

DEPENDÊNCIA DA INTERNET E INTERAÇÃO NOS MEDIA SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA

Simone Petrella¹ , Ricardo Morais² , Patrícia Silveira³ 

RESUMO

Esta investigação, de natureza exploratória, tem como objeto de estudo as percepções de jovens adultos a frequentar o Ensino Universitário em Portugal, sobre as suas práticas de acesso e de consumo da Internet e dos media sociais, em especial durante a pandemia da COVID-19, e as consequências da conexão permanente a estes formatos para o desenvolvimento do risco de dependência comportamental. De ponto de vista metodológico, foram aplicados inquéritos por questionário a uma amostra de 407 jovens adultos universitários, com uma média de idade de 19,6 anos, a frequentar o ensino público e o privado. Os resultados apontam para um aumento da dependência em relação à Internet durante o confinamento. Mais de metade dos inquiridos considera que a Internet é indispensável em algumas ocasiões da sua vida, da mesma forma que confessa que sente algumas das consequências do uso excessivo, como sejam a adição aos sites de redes sociais ou as perturbações de sono.

Palavras-chave: mídia sociais; adição; jovens adultos; pandemia COVID19.

INTERNET ADDICTION AND INTERACTION OF SOCIAL MEDIA DURING THE PANDEMIC

ABSTRACT

This exploratory research has as its object of study the perceptions of young adults attending University Education in Portugal, about their practices of accessing and consuming of Internet and social media, especially during the COVID-19 pandemic, and the consequences of the permanent connection to these formats for the development of the risk of behavioral dependence. From a methodological point of view, questionnaire surveys were applied to a sample of 407 young university adults, with an average age of 19.6 years, attending public and private institutions. The results point to an increase in dependence on the Internet during confinement. More than half of the respondents consider that the Internet is essential at some times in their lives, in the same way that they confess that they feel some of the consequences of excessive use, such as addiction to social networking sites or sleep disturbances.

Keywords: social media; addiction; young adults; COVID19 pandemic.

¹ UCP, Universidade Católica Portuguesa- CEFH, Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos

² LABCOM – Universidade da Beira Interior

³ IADE – Universidade Europeia; CECS – Universidade do Minho

Autor Correspondente: Simone Petrella

E-mail: spetrella@ucp.pt

Recebido em 28 de julho de 2022 | Aceito em 19 de setembro de 2022.

INTRODUÇÃO SOBRE OS MEDIA E AS NOVAS DINÂMICAS DE SOCIALIZAÇÃO

Esta investigação tem como objeto as percepções de jovens adultos a frequentar o ensino universitário em Portugal, entendidos como geração Z, sobre as suas práticas mediáticas digitais em contexto pandémico, bem como as consequências da conexão permanente a estes novos formatos para o desenvolvimento do risco de dependência comportamental expresso através de fatores de risco como alterações de humor, intolerância, irritabilidade e depressão, distúrbios de sono, perda de concentração, fragilidade emocional, isolamento social, entre outros. Contextualizando a abordagem nos estudos da Comunicação, esta tem por base a procura pelo equilíbrio das premissas da Mass Communication Research, particularmente no que toca à possibilidade de o acesso aos media e à tecnologia acarretar riscos para a saúde, e das teorias socioculturais, deslocando a atenção da tecnologia para os públicos e dando ênfase a circunstâncias pessoais e contextuais enquanto elementos determinantes para os usos, a compreensão destes e das consequências potencialmente negativas que daí decorrem.

Em matéria de acesso e de envolvimento com os media e a tecnologia, os jovens encaram com naturalidade a presença destas plataformas no seu quotidiano; estão habituados a ter acesso a um mundo de informações como nenhuma outra geração anterior teve, estando também habilitados para auxiliar as gerações futuras para o uso das tecnologias e, ao mesmo tempo, aptos para serem empregados em organizações com uma forte aposta neste setor. “Transformada” pelos media e a tecnologia, aos olhos de Prensky (2001), esta geração possui características muito próprias e tem competências de literacia digital adquiridas pelo uso permanente das plataformas. Todavia, numa outra vertente, a qual corroboremos, encontram-se autores que desconfiam de uma abordagem mecanicista caracterizadora da visão de Prensky (2001), e que consideram que as competências para o uso da tecnologia não se adquirem de forma inata e que não é suficiente ter-se crescido com estas plataformas para se ter aptidões digitais (Buckingham, 2007; Kotilainen, 2009; Poettinger, 2009).

Apesar desta aparente falta de consenso na literatura, é inegável que cada vez mais os media e a tecnologia ocupam lugar como agentes de socialização, desde muito cedo, reconfigurando sociabilidades e contribuindo, de maneira própria, para a apreensão e assimilação de aspetos do mundo. Não obstante o conceito de socialização seja ambivalente e alvo de múltiplos debates (Corsaro, 1997; Pinto, 2000; Barra & Sarmiento, 2006), é inegável que se trata de um processo de construção do indivíduo sobre si e o mundo, por via da apropriação, reinvenção e reprodução, na qual intervêm vários atores e contextos (Silveira, 2019). E, neste âmbito, desde cedo, os meios de comunicação constituem-se como elementos privilegiados nesse percurso. Estudos documentam que o quotidiano das novas gerações é marcado pelo processo de mediatização, de tal modo que uma análise aos seus mundos que prescindia da consideração dos media, nos seus mais variados formatos, é insuficiente para se compreender de que forma, hoje, estas gerações se apropriam da realidade e constroem as suas visões de si e do mundo. Os media funcionam, assim, como importantes redes mediadoras do conhecimento da realidade (Lacave, 2011) e como referentes permanentes no crescimento, no desenvolvimento pessoal e social, e na aprendizagem (Lazo, 2005).

Inês Amaral (2016) recorda que as novas tecnologias têm uma influência inegável na vida dos indivíduos e das sociedades, tratando-se de redes com implicação direta para a construção de representações sobre o mundo e para o modo como nos relacionamos com este, e com os outros indivíduos. A investigadora advoga que o desenvolvimento do mundo tecnológico e digital potencia o aparecimento de novas formas de cultura, promotoras de novas relações sociais, de comunidades em ambientes virtuais e de novos comportamentos.

