



**REGINA FÁTIMA  
SEIXAS OLIVEIRA**

**PROMOÇÃO DE UMA UTILIZAÇÃO MAIS  
SUSTENTÁVEL/SAUDÁVEL DA INTERNET COM  
ALUNOS DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção de grau de Mestre em Didática, Área de Especialização – Tecnologia, sob orientação científica da Doutora Maria João de Miranda Nazaré Loureiro, Professora Auxiliar do Departamento de Educação da Universidade de Aveiro.



Dedico este trabalho ao Fernando, à memória do meu pai e à minha mãe,  
meu porto de abrigo.



## **o júri**

presidente

**Professora Doutora Isabel Maria Cabrita dos Reis Pires Pereira**  
Professora Auxiliar, Universidade de Aveiro

**Doutora Vânia Neves Marques Carlos**  
Bolsista de Pós-Doutoramento, Centro de Investigação em Didática e Tecnologia Na Formação  
de Formadores - Cidfff

**Professora Doutora Maria João de Miranda Nazaré Loureiro**  
Professora Auxiliar, Universidade de Aveiro



## **autorização**

“É autorizada a reprodução integral desta tese, apenas para efeitos de investigação”

## **agradecimentos**

A realização deste trabalho de investigação só foi possível graças ao contributo de algumas pessoas que, de uma forma ou outra, demonstraram carinho, amizade e apreço. A todas elas o meu reconhecimento pelo apoio que me deram, cada um à sua maneira, o que muito contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional.

Assim, agradeço:

À minha Orientadora, Professora Doutora Maria João de Miranda Nazaré Loureiro, pela disponibilidade, apoio e amizade que me dispensou, especialmente em momentos de desânimo.

Ao Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva, pelo acolhimento e autorização do projeto de investigação, bem como a outros agentes educativos sem os quais o estudo empírico não seria possível.

Aos colegas da minha escola que, de uma forma ou outra, me incentivaram à realização deste trabalho.

Aos meus alunos, sem os quais não seria possível realizar este trabalho.

Aos pais/encarregados de educação, pela sua participação no estudo.

À minha família e amigos, pela amizade e carinho e a todos aqueles que pela minha vida têm passado e me têm ajudado a ver o mundo de outra forma.

A todos o meu bem-haja!



**palavras-chave**

Adição à Internet; Adolescentes; Utilização sustentável/saudável da Internet; Estudo de caso.

**resumo**

A adição à Internet por parte dos adolescentes pode resultar em dificuldades no modo como os mesmos gerem o tempo despendido na Internet, podendo resultar em comportamentos problemáticos com sinais e sintomas análogos aos dos outros vícios, nomeadamente as drogas, o álcool, entre outros, que causam dependência. Conscientes desta problemática, pretendeu-se desenvolver uma abordagem ao tema que levasse os alunos a tomar consciência dos problemas associados ao uso excessivo da Internet, contando com o envolvimento dos pais/encarregados de educação. Salienta-se também o facto de serem muito escassos os estudos nacionais nesta área, o que confere pertinência à realização deste trabalho. Em consonância, este estudo pretendeu dar resposta à seguinte questão de investigação: Como promover uma utilização mais sustentável/saudável da Internet, com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, envolvendo os pais/encarregados de educação? Do ponto de vista metodológico, trata-se de um estudo de carácter descritivo, do tipo estudo de caso singular. Para recolher os dados foram aplicados três inquéritos por questionário, um dirigido aos alunos, em formato online e dois em suporte de papel, outro dirigido aos pais/encarregados de educação, também em suporte de papel. Explorou-se ainda a observação participante dado a investigadora ter assumido o papel de professora da turma em que foi realizado o estudo e analisou-se produções dos alunos.

Os resultados indicam que a grande maioria dos alunos referiu que usa a Internet em casa, seguindo-se a sua utilização na escola, nos intervalos ou quando não têm aulas. Maioritariamente, os alunos admitiram utilizar a Internet na escola em contexto de sala de aulas e em clubes/atividades na escola e nas aulas de substituição. Poucos alunos se enquadram nos comportamentos de adição à Internet, tendo os mesmos indicado os perigos do uso abusivo da Internet, sugerindo medidas para evitar os comportamentos de risco. As atividades realizadas com os alunos, tendo envolvido também os pais/encarregados de educação, permitiram concluir que estes tomaram mais consciência acerca dos problemas associados a um uso abusivo da Internet. Estes resultados consubstanciam a necessidade de se continuar a promover atividades em contexto escolar, com a participação de todos os agentes educativos, como medida de prevenção dos fatores de risco da adição à Internet e respetivas consequências em adolescentes, fomentando um uso mais saudável e responsável da Internet.



**keywords**

Internet addiction; adolescents; Sustainable / healthy use of the Internet; Case study.

**abstract**

Internet addiction by adolescents can result in difficulties in the way they manage the time spent on the Internet and may result in problematic behaviors with similar signs and symptoms to those of other addictions, including drugs, alcohol, among others, being addictions. Aware of this problem, the aim was to develop an approach to the issue that would lead students to become aware of the problems associated with excessive Internet use, with the involvement of parents / guardians. It also points out that there are very few national studies in this area, giving relevance to this work. Accordingly, this study aims to answer the following research question: How to promote a more sustainable / healthy use of the Internet, with students of the 3rd cycle of basic education, involving parents / guardians? From a methodological point of view, this is a descriptive character study, study of unique case type. To collect the data were applied three questionnaire surveys, one headed to the students in an online format and two in paper format, the other directed to the parents / guardians, also on paper format. It also was explored participant observation by the researcher who was also the class teacher on which the study was conducted and analyzed the student productions.

The results indicate that the vast majority of students reported using the Internet at home, followed by its use at school, during breaks or when they have no classes. Mostly, students admitted using the Internet at school in the context of the classroom and in clubs / activities at school and in replacement classes. Few students fall in behaviors Internet addiction, and they indicated the dangers of abusive use of the Internet, suggesting measures to avoid risky behaviors. The activities carried out with students, and also involved the parents / guardians, showed that these had taken more awareness about the problems associated with the misuse of the Internet. These results substantiate the need to continue to promote activities in schools, with the participation of all educators as a measure of prevention of risk factors in Internet addiction and their respective consequences in adolescents, promoting a healthier and more responsible use of Internet.



# ÍNDICE

1 APRESENTAÇÃO DO ESTUDO .....	3
1.1 Contextualização teórica .....	3
1.2 Questões e objetivos de investigação .....	5
1.3 Caracterização do estudo e da metodologia adotada .....	6
1.4 Organização da dissertação.....	6
2 ENQUADRAMENTO DO ESTUDO .....	9
2.1 Adição à Internet: definição concetual.....	9
2.2 Fatores de risco da adição à Internet nos adolescentes.....	12
2.3 Consequências da adição à Internet nos adolescentes.....	14
2.4 Estudos relativos à adição à Internet.....	18
2.5 Adição à Internet e diferença de género.....	20
2.6 Papel dos pais face ao uso da Internet .....	21
3 METODOLOGIA.....	27
3.1 Natureza e tipo de estudo .....	27
3.2 Contexto de implementação – o caso .....	28
3.3 Participantes .....	28
3.4 Alunos e ambiente escolar .....	29
3.4.1 Caracterização da escola .....	29

3.4.2	Caraterização da turma .....	31
3.5	A Implementação do Projeto .....	33
3.5.1	Seleção da turma .....	33
3.5.2	Calendarização das atividades .....	39
3.6	Instrumentos de recolha de dados .....	40
3.7	Técnicas de tratamento dos dados.....	40
4	APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS .....	45
4.1	Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos antes das atividades .....	45
4.2	Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos relativos aos sinais de dependência da Internet.....	50
4.3	Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos acerca das atividades realizadas .....	54
4.4	Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos pais .....	57
4.5	Resultados da abordagem ao tema “Internet na Sociedade Atual” - <i>Power Point</i> .....	59
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	69
5.1	Síntese dos resultados.....	69
5.2	Conclusão .....	73
6	Referências Bibliográficas.....	77
	ANEXOS.....	87

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Distribuição dos alunos por sexo .....	31
Figura 2 - Distribuição dos alunos por idade .....	32
Figura 3 - Atividade 2 “dependência da Internet” .....	36
Figura 4 - Foto 1 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual.....	37
Figura 5 - Foto 2 - sessão Informativa – Internet na Sociedade Atual .....	37
Figura 6 - Foto 3 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual.....	38
Figura 7 - Foto 4 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual.....	38
Figura 8 - Foto 5 - Sessão informativa - Internet na Sociedade Atual .....	38
Figura 9 - Foto 6 - Sessão informativa - Internet na Sociedade Atual .....	38
Figura 10 - Onde os alunos usam o computador .....	46
Figura 11 - Como aprenderam os alunos a utilizar o computador .....	46
Figura 12 - Há quanto tempo os alunos possuem o computador em casa .....	47
Figura 13 - Componentes do computador que alunos têm em casa .....	47
Figura 14 - Local onde os alunos usam a Internet .....	48
Figura 15 – Há quanto tempo os alunos dispõem de Internet em casa.....	48
Figura 16 - Como os alunos aprenderam a utilizar a Internet.....	49
Figura 17 – Quantidade de programas abertos quando os alunos utilizam o computador	49
Figura 18 - Enquadrar-se em comportamentos de dependência da Internet e suas razões .....	51
Figura 19 - Perigos do uso abusivo da Internet a que se refere a notícia.....	52
Figura 20 - Descrição de casos reais do uso abusivo da Internet .....	53
Figura 21- Medidas que podem ser tomadas para evitar comportamentos de adição à Internet .....	54
Figura 22 - Opinião sobre a contribuição das atividades para a tomada de consciência dos problemas associados à adição à Internet .....	55
Figura 23 - Comportamentos e atitudes que as atividades permitiram alterar .....	56
Figura 24 - Apoio dos pais ou encarregado de educação para as atividades de pesquisa .....	57
Figura 25 - Acompanhamento do educando na realização de atividades.....	58

Figura 26 - Contributo das atividades para a tomada de consciência dos problemas associados à adição à Internet.....	58
Figura 27 - Medidas de prevenção para que o educando tenha uma utilização mais responsável e autocontrolo no uso da Internet .....	59

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Questão de investigação, objetivos das etapas .....	39
Tabela 2 - Trabalho realizado por um grupo de alunos .....	61
Tabela 3 - Dependência da Internet.....	61
Tabela 4 - Sintomas de dependência da Internet.....	63
Tabela 5 – Causas da dependência da Internet.....	63
Tabela 6 - Problemas sociais e humanos criados pelo vício da Internet .....	64
Tabela 7 - Atitudes a tomar perante o uso da Internet de forma a evitar problemas de dependência.....	65



## **LISTA DE SIGLAS E ACRÓNIMOS**

AE – Avaliação Externa

ASE – Apoio Social Escolar

BE / CRE – Biblioteca Escolar

CEB – Ciclo de Ensino Básico

CRIE - Computadores, Redes e Internet na Escola

EPS- Escola Promotora de saúde

PCT – Plano Curricular de Turma

PE – Projeto Educativo

T.I.C – Tecnologias da Informação e Comunicação





# CAPÍTULO I



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## 1 APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

Neste capítulo, contextualiza-se e fundamenta-se o estudo. Seguidamente apresentam-se as questões de investigação e os objetivos que orientam o projeto desenvolvido. Procede-se, ainda, à caracterização do estudo e da metodologia adotada e descreve-se a organização da dissertação, que surge no âmbito do curso de Mestrado em Didática, Área de Especialização - Tecnologia da Universidade de Aveiro, frequentado no decorrer do ano letivo de 2014/2015. Importa salientar que nesta secção se enquadra o estudo no âmbito da literatura da especialidade e das motivações pessoais da investigadora, justificando-se a escolha do tema, consubstanciando-o com estudos realizados na área específica.

### 1.1 Contextualização teórica

A utilização da Internet tem uma dupla face, ou seja, consequências favoráveis e desfavoráveis. É considerada por alguns autores como uma ferramenta potenciadora de aprendizagem, um espaço de lazer onde é possível comunicar, de uma forma fácil, com amigos e familiares, estabelecendo comunicações de uma forma mais prática e descontraída (Teixeira, 2010; Pontes, 2013). Dado o seu uso poder passar a ser um vício, a mesma deixa de ser saudável, na medida em que promove estilos de vida sedentários, resultando, muitas vezes, em doenças do foro psicológico, biológico e social, muitas delas, por vezes, de difícil tratamento, como a depressão, distúrbios alimentares, perda ou ganho de peso, dores de costas, problemas visuais ou tendinites (Teixeira, 2010).

O uso excessivo da Internet, denominado igualmente por *Internet Addiction Disorder*, *Internet Addiction*, *Pathological Internet Use*, *Compulsive Computer Use*, *Virtual Addiction*, *Internet Use Disorder*, *Problematic Internet Use* e *Internet Dependency*, tem-se tornado num fenómeno generalizado entre adolescentes e jovens adultos de todo o



mundo, o que implica uma maior atenção por parte dos pais e outros agentes educacionais, bem como por parte dos profissionais na área da saúde (Pontes, 2013).

Neste contexto, faz-se referência ao estudo Instituto Superior de Psicologia Aplicada que mostra que, através dos computadores ou dos dispositivos móveis, os jovens e adolescentes portugueses despendem muito do seu tempo na Internet, considerado, inclusive, um tempo excessivo em muitos casos. Este estudo revela que quase três quartos da população, com idades inferiores ou iguais a 25 anos, apresentam sinais de dependência do mundo digital. Nos casos mais extremos, o vício do *online* pode resultar em isolamento, comportamentos violentos requerendo, inclusivamente, tratamento (Silva, 2014). Alude-se também, neste âmbito, ao estudo desenvolvido por Pontes (2013), cujos resultados mostram que a adição à Internet de estudantes portugueses do ensino secundário e do ensino universitário, com idades compreendidas entre os 15 e os 39, está correlacionada com os sintomas depressivos e com fatores sociodemográficos, nomeadamente o sexo, estado civil, idade e ano académico em graus diferentes.

Também a nível internacional têm sido publicados estudos relacionados com o uso abusivo dos meios digitais pelos alunos. A título de exemplo, uma pesquisa na China divulgou que os adolescentes viciados na Internet revelam-se mais propensos a desenvolver depressões. Este estudo contou com uma amostra de 1.041 adolescentes livres de depressão no início da pesquisa. Nove meses após, os adolescentes foram sujeitos a uma reavaliação psicológica, tendo ficado demonstrado que 84 dos adolescentes sofriam de depressão e os que eram utilizadores excessivos da Internet estavam significativamente mais propensos a desenvolver essa patologia comparativamente aos utilizadores moderados (Press, 2005).

A adição à Internet por parte dos adolescentes pode acarretar dificuldades na forma como os mesmos gerem o tempo despendido na Internet e demonstram que o utilizador compulsivo da Internet considera que tudo à sua volta é enfadonho, progredindo para um grau de irritação constante no caso de ser interrompido enquanto se encontra *online*, constatando-se uma redução da interação social com os que os rodeiam (Teixeira, 2010; Pontes, 2013). Pode resultar em comportamentos problemáticos com sinais e sintomas análogos aos dos outros vícios, nomeadamente as drogas, o álcool, entre outros, que causam dependência.

Pelo acima exposto, pode referir-se que é com facilidade que, atualmente, os adolescentes têm acesso às Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) e à



Internet o que pode resultar na dependência e, por consequência, no aparecimento de problemas em termos de saúde, para os quais urge alertar os jovens.

## 1.2 Questões e objetivos de investigação

Tendo como ponto de partida a questão da adição à Internet por parte dos adolescentes e sabendo da necessidade, enquanto profissional de educação, de reflexão acerca desta problemática, sobretudo das consequências em termos de saúde que daí podem advir, nomeadamente ao nível da visão, postura (dores nas costas), mudanças no estilo de vida (sedentarismo) e problemas psicológicos (como, por exemplo, isolamento, depressão, ansiedade, alterações de humor, irritabilidade, desatenção, apatia, entre outras), pretende-se desenvolver uma abordagem ao tema que leve os alunos a tomar consciência desta problemática, envolvendo os pais/encarregados de educação. Ressalva-se que são muito escassos os estudos nacionais nesta área, como tal a realização deste trabalho ganha toda a pertinência.

Decorrente da finalidade acima enunciada, a questão de investigação para a qual se tentará encontrar respostas é:

- Como promover uma utilização mais sustentável/saudável da Internet, com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, envolvendo os pais/encarregados de educação?

Da questão de investigação delineada, traçaram-se os seguintes objetivos, os quais procuram dar resposta à problemática apresentada:

- Determinar que uso fazem das TIC os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico (CEB) envolvidos no estudo;

- Desenvolver atividades para alertar os alunos do 3º CEB envolvidos no estudo para os problemas de saúde que o uso obsessivo da Internet lhes pode causar, a partir de questões norteadoras, envolvendo um trabalho de pesquisa avançada em casa, contando com a participação dos pais/encarregados de educação;

- Analisar em que medida as atividades realizadas contribuirão para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet.



### 1.3 Caracterização do estudo e da metodologia adotada

O trabalho de investigação enquadra-se num tipo de estudo descritivo, exploratório e qualitativo, na medida em que se fez um reconhecimento de uma realidade pouco estudada em Portugal e, simultaneamente, descreveram-se criteriosamente os riscos que os alunos podem incorrer ao usar abusivamente a Internet, no que se refere à saúde física e mental e os resultados de atividades didáticas, objetivando a sua consciencialização para os riscos que incorrem.

Trata-se igualmente de um estudo de caso singular, na medida em que o estudo se desenvolveu numa turma do 8º ano de escolaridade, prendendo-se com o desenvolvimento de atividades para possibilitar aos alunos envolvidos tomar consciência dos riscos do uso abusivo da Internet. Foi analisada e descrita a realidade específica de alunos do 8º ano de escolaridade, tendo o estudo decorrido no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva, numa escola pertencente ao distrito de Viseu, no ano letivo de 2014/2015, sendo a professora-investigadora docente da referida turma.

### 1.4 Organização da dissertação

Esta dissertação encontra-se estruturada em duas partes, o Enquadramento Teórico e a Investigação Empírica.

A primeira parte é reservada à fundamentação teórica, onde se abordam conceitos relativos à adição à Internet, fatores de risco e consequências da adição à Internet nos adolescentes, fazendo-se alusão a estudos realizados na área, seguindo-se a adição à Internet e diferença de género e o papel dos pais face a este problema.

A segunda parte abarca todos os conteúdos próprios ao estudo empírico. Assim, na metodologia apresenta-se e descreve-se a investigação desenvolvida, nomeadamente, o tipo de estudo, os participantes, os instrumentos de recolha de dados, as atividades desenvolvidas, os procedimentos e a análise dos dados. Segue-se a apresentação dos resultados e a sua análise. Tem lugar ainda a apresentação e discussão dos resultados obtidos.

O trabalho tem o seu *terminus* com as conclusões mais relevantes organizados tendo em conta os objetivos delineados.



## **CAPITULO II**



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## 2 ENQUADRAMENTO DO ESTUDO

Neste capítulo clarificam-se conceitos relacionados com os comportamentos relacionados com a dependência e uso inadequado da Internet, bem como se alude aos fatores de risco e consequências nos adolescentes decorrentes do uso abusivo da Internet, fazendo-se uma referência ao papel dos pais perante esta problemática. Contextualiza-se assim o estudo, no âmbito de estudos realizados na área.

Importa ressaltar que se utilizará, ao longo do trabalho, o termo “adição à Internet”, por ser o que é mais usado pelos autores consultados, no âmbito do uso excessivo da Internet.

### 2.1 Adição à Internet: definição concetual

No século XXI, os rápidos desenvolvimentos e mudanças têm afetado a vida das pessoas quer de forma positiva, quer negativa. Os avanços tecnológicos contínuos e os níveis de riqueza material têm melhorado o bem-estar geral das pessoas no mundo (Sisk, 2008). À medida que a tecnologia se torna mais presente no quotidiano de cada um e está acessível em qualquer lugar ou a qualquer hora, para muitos resulta no uso abusivo da tecnologia, o que pode desenvolver uma tendência aditiva, como a adição à Internet (Istklar, 2009).

A adição à Internet é um conceito muito vasto, não havendo nem uma definição conclusiva nem consistente para esta problemática. Apesar dos esforços realizados para alcançar uma definição uniforme e a sua inclusão no DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual*), os estudiosos e clínicos depararam-se com dificuldades na definição da adição à Internet como uma perturbação de controlo impulsivo (Block, 2008; Negovan, 2010; Oktuğ, 2010). Consequentemente, a maioria dos investigadores acredita que a definição pode ser explicada pelos comportamentos *online*, como o uso excessivo de certas aplicações e horas desreguladas/patológicas/problemáticas na Internet (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2011).



Assim, são considerados adictos à Internet aqueles adolescentes que a utilizam por mais de cinco horas por dia, revelando-se com propensão a desenvolver esta dependência os mais tímidos, ansiosos e solitários, bem com os que possuem uma relação de maior afastamento com os pais e problemas nos relacionamentos amorosos (Oktuğ, 2010). Há uma associação entre o tempo de uso da Internet e a forma como os adolescentes se sentem quando não estão *online*: o adolescente pode apresentar ideias obsessivas acerca do que está na Internet, sonhar e fantasiar em relação ao que vê na Internet. Uma consequência importante do uso excessivo da Internet é a distorção do tempo. Os alunos podem, inclusive, ter problemas académicos significativos, nomeadamente notas baixas (Oktuğ, 2010).

Importa, neste âmbito, fazer referência a Ivan Goldberg, psiquiatra nova-iorquino que, em 1996, apresentou o termo *Internet Addiction Disorder* para identificar as pessoas que estariam a ter problemas decorrentes do uso excessivo da Internet. Não obstante, a sugestão desta nova perturbação foi realizada a partir do critério de dependência de substância (Pontes, 2013).

Tendo como base as primeiras tentativa para o desenvolvimento de critérios diagnósticos para a adição à Internet ou para o seu uso indevido/problemático, foram inseridas três abordagens conceituais. Neste sentido, a primeira referiu-se à adição à Internet, tendo sido esta a abordagem mais amplamente relatada como um vício comportamental geral (Griffiths, 1998). A segunda abordagem refere-se ao modelo cognitivo e comportamental que alerta para o impacto dos pensamentos de uma pessoa com probabilidade de estar a desenvolver comportamentos desadaptativos, considerando a adição à Internet como “generalizada”, nos casos em que ocorre o seu uso excessivo e multidimensional, e “específica”, em casos em que a dependência ocorre devido a uma função específica da Internet (Deshpande, 2014). A terceira abordagem refere que a adição à Internet deve ser classificada como um transtorno do controlo dos impulsos (Shapira, Lessing, Goldsmith et al., 2003). Todavia, ainda não há um consenso acerca da terminologia apropriada para a condição, ou comportamento do uso excessivo da Internet. Neste contexto e de acordo com Starcevic (2011), o termo que mais prevalece na literatura e nos jargões profissionais é “adição à Internet”.

O diagnóstico de adição à Internet é complicado, porque o uso legítimo, pessoal ou em contexto de trabalho, frequentemente oculta o comportamento dependente. Assim, o método mais utilizado para identificar o uso compulsivo da Internet consiste na sua comparação com os critérios para outras dependências estabelecidas, nomeadamente os



transtornos do controlo dos impulsos no Eixo I do DSM-IV (Young, Dong Yue & Li Ying, 2011).

A problemática da adição à Internet, tal como já referido anteriormente, tem vindo a ganhar atenção pelas implicações que provoca sobre crianças, indivíduos e famílias. A Associação Psicológica Americana refere a inclusão da dependência de Internet no apêndice do DSM-V, o que aumentará a legitimidade clínica do transtorno, além de favorecer o entendimento científico da natureza dessa dependência (Young, Dong Yue & Li Ying, 2011).

Young (1999) aponta para a adição à Internet adições substanciais, providenciando um efeito de automedicação, permitindo um alívio emocional momentâneo e um comportamento de alheamento. Sugere quatro formas de despoletar o início de uso excessivo da Internet: (1) aplicações, uma função *online* específica que é particularmente problemática para o adito; (2) emoções, estar *online* é gratificante e calmante e bloqueia a dor, a incerteza, ou o desconforto; (3) cognição, a Internet funciona como alívio de pensamentos não-adaptativos ou catastróficos; e (4) acontecimentos na vida, insatisfação com uma ou múltiplas áreas da vida (incluindo a ausência de relações significativas ou íntimas). O mesmo autor defende que estas condições, isoladamente ou em conjunto, podem levar a uma maior propensão para a adição.

Griffiths (1998) concluiu que a adição à Internet tem seis componentes em comum com outros tipos de adição: (1) saliência (domínio do pensamento, sentimento e comportamento); (2) alterações de humor (Internet como mecanismo para as resolver); (3) tolerância (a crescente atividade da Internet necessária para alcançar os efeitos de prazer prévios); (4) sintomas de abstinência (sentimentos desagradáveis ou efeitos físicos quando a atividade é reduzida ou descontínua); (5) conflito (entre o adito e as outras pessoas, outras atividades, ou entre elas); e (6) recaída (tendência a repetir o uso de padrões excessivos após a abstinência ou controlo).

De acordo com Young (1999), trata-se de um termo de significado alargado que cobre uma grande variedade de comportamentos e problemas de controlo de impulsos, que pode estar categorizada em cinco subtipos específicos de adição: (1) ciber-sexual – o uso compulsivo de websites de cibersexo e ciber-pornografia; (2) ciber-relações – envolvimento excessivo em relações online; (3) uso compulsivo da Internet – jogos, compras ou trocas online de forma obsessiva; (4) informação excessiva – a compulsão de pesquisa de informação online e de “web surfing”; e (5) computador – jogar jogos de computador de forma compulsiva.



