

Estudo sobre o acesso e o consumo de  
conteúdos online durante os períodos de  
confinamento em Portugal – o caso dos  
estudantes de uma Instituição de Ensino  
Superior

Tiago José Gonçalves Pestana





Estudo sobre o acesso e o consumo de  
conteúdos online durante os períodos de  
confinamento em Portugal – o caso dos  
estudantes de uma Instituição de Ensino

Tiago José Gonçalves Pestana

**Projeto / Relatório de Estágio**

Mestrado em Comunicação Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação de  
Professora Doutora Salomé Morais

Data: 9 de novembro de 2022



## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE CIENTÍFICA**

Tiago José Gonçalves Pestana, n. °12580, do curso de Mestrado em Comunicação Aplicada - Ramo Comunicação Estratégica, declara sob compromisso de honra, que o Projeto de Mestrado é inédito e foi especialmente escrito para este efeito.

Viseu, 2022

O(A) aluno(a), \_\_\_\_\_



## **Agradecimentos**

O meu primeiro agradecimento tem de ser dirigido, inevitavelmente, aos meus pais. Obrigado por nunca terem deixado que me faltasse nada, por acreditarem sempre em mim e por todas as palavras e conselhos nas horas certas. Aos meus irmãos, que são uma parte muito importante de mim, o meu obrigado.

Um grande obrigado à minha mulher que, para além de todo o apoio e palavras de motivação, é o meu grande pilar. Obrigado por não me deixares desistir e por me fazeres acreditar que tudo é possível.

Aos meus avós, Emília, Custódio, Conceição e Laureano. Todos vocês são exemplos de vida para mim. Embora não estejam todos presentes fisicamente, senti a vossa presença e apoio ao longo de todo o processo. Estarão sempre comigo.

Aos meus companheiros de vida, João, Leandro e Madeira, que, mais uma vez, estiveram sempre presentes neste que foi um dos caminhos mais importantes da minha vida. É um privilégio caminhar a vosso lado.

À minha prima Maria João e à minha grande amiga Ana Silva. Por todo o apoio e por nunca duvidarem de mim.

À professora Dra. Salomé Morais, o meu enorme agradecimento. A sua disponibilidade e apoio foram fundamentais para o sucesso desta investigação. O seu trabalho e a sua dedicação são uma grande inspiração.



## Resumo

A pandemia COVID-19 veio alterar não só a forma como olhávamos para a vida, bem como modificou as nossas rotinas e hábitos. Em momentos como os que vivemos em março de 2020, em que o mundo parou, a Internet viu a sua importância escalar de uma forma alucinante e tornou-se numa ferramenta fundamental no nosso dia a dia, fosse para trabalhar, fazer compras ou conviver com familiares e amigos. No caso dos estudantes, uma faixa etária onde a Internet já era vista como indispensável, os dias passaram a ser vividos quase que exclusivamente *online*.

Tendo esta realidade como ponto de referência, torna-se importante perceber e identificar aqueles que foram os hábitos de consumo *online* dos estudantes durante os períodos mais críticos da pandemia (confinamentos) e também analisar a perceção em relação aos benefícios, problemas e impactos associados ao uso da Internet durante esses períodos. Assim, realizou-se este estudo de caso no âmbito de um Projeto de Investigação no Mestrado de Comunicação Aplicada – Ramo de Comunicação Estratégica, pela Escola Superior de Educação de Viseu, onde se procurou compreender e identificar os hábitos de acesso e consumo *online* por parte dos estudantes do Instituto Politécnico de Viseu durante os períodos de confinamento. Para isto, optou-se por se recorrer a uma metodologia mista, utilizando como instrumentos de recolha de dados o questionário e a entrevista.

Os resultados obtidos no âmbito deste estudo mostram que, efetivamente, o dia a dia dos estudantes foi passado *online*, de forma quase permanente. O papel da Internet é visto pelos alunos como fundamental, não só no que diz respeito ao facto de lhes ter permitido a continuação do ensino e do trabalho, mas também por ter sido uma ferramenta que permitiu manter o contacto com amigos e familiares ao mesmo tempo que se mantinham a par das últimas informações relativamente à pandemia. Contudo, apesar disso, os estudantes relataram que o tempo passado na Internet foi um contributo para o aumento dos níveis de solidão e isolamento social, bem como para o aumento de problemas como a ansiedade e a depressão.

### **Palavras-chave**

Internet; Pandemia Covid-19; Confinamento; Online; Estudantes.

## **Abstract**

The arrival of the COVID-19 pandemic changed not only the way we look at life, but has also changed all our daily routines and habits. In moments like the ones we lived on March 2020, when the world stopped, the Internet saw its importance escalate in an amazing way and became a fundamental tool in our daily lives, whether to work, shop or spend time with family and friends. In the case of students, an age group where the Internet was already seen as indispensable, the days started to be lived almost exclusively online. This case study was carried out within the scope of a Research Project in the Master of Applied Communication - Strategic Communication, in Escola Superior de Educação de Viseu, which sought to understand and identify the access habits and online consumption by students at the Polytechnic Institute of Viseu during lockdowns. For this, it was decided to use a mixed methodology, using the questionnaire and the interview as data collection instruments.