Neste sentido, as gerações mais jovens, conhecedoras e maximizadoras de experiências em contexto virtual, são precursoras de novos enquadramentos sociais, geográficos, económicos e culturais, e educativos. Expressam novas formas de estar, de aprender, de trabalhar, de consumir, de se relacionar e de viver, alimentando novos paradigmas e debates sociais e académicos que procuram compreender, efetivamente, quem são estes novos grupos e como compreendem o mundo e se situam nele.

Falamos, assim, de um grupo com características muito próprias que acaba, ao mesmo tempo, por impulsionar transformações em grupos geracionais distintos e, de um modo geral, na sociedade. Quando se olha para o percurso evolutivo dos media e da tecnologia, documenta-se que a televisão se constituiu como um marco muito significativo na transformação da socialização infantil e juvenil, por permitir o contacto com conteúdos e realidades que, até então, não faziam parte do “mundo dos mais pequenos”. Este meio constitui-se, assim, como elemento mediador de realidades diversas e distintas, que as crianças e os jovens não conheciam, e como referência no processo de compreensão sobre si.

Apesar de a televisão continuar a constituir-se como um meio integrado no quotidiano das crianças, também pelo facto de ainda estar muito presente no espaço doméstico e de oferecer conteúdos que estas audiências apreciam, é notável o crescimento no acesso e nos usos da internet quer pelas crianças, quer pelos jovens. A este respeito, o projeto “EU Kids Online”, que envolveu vários parceiros internacionais, é um dos que procurou compreender melhor estas práticas relacionadas com a internet e o mundo digital, por crianças e jovens. Desenvolvido com o principal propósito de informar a Comissão Europeia com vista à criação de políticas orientadas para uma utilização segura da Internet, por parte de crianças e jovens, mostra que a Internet está integrada na vida destes utilizadores e serve uma diversidade de usos (como a realização de trabalhos de casa, a visualização de vídeo clipes, o envio de mensagens instantâneas, entre outros). A partir de uma investigação realizada entre 2006 e 2015, na qual estiveram envolvidos investigadores de 25 países europeus (incluindo Portugal) com o propósito de recolher dados empíricos sobre o uso que as crianças e os jovens (9 - 16 anos) fazem da Internet (Garmendia et al., 2012), os resultados nacionais mostram que estes utilizadores usam esta plataforma com muita frequência, e cada vez mais precocemente. Além disso, são os líderes no que se refere ao acesso à internet a partir do computador portátil. Não só as políticas nacionais que foram implementadas entre 2008 e 2011, são vistas como a principal causa para este facto, como também a democratização no acesso à internet pode ter contribuído para que o primeiro uso da rede, por crianças até aos 10 anos de idade, seja, em média, dos mais elevados no contexto europeu (Ponte & Jorge, 2012).

No entanto, sublinhamos que as evidências sobre o acesso, desde cedo, das crianças ao computador e à Internet não implicam, necessariamente, que as práticas sejam homogêneas e que estes utilizadores tenham iguais competências na hora de lidar com estas ferramentas. Por esse motivo, julgamos ser necessário que as pesquisas incorporem um conjunto de variáveis pessoais e sociodemográficas que podem ter implicação para as práticas de acesso e os consumos online.

2. A INTERNET E OS JOVENS EM CONTEXTO PANDÉMICO

Nas últimas décadas, tem crescido o número de estudos que têm vindo a apontar para os potenciais danos causados pela adição à Internet (Young, 1998; 1999; 2010; Pontes, Patrão & Griffiths, 2014), alertando para a importância do estudo e da prevenção das consequências que podem advir de um uso excessivo e aditivo desta. Tais estudos têm definido a dependência de um ponto de vista comportamental, baseada numa interação homem-máquina, passiva ou ativa, que pode ser considerada

excessiva (Griffiths, 1995). Tal comportamento interfere com a vida diária, trazendo consequências para a saúde através do aparecimento de problemas do sono, do aumento de níveis de ansiedade, stress, depressão e baixa autoestima, e, por conseguinte, para as relações familiares, sociais e laborais (Griffith, Davies & Chappel, 2004). A tal respeito, estudos empíricos sobre adição à Internet destacam o impacto destes fatores no desempenho de funções básicas em contextos escolares e laborais, levando a uma redução significativa das taxas de sucesso académico e profissional (Brunborg, Mentzoni & Frøyland, 2014). Apesar de haver consenso no que concerne à associação dos riscos mencionados com o comportamento online compulsivo, a adição à Internet não é, contudo, unanimemente reconhecida pelos académicos, existindo ainda controvérsias relativamente aos fatores que estão na origem da adição, aos elementos que a compõem, bem como em relação ao seu percurso (King, Delfabbro, Griffiths & Gradisar, 2012). A nível nacional, o seu estudo é ainda pouco desenvolvido, comparativamente com o panorama internacional, com foco principal em usos de redes sociais e videojogos online (Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014; Dias, et al., 2017; 2018). Contudo, estudos recentes (Pontes & Griffiths, 2014; Pontes, Andreassen, & Griffiths, 2016, Dias et al., 2020) têm evidenciado que, apesar de afetar uma percentagem reduzida de indivíduos, a dependência da Internet é uma realidade que, em Portugal, afeta principalmente utilizadores adolescentes e jovens adultos, em contexto escolar e universitário, sendo necessário uma intervenção e prevenção de comportamentos aditivos nestes contextos.