Tendo em conta que ainda não há um consenso conceptual e terminológico para este fenómeno, tem-se procurado descrever a adição à Internet sob o prisma de uma dependência comportamental, que abarca as interações entre o utilizador e o computador (Pontes, 2013). Young (1999) descreve o fenómeno recorrendo a uma analogia ao jogo patológico, referindo que se trata de uma perturbação do controlo dos impulsos, isenta de um intoxicante. Por sua vez, Beard e Wolf (2001) concentraram-se mais nos problemas originados em termos psicológico, social, académico e ocupacional do utilizador, consequentes do uso excessivo da Internet.

A adição à Internet, na ótica de Shapira, Lessig, Goldsmith et al. (2003), é definida como a incapacidade da pessoa em controlar o seu próprio uso, resultando em consequências negativas com repercussões, inclusive, nas atividades quotidianas. Neste âmbito, Young, Pistner, O'Mara e Buchanan (2000) reconhecem cinco subtipos de adição à Internet, nomeadamente: ciber-sexo; ciber-relacionamentos; transação de ações e apostas *online*; pesquisa de informações; jogos de computador. Kuss e Griffiths (2011) acrescentam a esses subtipos o uso excessivo dos sites de rede sociais – *Facebook Addiction* ou *Social Networking Site Addiction*.

Quanto ao diagnóstico na adolescência, Ko, Yen, Chen et al. (2005) referem um critério de diagnóstico distinto, os quais abarcam sintomas inerentes à dependência da Internet, abrangendo a preocupação, o impulso não controlado, a utilização para além do tempo pretendido, a tolerância, a abstinência, o fraco controlo, o tempo, o esforço excessivo gasto na Internet.

## **2.2 Fatores de risco da adição à Internet nos adolescentes**

A questão da adição à Internet tem vindo a ser tema central de alguns estudos internacionais, sobretudo a partir dos anos 90 do século XX. No caso português, poucas têm sido as investigações desenvolvidas neste âmbito, à exceção de Gaspar e Carvalheira (2012), Patrão, Rita e Pontes (2013) que abordam a temática da adição à Internet por parte dos adolescentes.

No que se refere aos fatores de risco nos estudantes, especialmente quanto à adição à Internet, alguns estudos têm vindo a demonstrar que os mesmos podem ser de ordem física e psicológica. A adição à Internet está generalizada nos adolescentes portugueses, como ficou demonstrado no estudo desenvolvido pelo Instituto Superior de



Psicologia Aplicada (Silva, 2014). Outros exemplos corroboram os resultados da referida investigação, onde fica demonstrado que há adolescentes que deixam para trás um percurso académico de bom nível para se fecharem no quarto a jogar computador dia e noite, de forma compulsiva. Esta está a ser uma prática que também interfere nas suas relações sociais, havendo amizades de infância que são relegadas para segundo plano em detrimento do contacto *online*. O isolamento em relação à família, as alterações do comportamento, os casos de violência inexplicável face ao insucesso num jogo digital ou à proibição de continuar ligado surge como exemplos de outros comportamentos comuns (Silva, 2014).

Segundo vários autores, os adolescentes que usam excessivamente a Internet, por norma, têm uma comunicação familiar restrita e um círculo social reduzido, ou seja, são mais solitários e com propensão a estados depressivos, apesar de ainda não estar comprovado se os usuários excessivos da Internet se tornam deprimidos pelo seu uso abusivo ou se, inversamente, passam a ser dependentes por causa da depressão (Brezing, Derevensky & Potanza, 2010; Young Dong Yue & Li Ying, 2011).

No estudo de Engelberg e Sjöberg (2004), a adição à Internet está significativamente relacionada com a solidão e adesão. Concluíram que os utilizadores frequentes da Internet tendem a ser solitários, têm valores desviantes e falta-lhes um certo grau de capacidades do foro emocional e social. Young (2007) argumenta que o comportamento compulsivo em adolescentes que apresentam adição à Internet serve para reduzir uma tensão emocional subjacente, bem como uma recompensa para o comportamento futuro.

Parece estar definido o facto de que a adição à Internet pode produzir distúrbios psicológicos em certos tipos de utilizadores. O desafio será o de identificar os utilizadores em risco, para estabelecer as variáveis que predispõem para o desenvolvimento de patologias relacionadas com a Internet e se possível, desenvolver medidas preventivas (Young, 2007).

Há estudos que revelam, num conjunto de participantes de utilizadores compulsivos de computador, o facto de aproximadamente metade dos participantes preencherem os critérios para o transtorno da personalidade, sendo o do *borderline* o mais frequente, seguido do antissocial. Outro fator de risco reside na própria história clínica do transtorno afetivo, ansiedade e abuso de substâncias. Portanto, os problemas psicológicos podem ser não só uma consequência, mas também uma causa da desadequada utilização da Internet. Por outro lado, os estados emocionais negativos ou a



sua desregulação podem levar a uma variedade de comportamentos aditivos e/ou compulsivos. Nesta linha, a compreensão da consequência patológica na adolescência, bem como o impacto destes comportamentos na vida dos adolescentes pode ser distorcida pela indefinição de atividades recreativas no uso da Internet (Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004).

Além disso, porque o jogo *online* e a utilização da Internet de forma excessiva são geralmente tratados como problemas de saúde mental separados, mas com uma etiologia única, a existência de um fator de preocupação disfuncional subjacente tem implicações importantes para a prevenção e tratamento desses problemas. Uma perspetiva comumente reconhecida de comportamentos relacionados com a dependência *online* nos adolescentes envolve uma vulnerabilidade emocional subjacente, que interage com os aspetos de regulação da emoção e as atividades de utilização da Internet, produzindo dependência emocional (Kaltiala-Heino et al., 2004).

Em conformidade com Patrão, Rita e Pontes (2013), a Internet assume-se como um mundo virtual com diversos ambientes e contextos únicos e/ou atividades, tais como: a consulta de e-mails, compras ou apostas *online*. Os mesmos autores, apoiando-se em Griffiths e Szabo (2014), mencionam que é erróneo, na maioria dos casos, afirmar-se que a dependência da Internet (específica), quando baseada em determinado ambiente ou aspeto particular, seja equivalente à dependência da internet (generalizada) *per se*, pois esta última falha ao não ter em conta o foco principal ou o objeto da dependência (como, por exemplo, apostas online, *video gaming*, redes sociais, compras, sexo, trabalho, etc.). Assim, só pode considerar-se que uma pessoa é dependente da Internet quando a mesma preencher todos os critérios de diagnóstico, tais como: alterações do humor, intolerância, sintomas de abstinência, conflitos intra e interpessoais (Pontes, 2013).

Os adolescentes são os utilizadores de Internet que parecem ser particularmente o grupo de risco no desenvolvimento da adição à Internet (Chakraborty, Basu, & Vijaya Kumar, 2010; Kuss & Griffiths, 2011; Özcan & Gokcearslan, 2013).

### **2.3 Consequências da adição à Internet nos adolescentes**

Yen, Ko, Yen, Chen, Chung & Chen (2008) revelam que os adolescentes com elevado uso de Internet apresentam mais sintomas psicopatológicos quando comparados com os seus pares com baixa percentagem do uso da mesma. Concluem também que o



uso excessivo da Internet está relacionado com diversas patologias como depressão ou ansiedade fóbica, com vários fatores de risco psicossociais (hostilidade e isolamento social). Todavia, a metodologia e os resultados dos estudos iniciais têm sido revistos e criticados. Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukhopadhyay & Scherlis (1998) defendem que a adição à Internet reduz as interações sociais do indivíduo na vida real e, conseqüentemente, o seu bem-estar psicológico diminui, inclusive, ao ponto de se isolar, de sentir solidão e deprimir-se. A fim de dar resposta ao seu desequilíbrio pessoal, o sujeito liga-se cada vez mais à Internet, o que se torna no “paradoxo da Internet” (Beranuy, Oberst, Carbonell & Chamarro, 2009). Esta tecnologia social, usada para promover a comunicação entre indivíduos e grupos, com efeitos positivos, associa-se a uma diminuição da participação social e do bem-estar psicológico, cuja associação é de natureza causal (Kraut et al., 1998). Ou seja, embora esta tecnologia fomente as relações sociais entre os sujeitos, acarreta conseqüências negativas das mesmas (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson & Crawford, 2002).

Durante os últimos anos, Kaltiala-Heino, Lintonen e Rimpela (2004) têm estudado a adição à Internet e o seu impacto sobre atividades do foro social e a saúde psiquiátrica. Resultados desses estudos põem em evidência que existe uma relação significativa entre o uso de Internet e sinais psiquiátricos, como solidão, depressão e obsessão. Também se encontra uma relação significativa entre o uso de Internet e a autoconfiança. Um estudo de Niemz, Griffiths e Barnyard (2005) demonstra que há uma significativa relação entre sinais psiquiátricos e stresse. Para Hamissi, Babaie, Hosseini & Babaie (2013) gastar tempo e dinheiro no mundo virtual reduz a disposição das pessoas para realizar atividades sociais e académicas, resultando num desequilíbrio interpessoal.

Waldo (2014) apresentou uma descrição sobre a adição à Internet nos adolescentes e examinou as diferenças significativas em termos de género, tipo de escola, comportamentos *online* e deseabilidade social. Os resultados desta pesquisa evidenciaram uma forte relação positiva com a adição à Internet na adolescência. Segundo Fleming (2012), a deseabilidade social é definida como a tendência para fornecer auto descrições positivas numa tentativa de parecer significativamente moral, honrado e virtuoso, negando traços indesejáveis como comportamentos desviantes sexuais ou abuso de drogas. Esta estratégia é usada pelos adolescentes para ser aceite pelos seus pares sociais devido às normas sociais consistentes e esperadas (Fleming, 2012).



Importa referir que os adolescentes são atraídos pela interação que as TIC promovem. Além disso, é nesta fase que os adolescentes procuram socializar-se mais, pois, na adolescência, o grupo de pares é uma referência muito forte. Como muitos deles gastam excessivamente o seu tempo na Internet, a socialização propriamente dita é apenas feita através das redes sociais, contrariando o processo natural de desenvolvimento da adolescência (Pontes, 2013).

Outros estudos certificam os indícios de uma geração cada vez mais dependente da tecnologia, resultando em situações-limite que comprometem o seu bem-estar físico e psicológico (Pontes, 2013). Ainda a nível nacional, um estudo realizado por Francisco e Crespo (2012) demonstra que a adição à Internet reduz o tempo em família, isolando os adolescentes do seu núcleo familiar. O mesmo estudo demonstra também que quanto maior é a utilização da Internet e das redes sociais: menor é a coesão e expressividade familiar dos adolescentes; mais conflitos existem no seio familiar; as raparigas, mais do que os rapazes, propendem a refugiar-se mais na Internet e nas redes sociais, sobretudo aos fins-de-semana, para estabelecerem relações mais satisfatórias com os outros.

Os resultados do *Net Children Go Mobile* revelam que 6% dos adolescentes admitem ter ficado “sem comer ou sem dormir por causa da Internet”, verificando-se, inclusive, uma pressão para “estarem sempre ligados”. Nesta investigação, há exemplos que testemunham esta situação, como a de um rapaz de 12 anos que relatou que no *smartphone* e no *tablet* nunca se fica *offline*, por causa dos sinais sonoros como os alertas para as atualizações no *email* ou nas redes sociais. O mesmo referiu a forma como os amigos ficavam zangados se ele não respondesse rapidamente a alguma mensagem, por exemplo, mesmo nas horas em que deveria estar a dormir.

A falta de descanso adequado adicionada ao esforço excessivo, posturas impróprias e movimentos repetitivos, bem como longos períodos de tempo gastos no uso das TIC, contribuem paulatinamente para prejuízos em termos de saúde física e mental dos adolescentes. As consequências do uso excessivo do computador não são imediatas, são doenças que surgem a longo prazo e que aumentam o risco se o usuário utilizar o computador por muitas horas seguidas e diariamente. Aliás, está provado que um usuário, após o uso contínuo do computador, sente cansaço, dores de cabeça, irritação nos olhos e fadiga (Lu, Wang & Huang, 2010).

Uma equipa de cientistas da Stellenbosch University, de Tygerberg, África do Sul, estudou um grupo de 1.073 estudantes com idade média de 16 anos, dos quais 48% frequentavam escolas onde se usava regularmente o computador durante oito horas e



meia por semana ou mais. De acordo com os resultados deste estudo, 48% dos alunos que estavam no computador entre 25 e 30 horas por semana queixavam-se de dores musculares e de cabeça.

Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza, & Yarmulnik (2015) com base no seu estudo com alunos com idades entre os 13 e os 18 anos, verificaram que os adolescentes que são dependentes da Internet têm tendência para estados depressivos, ansiosos e agressivos. Os mesmos autores referem que a depressão, a insónia e o uso excessivo da Internet são fatores que estabelecem uma relação. Na perspetiva neuro-cognitiva, a adição à Internet não é semelhante ao vício por substâncias ou ao jogo patológico.

A adição à Internet pode resultar em problemas sociais, psicológicos e físicos. Uma experiência interativa pode satisfazer as necessidades pessoais dos usuários, e, por conseguinte, fortalecer o comportamento (Weinstein et al., 2015). Os mesmos autores salientam, ainda, que como as redes sociais fomentam a interatividade, estas contêm uma propensão viciante. Por outro lado, níveis elevados de solidão, ansiedade social, neuroticismo e baixos níveis de extroversão, contribuem para o desenvolvimento da dependência da Internet.

Ste-Marie, Gupta e Derevensky (2006) concluíram que os adolescentes tendem a alcançar níveis mais elevados de stresse, depressão e ansiedade, e são também mais propensos a comportamentos de fuga, utilizando estratégias emocionais para reduzir o stresse e melhorar o humor negativo (Bergevin, Gupta, Derevensky, & Kaufman, 2006).

No caso dos adolescentes que usam a Internet durante catorze horas por semana, os mesmos revelam problemas ao nível do relacionamento interpessoal (Bergevin et al., 2006). A reforçar esta evidência, os mesmos autores referem que os usuários da Internet, que desenvolvem uma dependência desta ferramenta, demonstram preferência por atividades solitárias, resultando em pouco contacto social. Importa referir que os adolescentes com baixa qualidade nas suas relações interpessoais se demonstram mais propensos ao uso patológico da Internet, na medida em que encontram nela um meio de socialização (Bergevin et al., 2006).

Em conformidade com Brezing, Derevensky e Potanza (2010), o uso patológico da Internet associa-se à crença da intolerância e à frustração entre os adolescentes. Os mesmos autores salientam que a dependência da Internet é mais expressiva nos rapazes do que nas raparigas, com associação à baixa autoestima, sobretudo, nos rapazes, sugerindo que há diferença entre os sexos no mecanismo da dependência da Internet. Stieger e Burger (2010), a corroborar, aludem igualmente à associação da dependência



da Internet com a baixa autoestima, mas sem que haja diferenças entre rapazes e raparigas.

Em suma, quanto maior o tempo gasto em atividades *online*, maiores são as consequências negativas na vida dos adolescentes, resultando em pouca interação social, autonegligência, má alimentação, baixo rendimento escolar e problemas familiares. Os adolescentes com dependência da Internet têm tendência a tornarem-se mais agressivos quando os seus pais tentam proibir o seu acesso ao computador (Yao et al., 2014).

Seo, Kang e Chae (2012) levaram a cabo um estudo cujo objetivo era explorar as relações entre a competência emocional e o uso de jogos *online* nos adolescentes. Os resultados do estudo indicaram que a competência emocional foi correlacionada negativamente com o uso excessivo de jogos *online*. A competência emocional é a capacidade de ser consciente e de expressar as emoções baseando-se na inteligência emocional. Os resultados deste estudo demonstraram que os utilizadores de alto risco de jogos *online* apresentaram menor competência emocional, ou seja, emoção positiva, expressão emocional e inteligência emocional mais baixa do que os utilizadores em geral. Portanto, os adolescentes que jogam *online* abusivamente podem ser afetados de forma mais negativa na sua competência emocional, quando comparados com os que jogam moderadamente. Estes resultados são consistentes com estudos prévios (Whang, Whang, & Lee, 2004 e Starcevic, Berle, Porter, & Fenech, 2011) que mostraram níveis mais altos de emoções negativas como depressão, solidão, raiva, hostilidade e ansiedade fóbica nos adolescentes jogadores de alto risco. Os resultados do estudo de Seo, Kang e Chae (2012) demonstram que os jogos *online* dos adolescentes e a sua competência emocional estão intimamente correlacionadas. Os adolescentes jogadores de alto risco têm níveis relativamente baixos de emoção positiva, expressão emocional e inteligência emocional.

## **2.4 Estudos relativos à adição à Internet**

Os dados estatísticos revelam que o uso excessivo e inadequado da Internet varia entre as culturas e sociedades, cuja variação pode ser justificada com o facto de os pesquisadores recorrerem a diferentes instrumentos para definir a dependência da Internet, adotando também várias metodologias, das quais se destaca a recolha de dados virtuais em populações específicas, o que resulta numa certa discordância entre os



estudos (Chou, Condrón & Belland, 2005). Todavia, tem-se concluído que há menor predomínio da adição à Internet entre os alunos do ensino básico e secundário, com variações percentuais entre 4,6% e 4,7%. Estes valores aumentam no caso dos estudantes universitários (13%-18,4%), sugerindo que esta população é a que corre maior risco (Young, Dong Yue & Li Ying, 2011).

Os dados relativos à adição à Internet, em Portugal, apontam para um acesso à Internet cada vez mais generalizado, pois, segundo os dados do último relatório do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011), 64% dos agregados domésticos dispunham de acesso ao computador em casa e 58% à Internet. Acresce que, de acordo com o INE (2011), desde 2002, a nível nacional, que o acesso ao computador e à Internet mostram um crescimento médio anual de 11% e 17%, respetivamente. Os dados evidenciam que 58% da população portuguesa na faixa etária dos 16 aos 74 anos, utilizavam o computador, dos quais 55% acederam à Internet, o que demonstra, comparativamente a 2002, um crescimento médio anual de 9% na utilização do computador e 13% na utilização da Internet (INE, 2011).

Neste contexto, faz-se referência a alguns projetos e parcerias entre investigadores portugueses e outras redes de investigação a nível europeu, sendo paradigmático o “Projeto EU Kids Online”, o qual abrange uma rede internacional de 33 países europeus, onde está incluído Portugal, e países associados, mas fora do contexto europeu, como, por exemplo, o Brasil e a Austrália. Este Projeto tem desenvolvido importantes investigações no que respeita à adição à Internet, cujo objetivo consiste no incentivo e na coordenação da investigação sobre o uso das novas tecnologias pelas crianças.

Faz-se também referência ao “Projeto Aventura Social & Risco” que tem vindo a desenvolver várias investigações relativas à promoção da saúde e ao comportamento social, tendo em conta as questões da ciberpsicologia. Este Projeto integra-se no Núcleo de Estudos do Comportamento Social na FMH/Universidade Técnica de Lisboa, fazendo igualmente parte de várias redes Europeias: *Health Behaviour in School Aged Children – HSBC/OMS; Kidscreen/EU; Tempest/EU; TICHE/EU; DICE/EU; YSAV-EU*.

No estudo *EU Kids Online* em 2012, realizado por Smahel, Helpser et al. (citados por Smahel & Wright, 2014), com uma amostra de 19.834 jovens com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos, de 25 países europeus, abrangendo Portugal, objetivou-se verificar a existência de adição à Internet pelos jovens. Os resultados demonstram que 29% dos jovens apresentam um ou mais de fatores associados à adição



à Internet. Contudo, apenas 1% do total da amostra revelaram efetivamente níveis patológicos de adição à Internet (Smahel, Helpser, et al., 2012, citados por Smahel & Wright, 2014).

Neste âmbito refere-se também os dados divulgados pela PORDATA (2013, cit. por Pontes & Patrão, 2014) no que se refere à utilização da Internet entre os estudantes portugueses do ensino básico, secundário e superior, sendo o número de alunos que acedem à Internet maior em função do nível de escolaridade. Esses dados indicam que os números têm vindo a aumentar significativamente ao longo dos últimos anos, sendo este aumento exponencial de acordo com o aumento da escolaridade. Em 2002, de acordo com o mesmo estudo, apenas 8.5% dos alunos do ensino básico, 56.9% dos alunos ensino do secundário, e 68.6% dos alunos do ensino superior utilizavam a Internet. Em 2013, os números aumentaram significativamente. Deste modo, Pontes e Patrão (2014) referem que, atualmente, 43.1% dos alunos do ensino básico, 94% do ensino secundário e 95.3% do ensino superior utilizam a Internet. Acresce que a adesão às TIC é mais elevada nos adolescentes do que nos adultos, sendo os estudantes considerados como o grupo de maior risco o que se deve à maior vulnerabilidade e sobre-exposição à Internet a que são submetidos (Wang, Zhou, Lu et al., 2011).

Para além das consequências referenciadas, os investigadores do Instituto Superior de Psicologia Aplicada fazem menção de alguns componentes-chave para identificar os casos de dependência da Internet numa espécie de retrato-tipo do adolescente viciado no mundo *online*: grau elevado de importância conferido ao computador ou aos dispositivos móveis; sintomas de tolerância face ao uso; sintomas de abstinência face ao não uso (como irritabilidade, dores de cabeça, agitação e por vezes agressividade) e, em casos mais extremos, recaída face às tentativas sucessivas para parar (Silva, 2014). Os mesmos investigadores indicam que os adolescentes dependentes são na maioria do sexo masculino, não namoram e frequentam o ensino secundário.

## **2.5 Adição à Internet e diferença de género**

A maioria dos adolescentes são utilizadores frequentes da Internet (Chou & Hsiao, 2000). Estudos epidemiológicos mostraram que a média internacional prevalente na adição à Internet nos adolescentes variava de 0,9% a 38% (Xu et al., 2012). A maior parte dos adictos da Internet são adolescentes do sexo masculino, contudo é um



problema transversal a todos os grupos sociais e diferentes idades (Özcan & Gokcearslan, 2013; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014).

Hasanzadeh, Beydokhti e Zadeh (2012) concluíram que a adição à Internet dificulta o desenvolvimento psicossocial entre os adolescentes, sendo que os do género masculino têm níveis mais elevados de adição à Internet do que os adolescentes do género feminino. Estes dados são concordantes com os resultados de Mazalin e Moore (2004), Chen e Fu (2009), Sato (2006), Beutel et al. (2011) e Kennedy, Wellman e Klement (2003), que estudaram a população adolescente para comparar as diferenças dos níveis de adição à Internet relativamente ao género. A maioria dos estudos indica que as adolescentes geralmente procuram amizades próximas e preferem comunicações anónimas (Young, 1999; Chou, Condrón, & Belland, 2005). Os adolescentes preferem socializar *online* mais do que pessoalmente, devido ao anonimato providenciado pela Internet (Razieh, Ghasempoor, Ajdari, & Sadeghigooghari, 2012).

Os resultados do estudo de Alavi, Maracy, Jannatifard e Eslami (2011) sugerem que os alunos do género masculino tendem a usar Internet com mais frequência do que as raparigas. A investigação de Frangos, Frangos e Sotiropoulos (2011) revelaram associações significativas de dependência da Internet com o género, local de uso do computador, situação familiar e desempenho académico. O perfil de um utilizador adicto à Internet é uma pessoa do género masculino que navega constantemente na Internet, tem baixo desempenho escolar. Portanto, os autores concluíram que os estudantes do género masculino (12-18 anos) têm maior propensão para uma elevada dependência da Internet. Apesar destes resultados, alguns estudos não encontraram nenhuma relação entre o género e a dependência da Internet (Hall & Parsons, 2001; Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza, & Yarmulnik, 2015).

Em suma, as percentagens de prevalência e de correlações entre os utilizadores de Internet e o seu uso excessivo parecem revelar diferenças significativas de acordo com o género e idade (Yen, Ko, Yen, Chung, & Chen, 2008).

## **2.6 Papel dos pais face ao uso da Internet**

Os pais têm de demonstrar interesse em conhecer os diversos aspetos da vida dos seus filhos, o que fará com que os mesmos se sintam à vontade para partilhar e dialogar sobre o uso das tecnologias. Deste modo, a flexibilidade, a clareza nas



negociações, ou seja, o estabelecimento de negociação clara e objetiva e a proximidade, são fatores indispensáveis para uma boa relação entre pais e filhos, com repercussão positiva no controlo do uso diário da Internet por parte dos seus filhos. Os pais devem procurar saber mais sobre as motivações que levam os seus filhos a usar um determinado aplicativo, rede social ou jogo (Weinstein et al., 2015).

Partindo-se do pressuposto de que, como afirmam Weinstein et al. (2015), os pais são os modelos de identificação dos seus filhos, então, a maneira como lidam com as tecnologias poderá ser uma importante fonte de informação para os filhos sobre como agir quando estiverem na mesma situação. Na opinião do mesmo autor, os filhos aprendem muito mais quando veem o comportamento dos pais do que ao ouvir o que eles têm a dizer sobre o uso da Internet.

Assim sendo, e à semelhança de outras atividades, o uso das tecnologias requer dos pais a aplicação dos limites em relação ao seu uso por parte dos filhos. É possível que, em situações de uso excessivo da Internet, possa haver uma certa dificuldade dos pais em impor limites claros aos filhos (Weinstein et al., 2015). Todavia, os mesmos autores consideram que as várias tecnologias podem ser incluídas na rotina dos seus filhos precocemente, tendo sempre presente que quanto menor for o filho, mais orientações e limites os pais têm de dar. Os acordos devem ser estabelecidos em conformidade com o contexto e as características de cada família, todavia, é essencial que sejam bastante claros, objetivos e coerentes, ou seja, os pais têm de procurar fomentar a autorregulação no uso da Internet aos seus filhos.

Weinstein et al. (2015) realizaram um estudo com 2.095 estudantes em cinco grandes cidades da China, com o objetivo de avaliar a influência da personalidade, comportamentos parentais e a autoestima no uso abusivo da Internet. Os autores observaram que o psicoticismo e o neuroticismo estão positivamente relacionados com a dependência da Internet. Quanto à influência dos comportamentos parentais na dependência da Internet, a mesma foi significativa. No entanto, os comportamentos dos pais e das mães tiveram impactes diferentes nos seus filhos. Mais especificamente, os autores indicam que a rejeição e a superproteção paterna e a negligência materna aumentam o risco da dependência da Internet por parte dos seus filhos.