Having this reality as a reference point, it is important to understand and identify those that were the online consumption habits of students during the most critical periods of the pandemic (lockdowns) and also to analyze their perception of the benefits, problems and impacts associated with the Internet use during those periods.

The results of the study shows that, in fact, the daily life of students were spent almost entirely on the Internet. The role of the Internet is seen by students as fundamental, not only for the fact that it allowed them to continue with their education and work, but also because it was a tool that allowed them to keep in touch with friends and family while keeping with the latest information regarding the pandemic. However, despite this, students reported that time spent on the Internet contributed to increased levels of loneliness and social isolation and also to an increase in problems such as anxiety and depression.

### **Key-words:**

*Internet; COVID-19 Pandemic; Lockdown; Online; Students.*



## Índice

<b>Capítulo I - Revisão do Estado da Arte</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Tendências de acesso e uso da Internet</b>	<b>1</b>
<b>1.1.1 Tecnologias de acesso à Internet</b>	<b>4</b>
<b>1.1.2 Competências para o uso de serviços da Internet</b>	<b>6</b>
<b>1.1.3 Hábitos e preferências em contextos digitais</b>	<b>8</b>
<b>1.2 A Pandemia Covid-19 e o acesso e uso da Internet</b>	<b>10</b>
<b>1.2.1 Impactos do confinamento no uso e acesso à Internet</b>	<b>14</b>
<b>1.2.2 Impactos do confinamento nos hábitos de consumo online</b>	<b>16</b>
<b>1.2.3 Uso problemático da Internet (UPI)</b>	<b>19</b>
<b>Capítulo II – Metodologia</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Opções Metodológicas</b>	<b>24</b>
<b>2.2 Instrumentos de Recolha de Dados</b>	<b>28</b>
<b>2.2.1 Questionário</b>	<b>28</b>
<b>2.2.2 Entrevista</b>	<b>33</b>
<b>2.2.3 Participantes no estudo</b>	<b>36</b>
<b>Capítulo III – Caracterização dos participantes, Apresentação, Análise e Discussão dos dados</b>	<b>38</b>
<b>3.1 Caracterização dos participantes</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Apresentação e Análise de Resultados</b>	<b>40</b>
<b>3.2.1 Acesso à Internet</b>	<b>41</b>
<b>3.2.2 Internet em tempos de confinamento, uma solução ou um problema?</b>	<b>47</b>
<b>3.2.3 Benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet</b>	<b>49</b>
<b>3.3 Discussão de Resultados</b>	<b>55</b>
<b>Conclusões</b>	<b>63</b>

**Limitações do estudo e recomendações futuras** \_\_\_\_\_ **64**

**Referências Bibliográficas** \_\_\_\_\_ **66**

## **Índice de Imagens**

Imagem 1 – Escalas de concordância e frequência.....	35
Imagem 2 – Secções do questionário.....	37
Imagem 3 – Escalas de concordância e frequência.....	39

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Caracterização dos participantes (N=94) .....	44 e 45
Tabela 2 – Finalidades do uso da Internet.....	50
Tabela 3 – Tipos de conteúdo online consumidos.....	51
Tabela 4 – Internet em tempos de confinamento, uma solução ou um problema_53 e 54	
Tabela 5 – Preferências de conteúdo online.....	59

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 – Frequência de acesso à Internet.....	46
Gráfico 2 – Tempo diário passado na Internet.....	47
Gráfico 3 – Dispositivos utilizados para aceder à Internet.....	48
Gráfico 4 – Frequência de realização de atividades.....	49
Gráfico 5 – Benefícios que mais se destacaram na utilização da Internet.....	54
Gráfico 6 – Maiores problemas derivados do uso da Internet.....	56
Gráfico 7 – Principais impactos resultantes da utilização da Internet.....	58



## **Introdução**

### **1.1 Introdução**

A Internet, que até então já ocupava um lugar de elevada importância no nosso dia a dia, assumiu-se, para muitos, como uma ferramenta vital (Subudhi & Palai, 2020), durante a pandemia COVID-19 para a realização de tarefas tão diversas como estudar, trabalhar, fazer compras, conviver com familiares e amigos, entre outras.

A importância atribuída à Internet parece ter sido reforçada com a pandemia, na medida em que mostrou ser fundamental para a realização de atividades tão diversas que mantiveram em funcionamento os mais diversos setores da sociedade um pouco por todo o mundo. Do mesmo modo, também parece ter influenciado, inevitavelmente, aqueles que eram os hábitos de consumo online da maior parte da população, na qual se incluem naturalmente os estudantes. No caso destes, se a Internet já se assumia como uma ferramenta fundamental nas suas atividades diárias, com a pandemia, as alterações parecem ser ainda mais evidentes uma vez que o ensino se viu obrigado a migrar para um regime totalmente online, contribuindo para o aumento do tempo passado em frente ao ecrã. Numa faixa etária onde os níveis de dependência à Internet já se encontravam elevados no período pré-pandemia, as situações de confinamento vieram contribuir de forma acentuada não só para o aumento deste fenómeno, mas também para um aumento do denominado Uso Problemático da Internet (Fernandes, et al., 2021).