Neste sentido, o contexto pandémico provocado pelo COVID-19 acarreta riscos acrescidos para os jovens, na medida em que têm visto a própria liberdade e sociabilidade limitada ao espaço doméstico e dependente do online. Vários estudos a nível internacional têm cruzado a área da psicologia e da comunicação, com o objetivo de analisar eventuais mudanças no uso dos media durante a pandemia, com foco nas possíveis consequências de excesso ou falta de qualidade na utilização (Brooks, et al., 2020; Cauberghe et al., 2021; Chao et al., 2020; Cellini, et al., 2020). Embora se trate de estudos, por vezes preliminares, de um fenómeno em curso, permitem identificar fatores de risco e problemáticas existentes que exigem a atenção e o estudo a longo prazo por parte da comunidade académica e das autoridades de saúde pública. De facto, diante da disseminação do novo coronavírus, SARS-CoV-2, as medidas de contenção tomadas pelas autoridades mundiais envolveram isolamento social, distanciamento, quarentena e teletrabalho. Tais medidas, prolongadas no tempo e, por vezes, sem fim à vista, levaram várias organizações internacionais a alertar para os potenciais impactos negativos na saúde física e mental, com o risco de agravar problemas já existentes (WHO, 2020; UN, 2020). Com efeito, estudos recentes afirmam que o confinamento prolongado em casa favorece a redução do nível de atividade física, de exposição à luz do dia e de falta de contacto social, favorecendo o aumento de níveis de stress, de sentimentos de incerteza e de controlo e impossibilidade de envolvimento em atividades de lazer gratificantes (Brooks, et al., 2020; Xiao, 2020; Wang et al., 2020) Ao mesmo tempo, favorece um maior consumo mediático, nomeadamente de redes sociais, plataformas que permitem atenuar os efeitos do isolamento social, seja para fins informativos, recreativos ou para lidar com sentimentos de solidão e ansiedade (Cellini, et al., 2020; Cauberghe et al., 2021). Assim, se para Taylor (2019) uma pandemia envolve problemas de ordem emocional e social, através de uma reformulação de rotinas e de dinâmicas relacionais, os adolescentes e os jovens adultos, que mais dependem do contacto social com os pares, podem encontrar-se numa posição de maior risco no que à saúde física e mental diz respeito. Neste contexto, e diante da escassez de estudos a nível nacional, torna-se urgente o estudo dos usos e práticas mediáticas dos jovens portugueses em contexto pandémico.

3. METODOLOGIA

3.1 QUESTÕES E OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

O presente estudo procura compreender e analisar, a partir da perspectiva de jovens adultos a frequentar o ensino universitário em Portugal, a natureza das interações com os media e em particular a Internet, durante o período pandémico. Os objetivos específicos são os seguintes:

- Identificar e analisar as práticas online dos jovens universitários;
- Compreender e analisar o modo como as práticas relacionadas com a Internet interferem com o quotidiano dos jovens universitários, nomeadamente no que se refere à implicação nos seus contextos académico, familiar e social;
- Compreender se e de que modo os hábitos de acesso e as práticas online têm implicações ao nível de dependência do online e dos estilos de vida dos jovens universitários.

3.2 PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Este estudo, focado nas interações entre os jovens adultos universitários e a Internet, derivou de uma investigação que decorreu durante o período pandémico provocado pelo Vírus Sars Cov 2. O estudo, de natureza quantitativa, realizou-se junto de 407 jovens adultos a frequentar a Universidade Europeia, localizada em Lisboa, e a Universidade da Beira Interior, localizada na Covilhã.

A recolha de dados realizou-se durante o ano letivo de 2020/2021, mais concretamente entre novembro de 2020 e fevereiro de 2021. Durante este período, como consequência da pandemia da Covid19, viveram-se períodos longos de confinamento decretados pelo Governo Português, o que resultou, por esse motivo, na obrigatoriedade de permanência dos cidadãos dentro das suas habitações. A frequência das atividades letivas deu-se, por isso, maioritariamente, por via do online, através da utilização da ferramenta Blackboard.

O inquérito por questionário, administrado online, foi o método de recolha de dados escolhido para o trabalho empírico, e procurou responder a questões que permitem identificar e caracterizar os hábitos de acesso e de consumo da Internet e os modos de apropriação desta ferramenta e das plataformas e conteúdos que disponibiliza, pelos jovens adultos a frequentar o ensino universitário durante o período pandémico (2020/2021) provocado pelo COVID19.

A amostra final corresponde a 407 inquéritos por questionário válidos (N=407).

Os dados foram tratados com recurso ao Programa SPSS – versão 28. Na apresentação dos resultados considera-se a frequência e a percentagem válida, atendendo somente aos casos válidos. Ignora-se os missings (anulados, não responde, não se aplica).

3.3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O universo do estudo é constituído por 407 jovens adultos a frequentar o ensino universitário em Portugal, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. 73,5% dos inquiridos corresponde ao sexo feminino e 26% corresponde ao sexo masculino. Dois dos inquiridos não identificaram o sexo.

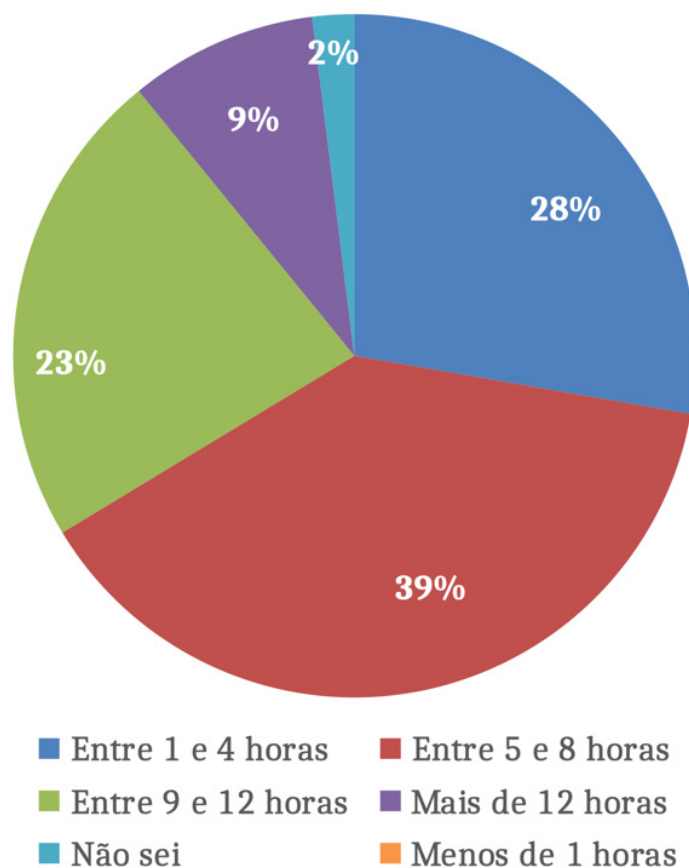
A maioria dos inquiridos (91,9%) é de nacionalidade portuguesa, e destacam-se também inquiridos provenientes dos seguintes países: Brasil, Angola, Moçambique, Rússia e França. 83% dos inquiridos reside com familiares.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1 HÁBITOS SOCIAIS E DE LAZER E PRÁTICAS MEDIÁTICAS

