificar a sua participação.

Se estiver interessado(a), posteriormente poderão ser-lhe disponibilizados os resultados deste estudo, devendo para o efeito indicar, no final deste questionário, o seu endereço electrónico.
Agradecemos desde já a sua atenção e disponibilidade,

* Obrigatória

Desenvolvimento Físico

A atividade física consiste em qualquer movimento realizado pelo corpo, incluindo atividades domésticas e ocupacionais para além das desportivas. Tendo em conta esta definição e considerando jovens adolescentes, classifique a sua opinião em relação às seguintes afirmações:

*"Somando o tempo de escola e o tempo livre dos jovens, no geral, passam muito tempo em ambiente fechado." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"O uso excessivo da tecnologia digital por jovens adolescentes não contribui para a realização de atividade física." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Passam muito tempo sentados, tanto nos intervalos da escola como no seu tempo livre." **

Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

Desenvolvimento Mental

Considerando o desenvolvimento mental num jovem adolescente enquanto processo de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, classifique a sua opinião em relação às seguintes afirmações:

*"Os jovens preferem o uso de tecnologia digital (smartphone, tablet, portátil) em vez das interações pessoais" **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os jovens adolescentes não têm recursos próprios para gerir a utilização equilibrada da tecnologia digital nos os seus vários aspetos." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Demonstram falta de atenção e concentração devido à tecnologia digital" **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Quando estão na sala de aula, não se distraem facilmente com a tecnologia digital." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Mostram sinais de ansiedade, frustração, impaciência, irritabilidade devido ao uso da Tecnologia Digital." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

Desenvolvimento Social

A socialização consiste na assimilação de normas e regras e de respeito pelo outro, mas também aquisição de competências de comunicação e compreensão pelos outros. Diga se concorda ou discorda das seguintes afirmações:

*"No geral, Os jovens estão isolados devido à utilização de tecnologia digital." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os jovens dão preferência à comunicação pelas redes sociais em detrimento da interação direta." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os jovens sentem dificuldade em comunicar com o outro porque não sabem o que dizer pessoalmente." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"As situações de cyberbullying não são frequentes." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"No mundo digital tudo é permitido, por isso os jovens revelam dificuldades com as regras sociais da vida real." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

Tecnologia Digital (Smartphone, tablet, portátil)

Classifique a sua opinião em relação às seguintes afirmações:

*"Os jovens capturam imagens, sons e vídeos durante as atividades letivas e não letivas, no espaço escolar, sem autorização prévia."**

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os conteúdos disponíveis online são na sua grande maioria educativos"**

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"A maioria dos conteúdos digitais, não favorece o desenvolvimento dos jovens nos seus tempos livres."**

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os jovens acedem sobretudo a conteúdos digitais educativos nos seus tempos livres"**

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os jovens passam pouco tempo em frente aos ecrãs diariamente"**

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

"Os jovens desfavorecidos sofrem menos consequências negativas da utilização da tecnologia digital."

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Utilizam tecnologias digitais principalmente para criar e partilhar conteúdo nas redes sociais." **

Discordo
totalmente

Discordo

Neutro

Concordo

Concordo
Totalmente

☐☐☐☐☐

Regulação da Tecnologia Digital (T.D.) no espaço escolar.

A Regulação, enquanto conjunto de normas e regras, visa garantir a organização, segurança e eficiência das instituições. Classifique a sua opinião em relação às seguintes afirmações:

*A autorização para o uso da T.D. na escola proporciona o aumento: **

	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
do tempo de ecrã.	☐	☐	☐	☐	☐
do entretenimento com o smartphone na sala de aula.	☐	☐	☐	☐	☐
do entretenimento com o smartphone nos recreios	☐	☐	☐	☐	☐
do acesso a conteúdos impróprios para a idade. (pornografia, por ex.)	☐	☐	☐	☐	☐

*"A autorização dos pais para a utilização da T.D. no espaço escolar aumenta o tempo total em que os jovens estão à frente dos ecrãs." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"A gestão da T.D. por parte dos pais não é suficiente porque ela é acessível em qualquer parte." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*"Os pais que gerem o acesso à tecnologia digital em casa, têm o trabalho desfeito na escola porque há sempre algum jovem que acede sem limites." **