Um outro fator a ter em consideração, neste âmbito, refere-se ao facto de as diferentes gerações percecionarem a sua privacidade de formas distintas. Por norma, os adolescentes não costumam analisar o impacte que uma fotografia publicada no *Facebook* pode ter na sua vida social, bem como a publicação de informações privadas



das famílias, as quais podem ser utilizadas para expor, inclusive, a família a riscos. Deste modo, Barossi, Meira, Goés e Abreu (2009) sugerem que os pais procurem conhecer quais as redes sociais que os filhos costumam utilizar e conversar com eles acerca do que deve ou não ser compartilhado, quando, como e com quem, explicando-lhe a sua preocupação com a sua integridade física e moral e da família.

De acordo com Barossi et al. (2009), os pais de adolescentes relatam com muita frequência a influência do uso excessivo da Internet por parte dos seus filhos, bem como os défices de comportamentos manifestados nas suas rotinas, com reflexos nas áreas familiar, escolar, social e em termos de saúde física e mental. Os pais queixam-se que os seus filhos, devido ao uso excessivo da Internet, apresentam alterações de humor, comportamento depressivo e reações emocionais impulsivas, sobretudo, face à restrição do seu uso. As mesmas autoras referem que, na tentativa de oferecer ajuda, os pais, por norma, adotam recursos aversivos, objetivando a supressão imediata do comportamento abusivo. Por sua vez, o adolescente, em contacto com as atividades e as emoções que a Internet lhe proporciona e face ao controlo dos pais, refugia-se, criando progressivamente um ciclo desadaptativo da convivência familiar.

É importante também salientar que a adição à Internet pode ser um fator concomitante com os traços de personalidade, designadamente a introversão e o psicoticismo. Existe, de igual modo, interferência do estilo parental e da função da família para o desenvolvimento da dependência da Internet (Yao, Jing, Deborah & Pang, 2014). O mesmo autor faz esta advertência, na medida em que observaram no seu estudo com adolescentes, na faixa etária dos 13 aos 16 anos, que os adolescentes que usam excessivamente a Internet revelaram possuir um estilo parental mais repressivo e punitivo.



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## **CAPITULO III**



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



### **3 METODOLOGIA**

Neste capítulo descreve-se a natureza do estudo, caracterizam-se os participantes, definem-se os procedimentos metodológicos e apresentam-se os instrumentos de recolha de dados, referenciando-se as técnicas exploradas.

A investigação científica baseia-se na procura da articulação entre uma teoria e a realidade empírica. Trata-se de um conjunto de procedimentos sistemáticos, baseados no raciocínio lógico, que tem por objetivo encontrar soluções para os problemas propostos mediante o emprego de métodos científicos (Quivy & Campenhoudt, 2008). Neste contexto, pretende-se que o método utilizado nesta investigação seja o fio condutor para uma maior compreensão dos riscos do uso abusivo da Internet por parte dos alunos.

Um bom método será sempre aquele capaz de conduzir o investigador a alcançar respostas para as suas perguntas. Portanto, para além de ser apropriado ao objeto da investigação e de oferecer elementos teóricos para a análise, o método tem que ser operacionalmente exequível, de forma a desvendar o problema, explicá-lo e compreendê-lo (Tuckman, 2002). Ainda neste contexto, e de acordo com o mesmo autor, a escolha dos métodos a utilizar prendem-se com a natureza do problema que se tenciona estudar, conforme se demonstra no ponto seguinte.

#### **3.1 Natureza e tipo de estudo**

O trabalho de investigação enquadra-se num tipo de estudo descritivo, exploratório e qualitativo. Caracteriza-se como sendo um estudo exploratório, pois procedeu-se a um reconhecimento de uma realidade pouco estudada em Portugal, ao mesmo tempo que se descreveu com rigor e clareza os riscos que os alunos podem incorrer ao usar abusivamente a Internet, em termos de saúde física e mental e os resultados de atividades didáticas visando a sua consciencialização para os riscos que incorrem. Trata-se também de um estudo de caso. A pesquisa de estudo de caso inclui tanto estudos de caso únicos quanto de casos múltiplos (Yin, 2005). Nesta perspetiva, o



estudo de caso foi singular, uma vez que o estudo se desenvolveu numa turma do 8º ano de escolaridade, prendendo-se com o desenvolvimento de atividades que permitam aos alunos envolvidos tomar consciência dos riscos do uso abusivo da Internet. Considera-se, assim, que se trata de um estudo de caso único, uma vez que foi analisada e descrita a realidade específica destes alunos, aspetos que caracterizam o caso analisado.

### **3.2 Contexto de implementação – o caso**

O estudo foi desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva, numa escola pertencente ao distrito de Viseu, durante o ano escolar de 2014/2015. A professora-investigadora pertence ao Quadro de Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva. O estudo foi desenvolvido neste contexto uma vez que existiam condições para realização desta investigação, designadamente a existência de turma de 8º ano de escolaridade e a possibilidade de utilização de computadores com ligação à Internet pelos alunos, sendo a professora-investigadora docente da referida turma.

Antes de se dar início ao estudo foram solicitadas as devidas autorizações ao Conselho Executivo, ao Departamento de Ciências Naturais e Exatas, ao Conselho de Turma e aos Encarregados de Educação dos alunos da turma alvo.

### **3.3 Participantes**

Como referido anteriormente, foram envolvidos, neste estudo, os alunos de uma turma do 8º ano de escolaridade, e os pais/encarregados de educação dos mesmos.

Na próxima secção iremos dedicar especial atenção à caracterização da turma. Nesta secção iremos focar-nos em especial nos intervenientes. Do Conselho de Turma, foi directamente envolvida a professora que leccionava a disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação e a disciplina de Formação cívica. A seleção da turma envolvida deveu-se ao facto de a professora-investigadora lecionar a disciplina de Formação Cívica, desempenhando-se também as funções de Diretora de Turma, o que possibilitou um maior contacto com os pais/encarregados de educação dos alunos.

A professora-investigadora pertencente ao grupo de recrutamento de código 550 (Informática, e tem habilitação Profissional para o grupo 910 – Educação Especial). Foi colocada no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva no ano letivo de 2009/10,



sendo professora do Quadro de Agrupamento.

A professora-investigadora participou com os alunos nas aulas de Tecnologias de Informação e Comunicação, destinadas à realização das atividades e em todas as aulas de Formação Cívica enquanto decorreram os trabalhos relacionados com a utilização mais sustentável/saudável da Internet em alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico.

### **3.4 Alunos e ambiente escolar**

Esta secção é dedicada à caracterização da escola e à caracterização da turma envolvida neste estudo.

#### **3.4.1 Caracterização da escola**

A informação que a seguir se apresenta, relativa à escola e ao seu contexto, foi retirada do texto de apresentação do Agrupamento, para a ação de avaliação externa que decorreu em maio de 2015 (cf. Anexo I).

O Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva foi criado em 2010, em resultado da junção do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro e da Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Vila Nova de Paiva. Abrange as cinco freguesias do concelho de Vila Nova de Paiva, estendendo-se por uma área aproximada de 168 Km<sup>2</sup>, no distrito de Viseu. É constituído por três jardins de infância, quatro escolas básicas e uma escola secundária (escola-sede). O Agrupamento, com a atual composição, não foi avaliado no âmbito do primeiro ciclo de avaliação externa das escolas, tendo sido avaliadas as duas unidades orgânicas que lhe deram origem.

No ano letivo de 2014-2015 é frequentado por 704 crianças e alunos: 118 da educação pré-escolar (sete grupos); 163 do 1.º ciclo do ensino básico (nove turmas); 99 do 2.º ciclo (cinco turmas); 192 do 3.º ciclo (nove turmas, sendo uma de um curso vocacional, com 18 alunos); 100 dos cursos científico-humanísticos do ensino secundário (cinco turmas dos cursos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Ciências Socioeconómicas) e 32 dos cursos profissionais (duas turmas). O número de alunos tem vindo a diminuir, tendo perdido cerca de 230 crianças e alunos desde a última avaliação externa. Relativamente à Ação Social Escolar (ASE), verifica-se que 57,8% dos alunos não beneficiam de auxílios económicos. Assinala-se que o Agrupamento não tem



exportado para a base de dados do Ministério da Educação e Ciência a informação referente aos alunos do 1.º ciclo apoiados pela ASE.

A educação e o ensino são assegurados por 85 docentes, sendo que destes 83,5% pertencem aos quadros, e dois formadores especializados que prestam serviço nos cursos de dupla certificação. O pessoal não docente é composto por oito assistentes técnicos, 41 assistentes operacionais (38 do Ministério da Educação e Ciência e três da Câmara Municipal de Vila Nova de Paiva), três trabalhadores ao abrigo de contratos emprego-inserção e uma psicóloga com meio horário. Os dados relativos à formação académica e à atividade profissional das mães e dos pais das crianças e dos alunos permitem verificar que 29,4% possuem habilitações de nível secundário ou superior e 11,1% exercem uma profissão de nível superior e intermédio. Regista-se, ainda, que é desconhecida a profissão de 44,7% dos pais.

Ao nível do Projeto Educativo (PE), as metas são o produto da interação dinâmica entre o modelo e a filosofia definidos, os problemas/potencialidades identificados, as áreas prioritárias de intervenção. Com elas pretende-se nortear todo o processo de (re)configuração da identidade do agrupamento nos próximos anos escolares: passamos seguidamente à sua explicitação

- “construir uma cultura/identidade de agrupamento assente no respeito e na participação, incentivando a criação de espaços de autonomia e criatividade, fazendo do agrupamento um local gerador de dinâmicas promotoras de qualidade;
- melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, reconhecendo e valorizando o profissionalismo dos docentes, dos assistentes técnicos e assistentes operacionais no desempenho das suas tarefas;
- selecionar atividades pedagógicas e formas de organização, focadas nas metas a atingir, com especial relevo para as atividades curriculares em sala de aula, mas também para trabalho realizado em outros contextos e para o acompanhamento de alunos em risco de desistência.
- promover a educação cívica para a plena cidadania, estimulando a intervenção dos alunos na vida da escola, quer através da sua participação nos órgãos de direção do agrupamento e nos conselhos de turma, quer através do apoio à associação de estudantes. Apoiar e estimular a participação dos alunos nos diferentes clubes, projetos, atividades culturais e desportivas;



- dinamizar a ligação do agrupamento com a comunidade, elevando o seu grau de participação, fomentando a existência de projetos e iniciativas;
- melhorar a qualidade de todo o património escolar e respetivos equipamentos , procedendo à sua renovação e/ou substituição;
- aumentar os índices de sucesso educativo dos jovens”.

### 3.4.2 Caraterização da turma

As informações que a seguir se indicam, relativamente à caracterização da turma foram retiradas do Projeto Curricular de Turma (PCT) (cf. Anexo II). A turma era constituída por vinte alunos, treze são do sexo feminino e sete do sexo masculino (cf. Figura 1).

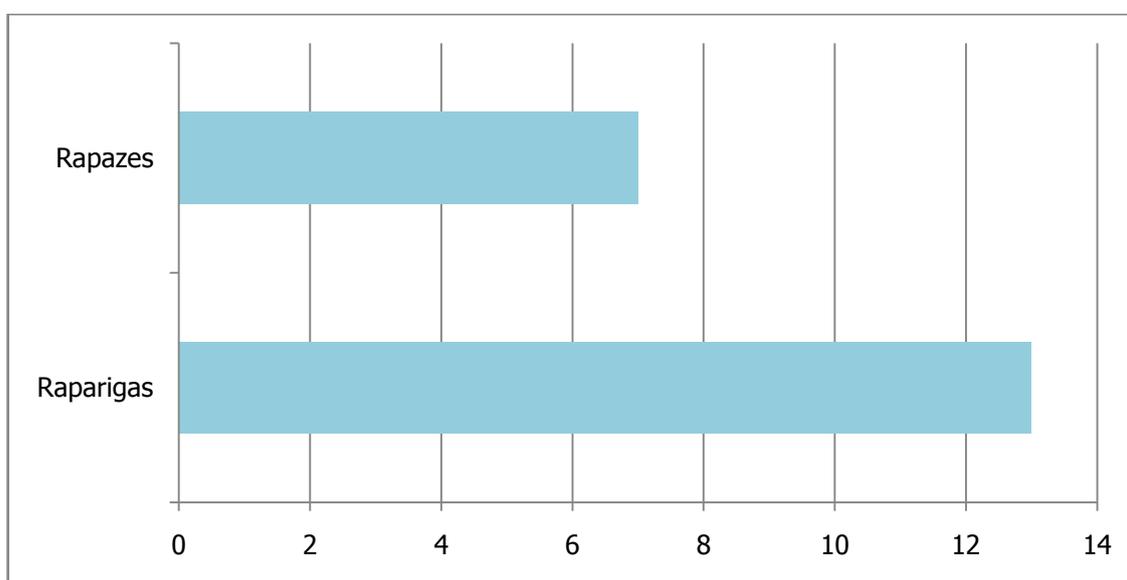


Figura 1 - Distribuição dos alunos por sexo

As idades dos alunos situam-se entre os 13 e os 15 anos, com predomínio dos que se situam na faixa etária dos 13 anos (n=12), estando em menor representatividade os alunos com idades compreendidas entre os 14-15 anos (n=8) (cf. Figura 2).

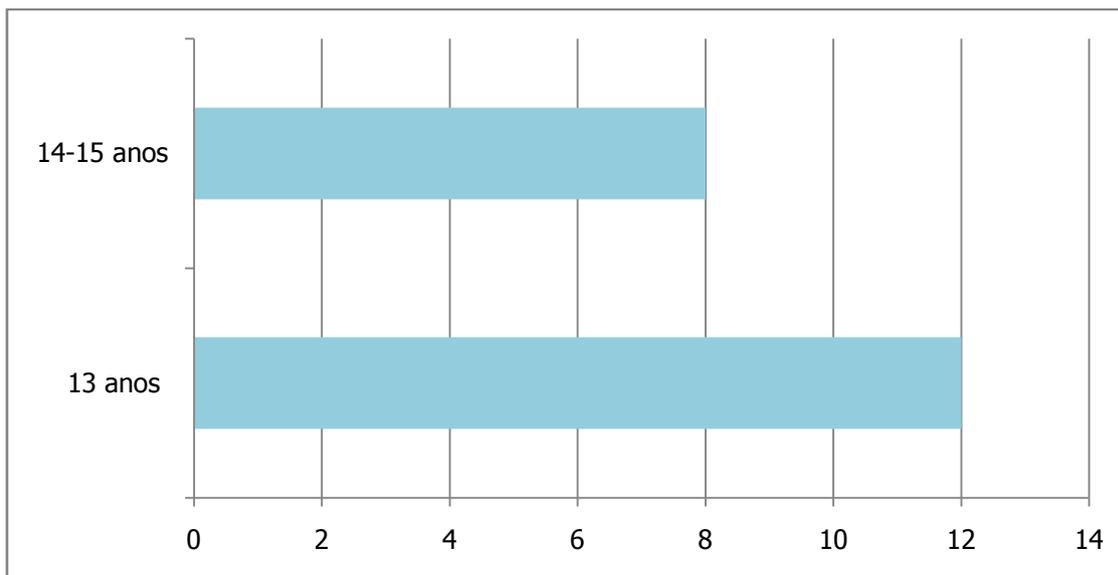


Figura 2 - Distribuição dos alunos por idade

Na referida turma doze alunos usufruíam dos serviços de Ação Social Escolar, nove no escalão A, três no escalão B e os restantes no escalão C.

Quanto à localização da residência, dezasseis alunos viviam em Touro, dois em Vila Nova de Paiva, um em Alhais e um em Viseu.

Quanto ao número de irmãos, podemos referir que a maioria dos alunos tem um ou dois irmãos, apenas um aluno é filho único.

No percurso para a escola, os alunos demoram entre cinco e trinta e cinco minutos, vindo a maioria de transporte escolar.

No que concerne às habilitações académicas dos pais, pode salientar-se que a maioria dos pais possuem o 1º CEB e 2º CEB e três o Ensino Secundário. Quanto às mães, a maioria possuíam o Ensino Secundário e uma com Licenciatura.

A idade dos pais variava entre os 38 e os 61 anos e a idade das mães varia entre os 32 e os 55 anos. As profissões dos pais e das mães são bastante diversificadas e nem sempre correspondem às habilitações académicas.

A ocupação dos tempos livres dos alunos é bastante diversa, desde ouvir música, praticar desporto, ver televisão, ler e navegar na Internet. Todos os alunos têm computador e têm ligação à Internet.

Poucos alunos revelavam interesse pela leitura e de entre as atividades desportivas o futebol era a mais mencionada. Alguns alunos declaravam a pretensão de vir a desempenhar profissões que implicam o prosseguimento de estudos. Na reunião do



Conselho de Turma realizada no final do primeiro período, a turma foi considerada como tendo um aproveitamento satisfatório e um comportamento pouco satisfatório. Os professores consideraram que os alunos eram muito conversadores e que se distraíam muito facilmente quando não possuíam uma tarefa escrita para realizar. Quando chamados a intervir oralmente, faziam-no de uma forma desorganizada, interrompendo o raciocínio até aí desenvolvido.

### 3.5 A Implementação do Projeto

#### 3.5.1 Seleção da turma

Fez-se uma abordagem inicial aos professores do Conselho de Turma das disciplinas mais diretamente envolvidas, com o intuito de presumir o seu interesse na participação e possibilidade de colaboração.

Na escolha da turma foram tidas em consideração as características desta de forma a uma adequada integração no Projeto Curricular de Turma. Tendo em conta as características interdisciplinares do projeto, em que é necessária uma grande colaboração ao nível da disciplina de formação cívica, da disciplina das Tecnologias da Informação e Comunicação e da diretora de turma para um contacto com os pais/encarregados de educação, optou-se por eleger uma turma de 8º ano de escolaridade, cuja professora de Formação Cívica, era também a de Tecnologias da Informação e Comunicação e Diretora de turma.

Procedeu-se ainda a um pedido para a implementação do projeto à Direção da escola e Encarregados de Educação, tendo este último sido abordados pela diretora de turma na reunião com pais/encarregados de educação no final do 1º período.

Na tabela 1 explicitam-se as técnicas de análise de dados exploradas e as etapas do estudo:

**Etapas 1** - Para a realização do estudo empírico, percorremos várias etapas. Assim, a primeira foi o pedido de autorização do questionário Luísa Brito (2010). Depois, foi pedido via e-mail para os Serviços da Universidade de Aveiro (25-02-2015), de modo a que este fosse disponibilizado via WEB, cuja decisão foi favorável e comunicada via e-mail. Os questionários ficaram disponibilizados com o endereço



<http://questionarios.ua.pt/index.php/412595/lang-pt> .

O referido questionário foi aplicado antes de se iniciar as atividades e a sua implementação com os alunos, tendo em vista fazer um diagnóstico acerca do uso das TIC por parte dos alunos, quer em contexto formal, quer em contexto informal.

Posteriormente, a professora-investigadora numa aula de Formação Cívica, explicitou as atividades a desenvolverem aos longo das aulas e as atividades a serem desenvolvidas em casa com os a ajuda dos pais/encarregados de educação, solicitou diretamente os alunos para preencherem um questionário acima referido.

Verificou-se alguma agitação e entusiasmo durante as primeiras aulas de utilização dos computadores. Cada aluno tinha um computador à sua disposição. Os alunos mais familiarizados com a utilização do computador tenderam a “dominar” a sua utilização, tendo sido alertados para partilharem o seu uso com os outros elementos.

**Etapa 2** - Desenvolvimento de atividades (atividade 1, atividade 2, atividade 3 e atividade 4), para alertar os alunos para os problemas de saúde, que o uso obsessivo da Internet lhes pode causar, a partir de questões norteadoras, envolvendo um trabalho de pesquisa avançada em casa, contando com a participação dos pais/encarregados de educação.

Mais especificamente, na atividade 1, a professora-investigadora, forneceu-se aos alunos a notícia do Jornal Público “Quase três quartos dos jovens têm sinais de dependência da Internet”, referente ao estudo realizado por Samuel Silva (cf. Anexo III) para que os mesmos realizassem a atividade proposta em casa com a ajuda dos pais. A atividade proposta implicava a análise da referida notícia, pelos alunos e pais/encarregados de educação.

Atividade 2 - Desenvolveu-se uma atividade com os alunos nas aulas das disciplinas de TIC e Formação cívica, com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre a adição à internet e procurar causas e soluções, tendo-se fornecido endereços web na página da escola (<http://escolasdevnpaiva.pt/alunos/atividade2>) (ver exemplo na Figura 3). Organizaram-se os alunos em grupos de trabalho, sempre com a supervisão da investigadora, o que resultou na elaboração de um trabalho no PowerPoint (cf. Anexo IV).

As aulas em que os alunos trabalharam com computadores decorreram numa sala de aulas da disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), habitualmente destinada a aulas de TIC por se encontrar ao lado de uma pequena sala onde se



encontravam guardados os computadores portáteis. Os portáteis utilizados, chegaram à escola em Setembro de 2006, tendo sido facultados pela equipa CRIE (Computadores, Redes e Internet na Escola), após apresentação de projetos pela escola no ano letivo anterior, no âmbito da "Iniciativa Escolas, Professores e Computadores Portáteis".

A coordenadora TIC da escola, em articulação com a Direção da escola, diligenciou no sentido de efetuar com rapidez uma sequência de procedimentos iniciais, de modo a que estes estivessem disponíveis o mais brevemente possível para serem utilizados pelos alunos no âmbito deste estudo.



### Atividade 2: DEPENDÊNCIA DA INTERNET

**Objetivos:** Aprofundar conhecimentos sobre o mais recente vício dos nossos dias e procurar causas e soluções.

**Conteúdos:** A Internet é hoje em dia uma das ferramentas mais utilizadas em todo o Mundo. Seja para pesquisar, comunicar, trocar informações, marcar viagens, consultar extractos bancários. À distância de um simples clique, o mundo inteiro parece estar mesmo ao lado da nossa casa.

A Internet tal como a conhecemos tem inúmeras vantagens, pois abre as portas a todo um novo mundo de informação. Esta informação, porém, tem algumas faces que não são tão agradáveis. De facto, uma das principais vantagens da Internet é a pluralidade. Na Web há espaço para todos os utilizadores e todo o conteúdo, um facto que torna a Internet mais rica e, ao mesmo tempo, potencialmente mais perigosa para as crianças e adolescentes.

Utilizando os motores de busca e os links referenciados, faz as pesquisas necessárias para responder a todas as questões apresentadas abaixo de modo a que realizes um trabalho no powerpoint.

- O que é a dependência da Internet?
- Quais os sintomas de dependência da Internet?
- Quais as causas?
- Quais os problemas sociais e humanos criados pelo vício da internet?
- Prevenção: Que atitudes tomar perante o uso da Internet de forma a evitar problemas de dependência, promover o auto-controlo e responsabilidade?

Figura 3 - Atividade 2 “dependência da Internet”



Atividade 3 – Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual. Foi realizada uma sessão informativa de 90 minutos, em articulação com TIC, EPS (Educação Para a Saúde) e Núcleo Escola Segura de Moimenta da Beira (secção de programas especiais) e professora bibliotecária, desenvolvida no dia 5 de maio de 2015. Esta atividade foi aberta a outras turmas do 8º ano (cf. Anexo V), cuja planificação da atividade se encontra em Anexo (VI), tendo sido feito em relatório (cf. Anexo VII).

Os alunos foram orientados pelas professoras Regina Oliveira que acompanhou a turma 8º A, Mariana Moreira que acompanhou o 8º B e Manuela Lisboa que acompanhou o 8º C, onde assistiram juntamente à sessão informativa – Internet na Sociedade Atual. Na sessão o Exº Sr. Tenente André Batista representante do Núcleo Escola Segura de Moimenta da Beira, (secção de programas especiais), fez uma abordagem ao tema “Internet na Sociedade Atual” depois apresentou um *Power Point*, sobre como adotar comportamentos seguros na Internet, sensibilizando os alunos para situações de risco como utilizadores da Internet e para promover atitudes de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a educação das crianças/alunos como cidadãos responsáveis, autónomos e organizados. O cabo António Pereira Dias durante a sessão tirou várias fotos e, posteriormente, enviou para a professora-investigadora (cf. Figuras 4, 5, 6, 7, 8 e 9)



Figura 4 - Foto 1 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual



Figura 5 - Foto 2 - sessão Informativa – Internet na Sociedade Atual



Figura 6 - Foto 3 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual



Figura 7 - Foto 4 - Sessão informativa – Internet na Sociedade Atual



Figura 8 - Foto 5 - Sessão informativa - Internet na Sociedade Atual



Figura 9 - Foto 6 - Sessão informativa - Internet na Sociedade Atual

A seguir houve um espaço para dúvidas e esclarecimentos sobre a palestra. De uma forma em geral, os alunos reconheceram que navegar na Internet pode ser muito perigoso; aceder a sites que não sejam próprios para as suas idades; revelar a sua identidade; passar demasiado tempo em jogos *online*; passar muitas horas no computador/*smartphone*.

**Etapa 3** - Análise das atividades realizadas, de modo a verificar se as mesmas contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet. Na Atividade 4 foi assim realizada a apresentação dos trabalhos realizados nas aulas de TIC e Formação Cívica aos pais/encarregados de educação e comunidade escolar. No final da apresentação houve um debate moderado pela investigadora, culminado com o preenchimento dos questionários por parte dos alunos e dos pais (cf. Anexo X e XI).