No que se refere aos hábitos de consumo mediático, os resultados obtidos mostram que o consumo de Internet é a atividade relacionada com os media com mais significado para o quotidiano dos inquiridos. Além de ser, comparativamente aos restantes media, o único que reúne consenso entre todos os inquiridos, que admitem que acedem a esta ferramenta todos os dias (99,8%), é aquela com a qual passam mais tempo (Gráfico 1).

Gráfico 1. Média de horas passadas na Internet, por dia

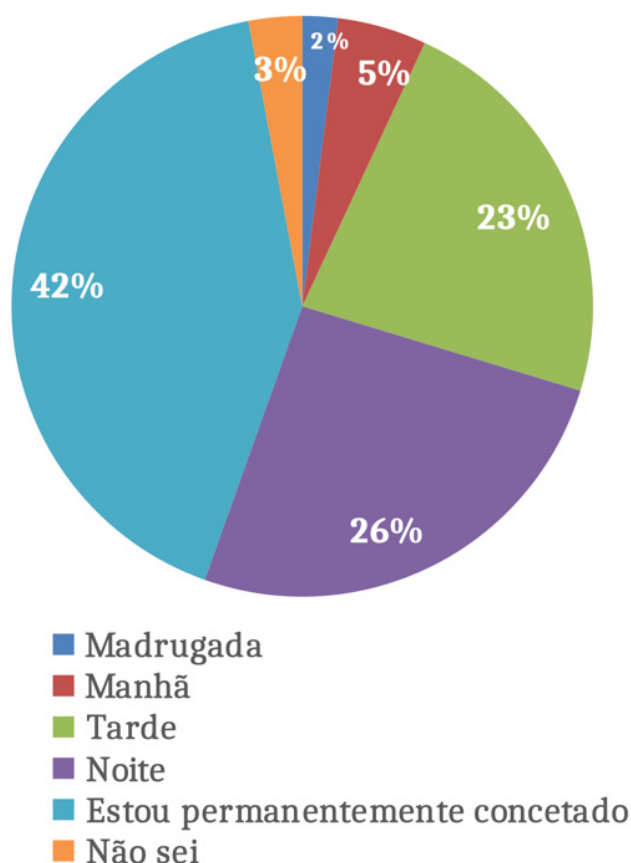


Fonte: elaborado pelos autores (2021)

Esta ferramenta é sobretudo usada para realizar trabalhos académicos, estar ligado às redes sociais e socializar, existindo uma manifesta preferência do sexo feminino relativamente a estas atividades online, comparativamente ao sexo masculino.

Nos dados apresentados, é surpreendente a percentagem de inquiridos que admite passar mais de cinco horas por dia na Internet e, em particular, os 8,6% dos inquiridos que refere passar mais de 12 horas diárias no online. Dos 407 jovens adultos inquiridos, 41,5% admite estar permanentemente conectado, conforme demonstra o Gráfico 2.

Gráfico 2. Período do dia em que fica mais tempo seguido conectado



Fonte: elaborado pelos autores (2021)

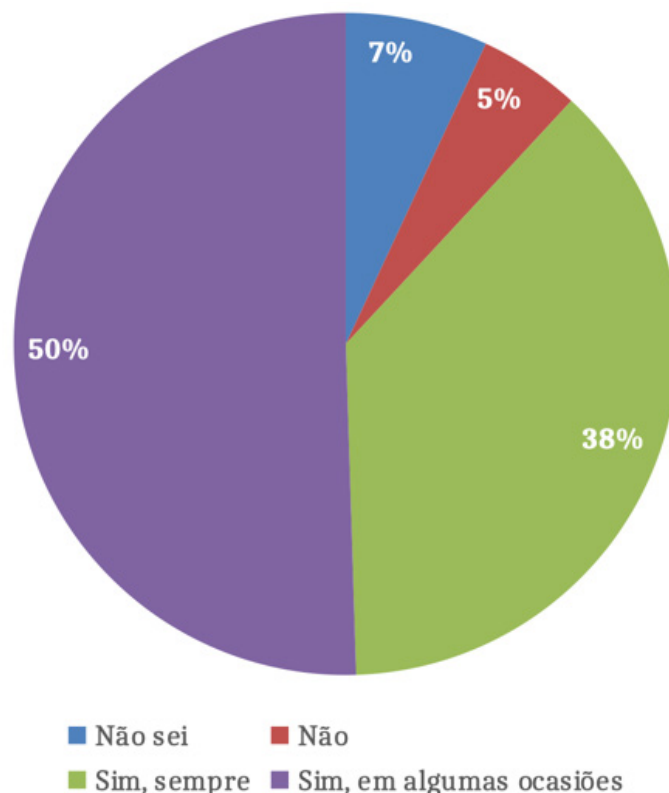
O smartphone é o dispositivo preferencial através do qual os inquiridos acedem à internet (74,7%), seguindo-se o computador portátil (15,7%), o computador fixo a que acedem na habitação (8,6%), o tablet (0,7% correspondente a três inquiridos), e o computador fixo a que acedem na instituição de ensino (0,2% correspondente a 1 inquirido).