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
☐	☐	☐	☐	☐

*A restrição do uso da T.D. na escola contribui para garantir/favorecer: **

	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
interação social real entre os jovens.	☐	☐	☐	☐	☐
aprendizagem de normas e regras.	☐	☐	☐	☐	☐
a gestão equilibrada da T.D.	☐	☐	☐	☐	☐
melhoria das atividades letivas.	☐	☐	☐	☐	☐

Género: *

- ☐ F
- ☐ M
- ☐ Outro

Qual o seu nível de escolaridade?" *

- ☐ Ensino básico
- ☐ Ensino Secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-graduação/Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Outro

Tipo de instituição

Qual é a sua profissão? *

Correio eletrónico de contacto

ANEXOS IV

SPSS Statistics File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

3 JAN - 2025.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Visible: 38 of 38 Variables

	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12
1	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Neutro	Concordo
2	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo...	Discordo totalmente	Concordo...	Concordo
3	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo
4	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo
5	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Discordo totalmente	Concordo...	Concordo...
6	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo...	Discordo totalmente	Concordo...	Concordo
7	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo
8	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Neutro	Discordo
9	Neutro	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo
10	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
11	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo...	Neutro	Concordo...	Concordo...
12	Neutro	Concordo	Discordo	Discordo totalmente	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo
13	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
14	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
15	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo
16	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
17	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo...	Discordo	Concordo...	Concordo...
18	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Discordo	Concordo...	Concordo...
19	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Discordo	Neutro	Discordo totalmente	Concordo	Concordo
20	Concordo	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo	Neutro	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
21	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
22	Neutro	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
23	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Neutro	Discordo	Concordo	Concordo
24	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Neutro	Neutro	Concordo
25	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
26	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo...
27	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
28	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Neutro	Discordo
29	Neutro	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo

Overview Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

Unicode:ON Classic

SPSS Statistics File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

3 JAN - 2025.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Visible: 38 of 38 Variables

	q12	q13	q14	q15	q16	q17	q18	q19	q20	q21	q22
9	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo totalmente	Discordo
10	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo...	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo totalmente
11	Concordo...	Concordo	Concordo ...	Discordo totalmente	Concordo Totalmente	Concordo Totalm...	Discordo totalmente	Neutro	Discordo total...	Discordo totalmente	Neutro
12	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
13	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Neutro	Discordo	Concordo...	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo totalmente
14	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Neutro	Neutro	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo
15	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
16	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo totalmente	Discordo
17	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo totalmente	Discordo
18	Concordo...	Concordo...	Concordo ...	Discordo totalmente	Concordo Totalmente	Concordo Totalm...	Discordo	Concordo...	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo
19	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo	Neutro	Neutro	Discordo	Concordo	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo totalmente
20	Concordo	Concordo...	Neutro	Discordo totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo
21	Concordo	Concordo	Neutro	Neutro	Neutro	Neutro	Discordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo
22	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Neutro	Concordo	Neutro	Neutro	Neutro	Discordo	Concordo
23	Concordo	Concordo	Neutro	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
24	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Neutro	Neutro	Neutro	Neutro	Concordo Totalmente	Concordo
25	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
26	Concordo...	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
27	Concordo	Concordo...	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo Totalm...	Discordo totalmente	Concordo...	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo totalmente
28	Discordo	Discordo	Neutro	Discordo	Discordo	Neutro	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo
29	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo totalmente	Discordo
30	Concordo	Concordo...	Neutro	Discordo totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo
31	Neutro	Neutro	Neutro	Discordo totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo total...	Discordo totalmente	Discordo
32	Neutro	Concordo...	Concordo ...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo Totalm...	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Tot...	Concordo Totalmente	Concordo Totalm...
33	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Discordo total...	Discordo	Concordo
34	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo	Concordo Totalmente	Neutro
35	Concordo	Concordo	Concordo ...	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo
36	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Neutro	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
37	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo totalmente	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Discordo total...	Discordo totalmente	Neutro