### 3.5.2 Calendarização das atividades

<b>Como promover uma utilização mais sustentável/saudável da Internet, com alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, envolvendo os pais/encarregados de educação?</b>				
<b>Etapas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Técnica de recolha de dados</b>	<b>Técnica de análise dos dados</b>	
1ª	Determinar o uso das TIC pelos alunos	Questionário aos alunos	Estadística descritiva	
2ª	Conceber e implementar atividades	Diário de Bordo Atividade 1 Atividade 2 Atividade 3 (Trabalho dos alunos)	Análise de conteúdo do Diário de Bordo e dos trabalhos realizados pelos alunos	
3ª	Avaliação das atividades	Trabalhos finais Atividade 4 Questionário aos alunos e pais	Análise de conteúdo dos trabalhos finais realizados pelos alunos	

Tabela 1 - Questão de investigação, objetivos das etapas



### 3.6 Instrumentos de recolha de dados

Sendo o estudo de natureza qualitativa, exploratório e descritivo, recorreu-se a três questionários, um utilizado antes das atividades (cf. Anexo VIII), outro aplicado no fim de todas as atividades realizadas, de modo a verificar se os alunos ficaram conscientes dos riscos para a saúde resultantes do uso excessivo da Internet e se os mesmos adquiriram conhecimentos sobre a utilização mais sustentável/saudável da Internet (cf. Anexo X). Foi aplicado também um questionário aos pais (cf. Anexo XI), de modo a poder-se identificar se estes acompanharam as atividades desenvolvidas como solicitado, verificar também se as atividades contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet e, por fim, verificar as medidas que os pais pretendem ter para promover um uso mais saudável e responsável da Internet. Outras técnicas a exploradas incluíram a observação participante, através do registo das atividades num Diário de Bordo e a análise de documentos (produções dos alunos), como indicado na tabela anterior.

### 3.7 Técnicas de tratamento dos dados

Todo o tratamento estatístico descritivo dos questionários foi processado através do programa Excel. Os questionários iniciais foram respondidos pelos alunos *online*, recorrendo-se à ferramenta formulários Google Drive. Recorreu-se também à análise de conteúdo, que consiste na organização das informações, sem, no entanto, se induzirem desvios no material em análise, mas de tal forma que permita revelar “índices invisíveis ao nível dos dados brutos” (Bardin, 2004, p. 117). Esta análise de conteúdo pode ser realizada de duas formas: segundo um sistema de categorias existente ou segundo um sistema de categorias emergente “da classificação analógica e progressiva dos elementos” (Bardin, 2004, p. 119), ou seja, a definição das categorias pode ser feita *a priori* ou *a posteriori*. Delinear-se-á, nesta fase metodológica, uma abordagem exploratória, elencada numa categorização *a priori*. Assim, recorreu-se ao método da “reflexão falada”, como referem Almeida e Freire (2003), que consiste na leitura e análise de cada registo de unidade presentes nos questionários e nos trabalhos dos alunos, que são unidades de significado a descodificar. Em suma, e em conformidade com Bardin (2004), a análise de conteúdo refere-se à produção de sentido das unidades de registo



para se alcançar o pretendido significado, atribuindo-lhe um sentido estável, conferido, neste caso por cada aluno, no ato da produção textual.



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## **CAPITULO IV**



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo são apresentados, discutidos e analisados os resultados obtidos pela aplicação dos questionários, a alunos e a pais, tendo como ponto de referência a questão de investigação inicialmente constituída e os objetivos delineados.

A apresentação dos resultados que se segue subdivide-se em secções. Cada uma delas respeita a organização adotada nos questionários. A primeira secção apresenta os resultados relativos ao questionário aplicado aos alunos antes das atividades. À semelhança da primeira secção, a segunda apresenta os resultados do inquérito submetido aos alunos, após a realização das atividades, com a colaboração dos pais/encarregados de educação. A terceira secção contém os resultados referentes aos questionários dos alunos. A quarta secção contém os resultados referentes aos questionários dos pais, após a realização da ação de formação. Na quinta secção apresentam-se os resultados da análise das produções dos alunos no decurso das atividades e trabalhos finais.

### 4.1 Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos antes das atividades

Seguem-se os resultados referentes aos questionários aos alunos antes de se iniciarem as atividades, tendo-se como objetivo determinar que uso os mesmos fazem do computador e da Internet.

De acordo com os resultados apurados, verifica-se que a maioria dos alunos usa o computador em casa e noutras situações para além das descritas no questionário, seguindo-se o seu uso na escola, na aula (cf. Figura 10).

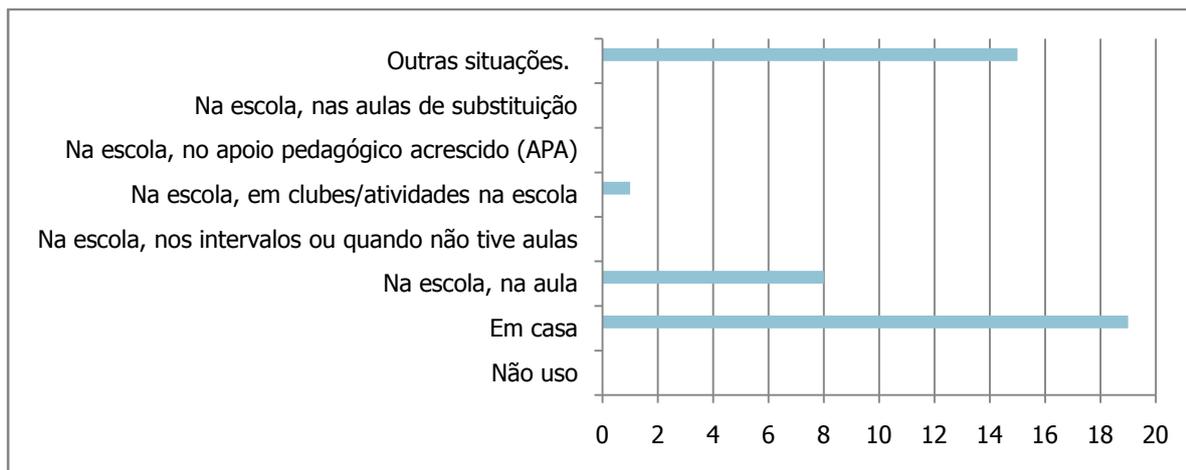


Figura 10 - Onde os alunos usam o computador

Em conformidade com os dados apurados, constatou-se que a maioria dos alunos referiu que aprendeu a utilizar o computador num curso de computadores fora da escola, seguindo-se os que aprenderam sozinhos, noutras situações para além das referenciadas no questionário e os que aprenderam com colegas/pais irmãos ou outros familiares (cf. Figura 11).

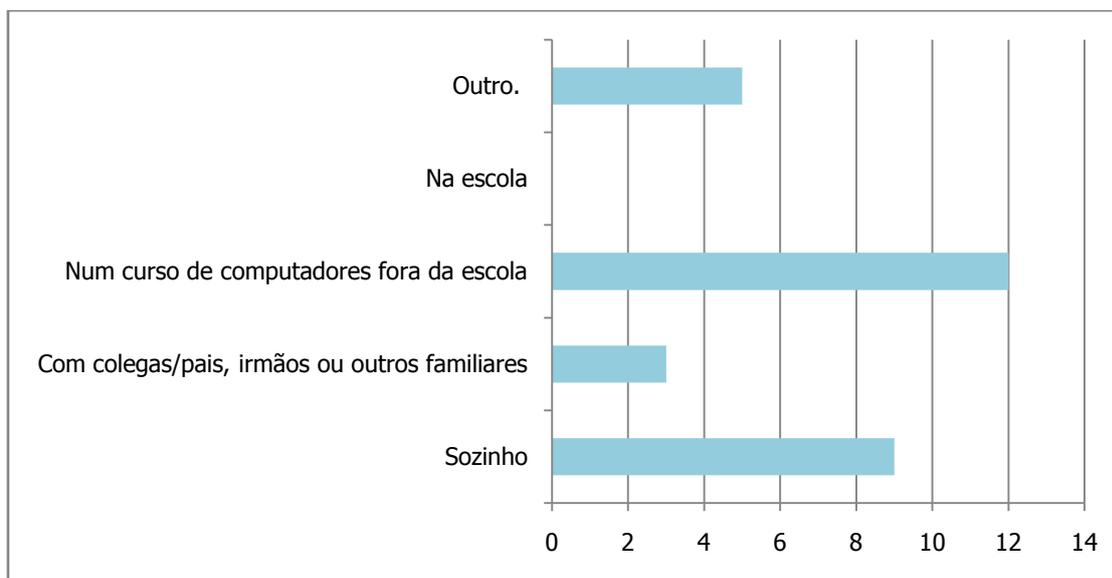


Figura 11 - Como aprenderam os alunos a utilizar o computador

Fazendo-se a leitura dos resultados apresentados na Figura 12, constata-se que prevalecem os alunos que têm computador em casa entre 1 a 3 anos, secundados pelos que o possuem entre 3 a 5 anos. Por último, refere-se que são menos os alunos que têm computador em casa há menos de 1 ano.

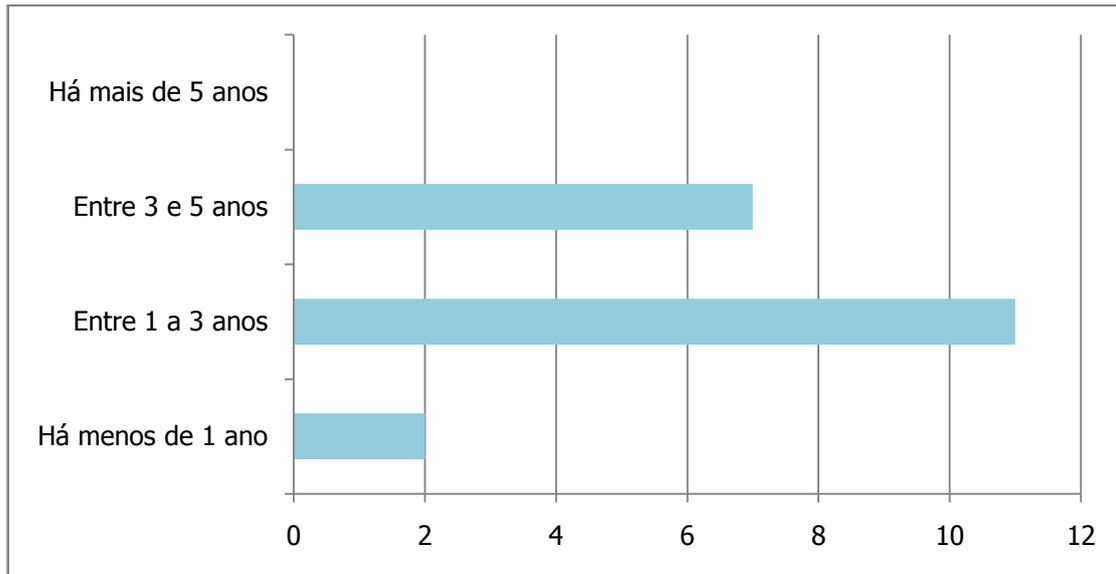


Figura 12 - Há quanto tempo os alunos possuem o computador em casa

Procurou-se ainda saber que periféricos possuem os computadores que os alunos têm em casa. Assim, como mostra o Figura 13, a maioria referiu outros componentes para além dos discriminados no questionário. Todavia, refere-se que é notória a presença de impressora, WebCam e Microfone/phones, seguindo-se o leitor e/ou gravador de CD/DVD, o scanner e os acessórios específicos para jogos. Ressalva-se que 8 alunos afirmaram não saber o que o seu computador possui.

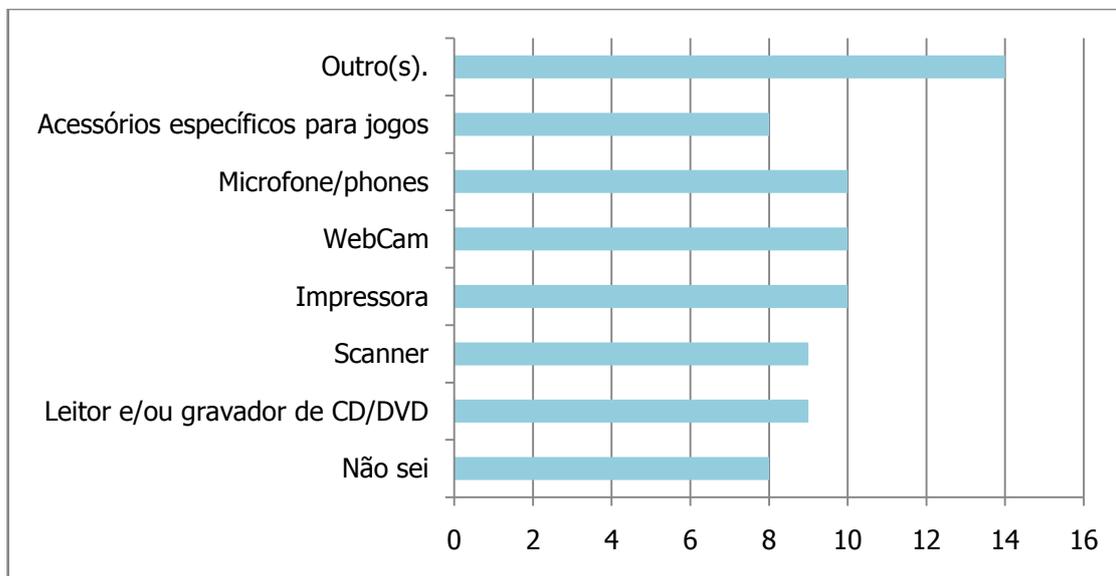


Figura 13 - Componentes do computador que alunos têm em casa

A análise dos resultados apresentados no Figura 14 indica que a grande maioria dos alunos admitiu que usa a Internet em casa, seguindo-se a sua utilização na escola,



nos intervalos ou quando não têm aulas. É também representativo o número de alunos que refere utilizar a Internet na escola em contexto de sala de aula e em clubes/atividades na escola e nas aulas de substituição. Não há registo de qualquer aluno que tenha referido não usar a Internet.

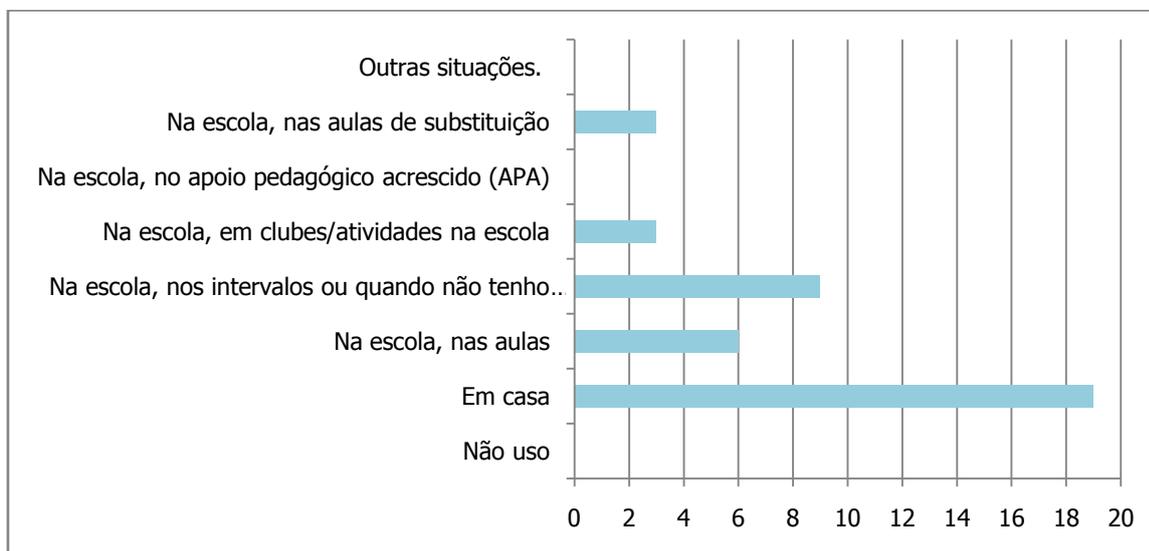


Figura 14 - Local onde os alunos usam a Internet

Quando questionados os alunos acerca de há quanto tempo têm Internet em casa, a maioria dos alunos respondeu que a possui entre 3 a 5 anos, seguindo-se os alunos que possuem Internet em casa há entre 1 a 2 anos e os que dispõem da mesma há menos de 1 ano (cf. Figura 15).

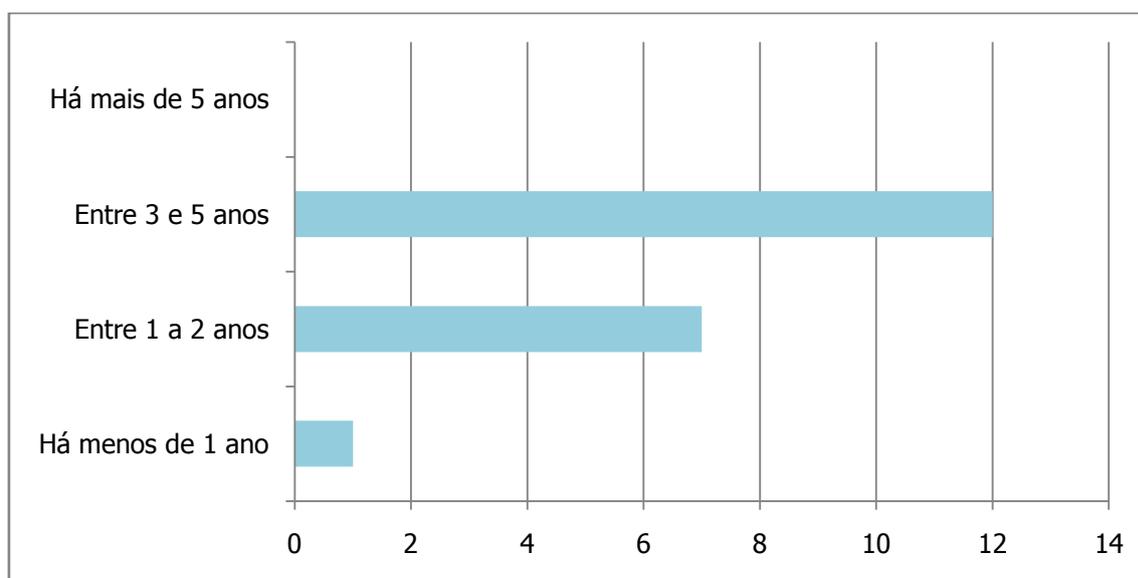


Figura 15 – Há quanto tempo os alunos dispõem de Internet em casa



No que se refere a com quem os alunos aprenderam a utilizar a Internet, apurou-se que a maioria respondeu que foi com os pais, irmãos ou outros familiares, seguindo-se, em termos de representatividade, os que aprenderam sozinhos, com colegas/amigos, na escola e de outra forma que não a indicada no questionário. São poucos os alunos que admitiram ter aprendido a utilizar a Internet num curso de computadores fora da escola (cf. Figura 16).

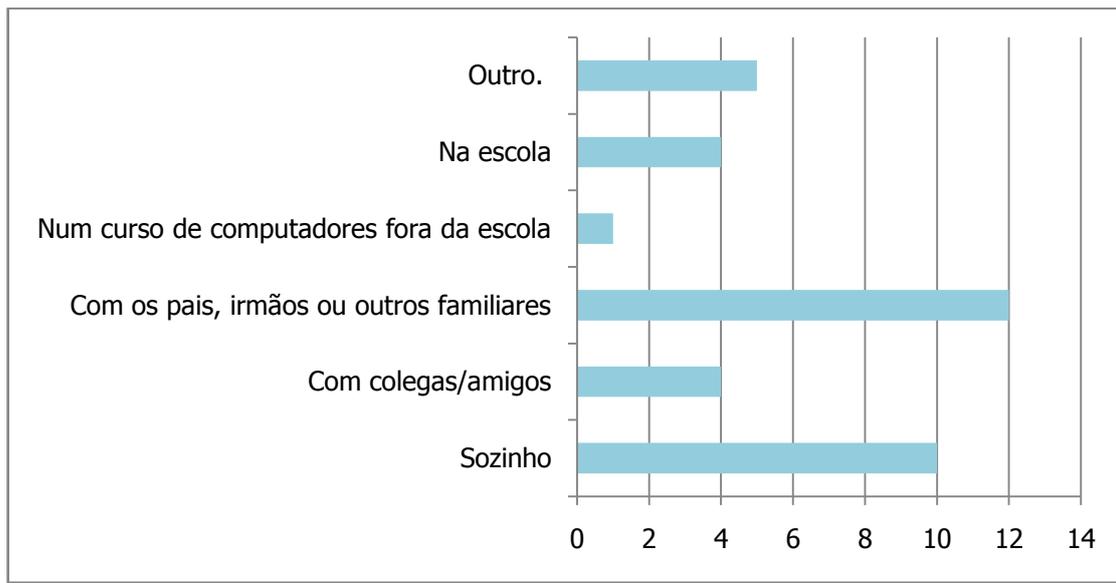


Figura 16 - Como os alunos aprenderam a utilizar a Internet

A maioria dos alunos quando utilizam o computador, por norma, tem abertos vários programas, sendo menor a representatividade de alunos que admitiram que só têm um programa aberto de cada vez (cf. Figura 17).

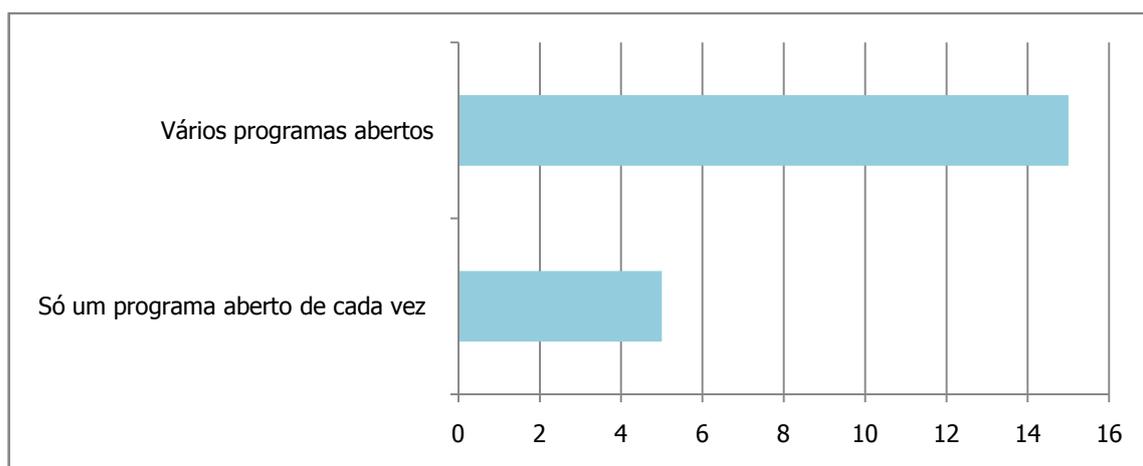


Figura 17 – Quantidade de programas abertos quando os alunos utilizam o computador



## 4.2 Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos relativos aos sinais de dependência da Internet

Apresentam-se de seguida os resultados obtidos em relação aos sinais de dependência da Internet. Este questionário foi preenchido após os alunos terem lido e analisado a notícia sobre os riscos do uso excessivo da Internet. Deste modo, foi-lhes solicitado que fizessem um comentário escrito onde considerassem os seguintes itens:

- 1- Enquadras-te nestes comportamentos? Justifica.
- 2- A que perigos do uso abusivo da Internet se refere a notícia.
- 3- Descreve casos reais do uso abusivo da Internet que conheças.
- 4- Que medidas podem ser tomadas para evitar este tipo de comportamentos?

Assim, os resultados são apresentados em conformidade com a ordem dos itens referenciados.

Como se constata, pela análise da Figura 18, a maioria dos alunos (n=17) admitiu que não se enquadra em comportamentos de dependência da Internet, justificando, na globalidade, que, apesar de gostarem de utilizar a Internet, não abdicam de momentos passados em família e com os amigos, argumentando que têm limites na utilização da Internet, como demonstram algumas unidades de registo:

Q1 A1 "...não me enquadro, pois não sinto regularidade de lá ir".

Q1 A2 "Não, pois eu não gosto muito de estar na internet e passo tempo com a minha família e amigos".

Q1 A3 "Não me enquadro neste comportamento, apesar de, como todos os jovens estão ligados à internet constantemente para fazer trabalhos para a escola ou para socializar, mas nunca exagero".

Q1 A4 "Eu não me enquadro, pois tenho limite".

Q1 A5 "Não, pois eu gosto de passar muito tempo em família e não ligo muito à Internet".

Q1 A6 "Não, pois o telemóvel não é necessário a tudo".

Q1 A7 "Não me enquadro nestes comportamentos, apesar de também passar muito tempo na Internet".

Q1 A8 "Eu não me enquadro, pois não passo horas e horas na Internet".

Q1 A12 "Não, pois não passo todo o meu tempo livre no computador".

Q1 A13 "Nos tempos que correm, há diferentes tipos de adolescentes, os dependentes e os que não são dependentes da Internet. Identifico-me com os não dependentes, porque não tenho dependência nenhuma sobre esses objetos (telemóvel, computador)".

Q1 A15 "Não, porque não jogo esse tipo de jogos e tenho consciência que se estiver sempre a jogar fico viciado".

Q1 A16 "Não, pois não uso frequentemente o telemóvel".



Q1 A19 “Eu tenho os meus jogos, mas não me considero viciado, pois eu consigo arranjar tempo para estar com os amigos e família”.

Q1 A20 Não. Gosto de jogar os jogos que encontro, mas não com abuso ou excesso. Tenho um uso saudável das tecnologias que disponibilizo”

Contrariamente, 3 alunos consideram que se enquadram em alguns comportamentos de dependência da Internet, todavia, argumentaram que não usam a Internet ao ponto de deixarem de ter participação social e de modo a que o seu uso afete o seu bem-estar psicológico, ou seja, estes alunos parecem não revelar níveis patológicos associados a comportamentos de adição à Internet:

Q1 A10 “Pelo meu ponto de vista, eu enquadro-me nestes comportamentos, mas não sou totalmente viciado, sei quando devo parar e não troco uma tarde com os amigos por jogos”.