4.2 ROTINAS E CONSUMOS ONLINE

Na linha dos dados referenciados no tópico anterior, uma outra questão colocada prende-se com a associação entre a pandemia e a frequência de uso à Internet, com 88,0% dos inquiridos a admitir que esta aumentou durante o período pandémico, muito por conta da especial relevância que assume no

contexto das atividades acadêmicas em períodos de confinamento. 2,9% dos jovens adultos reconhece, no entanto, não saber se houve, de facto, este aumento. 60,0% considera mesmo que a utilização da Internet se tornou mais indispensável desde o início da pandemia, embora 30,2% mencione que a indispensabilidade se tornou igual. Salienta-se, no entanto, que 37,6% considera que a Internet é sempre indispensável para a sua vida, enquanto 50,9% salienta que esta é indispensável em algumas ocasiões, como demonstra o Gráfico 3.

Gráfico 3. Em que medida considera a Internet indispensável para a sua vida

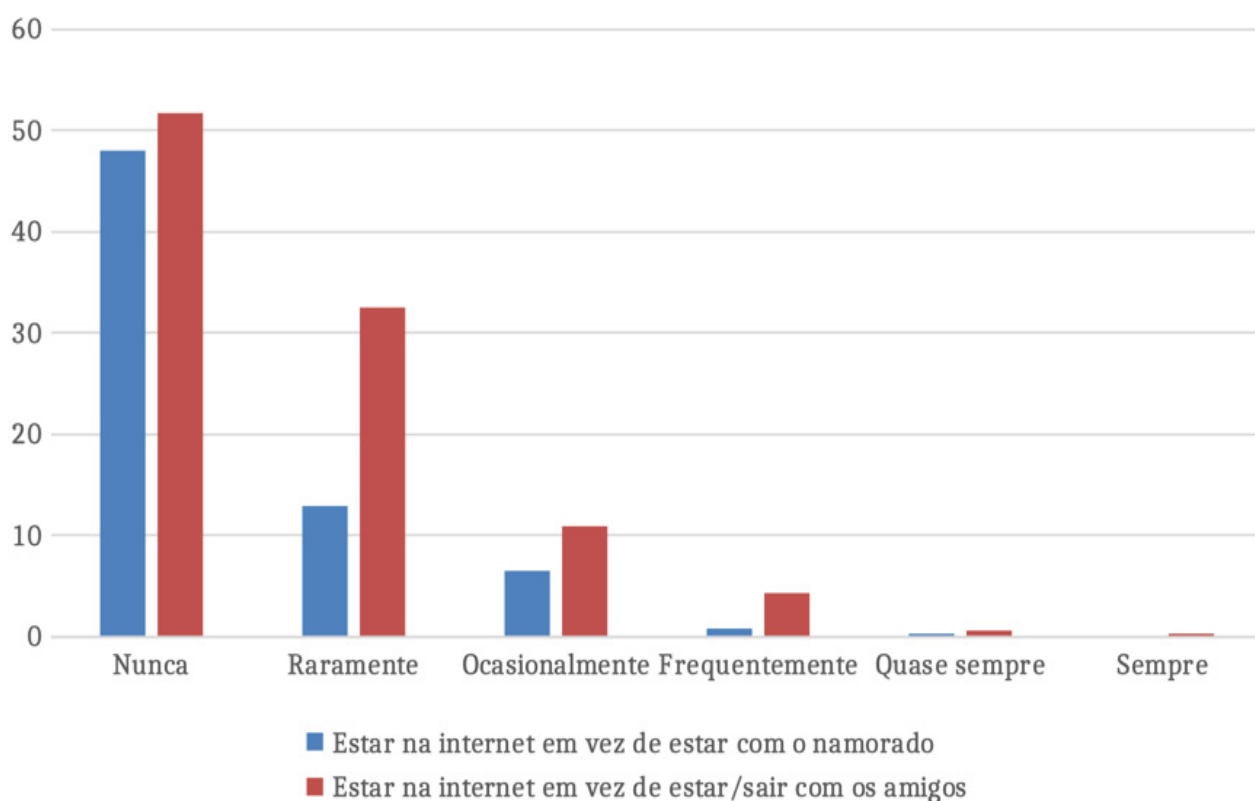


Fonte: elaborado pelos autores (2021)

A principal ocasião apontada por ambos os sexos em que a Internet é indispensável, é ao nível do trabalho e vida académica. As mulheres são as que consideram que a Internet se tornou mais indispensável desde o início da pandemia, e os homens aqueles que mais acham que se manteve igual.

Esta indispensabilidade é evidente quando o estar na Internet se torna uma atividade preferencial comparativamente a outras atividades, como estar com o/a namorado/a, ou com os amigos, como admitem alguns dos inquiridos, particularmente os do sexo masculino. A este respeito, ainda que 31,4% dos jovens adultos inquiridos não se encontre numa relação amorosa, dos que se encontram, e ainda que numa percentagem pouco significativa (6,4%), admitem preferir ocasionalmente estar na Internet do que com o/a parceiro/a. O mesmo se aplica ao estar com os amigos (Gráfico 4).

Gráfico 4. Preferência entre estar online vs. a estar/sair com o/a namorado/a ou com os amigos



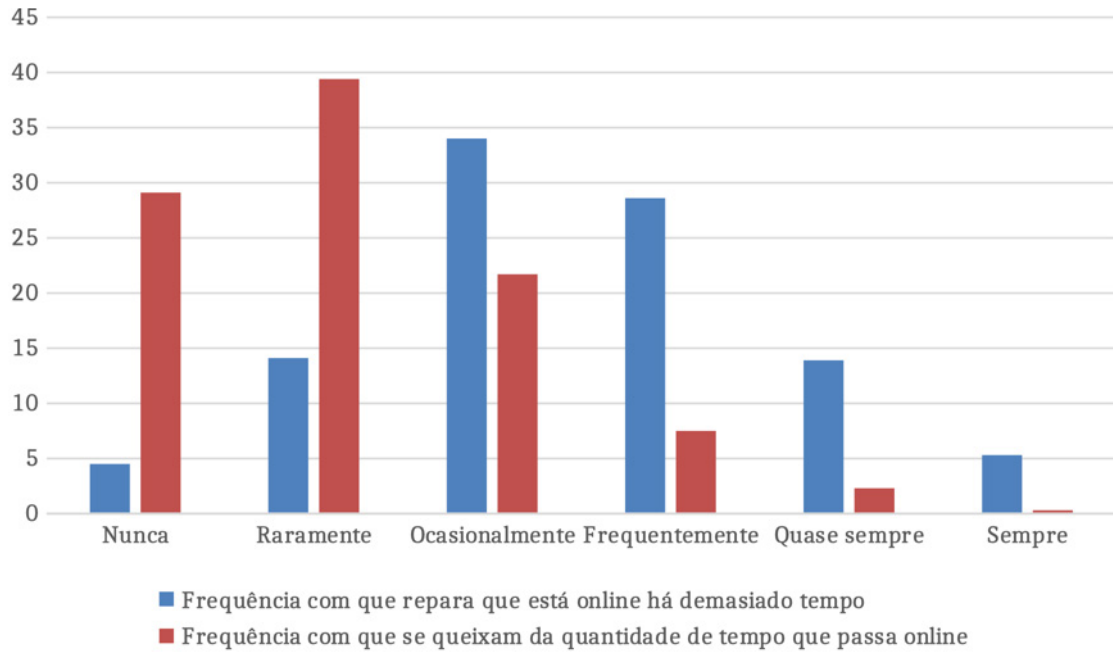
Fonte: elaborado pelos autores (2021)