Overview Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready

Unicode:ON Classic

SPSS Statistics File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

3 JAN - 2025.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Visible: 38 of 38 Variables

	q23	q24_1	q24_2	q24_3	q24_4	q25	q26	q27	q28_1	q28_2	q28_3	q28_4
10	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
11	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
12	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
13	Discordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
14	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
15	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
16	Discordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
17	Neutro	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
18	Discordo totalmente	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
19	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Neut
20	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo...	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo
21	Concordo	Discordo	Discordo	Neutro	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo
22	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discord
23	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
24	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
25	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
26	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
27	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo	Discordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo
28	Discordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
29	Neutro	Concordo Totalmente	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Discordo	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
30	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo...	Concordo...	Neutro	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
31	Neutro	Concordo Totalmente	Discordo	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
32	Concordo Totalm...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo Totalm...	Concordo...	Concordo
33	Neutro	Concordo	Neutro	Concordo...	Neutro	Concordo	Neutro	Discordo	Concordo...	Neutro	Neutro	Neut
34	Concordo	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo...	Concordo...	Concordo...	Concordo Totalmente	Concordo Totalmente	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
35	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
36	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discordo	Discord
37	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo...	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo	Concordo
38	Discordo	Concordo Totalmente	Concordo	Neutro	Neutro	Concordo	Concordo	Discordo	Neutro	Neutro	Neutro	Neut

Overview Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode:ON Classic

SPSS Statistics File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

3 JAN - 2025.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Visible: 38 of 38 Variables

	q28_4	gênero	Escolaridade	Instituição	profissao	Var1	Var2	Var3	Var4	Var5	Var6
20	Concordo	M	posgraduação/mestrado	Escola Pública	Professor de ensino formal						
21	Concordo	M	posgraduação/mestrado	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
22	Discordo	F	licenciatura	Empresa Privada	Outros						
23	Concordo	M	licenciatura	Outros	Outros						
24	Concordo	F	licenciatura	Outros	Outros						
25	Concordo	F	doutoramento	Escola Pública	Professor de ensino formal						
26	Concordo	F	posgraduação/mestrado	Empresa sem fins lucrati...	Funcionário escolar						
27	Concordo...	F	posgraduação/mestrado	Empresa sem fins lucrati...	Animadores/Monitores/Treinadores						
28	Concordo	F	licenciatura	Empresa sem fins lucrati...	Animadores/Monitores/Treinadores						
29	Concordo...	M	posgraduação/mestrado	Empresa sem fins lucrati...	Animadores/Monitores/Treinadores						
30	Concordo	M	posgraduação/mestrado	Empresa sem fins lucrati...	Animadores/Monitores/Treinadores						
31	Concordo...	F	posgraduação/mestrado	Empresa Privada	Professor de ensino formal						
32	Concordo...	F	posgraduação/mestrado	Escola Pública	Professor de ensino formal						
33	Neutro	M	licenciatura	Outros	Animadores/Monitores/Treinadores						
34	Concordo...	M	licenciatura	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
35	Concordo	M	licenciatura	Empresa Privada	Outros						
36	Discordo	F	licenciatura	Empresa Privada	Outros						
37	Concordo	F	doutoramento	Outros	Psicólogos/Sociólogos						
38	Neutro	F	licenciatura	Empresa Privada	Animadores/Monitores/Treinadores						
39	Neutro	F	posgraduação/mestrado	Empresa sem fins lucrati...	Animadores/Monitores/Treinadores						
40	Concordo	M	posgraduação/mestrado	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
41	Concordo	M	licenciatura	Escola Pública	Professor de ensino formal						
42	Discordo	M	licenciatura	Empresa sem fins lucrati...	Professores/Formadores/Informáticos						
43	Neutro	M	licenciatura	Empresa Privada	Outros						
44	Concordo...	F	ensino secundário	Empresa Privada	Outros						
45	Concordo	M	licenciatura	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
46	Concordo	M	licenciatura	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
47	Neutro	M	licenciatura	Empresa Privada	Professores/Formadores/Informáticos						
48	Neutro	F	posgraduação/mestrado	Escola Pública	Professor de ensino formal						

Overview Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready Unicode:ON Classic