Q1 A11 “Enquadro-me, mas também não é ficar sem comer nem dormir, e quando os meus amigos me chamam para ir ter com eles, eu vou...não troco os meus amigos para estar no computador”.

Q1 A17 “De facto, possuo um certo nível de dependência no meu Smart Phone...”.

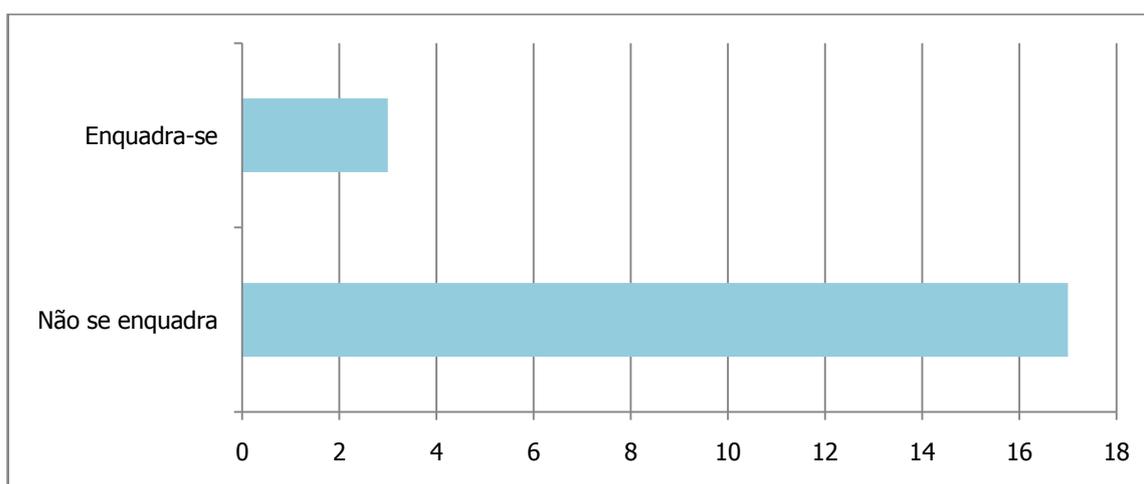


Figura 18 - Enquadrar-se em comportamentos de dependência da Internet e suas razões

Na globalidade, todos os alunos conseguiram referir os perigos do uso abusivo da Internet a que a notícia analisada aludia, tendo sobressaído os fatores psicopatológicos que podem comprometer o seu bem-estar físico e psicológico, argumentando que os jovens que revelam comportamento de adição à Internet acabam por “ficar viciados e isolados do resto do mundo, podendo perder, assim, os amigos e a noção da realidade, deixando de comer e dormir” (Q2 A3), como assinalou um aluno.

Todos os alunos referenciaram, como perigos da adição à Internet, a depressão e o isolamento, passando os adolescentes a deixar de ter vida social, ou seja, “perdem os amigos e a noção da vida” (Q2 A10), como afirmou um aluno, demonstrando uma



propensão viciante. Outro aluno disse que os adolescentes que têm comportamento de adição à Internet “acabam por viver noutro mundo” (Q2 A12).

Assim, em conformidade com os resultados apurados, todos os alunos aludiram ao isolamento social/solidão (n=20), havendo quem referisse que um dos perigos é igualmente deixar de dormir e comer (n=10). A depressão foi apontada por 18 alunos como um dos perigos da adição à Internet, bem como o insucesso escolar (n=11), uma má higiene do sono (n=3) e os comportamentos agressivos (n=2) (cf. Figura 19).

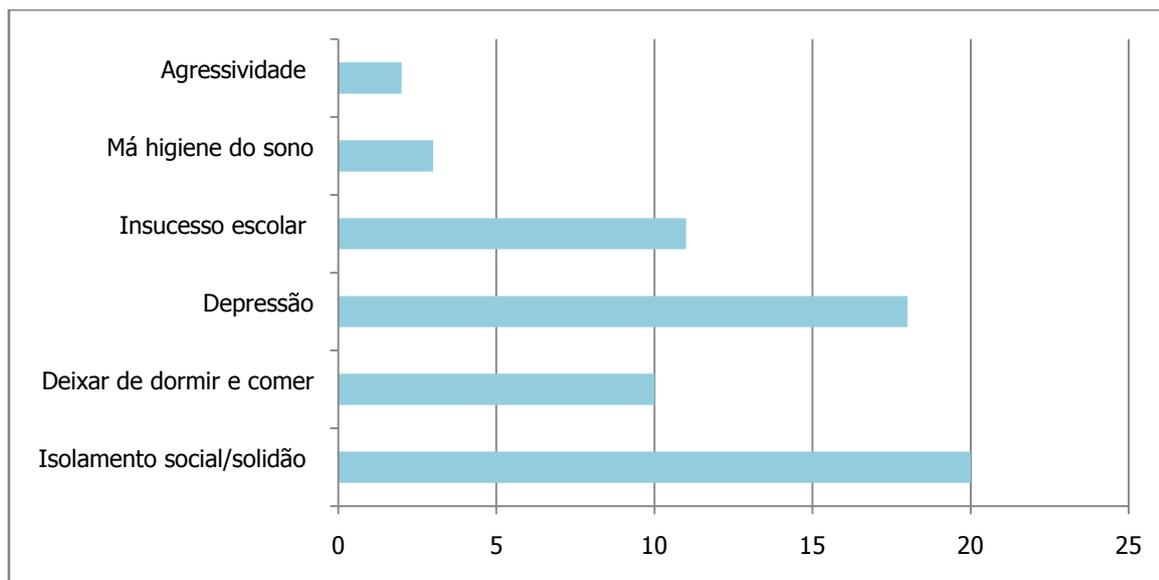


Figura 19 - Perigos do uso abusivo da Internet a que se refere a notícia

Quando se solicitou aos alunos que descrevessem casos reais do uso abusivo da Internet, que fizessem parte dos seus conhecimentos, apenas 2 alunos fizeram essa descrição, como é exemplo de um que afirmou conhecer pessoas que “ficam até há 1 hora da manhã no Facebook” (Q3 A9). Um outro aluno descreveu um caso de um colega que “...é muito complicado e quando está connosco passa o tempo sempre no telemóvel a falar com pessoas ou a jogar” (Q3 A15), referindo também que “...é muito complicado buscá-lo para sair de casa e sair connosco...” (Q3 A18). Deste modo, verificou-se que 18 alunos não conhecem casos diretos de adição à Internet (cf. Figura 20).

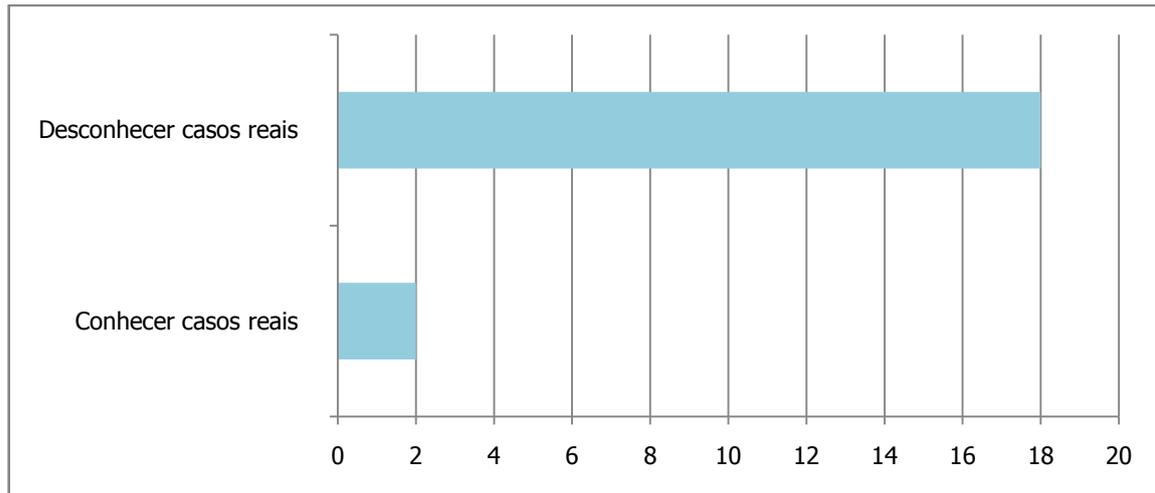


Figura 20 - Descrição de casos reais do uso abusivo da Internet

No que se refere às medidas que podem ser tomadas para evitar comportamentos de adição à Internet, emergiram várias propostas: passar mais tempo ao ar livre (n=3), ou seja, os alunos consideram que os pais deveriam levar mais os seus filhos a passear (“Os pais levarem os filhos a parques naturais e a retirarem-lhes os telemóveis enquanto vão passear” (Q4 A3) e que os próprios adolescentes devem procurar brincar/conviver em espaços ao ar livre com os amigos; ter outros passatempos (n=5), como a prática de desporto; evitar o isolamento (n=8), ou seja, alguns alunos referiram que os adolescentes devem procurar conviver mais com outros colegas, dando primazia ao diálogo presencial e não procurarem amigos através das redes sociais; restrição do número de horas da Internet (3), tendo inclusive dois alunos feito as seguintes sugestões “...fazer como na Correia, que fecham os sites de jogos da 00.00 horas às 06.00 hora das manhã” (Q4 A6); “Eu acho que a Internet devia estar disponível das 8.00 horas da manhã até às 21.30 da noite, pois assim as pessoas já comiam e dormiam. Isto deveria ser mundial” (Q4 A13). Outra sugestão refere-se ao maior controlo por parte dos pais em relação ao uso da Internet (n=4), tendo um aluno argumentado: “Os pais não darem com tanta facilidade aos filhos jogos e deixarem-nos sozinhos no quarto a jogar tantas horas sem controlo” (Q4 A15). Outra sugestão refere-se a uma maior sensibilização dos adolescentes para os perigos da Internet, através da “Criação de palestras nas escolas para prevenção dos problemas” (Q4 A17), como referiu um aluno. Salienta-se que um aluno sugeriu que a escola deveria dar apoio psicológico aos adolescentes que têm comportamento de adição à Internet (cf. Figura 22).

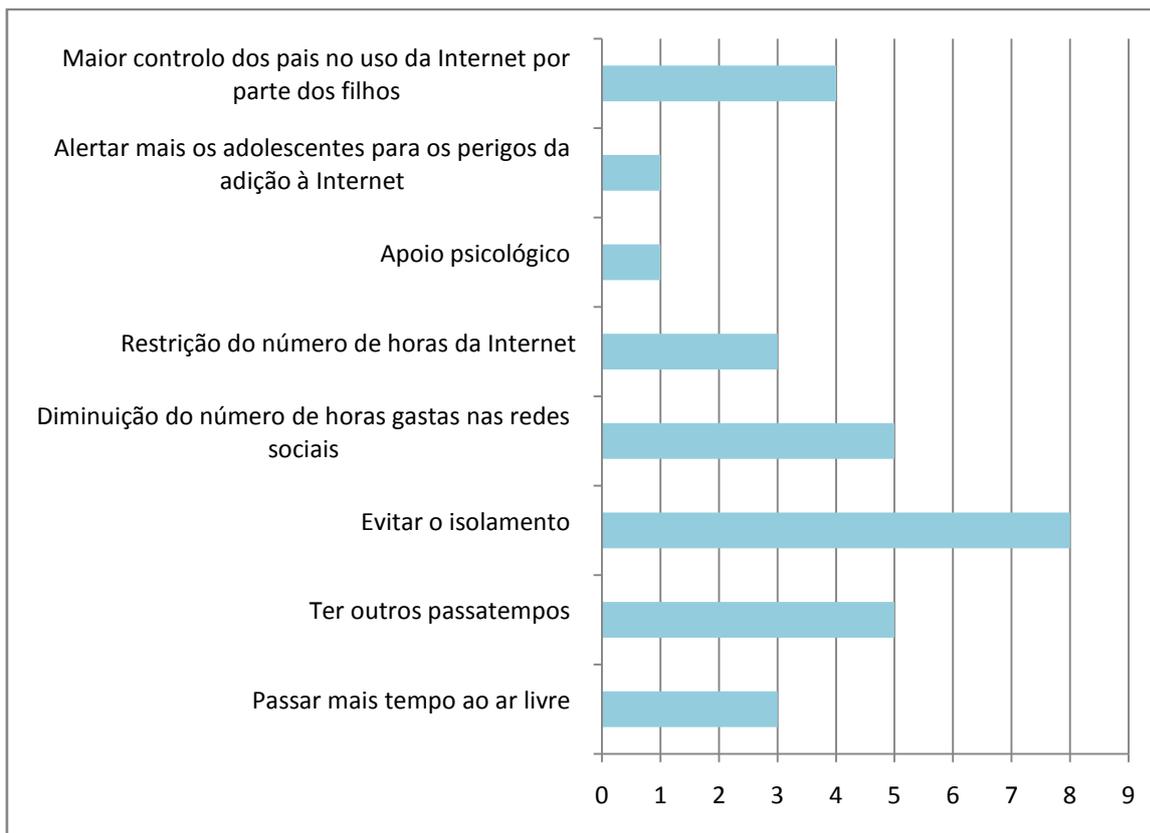


Figura 21- Medidas que podem ser tomadas para evitar comportamentos de adição à Internet

### 4.3 Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos alunos acerca das atividades realizadas

De seguida apresentam-se os resultados referentes ao questionário efetuado aos alunos após a realização das atividades, visando-se:

- verificar se as atividades contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet;
- determinar que comportamentos e atitudes permitiram alterar;
- caracterizar o apoio solicitado aos pais no desenvolvimento das atividades (pesquisa orientada).

Depois da atividade 3, objetivou-se saber se os alunos consideram que as atividades realizadas contribuíram para a sua aprendizagem sobre os problemas associados ao uso abusivo da Internet; se mudaram os seus comportamentos no uso da Internet, tendo-se solicitado que ilustrassem a sua resposta, dando alguns exemplos de atitudes que tomaram para terem comportamentos responsáveis e de autocontrolo no



uso Internet; se fizeram as atividades de pesquisa com o apoio dos seus pais ou encarregado de educação, referindo qual foi a ajuda solicitada.

Todos os alunos consideram que as atividades realizadas contribuíram para a sua aprendizagem sobre os problemas associados ao uso abusivo da Internet, justificando que as mesmas os ajudaram a compreender melhor os perigos da adição à Internet, como referiram alguns alunos “Sim, porque ajudaram-me a compreender melhor os perigos, as causas da Internet” (Q1 A1), “Sim, pois abordámos temas que eu desconhecia que podiam provocar este vício e perigos que desconhecia que eu podia correr (Q1 A3), “Sim, fiquei com mais consciência sobre os problemas que o vício da Internet tem” (Q1 A7). Outra justificação dada por 10 alunos foi a de que as atividades realizadas os ajudaram a utilizar a internet com segurança (“...ajudaram a utilizar a Internet com segurança” (Q1 A1), “...ajudaram a usar a Internet com mais segurança para não ficar viciada” (Q1 A15) (cf. Figura 22).

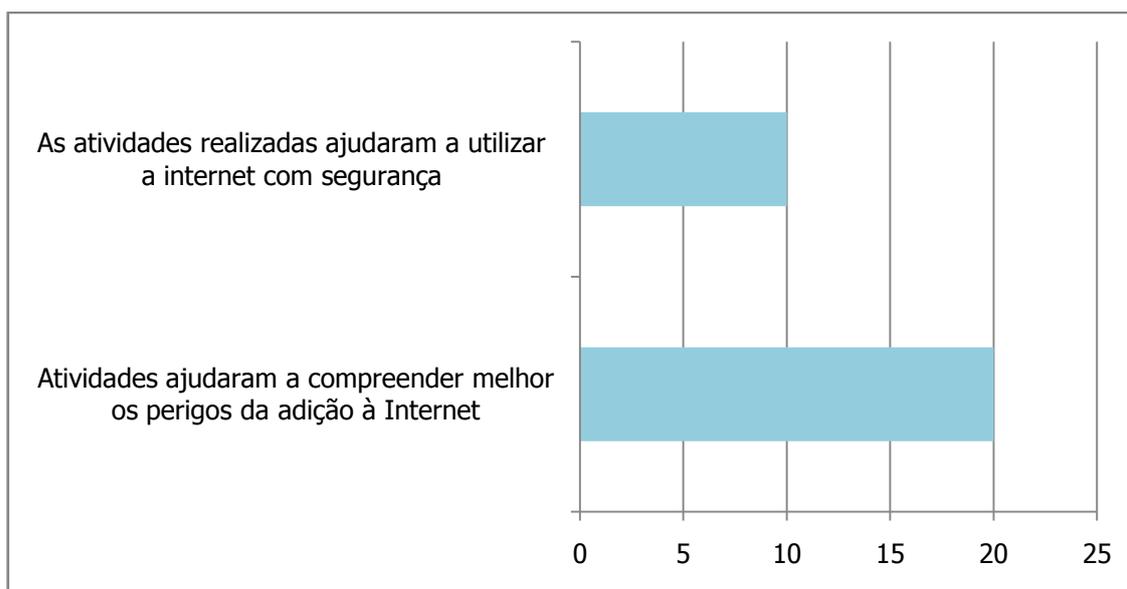


Figura 22 - Opinião sobre a contribuição das atividades para a tomada de consciência dos problemas associados à adição à Internet

Verificou-se que a maioria dos alunos (n=12) afirmaram que não mudou os seus comportamentos relativamente ao uso da Internet, justificando que não houve essa alteração uma vez que não fazem um uso abusivo da mesma, utilizando-a maioritariamente para fazer trabalhos da escola, como se pode observar através de algumas unidades de registo:

Q2 A1 “Não, porque não uso a Internet muitas vezes”;

Q2 A4 “Não, porque não uso muito o computador. Eu uso para fazer os trabalhos”;



Q2 A5 “Não, pois não era viciada, quando estou na Internet sei quando preciso parar”;

Q2 A11 “Não, pois eu uso o computador poucas vezes e não costumo ficar muito tempo conectada à Internet”.

Contrariamente constatou-se que alguns alunos (n=8) confirmaram que tomaram atitudes para terem comportamentos responsáveis e de autocontrolo no uso da Internet, como referiram alguns alunos: “Sim. As atividades que tomei foram ir menos tempo ao computador e à Internet e tentei alertar as outras pessoas (familiares)” (Q2 A7), “Sim, já não passo tanto tempo no Facebook e no Instagram, para não sofrer um dia mais tarde devido ao uso excessivo da Internet” (Q2 A13).

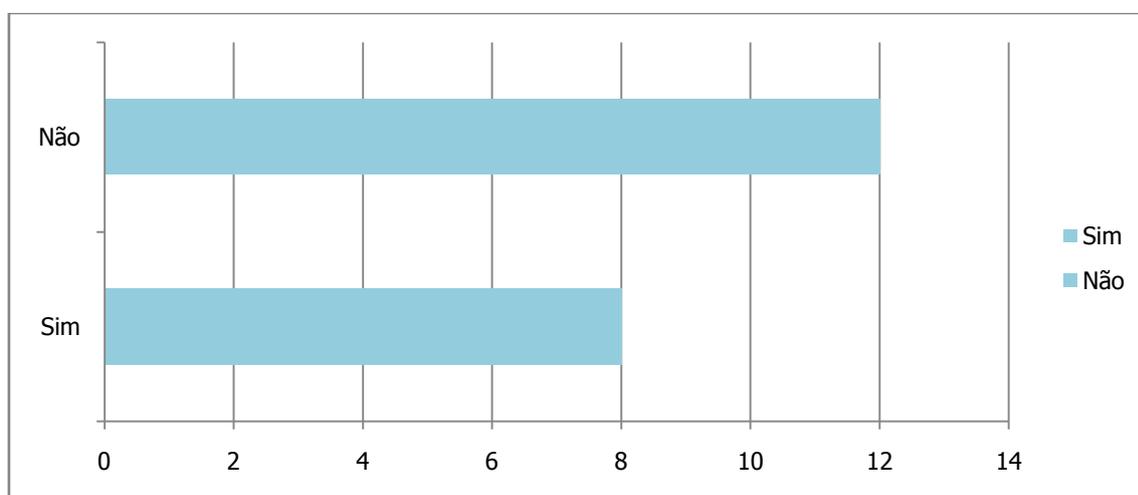


Figura 23 - Comportamentos e atitudes que as atividades permitiram alterar

Constatou-se que grande parte dos alunos (n=17) não teve apoio dos pais ou do encarregado de educação para as atividades de pesquisa, tendo apenas o A2 justificado, afirmando “Não, fiz tudo sozinho e alguns com um colega de turma” (Q3), e o A8 argumentando “Não. Eu fiz as atividades na aula de TIC” (Q3). Apenas 3 alunos confirmaram que tiveram ajuda da mãe, no entanto, não especificaram o tipo de apoio solicitado (cf. Figura 24).

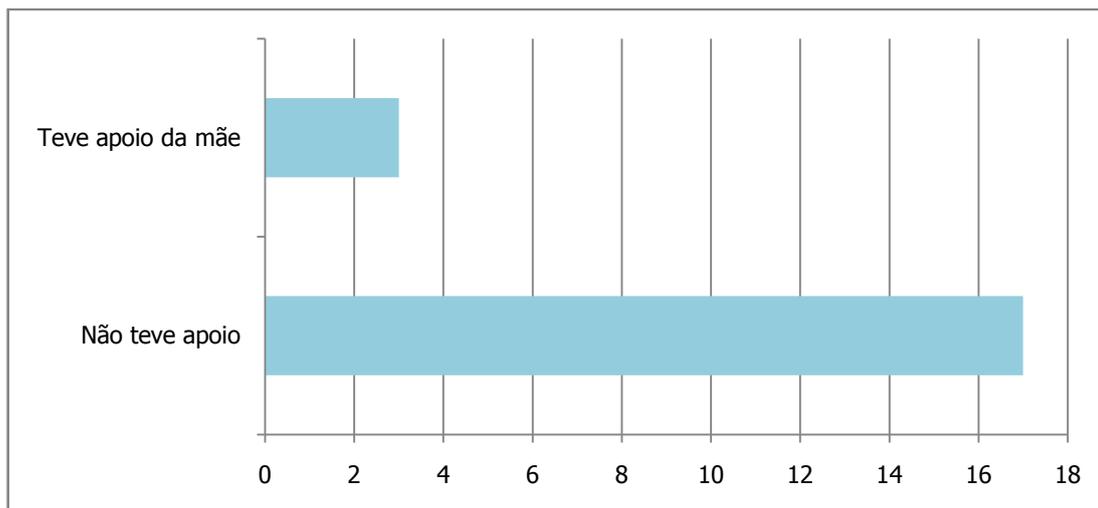


Figura 24 - Apoio dos pais ou encarregado de educação para as atividades de pesquisa

#### 4.4 Apresentação e análise dos resultados dos questionários aos pais

Apresentam-se seguidamente os resultados dos questionários efetuados aos pais dos alunos, após a realização das atividades solicitadas, objetivando-se:

- identificar se os pais acompanharam as atividades desenvolvidas como solicitado;
- verificar se as atividades contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet;
- caracterizar as medidas que os pais pretendem ter para promover um uso mais saudável e responsável da Internet.

Os resultados apurados demonstram que a maioria dos pais ( $n=17$ ) não acompanhou o seu educando na realização das atividades, justificando que os mesmos não solicitaram o seu apoio, havendo quem tivesse justificado que a sua vida profissional não lhe permite despende de muito tempo para acompanhar a filha nos trabalhos de casa (cf. Figura 25).

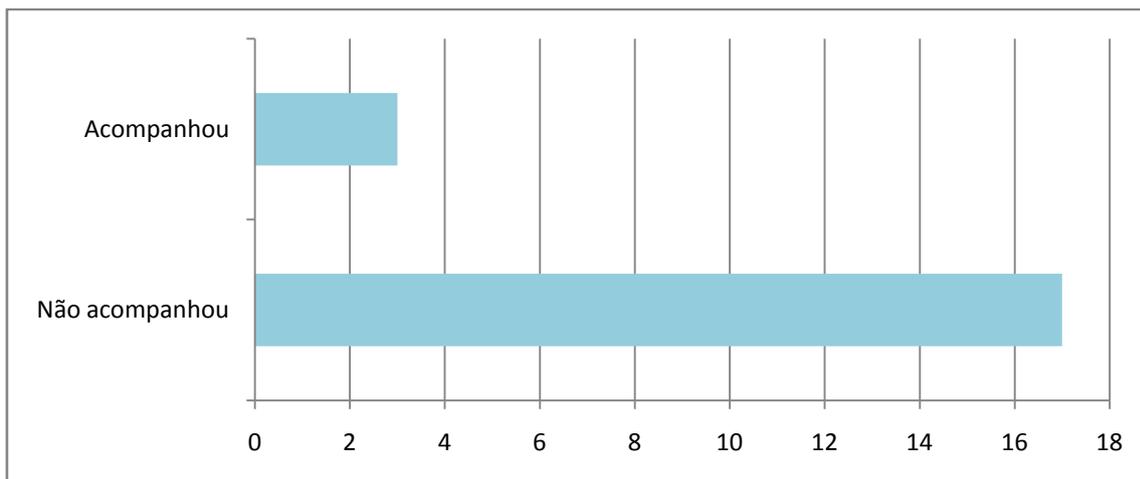


Figura 25 - Acompanhamento do educando na realização de atividades

A análise dos resultados indica que muitos pais (n=15) consideram que as atividades levaram-nos a tomar mais consciência acerca dos riscos da adição à Internet, tendo outros referido que as mesmas os alertaram para um maior controlo do tempo despendido pelos filhos na Internet (cf. Figura 26).