Ainda que 47,9% dos inquiridos refira que nunca prefere substituir a companhia do/a namorado/a pelo consumo de Internet, e que 51,6% mencione o mesmo, mas em relação aos amigos, os dados apresentados demonstram que, para alguns dos inquiridos, estar na Internet pode substituir a relevância das relações interpessoais com aqueles com os quais mantêm uma relação de proximidade.

4.3 PANDEMIA E DEPENDÊNCIA DO ONLINE

Os resultados decorrentes da questão sobre a frequência com que os inquiridos reparam que estão online há demasiado tempo, revelam que parece existir alguma consciência de que o tempo passado na Internet é excessivo, como demonstra o Gráfico 5, uma vez que há uma percentagem significativa de jovens adultos que, frequentemente e ocasionalmente, repara que está no online há demasiado tempo.

Gráfico 5. Atitudes e percepções sobre o tempo que passam online

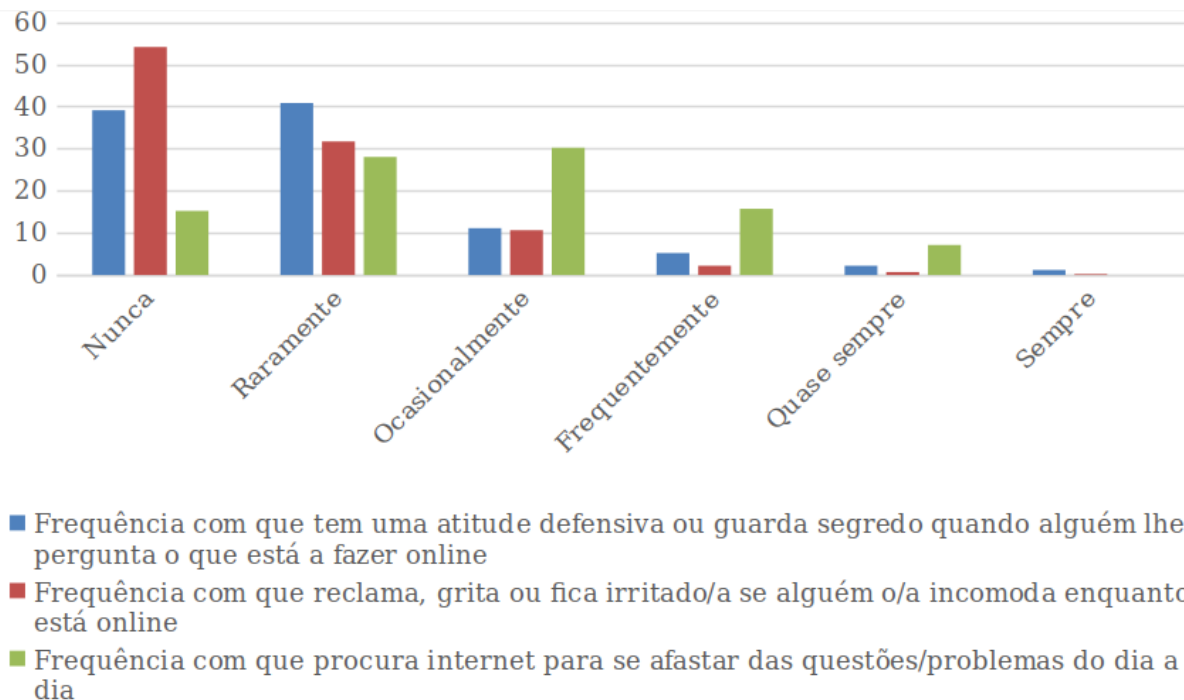


Fonte: elaborado pelos autores (2021)

Contudo, apesar da percepção do tempo excessivo no online, é de referir que apenas 21,6% dos inquiridos refere que é interpelado, ocasionalmente, por outros, como consequência do tempo que passa na Internet. 7,4% admite que esta chamada de atenção acontece frequentemente; 2,2% dos inquiridos, correspondente a nove jovens adultos, refere que tal acontece quase sempre; enquanto um inquirido salienta que é sempre interpelado devido a esse tempo excessivo. 39,3% dos inquiridos admite raramente ser chamado à atenção, e 29,0% menciona que nunca é interpelado.

A este respeito, os dados obtidos mostram ainda que é pouco significativa a percentagem de jovens adultos que tem uma atitude defensiva, ou que oculta o que se encontra a fazer no online, quando é questionado acerca das atividades que se encontra a concretizar, conforme pode constatar-se no Gráfico 6.