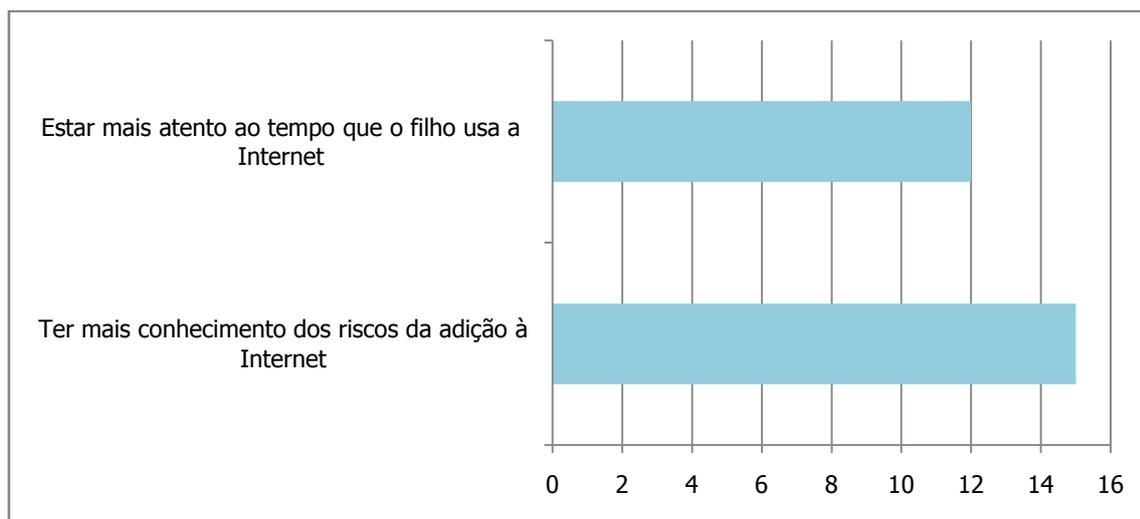


Figura 26 - Contributo das atividades para a tomada de consciência dos problemas associados à adição à Internet

Apurou-se que todos os pais referiram que pretendem promover um uso mais saudável da Internet nos seus filhos, de modo a que os mesmos possam ter um maior autocontrolo no uso da mesma. Verificou-se também que alguns pais (n=9) acrescentaram que irão estar mais atentos ao comportamento do seu filho, para que possam evitar problemas relacionados com a adição à Internet (cf. Figura 27).

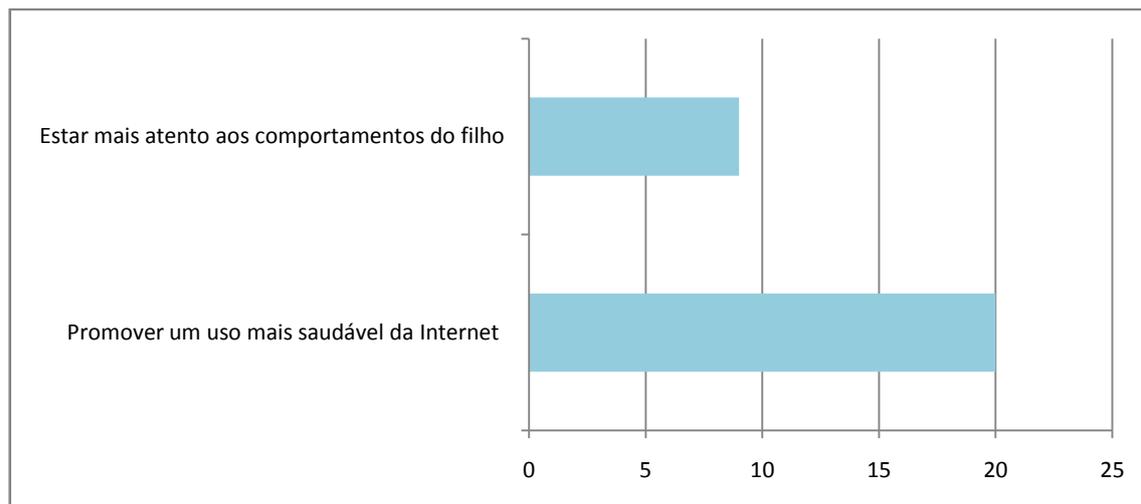


Figura 27 - Medidas de prevenção para que o educando tenha uma utilização mais responsável e autocontrolo no uso da Internet

#### 4.5 Resultados da abordagem ao tema “Internet na Sociedade Atual” - *PowerPoint*

Esta atividade consistiu na elaboração de uma apresentação de *PowerPoint* para ser apresentado aos pais/encarregados de educação e restante comunidade escolar. Assim, formaram-se pequenos grupos, tendo os alunos de apresentar o trabalho realizado em *PowerPoint*. Cada grupo evidenciou uma atitude a tomar perante a Internet de autocontrolo e responsabilidade, consideradas mais importantes. Após um debate orientado pela professora-investigadora, cada grupo comunicou ao resto da turma a atitude escolhida. Em resposta, a turma foi encorajada a discutir as implicações desta atitude. Apresenta-se de seguida um exemplo de um dos trabalhos elaborados, constando os restantes em Anexo (XII).



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VILA NOVA DE PAIVA

## Dependência da internet



Trabalho realizado por:

- Aluno 1
- Aluno 2
- Aluno 3
- Aluno 4
- Aluno 5

Disciplina: T.I.C



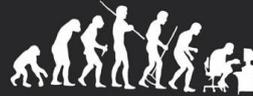
## introdução

- Pretendemos com este trabalho pesquisar e mostrar aos nossos colegas e pais/ encarregados de educação sobre os problemas e soluções da dependência da internet
- Vamos abordar alguns temas como:
- O que é a dependência da internet?;
  - Quais os sintomas da dependência da internet?;
  - Quais as causas?
  - Quais os problemas sociais e humanos criados pelo vício da internet?;
  - Prevenção: que atitudes tomar perante o uso da internet de forma a evitar problemas de dependência ,promover o auto-controlo e responsabilidade?

## internet



- A internet é hoje em dia uma das ferramentas mais utilizadas em todo o mundo. Seja para pesquisar, comunicar, trocar informações, marcar viagens, consultar extractos bancários
- A dependência de um simples clique o mundo inteiro parece estar mesmo ao lado da nossa casa.
- A internet tal como a conhecemos tem inúmeras vantagens, pois abre as portas a todo um novo mundo de informação.
- Esta informação, porém, tem alguma faces que não são tao agradáveis. De facto, uma das principais vantagens da internet é a pluralidade,na web há espaço para todos os utilizadores e todo o conteúdo ,um facto que torna a internet mais rica e , ao mesmo tempo, potencialmente mais perigosa para as crianças e adolescentes.



## Dependência da Internet

### O que é a dependência da internet?

- A Dependência da Internet manifesta-se como uma inabilidade do indivíduo em controlar o uso e o envolvimento crescente com a Internet e com os assuntos afins, que por sua vez conduzem a uma perda progressiva de controle e aumento do desconforto emocional.



### • Tipos de Dependência:

- E-mails, chats ,jogos on-line, compras, sites com conteúdo específico (eróticos, de relacionamento, bolsa da valores, busca de informações e etc.)



### Quais os sintomas de dependência da internet?

- Critérios de dependência de Internet:
- (1) **Preocupação excessiva com a Internet**
- (2) **Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação**
- (3) **Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet**
- (4) **Apresentar Irritabilidade e/ou depressão**
- (5) **Quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional)**
- (6) **Permanecer mais conectado (on-line) do que o programado**
- (7) **Ter o Trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo**

### Quais as causas?



- Nesta vertente, alguns estudos consideram a sensação subjectiva de busca e/ou a auto-estima rebaixada, timidez, baixa confiança em si mesmo e baixa pró-atividade como outros factores preditores para o uso abusivo da Internet.



### Quais os problemas sociais e humanos criados pelo vício da internet?

- Timidez excessiva, depressão e outros problemas psiquiátricos
- Na grande maioria dos casos em que uma pessoa apresenta dependência da internet, é possível identificar a presença concomitante (acompanhante) de outro transtorno mental. Depressão e o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade. Inicialmente se pensava no uso intenso da internet como uma maneira de aliviar os sintomas, desconectando desses transtornos, o que de fato aconteceu e está bem comprovado cientificamente. Além dessa hipótese, estudos mais recentes têm apontado também para a possibilidade de que o uso intenso da internet pode acabar levando o indivíduo a uma série de prejuízos (fracasso escolar ou no trabalho, dificuldades de relacionamento com outras pessoas, isolamento social, aumento de peso em decorrência do sedentarismo) e com isso facilitar o desenvolvimento de problemas como depressão, ansiedade e agressividade.
- Aspectos familiares
- Alguns estudos apontam que quanto maior o envolvimento dos pais na relação dos filhos com as tecnologias, menores as chances de eles terem problemas em decorrência desse uso mas não significa que os pais devam proibir os mesmos de usar o computador dos filhos para saber o que eles estão fazendo na internet. Quanto mais os pais conversarem de modo genuíno e interessado com os filhos sobre essas questões, mais confiável será essa relação, e maior será a segurança no uso das tecnologias.



### Prevenção: que atitudes tomar perante o uso da internet de forma a evitar problemas de dependência ,promover o autocontrole e responsabilidade?

- Estabeleça horário de estar na internet.
- Definir um horário para o uso de redes sociais;
- Conversar com os filhos sobre os riscos que a dependência da internet pode causar em criança ou até mesmo em adultos;
- Definir os dias da semana em que podem usufruir das redes sociais.
- Desligue os alertas de redes;
- Respeite seu tempo de sono. Interferências como luzes do modem no quarto, alertas dos smartphome e tablets podem atrapalhar sono, aumentar sua ansiedade e lhe deixar com cara de zumbi no dia seguinte, além de cansado sem saber a razão;
- Passar mais tempo com os amigos e família.

### Prevenção: que atitudes tomar perante o uso da internet de forma a evitar problemas de dependência ,promover o autocontrole e responsabilidade?

- Apresente aos seus filhos outras opções que também podem servir para se divertir, tal com, atividades desportivas, cinema, passeios etc. As crianças não nascem a saber que tais opções existem, e vão buscar o que está mais próximo, que muitas vezes são os computadores. É importante hoje saber utilizar as novas tecnologias, mas também é essencial saber interagir com outras pessoas fisicamente e ter tempo para atividades em família.

## Conclusão

- Com este trabalho concluímos alguns aspectos sobre a dependência da internet como os sintomas, as causas, os problemas e também as soluções .
- Com ele aprendemos e esperamos espalhar este assunto por todas as pessoas na esperança de que o Nº de pessoas viciadas diminua e que haja mais pessoas interessadas no tratamento.



Tabela 2 - Trabalho realizado por um grupo de alunos

Todos os grupos responderam à questão “O que é a dependência da Internet?” (cf. Tabela 3).

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Descreve	X	X	X	X
Não descreve				

Tabela 3 - Dependência da Internet



Outra questão colocada aos alunos consistiu em “Quais os sintomas de dependência da Internet?” (cf. Tabela 4), do que se apurou que todos os grupos de alunos indicaram sintomas da dependência da Internet, tendo o grupo 1 referido que consistem em: preocupação excessiva com a Internet, necessidade de aumentar o tempo com a utilização da Internet, apresentar irritabilidade ou depressão, instabilidade emocional, mentir sobre o tempo de horas na utilização da internet e problemas profissionais e familiares. O grupo 2 mencionou, como sintomas da dependência da Internet, os problemas psicológicos, a debilidade do sistema imunitário, o cansaço excessivo, deixar de dormir e comer, dores de cabeça e de costas, a fadiga ocular e má higiene física. Os alunos do grupo 3 aludiram aos seguintes sintomas: tempo livre de lazer substituído pela internet, comportamentos agressivos, mentir sobre o tempo de horas na utilização da internet, conflitos com os pais e outras pessoas, baixo rendimento escolar ou emprego, perda ou ganho de peso e descuido pessoal. Por último, os sintomas de dependência apontados pelos alunos do grupo 4 consistiram em: preocupação excessiva com a Internet, necessidade de aumentar o tempo com a utilização da Internet, apresentar irritabilidade ou depressão, instabilidade emocional, mentir sobre o tempo de horas na utilização da Internet e problemas profissionais e familiares. Estes resultados revelam que os alunos tomaram mais consciência dos sintomas dos comportamentos de adição à Internet.



Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Preocupação excessiva com a Internet		Tempo livre de lazer substituído pela internet	Preocupação excessiva com a Internet
Necessidade de Aumentar o tempo com a utilização da Internet			Necessidade de Aumentar o tempo com a utilização da Internet
Apresentar irritabilidade ou depressão			Apresentar irritabilidade ou depressão
	Problemas psicológicos		
		Comportamentos agressivos	
Instabilidade emocional			Instabilidade emocional
Mentir sobre o tempo de horas na utilização da internet		Mentir sobre o tempo de horas na utilização da internet	Mentir sobre o tempo de horas na utilização da internet
Problemas profissionais e familiares		Conflitos com os pais e outras pessoas.	Problemas profissionais e familiares
		Baixo rendimento escolar ou emprego.	
	Debilidade do sistema imunitário		
	Cansaço excessivo		
	Deixar de dormir e comer	Perda ou ganho de Peso	
	Dores de cabeça e costas		
	Fadiga Ocular		
	Má higiene física	Descuido Pessoal	

Tabela 4 - Sintomas de dependência da Internet

Quanto às causas da dependência da Internet (comportamento de adição) (cf. Tabela 5), apurou-se que a baixa autoestima, a timidez, os transtornos psiquiátricos, os transtornos impulsivos e a predisposição pessoal e disponibilidade de acesso foram causas apontadas por todos os grupos de alunos, tendo o grupo 2 aludido também ao acesso imediato à informação e comunicação com outras pessoas e a pressão social.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Baixa auto estima	Baixa autoestima	Baixa autoestima	Baixa autoestima
Timidez	Timidez		Timidez
	Acesso imediato à informação e comunicação com outras pessoas.		
	Pressão social		
		Aumento da utilização da Internet	
	Transtornos psiquiátricos		Transtornos psiquiátricos
	Transtornos impulsivos		Transtornos impulsivos
	Predisposição pessoal e disponibilidade de acesso		Predisposição pessoal e disponibilidade de acesso

Tabela 5 – Causas da dependência da Internet

Quando confrontados com os problemas sociais e humanos criados pelo vício da Internet (cf. Tabela 6), os alunos foram praticamente unânimes ao indicarem os distúrbios de sono, a falta de prática desportiva, a baixa tolerância à frustração, a troca da vida real



pela virtual, a má alimentação, o isolamento social/solidão, a ansiedade e a baixa autoestima, a depressão, a exclusão social, os transtornos psiquiátricos, o transtorno de défice de atenção/hiperatividade, o sedentarismo e a timidez.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
	Distúrbios de sono	Distúrbios de sono	Distúrbios de sono
	Falta de prática de desporto	Falta de prática de desporto	Falta de prática de desporto
		Baixa tolerância à frustração	Baixa tolerância à frustração
	Troca da vida real pela virtual	Troca da vida real pela virtual	Troca da vida real pela virtual
Má alimentação		Má alimentação	Má alimentação
Isolamento social/solidão	Isolamento social/solidão	Isolamento social/solidão	Isolamento social/solidão
Insucesso escolar		Insucesso escolar	Insucesso escolar
		Ansiedade	Ansiedade
Baixa autoestima		Baixa autoestima	Baixa autoestima
Depressão	Depressão		
Transtornos psiquiátricos			
Transtorno de défice de atenção / hiperatividade			
Sedentarismo			
Timidez			
	Exclusão Social		

Tabela 6 - Problemas sociais e humanos criados pelo vício da Internet

No âmbito da prevenção de comportamentos de adição à Internet, os alunos de todos os grupos aludiram a atitudes que podem ser tomadas a fim de se evitarem problemas de dependência, bem como promover-se o autocontrolo e a responsabilidade (cf. Tabela 7). Deste modo, constatou-se que os alunos dos grupos 1 e 3 sugeriram que se estipule o tempo de uso da internet e que se desliguem os aparelhos eletrónicos para dormir, estudar e trabalhar. Foi também consensual a todos os grupos que os adolescentes devem passar mais tempo em família e com os amigos. Os alunos dos grupos 1, 2 e 3 referiram, ainda, que os pais devem alertar os filhos acerca do uso excessivo da Internet. Os grupos 1, 2 e 4 sugeriram desligar alertas dos *smartphones* e redes sociais. Outra proposta realizada por parte dos alunos dos grupos 1 e 2 foi a promoção de atividades desportiva, bem como, segundo os alunos do grupo 2, limitar-se o número de redes sociais e respeitar a hora das refeições. Por fim, os alunos dos grupos 1 e 4 propuseram a implantação de atividades sociais/convívio social, tendo ainda referido o grupo 4 o estabelecimento de horário de estar na Internet.



Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Estipular o tempo de uso da internet.		Estipular o tempo de uso da internet	
Desligar os aparelhos eletrônicos para dormir, estudar e trabalhar.		Desligar os aparelhos eletrônicos para dormir, estudar e trabalhar.	
		Procurar estar presencialmente com as pessoas	
		Passar dias sem utilizar a internet	
		Procurar novas atividades	
Passar mais tempo em família e amigos	Passar mais tempo em família e amigos	Passar mais tempo em família	Passar mais tempo em família e amigos
Alertar os filhos para o uso excessivo da internet	Alertar os filhos para o uso excessivo da internet		Alertar os filhos para o uso excessivo da internet
Desligar alertas dos <i>smartphones</i> e redes sociais.	Desligar alertas dos <i>smartphones</i> e redes sociais.		Desligar alertas dos <i>smartphones</i> e redes sociais.
Atividades desportivas	Atividades desportivas		Atividades desportivas
	Limitar o número de redes sociais		
	Respeitar a hora das refeições		
			Estabelecer horário de estar na internet.
Atividades sociais			Convívio Social

Tabela 7 - Atitudes a tomar perante o uso da Internet de forma a evitar problemas de dependência



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## **CAPITULO V**



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste capítulo tecem-se as considerações finais, tendo em conta a síntese dos resultados e as conclusões mais relevantes.

### 5.1 Síntese dos resultados

Faz-se de seguida a discussão dos resultados obtidos, procurando, sempre que possível, fazer uma comparação com a revisão da literatura.

Começando-se pelos resultados referentes à relação dos sinais de dependência da Internet, obtidos através do questionário preenchido pelos alunos, após terem lido e analisado a notícia sobre os riscos do uso excessivo da Internet, verificou-se que a maioria dos alunos admitiu que não se enquadra em comportamentos de dependência da Internet, apenas 3 consideram que se enquadram em alguns comportamentos de dependência da Internet. Deste modo, pode inferir-se que estes alunos parecem não revelar níveis patológicos associados a comportamentos de adição à Internet. Os resultados apurados estão em conformidade com os apurados por Young, Dong Yue e Li Ying (2011), segundo os quais, há menor predomínio da adição à Internet entre os alunos do ensino básico e secundário, com variações percentuais entre 4,6% e 4,7%, residindo o maior risco de adição à Internet nos estudantes universitários (13%-18,4%). Na mesma linha, Smahel, Helpser et al., 2012 (cit. por Smahel & Wright, 2014) verificaram que apenas 1% do total da amostra de jovens na faixa etária dos 11 aos 16 anos revelaram níveis patológicos de adição à Internet. Pode dizer-se que estes resultados reforçam a diversidade das taxas epidemiológicas que a literatura na área apresenta, na medida em que os estudos realizados na área tendem a utilizar diferentes critérios e metodologias de avaliação, com uma heterogeneidade das amostras estudadas. Não obstante, este estudo sugere uma maior vigilância por parte da família, tendo um papel importante no uso seguro e controlado da Internet. Apesar dos resultados obtidos, salienta-se a importância de se sensibilizar os jovens para os riscos advindos da adição à Internet,



pois, segundo os resultados da pesquisa de Waldo (2014), existe uma forte relação positiva com a adição à Internet na adolescência.

Ressalva-se que a literatura também demonstra que os indivíduos mais novos, particularmente os adolescentes, apresentam maior risco de adição à internet (Beutel, 2011; Chen & Fu, 2009; Hasanzadeh, Beydokhti & Zadeh, 2012; Mazalin e Moore (2004), Kennedy, Wellman & Klement, 2003; Sato 2006). O estudo de Silva (2014) também revelou que quase três quartos da população portuguesa, com idades inferiores ou iguais a 25 anos, apresentam sinais de dependência do mundo digital, com destaque para os adolescentes e jovens adultos que despendem muito do seu tempo na Internet, considerado, inclusive, um tempo excessivo em muitos casos.

Na globalidade, os alunos conseguiram referir os perigos do uso abusivo da internet que noticia analisada aludia. Referenciaram os seguintes perigos de adição à internet: isolamento social/solidão (n=20), deixar de dormir e comer (n=10). Depressão(n=18), insucesso escolar (n=11), uma má higiene do sono (n=3) e comportamentos agressivos (n=2). Estes resultados demonstram que os alunos participantes neste estudo têm consciência dos perigos advindos do comportamento adito à Internet, estando as suas respostas em concordância com a literatura consultada, uma vez que vários estudos certificam os indícios de adolescentes cada vez mais dependentes da tecnologia, resultando em situações-limite que comprometem o seu bem-estar físico e psicológico, como níveis elevados de solidão, ansiedade social, neuroticismo e baixos níveis de extroversão e baixa autoestima (Francisco & Crespo, 2012; Lu, Wang & Huang, 2010; Ponte, 2013).

Os resultados suprarreferidos foram corroborados com os encontrados aquando da realização do PowerPoint e reflexão feita pelos alunos, tendo os mesmos apontado os seguintes comportamentos de adição à Internet: depressão, instabilidade emocional, mentir sobre o tempo de horas na utilização da Internet, problemas profissionais e familiares, problemas psicológicos, debilidade do sistema imunitário, cansaço excessivo, deixar de dormir e comer, dores de cabeça e de costas, fadiga ocular e má higiene física. Houve alunos a referir que os sintomas de dependência da Internet se manifestam também no gasto excessivo de tempo livre de lazer, substituído pela internet, comportamentos agressivos, conflitos com os pais e com outras pessoas, baixo rendimento escolar, perda ou ganho de peso e descuido pessoal. Estes resultados revelam que os alunos tomaram mais consciência dos sintomas dos comportamentos de adição à Internet.



No que se refere às medidas que podem ser tomadas para evitar comportamentos de adição à Internet, de acordo com os resultados dos questionários dos alunos, emergiram várias propostas, tais como: passar mais tempo ao ar livre (n=3), ou seja, os alunos consideram que os pais deveriam levar mais os seus filhos a passear e que os próprios adolescentes devem procurar brincar/conviver em espaços ao ar livre com os amigos; ter outros passatempos (n=5), como a prática de desporto; evitar o isolamento (n=8), ou seja, alguns alunos referiram que os adolescentes devem procurar conviver mais com outros colegas, dando primazia ao diálogo presencial e não procurarem amigos através das redes sociais; restrição do número de horas da Internet (n=3). Outras sugestões referem-se ao maior controlo por parte dos pais em relação ao uso da Internet (n=4), maior sensibilização dos adolescentes para os perigos da Internet, bem como apoio psicológico aos adolescentes que têm comportamento de adição à Internet por parte da escola. Estes resultados sugerem que os alunos têm noção do impacto negativo do uso excessivo da Internet sobre as pessoas, tendo feito propostas assertivas para que possam evitar comportamentos de adição à Internet.

Estes resultados foram corroborados com as respostas dadas pelos alunos após a realização do PowerPoint, na medida em que os mesmos sugeriram as medidas seguintes: estipular o tempo de uso da internet e que se desliguem os aparelhos eletrónicos para dormir, estudar e trabalhar; passar mais tempo em família e amigos, os pais devem alertar os filhos acerca do uso excessivo da Internet, desligar alertas dos smartphones e redes sociais, promoção de atividades desportivas, bem como limitar-se o número de redes sociais e respeitar a hora das refeições. Por fim, os alunos propuseram a implantação de atividades sociais/convívio social, tendo ainda referido o estabelecimento de horário de estar na Internet.

Brown (2006) sugeriu que a escolha que os indivíduos fazem dos meios tecnológicos é influenciado pelo seu caráter e pela maneira como interagem com o mundo. Deste modo, a forma como os indivíduos interagem com a Internet poderá ter reflexos na sua vida diária, influenciando o seu comportamento. Os adolescentes são mais suscetíveis a trocar as suas atividades da vida real com os da realidade virtual (Chou & Hsiao, 2000). Os jovens também são mais propensos a usar a Internet como uma forma de socialização, sem perceber o impacto negativo que isso pode ocasionar (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2008). Assim, quando o uso da Internet assume uma grande parte do tempo dos adolescentes, afetando o seu humor e comprometendo a função e o desempenho académico o uso da Internet pode transformar-se num problema que exige intervenção por parte dos agentes educativos e profissionais de saúde.



Os resultados apurados, relativamente ao questionário efetuado aos alunos após a realização das atividades, demonstraram que todos os alunos consideraram que as atividades realizadas contribuíram para a sua aprendizagem sobre os problemas associados ao uso abusivo da Internet, justificando que as mesmas os ajudaram a compreender melhor os perigos da adição à Internet. Verificou-se que a maioria dos alunos (n=12) afirmaram que não mudou os seus comportamentos relativamente ao uso da Internet. Alguns alunos confirmaram que tomaram atitudes para terem comportamentos responsáveis e de autocontrolo no uso da Internet. Estes resultados assumem grande relevância atendendo-se ao facto de vários autores afirmarem que, no que se refere à adição à Internet, este é um problema de saúde mental global, sobretudo em adolescentes (Chou & Hsiao, 2000; Xu et al., 2012).

Verificou-se que grande parte dos alunos (n=17) não teve apoio dos pais ou do encarregado de educação para as atividades de pesquisa. Apenas 3 alunos confirmaram que tiveram ajuda da mãe, no entanto, não especificaram o tipo de apoio solicitado, o que está em conformidade com os dados apurados em relação aos pais/encarregados de educação, na medida em que a maioria dos pais (n=17) não acompanhou o seu educando na realização das atividades, referindo que os mesmos não solicitaram o seu apoio, havendo quem tivesse justificado que a sua vida profissional não lhe permite despende de muito tempo para acompanhar a filha nos trabalhos de casa. Neste âmbito refere-se que os pais devem demonstrar interesse em conhecer os diversos aspetos da vida do seu filho, o que fará com que o mesmo se sinta à vontade para partilhar e dialogar sobre o uso das tecnologias. De acordo com a literatura, o estabelecimento de negociação clara e objetiva e a proximidade constituem-se como fatores indispensáveis para uma boa relação entre pais e filhos, com repercussão positiva no controlo do uso diário da Internet por parte dos seus filhos. Os pais devem procurar saber mais sobre as motivações que levam os seus filhos a usar um determinado aplicativo, rede social ou jogo (Barossi et al., 2009; Yao et al., 2014).