Gráfico 6. Atitudes em relação ao tempo que passa online



Fonte: elaborado pelos autores (2021)

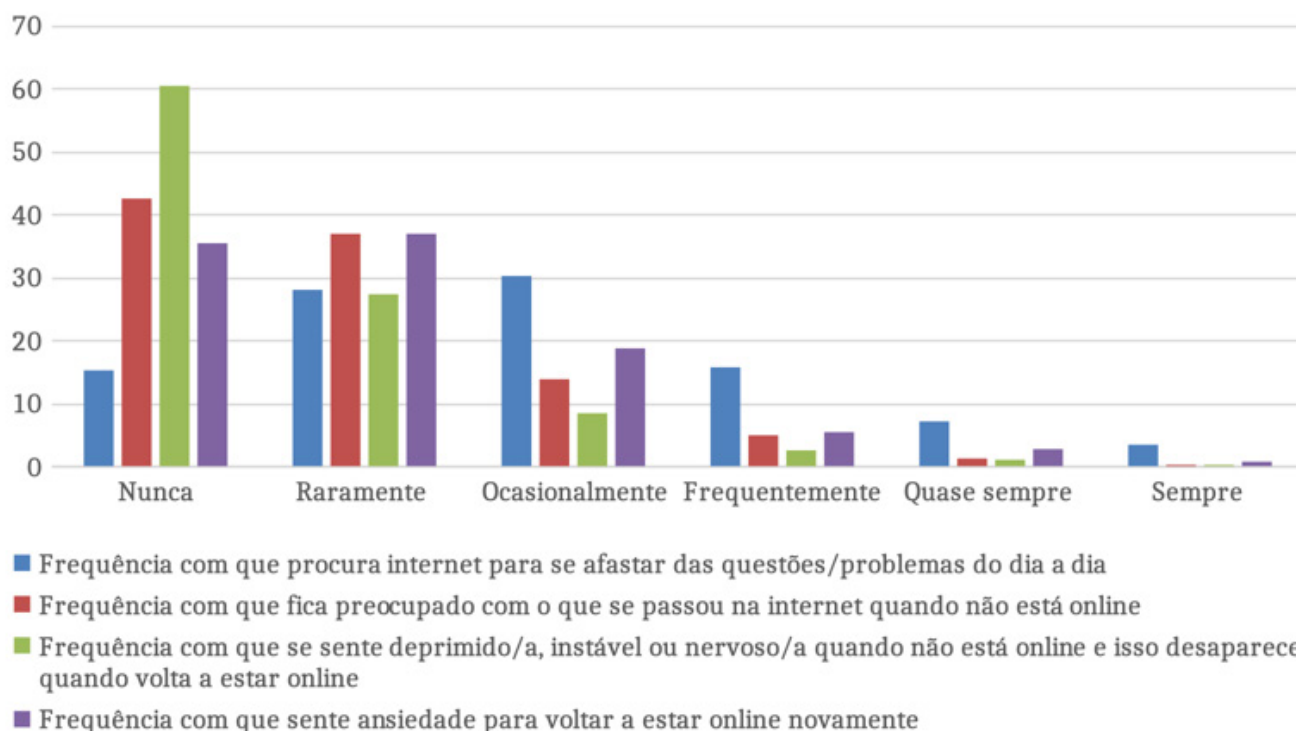
No que se refere à questão “Com que frequência reclama ou fica irritado quando está no online e é incomodado?”, 54,1% dos inquiridos refere que nunca reclama ou manifesta irritação; 31,7% fá-lo raramente; 10,6% assumem fazê-lo ocasionalmente; 2,2%, correspondente a nove inquiridos fazem-nos frequentemente; 0,7%, correspondente a 3 jovens adultos assumem fazê-lo quase sempre, enquanto um inquirido fá-lo sempre.

De destacar é, também, a percentagem de inquiridos (33,7%), com maior destaque para os do sexo masculino, que assume que a sua prestação académica é prejudicada como consequência da quantidade de tempo que passa online. Ainda que seja uma minoria, quando comparada com a percentagem de inquiridos (65,8%) que revela que a sua prestação académica não é prejudicada por conta do tempo passado na Internet, não deixa de ser um dado assinalável.

No que concerne aos tópicos com particular foco na perceção das consequências para a saúde de um consumo online excessivo, e dos sentimentos associados ao mesmo, de entre as várias questões colocadas, aquela que se revela mais significativa ao nível dos resultados obtidos, está relacionada com a implicação de uma utilização excessiva do online, sobretudo no período da noite, na qualidade do sono, admitindo-se, de acordo com os resultados obtidos, uma associação entre o consumo online e as perturbações de sono para quase metade dos jovens adultos inquiridos. 23,8% dos inquiridos reconhece sofrer ocasionalmente desta perturbação; 18,7% refere sofrer ocasionalmente; 18,7% admite que tal acontece frequentemente; 5,4% dos jovens adultos sofre destas perturbações quase sempre; e 1,2%, correspondente a 5 inquiridos, revela que o acesso constante ao online tem sempre impacto nas perturbações de sono. 27,5% revela que raramente o sono é perturbado por conta do acesso excessivo à Internet, enquanto 23,1% assumem que tal nunca acontece.

Ainda que menos expressivos do que os resultados atrás mencionados, é de relevar o facto de existirem inquiridos que admitem que experienciam sentimentos negativos e reações emocionais adversas, como instabilidade, depressão e nervosismo, quando não estão no online. A este respeito, quando confrontados com a questão “Com que frequência se sente deprimido, instável e nervoso por não estar no online e volta a sentir-se bem quando volta a estar no online?”, os dados obtidos mostram que a maioria (60,4%) dos inquiridos nunca experimenta os sentimentos enumerados. No entanto, é de relevar os jovens adultos que admitem sentir reações emocionais adversas, em algum momento, quando não estão conectados, com maior relevância no caso das mulheres (Gráfico 7).

Gráfico 7. Atitudes em relação ao facto de não estar online



Fonte: elaborado pelos autores (2021)

Salienta-se, ainda, por ordem de relevância, as consequências associadas ao uso excessivo da Internet para o caso dos inquiridos do sexo feminino: isolamento social, maior aquisição de conhecimento e de informação, e adição às redes sociais. Os mesmos resultados no que concerne aos inquiridos do sexo masculino, relevam as seguintes consequências, também por ordem de relevância: maior aquisição de conhecimento e de informação, isolamento, e adição às redes sociais.

5. CONCLUSÃO

Os dados recolhidos ao longo do estudo permitem entender a importância da Internet no dia a dia dos inquiridos, tendo-se esta intensificado durante todo o período pandémico. Tal facto pode dever-se à circunstância de, durante o período de pandemia em que decorreu a recolha de dados, se vivenciarem longos períodos de confinamento que obrigaram as populações a permanecer dentro das suas habitações, consubstanciando, desse modo, menos possibilidades de deslocções a espaços exteriores e a realização de atividades offline. É ainda necessário destacar que durante este período foi adotado o modelo de ensino à distância bem como o teletrabalho, pelo que as atividades académicas e laborais dos inquiridos decorreram através da Internet, tal como demonstrado pelos resultados obtidos. A par deste consumo, é de notar que durante o período de pandemia, houve também uma intensificação da dependência do online.

Conclui-se, deste modo, que durante o período pandémico, se intensificou o acesso, o tempo de uso e a dependência da Internet. Estes dados tornam-se mais preocupantes quando se verifica que há uma interferência do consumo online com a saúde, nomeadamente no que concerne às perturbações de sono e à experiência de reações emocionais adversas, como instabilidades, depressão e nervosismo, quando não se está online.

Apesar da interferência da Internet no quotidiano que, para a quase maioria dos jovens adultos inquiridos é vista como uma forma de escape, ao mesmo tempo existe a percepção de que o seu consumo pode resultar em efeitos menos positivos para a vida pessoal dos indivíduos. Revelaram-se, contudo, números expressivos que demonstram a tentativa de se estar menos tempo online, denotando-se, ao mesmo tempo, uma certa consciência de que o tempo passado online pode ser excessivo, uma vez que os inquiridos referiram que, por vezes, reparam que estão online há demasiado tempo. No entanto, apenas uma pequena percentagem dos utilizadores inquiridos admitiu que é chamada à atenção, por outras pessoas, como consequência do tempo que passa na Internet.

Apesar dos efeitos menos positivos associados ao uso da Internet, foi maior o número de inquiridos a associar o uso da Internet a vantagens, comparativamente às desvantagens deste consumo. Mais significativa foi a percentagem de inquiridos a reconhecer que são similares as vantagens e as desvantagens associadas ao consumo online.

As questões apresentadas e debatidas neste artigo colocam a tónica na necessidade de se desenvolverem mais estudos sobre a temática da adição à Internet, com especial saliência nas gerações mais jovens para as quais o mundo online se constitui não apenas como um importante elemento do seu quotidiano e tempo de lazer como também integra o conjunto de agentes de socialização com especial relevância para a forma como são construídas as representações sociais sobre o mundo. A este nível, consubstancia-se uma problemática patente não apenas neste artigo, como também noutros estudos que têm sido desenvolvidos com relevância nas áreas da Psicologia e da Medicina, e que diz respeito às consequências que o uso excessivo da Internet pode acarretar ao nível da saúde física e mental dos mais jovens. Salienta-se, de igual modo, a necessidade de os estudos da Comunicação incorporarem esta temática, tornando-a mais robusta nesta área

de conhecimento. Os estudos das audiências e da literacia mediática e digital constituem uma abordagem de especial relevância, ao incorporarem não apenas o conhecimento científico sobre a natureza das apropriações dos contextos online pelas gerações mais jovens, como também ao desenharem estratégias que sejam eficazes no desenvolvimento de competências que permitam que estes utilizadores possam maximizar os benefícios e minimizar os prejuízos decorrentes da utilização destes media, consubstanciando, desse modo, uma relação mais crítica e saudável, potenciadora do lado positivo destas plataformas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barra, S.M. & Sarmiento, M.J. (2006). Os Saberes das crianças e as interações na rede. *Zero a Seis*, 8(14). <http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/zeroiseis/article/view/1776/1539>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid t, 395(10227), 912–920.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32.
- Buckingham, D. (2007). *Media education: A global strategy for development. Policy paper for UNESCO Sector of Communication and information*. <http://j.mp/hGTqyi>.
- Cauberghe, V., Wesenbeeck, I.W., De Jans, S., Hudders, L. & Ponnet., K. (2021). Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking: 250-257.
- Cellini N., Canale N., Mioni G. & Costa S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J Sleep Res.*, 29:e13074.
- Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H. & Hall B.J. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China, *Journal of Anxiety Disorders*, 74 (102248).
- Corsaro, W. (1997). *The Sociology of Childhood*, Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Dias, P., Cadime, I., García del Castillo, J. A., Marzo, J. C., García del Castillo-López, A., & López Sánchez, C. (2020). Problematic Internet and Facebook Use and Online Gaming among University Students: An Exploratory Study. *Psihologija*, 53(4), 319–340. DOI: <https://doi.org/10.2298/PSI190129012D>.
- Dias, P. C., Cadime, I., Castillo-López, A., García-Castillo, F., & García del Castillo, J.A. (2018). Uso abusivo de Facebook entre universitários portugueses: aportes de la adaptación de la Bergen Facebook Addiction. *Health and Addictions*, 18(1), 131–139. DOI: 10.21134/haaj.v18i1.377.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. Paper presented at the Clinical Psychology Forum.
- Griffiths, M. D., Davies, M., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479-487.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185-1195.
- Kotilainen, S. (2009). Media Literacy: appropriation and empowerment. In *EuroMeduc - Media literacy in Europe controversies, challenges and perspectives* (pp. 143-150).
- Pinto, M. (2000) *A Televisão no Quotidiano das Crianças*, Porto: Edições Afrontamento.
- Poettinger, I. (2009). Everybody is a media artist? Creativity and production in media literacy. In *EuroMeduc - Media literacy in Europe controversies, challenges and perspectives*, 105-114.

- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114. DOI: 10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Silveira, P. *Representações sobre as Notícias e o Mundo por Crianças a Frequentar o Ensino Primário: o caso português*. Livros Lab-Com, Covilhã, Portugal, 2019. <https://labcom.ubi.pt/livro/334>.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- Xiao C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investig*. 17(2):175–176.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: A personal look back. *World Psychiatry*, 9(2), 91–91