A análise dos resultados indica que muitos pais (n=15) consideraram que as atividades os levaram a tomar mais consciência acerca dos riscos da adição à Internet, tendo outros referido que as mesmas os alertaram para um maior controlo do tempo despendido pelos filhos na Internet. Assim, referiram que pretendem promover um uso mais saudável da Internet nos seus filhos, de modo a que os mesmos possam ter um maior autocontrolo no uso da mesma. Verificou-se também que alguns pais (n=9) acrescentaram que irão estar mais atentos ao comportamento do seu filho, para que possam evitar problemas relacionados com a adição à Internet. Estes resultados



reforçam o salientado por Yao et al. (2014), segundo os quais as várias tecnologias podem ser incluídas na rotina dos filhos precocemente, no entanto, os pais devem ter sempre em consideração que quanto menor for o filho, mais orientações e limites terão de dar. Assim, é essencial que os objetivos traçados pelos pais, em parceria com os filhos, sejam claros e coerentes, objetivando fomentar a autorregulação no uso da Internet aos seus filhos.

## 5.2 Conclusão

Pretende-se que esta conclusão seja um ponto de reflexão sobre o estudo realizado, de modo a realçar os resultados obtidos, mas sempre com a consciência que continuam em aberto inúmeras questões relacionadas com a utilização mais sustentável/saudável da Internet em alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico. As conclusões desta investigação levam a fazer uma síntese do conjunto de resultados discutidos onde se põe em evidência os novos elementos que o estudo permitiu.

Recorreu-se a uma revisão crítica da literatura que procurou ser o mais atual possível, de modo a aprofundar e consolidar conhecimentos interligados com o tema. Assim, concluiu-se que, no que se refere à adição à internet, este é um problema de saúde mental global, sobretudo em adolescentes.

Para se atingir o primeiro objetivo que consistia em determinar que uso fazem das TIC os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico (CEB) envolvidos no estudo, aplicou-se um questionário antes da realização das atividades, tendo-se verificado que a grande maioria referiu que usa a Internet em casa, seguindo-se a sua utilização na escola, nos intervalos ou quando não têm aulas. Foi expressivo também o número de alunos que admitiu utilizar a Internet na escola em contexto de sala de aulas e em clubes/atividades na escola e nas aulas de substituição.

Outro objetivo consistiu em desenvolver atividades para alertar os alunos do 3º CEB envolvidos no estudo para os problemas de saúde que o uso obsessivo da Internet lhes pode causar, envolvendo um trabalho de pesquisa avançada em casa, contando com a participação dos pais/encarregados de educação. Para se atingir este objetivo, os alunos tiveram que fazer uma análise da notícia do Jornal Público “Quase três quartos dos jovens têm sinais de dependência da Internet”, fornecida pela professora-investigadora. Esta atividade foi realizada em casa, tendo-se solicitado aos alunos que



pedissem ajuda aos pais. Após a sua realização, aplicou-se um questionário relativo aos sinais de dependência da Internet, cujos resultados permitiram verificar que poucos alunos se enquadram nos comportamentos de adição à Internet referidos na notícia analisada. Apurou-se também que a grande maioria dos alunos conseguiu indicar os perigos do uso abusivo da Internet a que a notícia se referia. Neste âmbito, concluiu-se que, embora os alunos gostem de utilizar a Internet, não se isolam da família e dos amigos, o que resulta, segundo os mesmos, do facto de terem limites na utilização da Internet, sem que permitam que esta afete o seu bem-estar psicológico. Ainda no que se refere à análise da notícia, concluiu-se que os alunos apontaram medidas para evitar os comportamentos de adição à Internet (passar mais tempo ao ar livre, praticar desporto, evitar o isolamento, dando primazia ao diálogo presencial, restrição do número de horas da Internet, maior controlo por parte dos pais em relação ao tempo despendido pelos filhos na Internet).

Foi também realizada outra atividade com os alunos nas aulas das disciplinas de TIC e de Formação cívica, objetivando-se aprofundar conhecimentos sobre a adição à Internet, de modo a poder-se procurar causas e soluções, a partir do fornecimento de endereços Web. De igual modo e para se poder alertar os alunos para esta questão e fomentar uma utilização mais sustentável/saudável do uso da Internet, promoveu-se uma sessão informativa subordinada ao tema Internet na Sociedade Atual, em articulação com as disciplinas de TIC, EPS e Núcleo Escola Segura de Moimenta da Beira (secção de programas especiais) e professora bibliotecária. Esta atividade resultou numa maior sensibilizando os alunos para situações de risco, enquanto utilizadores da Internet, promovendo-lhes atitudes de respeito mútuo e regras de convivência, contribuindo para a formação de adolescentes mais responsáveis, autónomos e organizados.

Outra atividade desenvolvida e que permitiu responder à questão de investigação consistiu na elaboração de um trabalho de PowerPoint, a ser apresentado a toda a comunidade escolar. Esta atividade possibilitou aos alunos evidenciarem as atitudes a tomar perante a Internet, autocontrolo e responsabilidade. Após um debate mediado pela professora-investigadora e conseqüente reflexão dos alunos, distribuídos por grupos, concluiu-se que todos foram unânimes ao indicarem os distúrbios de sono, a falta de prática desportiva, a baixa tolerância à frustração, a troca da vida real pela virtual, a má alimentação, o isolamento social/solidão, a ansiedade e a baixa autoestima, a depressão, a exclusão social, os transtornos psiquiátricos, o transtorno de défice de atenção/hiperatividade, o sedentarismo e a timidez.



Após todas atividades supramencionadas, aplicou-se outro questionário aos alunos e um aos pais/encarregados de educação, tendo-se verificado que os alunos e pais/encarregados de educação tomaram mais consciência acerca dos problemas associados a um uso abusivo da Internet.

Face ao exposto, considera-se que se respondeu à questão de investigação, tendo-se promovido uma utilização mais sustentável/saudável da Internet nos alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, bem como nos pais/encarregados de educação, tendo ficado demonstrado que os alunos ficaram mais conscientes dos riscos e consequências da adição à Internet, com um impacto negativo sobre a sua saúde física e mental. Como tal, sugere-se uma maior mediação parental e escolar, o que implica um trabalho em parceria entre os vários agentes educativos, para que se possa promover uma utilização mais sustentável/saudável do uso da Internet, fomentando-se, deste modo, um conhecimento mais aprofundado sobre a ligação dos jovens com as novas tecnologias, para além dos seus riscos e oportunidades.

Com a presente dissertação, pretendeu-se, ainda, contribuir para o aumento de estudos relativamente à adição à Internet em adolescentes, de forma a poder obter-se um conhecimento fundamentado e pertinente para os profissionais que intervêm na área da saúde e educação. Este trabalho apresenta algumas limitações. De entre estas, ressalta o facto de ser um estudo de caso. Esta limitação exige cuidado na generalização dos resultados obtidos. O presente estudo necessita, assim, de confirmação com a realização de outros estudos no mesmo âmbito, se possível, com amostras mais alargadas.



Promoção de uma utilização mais sustentável/saudável da Internet com alunos do 3º  
Ciclo do Ensino Básico



## 6 Referências Bibliográficas

- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793-800.
- Almeida, L. & Freire, T. (2003). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barossi, O., Meira, S.V.E., Góes, D. S., & Abreu, C. N. (2009). Carta aos editores Programa de Orientação a Pais de Adolescentes Dependentes de Internet (PROPADI). *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo – SP. Disponível em: <http://submission.scielo.br/index.php/rbp/article/view/13161/1559>. Acedido em julho de 2015.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & behavior*. 4(3), 377-383. Disponível em - <http://www.internetbehavior.com/jandk/diagnosis%20internet%20addiciton.pdf> Acesso em: 10 abril de 2015.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 1182-1187.
- Bergevin, T., Gupta, R., Derevensky, J., & Kaufman, F. (2006). Adolescent gambling: Understanding the role of stress and coping. *Journal of Gambling Studies*, 22, 195-208.

- Beutel, M.E., Brahler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wolfling, K., & Muller, K. W. (2011). Regular and problematic leisure-time internet use in the community: results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291–296.
- Block, J.J. (2008). Issues for the DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Brezing, C., Derevensky, J.L., & Potenza, M.N. (2010). Non-substance-addictive behaviors in youth: pathological gambling and problematic internet use. *Child Adolesc. Psychiatric Clin. N. Am.* 19, 625-641.
- Brito, A.L.C. (2010). Competências de utilização das TIC de alunos do ensino secundário. Um estudo caso. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro.
- Brown, J.D. (2006). Emerging adults in a media-saturated world. In Arnett JJ, Tanner JL (eds). *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (pp. 279-299). Washington DC: American Psychiatric Associatio.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123-132.
- Chen, S. Y., & Fu, Y. C. (2009). Internet use and academic achievement: Gender differences in early adolescence. *Adolescence*, 44(176), 797–812.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction and internet use. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Deshpande, A. P. (2014). Internet addiction: It's impact on emotional intelligence and locus of control on individuals: A review of literature. *Indian Streams Research Journal*, 4 (2).



- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 41-47.
- Fleming, P. (2012) Social desirability, not what it seems: A review of the implications for self-reports. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 11, 3-22.
- Francisco, R., & Crespo, C. (2012). *Adolescentes “na net e no face”*: Estudo da relação entre o ambiente familiar e a utilização da internet e das redes sociais. Comunicação oral apresentada no 2ª Congresso Ibérico de Terapia Familiar, Lisboa, Portugal.
- Frangos, C. C., Frangos, C.C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 51-58.
- Gaspar, M. J., & Carvalheira, A. (2012). O Consumo de Pornografia na Internet numa Amostra de Mulheres Portuguesas. *Psychology, Community & Health*, 1(2),163-171.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego: Academic Press.
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 174-177.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M., & Babaie, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students.

*International Journal of Collaborative Research on Internet Medicine & Public Health*, 5(5), 310-319.

Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., & Zadeh, F. D. (2012). The prevalence of Internet addiction among university students: A general or specific problem? *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2, 5264-5271.

Huang Xiuqin, Zhang Huimin, Li Mengchen, Wang Jinan, Zhang Ying & Tao Ran. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. August 2010, 13(4), 401-406.

Iştklar, A. (2009). Examining Psychological Well-Being and Self-Esteem Levels of Turkish Students in Gaining Identity Against Role During Conflict Periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39.

Instituto Nacional de Estatística (2011). Censos 2011. Disponível em - [http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011\\_apresentacao](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao). Acedido em março de 2015.

Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2004). A Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 years-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96.

Kennedy, T., Wellman, B., & Klement, K. (2003). Gendering the digital divide. *IT & Society*, 1, 72-96.

Ko, C.H., Yen, C.F., Yen, C.N., Yen, J.Y., Chen, C.C., & Chen, S.H. (2005). Screening for Internet Addiction: An Empirical Study on Cut-off Points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545-551.

Kraut, R. E., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.

Kraut, R. E., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1032.



- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Excessive Online Social Networking: Can Adolescents Become Addicted to Facebook? *Education and Health*, 29(4), 68-71.
- Lu, D. ; Wang, J., & Huang, A. (2010). Differentiation of Internet Addiction Risk Level Based on Autonomic Nervous Responses: The Internet-Addiction Hypothesis of Autonomic Activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 371-378.
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- Negovan, V. (2010). Dimensions of Students' Psychosocial Well-Being and Their Measurement:
- Niemz, K., Griffiths, M. D., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Oktuğ, Z. (2010). Gender Differences in Internet Addiction and Tendency to Express Emotions. *Cyberpsychology. Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 1, 39-53.
- Özcan, S., & Gokcearslan, S. (2013). An outcome evaluation study on Internet addiction. *Global Journal on Technology*, 3, 790-795.
- Patrão, I., Rita, J., & Pontes, H. (2013). Internet Addiction And Loneliness Among Portuguese Elementary School Students: An Exploratory Quantitative Study. *Atención Primaria*, 45, 160.
- Pontes, H.O.M. (2013). *A dependência à internet: fundamentação empírica, teórica e clínica – da psicologia e psicometria à ciber-psicologia*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/2548>. Acedido em março de 2015.

- Pontes, H.O.M., & Patrão, I.M. (2014). Estudo Exploratório Sobre as Motivações Percebidas no uso Excessivo da Internet em Adolescentes e Jovens Adultos. *Psychology, Community & Health*, Vol. 3(2), 90-102.
- Pontes, H.O.M., Patrão, I.M., & Griffiths, D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114.
- PORDATA. (2013). *Indivíduos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: Por nível de escolaridade mais elevado completo – Portugal*. Disponível em <http://www.pordata.pt/Portugal/Individuos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indivíduos+por+nível+de+escolaridade+mais+elevado+completo-1141>.
- PRESS, F. (2005). *Adolescentes viciados em internet são mais propensos à depressão*. Disponível em <http://alquimiapopular.wordpress.com/2010/08/03/adolescenteviciados-em-internet-sao-mais-propensos-a-depressao-diz-estudo/>. Acedido em março de 2015.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva Publicações Lda.
- Razieh, J., Ghasempoor, A., Ajdari, Z., & Sadeghigooghari, N. (2012). The relationship between internet addiction and anxiety in the universities students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4, 942-949.
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7-8), 279-283.
- Seo, M., Kang, H. S., & Chae, S. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 30(12), 640-646.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., et al. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*; 17(4), 207-16.



- Silva, S. (2014). *Quase três quartos dos jovens têm sinais de dependência da internet*. Jornal Público. Disponível em - [http://www.ispa.pt/ficheiros/noticias/03-11-2014\\_quase\\_tres\\_quartos\\_dos\\_jovens\\_tem\\_sinais\\_de\\_dependencia\\_da\\_internet\\_publico-web.pdf](http://www.ispa.pt/ficheiros/noticias/03-11-2014_quase_tres_quartos_dos_jovens_tem_sinais_de_dependencia_da_internet_publico-web.pdf). Acedido em abril de 2015.
- Sisk, T. D. (2008). Power Sharing after Civil Wars: Matching Problems to Solutions. In J. Darby, & R. Mac Ginty (Eds.), *Contemporary peacemaking. Conflict, peace processes and post-war reconstruction* (pp. 195-209). New York: Palgrave Macmillan.
- Smahel, D. & Wright, M. F. (eds) (2014). *Meaning of online problematic situations for children. Results of qualitative cross-cultural investigation in nine European countries*. London: EU Kids Online, London School of Economics and Political Science.
- Starcevic, V., Berle, D., Porter, G., & Frenech, P. (2011). Problem video game use and dimensions of psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 248-256.
- Stellenbosch University, de Tygerberg (s.d.). *Computador — Uso Excessivo Provoca Sérios Problemas de Saúde!* Disponível em - <http://saltitandocomaspalavras.blogspot.pt/2012/02/computador-uso-excessivo-provoca-serios.html>. Acedido em abril de 2015.
- Ste-Marie, C., Gupta, R., & Derevensky, J. (2006). Anxiety and social stress related to adolescent gambling behavior and substance use. *Journal of Child & Adolescent Substance Use*, 16(4), 55-74.
- Stieger, S. & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(6), 681-688.
- Teixeira, R. (2010). O excesso da Internet faz mal à saúde dos adolescentes? In *Associação Médica Americana, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. Instituto do Cérebro de Brasília (ICB).
- Tuckman, B. W. (2002). *Manual de investigação em educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Validation of a Students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6, 85-104.
- Waldo, A. D. (2014). Correlates of Internet addiction among adolescents. *Psychology*, 5, 1999-2008.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic Internet Use in High School Students in Guangdong Province, China. *Plos ONE*, 6(5), 1-8.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 2-7.
- Whang, L. S. M., Whang, H. Y., & Lee, S. J. (2004). *The state of internet addiction*. Seoul, South Korea: Korean Agency for Digital Opportunity and Promotion.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C.H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... Shen, X. M. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: A survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12.
- Yao, M.Z., Jing, H., Deborah, M.K., & Pang, K. (2014). The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 1; 17(2): 104-110.
- Yen, J. Y., Ko, C., Yen C., Chen S., Chung, W., & Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yin, R.K. (2005). *Estudo de Caso – Planejamento e Método*. Porto Alegre: Bookman.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S., Dong Yue, X., & Li Ying (2011). Estimativas de prevalência e modelos etiológicos da dependência de internet. In K. S. Young & C. N. Abreu (Org.). *Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento* (pp. 19-34). Porto Alegre, RS: Artmed.



- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. Vandecreek, & T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K.S., Dong Yue, X. & Li Ying (2010). Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. *Understanding internet behavior and addiction*, 12-29.



## **ANEXOS**

Anexo 1 \* – Relatório da Avaliação Externa

Anexo 2 \* – Plano Curricular de Turma

Anexo 3 \*\* – Atividade 1 – Sinais de dependência da Internet - Notícia do Jornal Publico

Anexo 4 \*\* – Atividade 2 - Dependência da Internet

Anexo 5\*\* – Folheto da Palestra - Internet na Sociedade Atual

Anexo 6\*\* – Planificação da atividade - Internet na Sociedade Atual

Anexo 7\*\* – Relatório de atividade - Internet na Sociedade Atual

Anexo 8\*\* – Questionário de diagnóstico acerca do uso das T.I.C. por parte do alunos

Anexo 9\*\* – Apresentação dos trabalhos práticos sobre “Atitudes a tomar sobre sinais de dependência da Internet”

Anexo 10\*\* – Questionário aos alunos acerca das atividades realizadas

Anexo 11\*\* – Questionário aos pais acerca das atividades realizadas

Anexo 12 \* – Apresentações desenvolvidas pelos alunos no Microsoft Power Point

(\* em CD-ROM)

(\*\* impressos)

## **Atividade 1- Sinais de Dependência da Internet**

**Nome:**

**Objectivos:** Esta lição tem como objectivo dar aos estudantes a oportunidade de refletir acerca do problema dos sinais da dependência da Internet cada vez maior, nos adolescentes e examinar algumas das possíveis causas e consequências. As atividades propostas implicam a análise, pelo aluno, de assuntos relacionados com a cidadania.

**Leitura:** Pede-se a participação dos pais encarregados de educação que com os alunos leiam a notícia em anexo.

**Atividade:** Depois de terem lido e analisado a notícia sobre os riscos do uso excessivo da internet, pede-se que façam um comentário escrito onde considerem os seguintes itens:

- 1- Enquadras-te nestes comportamentos? Justifica.
- 2- A que perigos do uso abusivo da internet se refere a notícia.
- 3- Descreve casos reais do uso abusivo da internet que conheças.
- 4- Que medidas podem ser tomadas para evitar este tipo de comportamentos?

1.

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

# Quase três quartos dos jovens têm sinais de dependência da Internet

Investigação do Instituto Superior de Psicologia Aplicada mostra que 13% dos casos são graves, podendo implicar isolamento e comportamentos violentos

**Estudo**  
Samuel Silva

Este é o retrato de uma geração que vive ligada quase em permanência. Através dos computadores ou dos dispositivos móveis, os jovens e adolescentes nacionais passam muito do seu tempo na Internet. Um tempo excessivo em muitos casos. Um estudo do ISPA mostra que quase três quartos da população até aos 25 anos apresenta sinais de dependência do mundo digital. Em casos mais extremos, o vício do *online* pode implicar isolamento, comportamentos violentos e obrigar a tratamento.

“Percebemos que a dependência da Internet é generalizada”, sintetiza a investigadora da Unidade de Intervenção em Psicologia do ISPA - Instituto Universitário, Ivone Patrão, coordenadora deste estudo. Nos últimos dois anos, este trabalho passou por três fases de aplicação de questionários junto de jovens e adolescentes dos 14 aos 25 anos, envolvendo quase 900 inquiridos. Esta é, portanto, uma imagem com grande angular do que está a acontecer em muitas casas.

Os exemplos recolhidos pelo PÚBLICO corroboram os resultados da investigação. Quase todos os casos partilham também o pedido para que seja mantida a reserva da identidade dos jovens envolvidos. As histórias repetem-se, porém, e soam familiares aos pais. Alguns adolescentes deixam para trás um percurso académico de bom nível para se fecharem no quarto a jogar computador dia e noite. Há amígdalas de infância que são postas de lado em detrimento do contacto *online*. O isolamento em relação à família, as mudanças de comportamento, os casos de violência inexplicável face ao insucesso num jogo digital ou à proibição de continuar ligado, são outros comportamentos comuns.

Os investigadores do ISPA também elencam alguns componentes-chave para identificar os casos de dependência da Internet numa espécie de retrato-tipo do jovem viciado no mundo *online*: grau ele-

vado de importância conferido ao computador ou aos dispositivos móveis; sintomas de tolerância face ao uso; sintomas de abstinência face ao não-uso (como irritabilidade, dores de cabeça, agitação e por vezes agressividade) e, em casos mais extremos, recaída face às tentativas sucessivas para parar.

Os números a que chegou a equipa de Ivone Patrão no ISPA dão uma outra camada de leitura desta realidade. Há quase três quartos (73,3%) dos jovens que apresentam sintomas de viciação na Internet. Destes, 13% apresentam níveis severos de dependência, que se manifestam através dos comportamentos mais extremos descritos pelos pais e elencados pelos investigadores. Os próprios jovens parecem ter noção disto, uma vez que mais de metade (52,1%) dos inquiridos se percebiam como “dependentes da Internet”.

## Maioria está no secundário

Os investigadores do ISPA chegaram também a outro retrato-tipo: os jovens dependentes são sobretudo do sexo masculino, não têm relacionamento amoroso e frequentam o ensino secundário. Este foi um dos primeiros resultados a que a equipa da Unidade de Intervenção em Psicologia chegou, em 2012, quando aplicou um primeiro questionário – desenvolvido pela Nottingham Trent University, que é parceira deste trabalho –, de modo a validá-lo para a realidade portuguesa. As conclusões iniciais motivaram a continuação da investigação nas duas fases seguintes, que agora são divulgadas publicamente.

Outros estudos recentes confirmam os sinais de uma geração cada vez mais dependente da tecnologia, levando mesmo a situações-limite em que “é posto em causa o bem-estar físico” dos jovens e adolescentes, conta a investigadora da Faculdade de Ciências da Universidade Nova de Lisboa Cristina Pinto, que liderou os projectos EU Kids Online e, mais recentemente, Net Children Go Mobile.

Neste último trabalho, cujos resultados nacionais serão discutidos numa conferência no final do mês (ver



**“Na prática clínica, estamos a perceber que a dependência não é causa mas consequência”**

**Rosário Carmona**  
psicóloga no Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil de Cascais

texto nestas páginas), 6% dos jovens admitem ter ficado “sem comer ou sem dormir por causa da Internet”, por exemplo. “Há uma pressão para estarem sempre ligados”, avalia esta especialista. Na sua investigação, recolheu exemplos que atestam esta situação, como a de um menino de 12 anos que contava, por entre risos, que no *smartphone* e no *tablet* nunca se fica *offline*, por causa dos sinais sonoros com os alertas para as actualizações no *email* ou nas redes sociais. O rapaz dava também conta da forma como os amigos ficavam zangados se ele não respondesse ra-

pidamente a alguma mensagem, por exemplo, mesmo no horário em que devia estar a dormir.

“Os jovens estão a usar demasiado as tecnologias. Quase minuto a minuto”, confirma Rosário Carmona, psicóloga, que tem tratado casos de dependência da Internet no Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil (Cadin), em Cascais. “Quando lhes pergunto se já foram ao *email* hoje, eles riem-se. Não foram ao *email*, porque não saíram do *email*”, ilustra.

Rosário Carmona tem lidado com os casos mais patológicos de depen-

## ANEXO 4 – Atividade 2 – Dependência da Internet

**Nome:** \_\_\_\_\_

### **Atividade 2: DEPENDÊNCIA DA INTERNET**

**Objetivos:** Aprofundar conhecimentos sobre o mais recente vício dos nossos dias e procurar causas e soluções.

#### **Conteúdos:**

A Internet é hoje em dia uma das ferramentas mais utilizadas em todo o Mundo. Seja para pesquisar, comunicar, trocar informações, marcar viagens, consultar extractos bancários. À distância de um simples clique, o mundo inteiro parece estar mesmo ao lado da nossa casa.

A Internet tal como a conhecemos tem inúmeras vantagens, pois abre as portas a todo um novo mundo de informação. Esta informação, porém, tem algumas faces que não são tão agradáveis. De facto, uma das principais vantagens da Internet é a pluralidade. Na Web há espaço para todos os utilizadores e todo o conteúdo, um facto que torna a Internet mais rica e, ao mesmo tempo, potencialmente mais perigosa para as crianças e adolescentes.

Utilizando os motores de busca e os links referenciados, faz as pesquisas necessárias para responder a todas as questões apresentadas abaixo de modo a que realizes um trabalho no powerpoint.

- O que é a dependência da Internet?
- Quais os sintomas de dependência da Internet?
- Quais as causas?

- Quais os problemas sociais e humanos criados pelo vício da internet?
- Prevenção: Que atitudes tomar perante o uso da Internet de forma a evitar problemas de dependência, promover o autocontrolo e responsabilidade?

Links de sítios onde existe informação relevante :

“Resumo do Projecto EU Kids Online”

<http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline/docs/SumarioEUKOL1.pdf>

“CYBERDEPENDÊNCIA: Quando o vício transcende o virtual”

<http://student.dei.uc.pt/~jdmart/cp/artigo2.doc>

Também podes utilizar os seguinte motores de busca:

[www.google.pt](http://www.google.pt)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

[www.pt.wikipedia.org](http://www.pt.wikipedia.org)

[www.fcsh.unl.pt/eukidsonline](http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline)

[www.internetsegura.pt](http://www.internetsegura.pt)

[www.miudossegurosna.net](http://www.miudossegurosna.net)

[www.sitiodosmiudos.pt](http://www.sitiodosmiudos.pt)

[www.seguranet.pt/centro-de-recursos](http://www.seguranet.pt/centro-de-recursos)

*Escola Promotora de Saúde*

# Segurança na Internet



## 5 de Maio

### Horário da palestra

Turma	Hora	Professor/ Disciplina
8º A	9 h	Regina Oliveira /TIC
8º B		Mariana /E.V
8º C		Manuela /Português

**Local:** Anfiteatro Escola Aquilino Ribeiro

Equipa EPS e TIC

ANEXO 6 – Planificação da atividade – Internet na Sociedade Atual

**Professora de TIC**  
**Núcleo da Escola Segura de Moimenta da**  
**Baira**

Enquadramento com o Projeto Educativo	Objetivos	Atividade	Intervenientes/ Dinamizadores	Calendarização	Avaliação
<p><b>Promover o Sucesso Educativo</b></p> <p>- Desenvolver atividades de complemento curricular que vão ao encontro das necessidades e expetativas dos alunos;</p> <p>- Implementar estratégias diversificadas e adequadas ao perfil dos alunos e que os impliquem na sua própria aprendizagem;</p> <p>-Melhorar a conduta</p>	<p>- Proporcionar aos alunos experiências pedagógicas diferentes e que contribuam para a sua formação;</p> <p>- Conhecer e adotar comportamentos seguros de navegação na Internet</p> <p>- Conhecer critérios de credibilidade</p>	<p><b>Sessão de formação subordinada aos temas “Internet na Sociedade Atual”</b></p>	<p><u>Dinamizadores:</u></p> <p>Prof Regina Oliveira</p> <p><u>Colaboradores:</u></p> <p>Prof. Bibliotecária</p> <p>Professora de TIC (Regina Oliveira) e EPS</p>	<p>05 de maio de 2015</p>	<p>Observação direta</p> <p>Inquéritos de satisfação (alunos)</p> <p>Aplicação de um</p>

<p>social dos alunos valorizando a educação para a cidadania;</p> <p><b>Educar para a Cidadania</b></p> <p>- Promover atitudes de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a educação das crianças / alunos como cidadãos responsáveis, autônomos e organizados;</p> <p>- Desenvolver a capacidade de observação/ elaboração de sínteses e relatórios bem como o espírito crítico.</p>	<p>das fontes de informação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a relação entre os conteúdos conceituais lecionados e as realidades do dia-a-dia</li> <li>- Identificar comportamentos hostis praticados por indivíduos com a intenção de prejudicar outros</li> <li>- Sensibilizar os alunos para situações de risco como utilizadores da Internet</li> <li>- Promover a articulação entre a disciplina de Tic, Núcleo da escola Segura de Moimenta da Beira BE/CRE e o EPS.</li> </ul>		<p><u>Intervenientes:</u></p> <p>Alunos do 8ºano</p> <p><u>Professoras acompanhantes:</u></p> <p>Cristina Fernandes, Manuela Lisboa, Mariana Moreira e Regina Oliveira</p>		<p>questionário aos pais/encarregados de educação sobre orientações de Internet na Sociedade Atual</p>
--	--	--	---	--	--

## ANEXO 7 – Relatório da atividade – Internet na Sociedade Atual

### RELATÓRIO DA ATIVIDADE

#### 1- IDENTIFICAÇÃO DA ATIVIDADE

**Designação da atividade:** Internet na Sociedade Atual – Sessão informativa

**Data de realização:** 5 de maio

**Responsável(eis):** Projeto TIC /EPS/ Núcleo Escola Segura de Moimenta da Beira, (secção de programas especiais ), Professora bibliotecária Helena Pinto e Regina Oliveira

**Professor(es) acompanhante(s):** Regina Oliveira, Mariana Moreira, Manuela Lisboa

Destinatários:

	Número (N.º)	Percentagem (%)
Universo dos destinatários:	8ºs anos	
Efetivo dos participantes:	20 alunos	100%

Conteúdos / disciplinas / áreas disciplinares envolvidas:

TIC
Projeto EPS
Biblioteca( literacia da informação)

#### 2- ENQUADRAMENTO DA ATIVIDADE

Meta(s) do projeto educativo:
Desenvolver atividades de complemento curricular que vão ao encontro das necessidades e expectativas dos alunos, promovendo um ambiente escolar seguro e saudável;
Responder a dúvidas e questões dos alunos;
Implementar estratégias diversificadas e adequadas ao perfil dos alunos e que os impliquem na sua própria aprendizagem;
Melhorar a conduta social dos alunos valorizando a educação para a cidadania;
Promover atitudes de respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a educação das crianças / alunos como cidadãos responsáveis, autónomos e organizados;
Dotar as crianças, adolescentes e a comunidade escolar em geral, de conhecimentos, atitudes e valores que ajudem a fazer opções e tomar decisões adequadas e construtivas capazes de favorecer o seu equilíbrio e bem estar futuro;
Promover a interdisciplinaridade;
Enquadrar o tema no projeto EPS, fomentando o envolvimento da comunidade, através da participação neste tipo de projetos.

**3- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA ATIVIDADE** (colocar um X no valor da escala correspondente)  
 Utilize a seguinte escala: 1 – fraco; 2 – insuficiente; 3 – satisfaz; 4 – bom; 5 – muito bom

Grau de cumprimento dos objetivos específicos	Escala de avaliação				
	1	2	3	4	5
Promover a segurança e contribuir para a prevenção de situações de risco					X
Prevenir situações de risco					X
Promover e adotar comportamentos seguros de navegação na Internet					X
Ter como objetivo informar o número máximo de jovens e esclarecimento de dúvidas					X
Desenvolver o respeito pelos direitos de cada indivíduo, proporcionando experiências pedagógicas que contribuam para uma formação integral e segura dos alunos.					X

**Observações:**

Os objetivos específicos foram integralmente alcançados, uma vez que verificou um grande interesse e participação dos alunos, nomeadamente no momento do debate, tendo sido colocadas várias questões pertinentes.

**4- AVALIAÇÃO PELO(S) RESPONSÁVEL(EIS) E OU ACOMPANHANTE(S)**

Utilize a seguinte escala: 1 – fraco; 2 – insuficiente; 3 – satisfaz; 4 – bom; 5 – muito bom; n.o. – não observado

Indicadores	Escala de avaliação					
	1	2	3	4	5	n.o
Preparação da atividade com antecedência					X	
Divulgação prévia da atividade					X	
Disponibilização de informação sobre a atividade					X	
Relacionamento das atividades com os conteúdos da(s) disciplina(s)				X		
Interesse revelado pelos destinatários					X	
Comportamento do grupo				X		
Enquadramento da(s) atividade(s) no projeto educativo					X	
Consecução dos objetivos definidos					X	
Interdisciplinaridade					X	
Apreciação global					X	

**Observações:**

Promover debates inter turmas;  
Dar a conhecer mais casos reais

### 5- AVALIAÇÃO PELO(S) DESTINATÁRIOS(S)

Utilize a seguinte escala: 1 – fraco; 2 – insuficiente; 3 – satisfaz; 4 – bom; 5 – muito bom; n.o. – não observado

Indicadores	Escala de avaliação					
	1	2	3	4	5	n.o.
Preparação da atividade com antecedência					X	
Divulgação prévia da atividade					X	
Disponibilização de informação sobre a atividade					X	
Interesse da(s) atividade(s) revelado pelos destinatários					X	
Comportamento do grupo				X		
Comportamento de respeito para com os colegas				X		
Comportamento de respeito para com os professores					X	
Participação na(s) atividade(s) prevista(s)					X	
Conhecimento prévio dos objetivos estabelecidos				X		
Cumprimento dos objetivos propostos					X	
Apreciação global					X	

**Modalidade de avaliação utilizada** (colocar um X na(s) modalidade(s) utilizada)

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Inquérito individual  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Observação direta     |
| <input type="checkbox"/>            | Questionário coletivo |
| <input type="checkbox"/>            | Outra (especificar):  |

### Observações:

Esta Palestra foi da responsabilidade da Escola Segura de Moimenta da Beira Professora Regina Oliveira . Os temas e a linguagem utilizada pelas entidades foram assim adequados ao nível de ensino.

### 6- SUGESTÕES

Mais atividades deste tipo.  
Abranger um maior número de Turmas

## ANEXO 8 – Questionário de diagnóstico acerca do uso das T.I.C. por parte dos alunos

Universidade de Aveiro

**Departamento de Didáctica e Tecnologia Educativa**

**Mestrado de Multimédia em Educação**

### **Apresentação:**

O presente questionário integra-se num projecto de Mestrado em Multimédia em Educação da Universidade de Aveiro que visa estudar as competências de utilização das TIC que os alunos desta escola desenvolvem em contextos informais de aprendizagem (fora da escola), bem como em contextos formais.

O questionário destina-se a todos os alunos da Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Paiva, que frequentam o 8º de escolaridade. O preenchimento é anónimo e as respostas confidenciais. Prevê-se que necessites de aproximadamente dez minutos para o preencher.

Gostaria de, desde já, agradecer a tua valiosa colaboração, sem a qual não seria possível realizar este estudo.

### **QUESTIONÁRIO**

Nas questões que se seguem assinala com (X) a opção que corresponde ao teu caso ou completa os espaços em branco.

#### **Parte I**

#### **Caracterização geral**

**1. Idade:** \_\_\_\_\_ anos

**2. Género:**

Feminino

Masculino

**3. Onde usas o computador?** (Assinala todas as opções que se aplicam)

Não uso

Em casa

Na escola, nas aulas

Na escola, nos intervalos ou quando não tive aulas

Na escola, em clubes/actividades na escola

Na escola, no apoio pedagógico acrescido (APA)

Na escola, nas aulas de substituição

Outras situações. Quais? \_\_\_\_\_

**Nota** – Se respondeste **NÃO USO**, terminas aqui o questionário.

**4. Como aprendeste a utilizar o computador?** (Assinala todas as opções que se aplicam)

- Sozinho
- Com colegas/amigos
- Com os pais, irmãos ou outros familiares
- Num curso de computadores fora da escola
- Na escola
- Outro. Qual? \_\_\_\_\_

**5. Se tens computador em casa, indica há quanto tempo**

- Há menos de 1 ano
- Entre 1 a 3 anos
- Entre 3 e 5 anos
- Há mais de 5 anos

**6. Se tens computador em casa, indica se tem:** (Assinala todas as opções que se aplicam)

- Não sei
- Leitor e/ou gravador de CD/DVD
- Scanner
- Impressora
- WebCam
- Microfone/phones
- Acessórios específicos para jogos
- Outro(s). Qual(is)? \_\_\_\_\_

**7. Onde usas a Internet?** (Assinala todas as opções que se aplicam)

- Não uso
- Em casa
- Na escola, nas aulas
- Na escola, nos intervalos ou quando não tenho aulas
- Na escola, em clubes/actividades na escola
- Na escola, no apoio pedagógico acrescido (APA)
- Na escola, nas aulas de substituição

Outras situações. Quais? \_\_\_\_\_

**8. Se tens Internet em casa, indica há quanto tempo**

- Há menos de 1 ano
- Entre 1 a 3 anos
- Entre 3 e 5 anos
- Há mais de 5 anos

**9. Como aprendeste a utilizar a Internet? (Assinala todas as opções que se aplicam)**

- Sozinho
- Com colegas/amigos
- Com os pais, irmãos ou outros familiares
- Num curso de computadores fora da escola
- Na escola
- Outro. Qual? \_\_\_\_\_

**10. Quando utilizas o computador, normalmente tens,**

- Só um programa aberto de cada vez
- Vários programas abertos (por exemplo o browser com o HI5, Youtube, o MSN e outros programas)

**Parte II**

**Utilização das TIC**

**11. Na lista abaixo, indica o grau de familiaridade na realização das diferentes actividades com recurso às TIC e a frequência com que as realizas, nos diferentes contextos assinalados. (Assinala todas as opções que se aplicam).**

<b>Uso as TIC para,</b>	<b>Familiaridade</b>	<b>Uso na escola, nas aulas</b>	<b>Uso na escola, fora das aulas</b>	<b>Uso fora da escola</b>
<b>tratamento de dados.</b> (ex: MS Excel)	<input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso
<b>organizar bases de dados.</b> (ex: MS Access)	<input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso

<p><b>processar texto.</b> (ex: MS Word)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>criar apresentações electrónicas.</b> (ex: MS Powerpoint)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>utilizar software educativo.</b> (ex: Enciclopédias, Dicionários)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>

<p><b>pesquisa de informação.</b> (ex: Google)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>fazer compras e aceder a serviços.</b> (ex: Ebay, Amazon)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>edição e tratamento de imagens/ fotografias.</b> (ex: Gimp, photoshop)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>

<p><b>edição e tratamento e vídeo.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	
<p><b>Uso as TIC para, construir páginas WEB.</b> (ex: GoogleDocs, MS Frontpage)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><b>Familiaridade</b></p> <p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><b>Uso na escola, nas aulas</b></p> <p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><b>Uso na escola, fora das aulas</b></p> <p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><b>Uso fora da escola</b></p> <p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>

<p><b>partilha de imagens/fotografias.</b> (ex: HI5, Flickr)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>partilha de vídeos.</b> (ex: Youtube)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>fazer downloads e uploads de ficheiros em sites próprios.</b> (ex: Napster, Kazaa, Rapidshare)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem</p> <p><input type="checkbox"/> Faço com ajuda</p> <p><input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer</p> <p><input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana</p> <p><input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês</p> <p><input type="checkbox"/> não uso</p>

<p><b>participar em comunidades/redes sociais/grupos.</b> (ex: Fóruns, MySpace, HI5, Fotolog)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem  <input type="checkbox"/> Faço com ajuda  <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer  <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	
<p><b>Uso as TIC para, comunicar com amigos, colegas, familiares.</b> (ex: email, Msn, Messenger, Skype)</p>	<p><b>Familiaridade</b></p>	<p><b>Uso na escola, nas aulas</b></p>	<p><b>Uso na escola, fora das aulas</b></p>	<p><b>Uso fora da escola</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Faço muito bem  <input type="checkbox"/> Faço com ajuda  <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer  <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana  <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana  <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês  <input type="checkbox"/> não uso</p>	

<p><b>comunicar com os meus professores.</b> <input type="checkbox"/> Faço muito bem (ex: email, Msn, Messenger, Skype) <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>criação e manutenção de blogues.</b> <input type="checkbox"/> Faço muito bem (ex: Wordpress, Blogger) <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>participar (ler/comentar) em blogues.</b> <input type="checkbox"/> Faço muito bem (ex: Wordpress, Blogger) <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>

<p><b>aceder a material disponibilizado pelo professor.</b> (ex: Moodle)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	
<p><b>Uso as TIC para, disponibilizar/enviar trabalhos realizados de âmbito escolar.</b> (ex: Moodle)</p>	<p><b>Familiaridade</b></p>	<p><b>Uso na escola, nas aulas</b></p>	<p><b>Uso na escola, fora das aulas</b></p>	<p><b>Uso fora da escola</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	

<p><b>jogar.</b> (ex: CS, Half Life, Travian)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>participar em mundos virtuais.</b> (ex: Second life)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>
<p><b>utilizar Social Bookmarking.</b> (ex: del.icio.us)</p> <p><input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>	<p><input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso</p>

<b>subscriver feed RSS.</b> <input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	
<b>Uso as TIC para,</b>	<b>Familiaridade</b>	<b>Uso na escola, nas aulas</b>	<b>Uso na escola, fora das aulas</b>	<b>Uso fora da escola</b>
<b>partilha e edição colaborativa de ficheiros.</b> (ex: Google docs)	<input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso

<b>edição colaborativa.</b> (ex: Wikis). <input type="checkbox"/> Faço muito bem <input type="checkbox"/> Faço com ajuda <input type="checkbox"/> Sei o que é mas não sei fazer <input type="checkbox"/> Não sei o que é	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso	<input type="checkbox"/> mais de quatro vezes por semana <input type="checkbox"/> de 2 a 4 vezes por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por semana <input type="checkbox"/> uma vez ou menos por mês <input type="checkbox"/> não uso
---	---	---	---

**12. Qual o formato dos trabalhos que os teus professores mais solicitam?** (Assinale no máximo 3 opções que se aplicam).

- Apresentação em PowerPoint
- Cartaz
- CD-ROM
- Conferência /apresentação pública
- Dossier
- Fotografia
- Página na Internet
- Documento do MS Word
- Outro(s). Qual(is)? \_\_\_\_\_

**13. Indica o teu grau de concordância com as seguintes afirmações relacionadas com a utilização das TIC.**

Usar o computador e a Internet,	Não concordo	Concordo pouco	Concordo	Concordo muito
Interessa-me muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diverte-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faz com que não sinta o tempo a passar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torna-me mais autónomo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facilita a minha concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assusta-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motiva / estimula a minha aprendizagem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permite o acesso a novas fontes de informação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permite desenvolver competências de aprender a aprender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facilita a troca de ideias e conhecimentos de pessoas de locais diferentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promove uma aprendizagem mais centrada nos alunos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuda a adquirir conhecimentos novos e efectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em contexto de aprendizagem é uma perda de tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encoraja a trabalhar em colaboração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outro(s) motivo(s). Qual(is)?				

**14. No teu entender quais são, na escola, os obstáculos mais difíceis de ultrapassar para que as TIC sejam utilizadas em sala de aula? (Assinala o teu grau de concordância)**

	<b>Não concordo</b>	<b>Concordo pouco</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo muito</b>
Falta de meios (computadores, salas, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de recursos humanos de apoio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de experiência dos professores na utilização dos computadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de experiência dos alunos na utilização dos computadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de interesse/motivação dos professores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de interesse/motivação dos alunos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de software e recursos digitais (exemplo: CD's com materiais específicos para as disciplinas).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de tempo nas aulas, pois os professores têm de dar os programas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevado número de alunos das turmas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de apoio técnico para usar as TIC (p.ex. na resolução de problemas de hardware ou software)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de apoio pedagógico para usar as TIC (p.ex. informação sobre como usar as TIC nas diferentes disciplinas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de atitudes positivas relativamente ao uso das TIC da parte da escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outro(s). Qual(is)?				

**FIM.**

Obrigada pela tua colaboração.

ANEXO 9 – Apresentação dos trabalhos práticos sobre “Atitudes a tomar sobre sinais de dependência da Internet”

## **Atitudes a tomar sobre sinais de dependência da Internet**

**Objetivos:** Apresentar o trabalho de PowerPoint criado na atividade 2 aos Pais, Encarregados de Educação e Comunidade Escolar.

**Apresentação:** Em pequenos grupos, os alunos deverão apresentar o trabalho realizado em PowerPoint.

**Debater:** Cada grupo deverá evidenciar uma atitude a tomar perante a internet, autocontrolo e responsabilidade que considera mais importante.

**Debate orientado pelo professor:** Cada grupo ou par deverá comunicar ao resto da turma qual a atitude que escolheram. Em resposta, a turma deverá ser encorajada a discutir as implicações desta atitude.

## Anexo 10\*\* – Questionário aos alunos acerca das atividades realizadas

### Questionário para os alunos

#### Objetivos:

1. Verificar se as atividades contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet;
2. Determinar que comportamentos e atitudes permitiram alterar;
3. Caracterizar o apoio solicitado aos pais no desenvolvimento das atividades (pesquisa orientada)

Depois da atividade 3 responde às seguintes questões:

1 – Consideras que as atividades realizadas contribuíram para a tua aprendizagem sobre os problemas associados ao uso abusivo da Internet? Justifica a tua resposta.

---

---

---

---

2 - Mudaste os teus comportamentos no uso da Internet? Ilustra a tua resposta dando alguns exemplos de atitudes que tomaste para teres comportamentos responsáveis e de auto-controlo no uso Internet.

---

---

---

---

3 - Fizeste as atividades de pesquisa com o apoio dos teus pais ou encarregado de educação? Se sim qual foi a ajuda que pediste.

---

---

---

Anexo 11\*\* – Questionário aos Pais acerca das atividades realizadas

**Questionários para os pais**

**Objetivos:**

1. Identificar se os pais acompanharam as atividades desenvolvidas como solicitado
2. Verificar se as atividades contribuíram para a tomada de consciência dos problemas associados a um uso abusivo da Internet.
3. Caracterizar as medidas que os pais pretendem ter para promover um uso mais saudável e responsável da Internet

Depois da atividade 3 os pais/encarregados de educação responde às seguintes questões:

1 – Acompanhou o seu educando na realização das atividades? Como foi feito esse acompanhamento?

---

---

---

2 – As atividades desenvolvidas contribuíram para a tomada de consciência do tipo dependências e problemas associados ao uso abusivo da internet? Indique quais?

---

---

---

3 - Que medidas de prevenção já tomou, pretende vir a tomar para que o seu educando tenha uma utilização responsável e de auto-controlo no uso Internet..

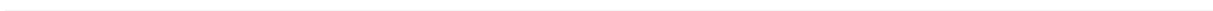
---

---

---

---

---



Autores e Título do artigo	Participantes	Metodologia	Resultados
Pontes, H.M.; Patrão, I.M. & Griffiths, M.D. (2013).	593 estudantes portugueses de várias regiões do país.	Validação e adaptação para a população portuguesa do Questionário <i>Internet Addiction Test</i> (IAT), com os critérios propostos por Young (1998).	Os resultados sugeriram que o IAT parece ser um instrumento válido e confiável para medir o uso excessivo da Internet pelos jovens portugueses, como demonstrado pelas suas propriedades psicométricas satisfatórias. Prevalência de uso abusivo (dependência) da Internet foi encontrada em 1,2% dos estudantes, o que representa, para estes casos, em riscos para a sua saúde.
Pontes, H.M. (2013).	Participaram neste estudo um total de 545 estudantes portugueses do ensino secundário e universitário (161 masculino e 383 feminino), com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos.	Foi aplicada a versão portuguesa do Internet Addiction Test (Young, 1998); Beck Depression Inventory-II (Beck et al., 1996); e o questionário sociodemográfico (Pontes & Patrão, 2013). Estudo tipo não experimental e correlacional.	Os resultados revelaram que a dependência à Internet encontra-se associada positivamente não só aos sintomas depressivos, mas também a fatores sociodemográficos como o sexo do participante, estado civil, idade e ano académico em graus diferentes. Além disso, a versão adaptada do Internet Addiction Test apresentou propriedades psicométricas bastante satisfatórias; 16% dos participantes apresentam níveis problemáticos de utilização da Internet, ao nível da dependência, dos quais, 76%) apresentam níveis mínimos de sintomatologia depressiva, sendo que 13.9% apresentam níveis suaves. A um nível mais elevado, 7.9% apresentam níveis moderados e 2.2% níveis severos de sintomatologia depressiva. Estes dados poderão ser uma mais-valia em termos de estratégias de intervenção para os psicólogos e profissionais de saúde ou sociais que procuram intervir no âmbito da dependência à Internet no meio escolar.
Pontes, H.M. & Patrão, I. (2014).	A amostra foi constituída por 144, com uma média de idades de 21 anos, utilizadores de Internet.	As atividades preferidas na Internet, a sua indisponibilidade e as horas online foram avaliadas em concomitância com a perceção da qualidade de vida geral, face à perceção subjetiva de dependência da internet	Verificou-se uma tendência para a preferência de acesso móvel à internet e maior popularidade das atividades <i>online</i> de natureza social. Adicionalmente, a ausência das aplicações favoritas reduziram significativamente o tempo despendido <i>online</i> e cerca de um terço dos utilizadores optariam por não acederem mais à internet sem as aplicações e funções preferidas. A perceção de qualidade de vida geral variou significativamente em função do número de anos de utilização da Internet e da perceção subjetiva de dependência da

		através de uma metodologia exploratória.	Internet, que não obstante, variou em função dos sexos.
Unidade de Intervenção em Psicologia do ISPA – Instituto Universitário, coordenação de Ivone Patrão	Jovens e adolescentes portugueses dos 14 aos 25 anos, envolvendo quase 900 inquiridos.	Aplicação de um modelo de questionário. Foram considerados como sintomas de dependência, por exemplo, o grau elevado de importância conferido ao computador ou aos dispositivos móveis, o grande número de horas <i>online</i> , e sintomas de abstinência face ao não uso (irritabilidade, dores cabeça, agitação e agressividade). Estudo longitudinal, com a duração de mais de 2 anos.	Os dados do ISPA revelam que quase três quartos (73.3%) dos jovens que apresentam sintomas de viciação na Internet. Destes, 13% apresentam níveis severos de dependência, que se manifestam através dos comportamentos mais extremos descritos pelos pais e elencados pelos investigadores. Os próprios jovens parecem ter noção disto, uma vez que mais de metade (52,1%) dos inquiridos se percecionam como “dependentes da Internet”. A maioria dos dependentes são do sexo masculino, não têm relacionamento amoroso e frequentam o ensino secundário.
Press, F. (2005).	O estudo envolveu 1.041 adolescentes livres de depressão no início da pesquisa. Nove meses depois, os seus estados psicológicos foram reavaliados.	Beck Depression Inventory-II (Beck et al., 1996) e questionário sociodemográfico. Estudo longitudinal, descritivo e exploratório.	Os resultados mostraram que 84 dos adolescentes ainda sofriam de depressão, ao fim de 9 meses, após a avaliação inicial, e aqueles que eram utilizadores excessivos da Internet eram cerca de quase duas vezes mais propensos do que os utilizadores moderados.
Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., & Ólafsson, K. (2012).	Contou com uma amostra de 19.834 jovens com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos, de 25 países europeus, incluindo Portugal.	Não há referência ao instrumento de recolha de dados utilizado e respetiva metodologia.	Os resultados demonstram que 29% dos jovens apresentam um ou mais de fatores associados ao uso excessivo. Contudo, apenas 1% do total da amostra revelaram efetivamente níveis patológico de uso da Internet.