Neste contexto, torna-se então importante compreender realmente de que forma é que a Internet esteve presente na vida dos estudantes durante os períodos de confinamento, bem como tentar perceber os usos e as tendências durante esses períodos temporais. Em tempos onde a Internet é vista como parte integrante das nossas vidas e onde ainda se estão a identificar os verdadeiros impactos causados pela pandemia, torna-se fundamental desenvolver novas investigações e estudos no sentido de se perceber realmente a ligação entre ambos os fenómenos e, em especial, identificar e compreender quais consequências associadas.

## **1.2 Justificação e pertinência do estudo**

A pertinência deste estudo pode ser justificada por duas razões principais. Em primeiro lugar, o projeto pretende ser um contributo para uma área de estudo (impactos da COVID-19) dotada de uma elevada importância nos dias de hoje, sendo que são vários os autores que defendem a necessidade de mais estudos e pesquisas na área de forma a se compreenderem melhor os verdadeiros impactos e mudanças sentidas (Fiona, Pramiyanti, Mayangsari, Nuraeni, & Firdaus, 2020). Em segundo lugar, o facto de o presente estudo ter também como foco explorar/desvendar aqueles que são os hábitos de consumo *online* da população mais jovem, uma vez que este é um tema que, ao longo dos últimos anos, tem adquirido uma importância considerável devido à crescente dependência da Internet da faixa etária mais jovem. De facto, Pontes & Griffiths (2014) defendem a necessidade de se atuar nesta área para prevenir e combater o fenómeno da dependência à Internet. Dentro da população jovem estão inseridos, obviamente, os

estudantes, principal foco da presente investigação, mais concretamente os estudantes do Instituto Politécnico de Viseu em Portugal.

Torna-se então importante investigar de que forma é que estas duas situações (confinamentos e uso da Internet) em conjunto, impactaram a vida dos jovens estudantes, identificando os seus hábitos de consumo *online* durante os períodos de confinamento e também tentando perceber se, na opinião dos participantes do estudo, a utilização da Internet durante este período veio contribuir para o agravamento de situações consideradas de grande importância, como o aumento de problemas relacionados com os níveis de dependência e do Uso Problemático da Internet.

### **1.3 Questão e hipóteses de investigação**

De forma a criar uma linha de investigação clara e objetiva, foi colocada como questão de investigação: “**Qual a tendência em termos de acesso e uso da Internet por parte dos estudantes do IPV durante os períodos de confinamento em Portugal?**”.

Através da Revisão de Literatura, foi possível chegar a várias hipóteses que serviram como guia da questão investigação. São elas:

- **H1:** A maioria dos estudantes acedeu à Internet todos os dias;
- **H2:** A utilização de redes sociais e o envio/receção de mensagens foram as atividades *online* desenvolvidas com maior frequência;
- **H4:** O acesso foi feito maioritariamente através de telemóveis e computadores portáteis;

- **H5:** Os estudantes consideram que a utilização da Internet contribuiu para o aumento dos níveis de dependência da mesma.

#### **1.4 Objetivos gerais e específicos**

A presente investigação tem como principal finalidade explorar e perceber os hábitos de consumo da Internet por parte do público-alvo (estudantes) nos períodos onde estiveram mais privados do contacto social (confinamentos). Assim, definiu-se como objetivo geral a identificação das tendências de acesso e uso da Internet pelos estudantes do Instituto Politécnico de Viseu durante os dois períodos de confinamento em Portugal.

De forma a chegar a conseguir responder da melhor forma a este objetivo geral, foram traçados sete objetivos de carácter mais específico:

- Identificar os conteúdos *online* consumidos pelos estudantes do IPV;
- Apurar a frequência com que os estudantes acederam à Internet;
- Identificar os dispositivos usados pelos estudantes para acederem à Internet;
- Conhecer as atividades que os estudantes desenvolveram *online*;
- Perceber as finalidades com que os estudantes usaram os serviços da Internet;

Identificar a perceção dos estudantes em relação aos benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet.

## **Capítulo I - Revisão do Estado da Arte**

Neste tópico são abordadas questões relacionadas, num primeiro momento, com as tendências de acesso e uso da Internet, ao nível mundial e com destaque para o caso concreto português, sendo que de seguida são identificadas as tecnologias que permitem o acesso à Internet, passando depois para uma apresentação daquelas que são as competências necessárias para o uso dos serviços da Internet. Este primeiro momento termina com uma exposição dos hábitos e preferências em contextos digitais.

Num segundo momento, são abordadas questões ligadas à pandemia COVID-19, nomeadamente a forma como se acedeu e usou a Internet durante os períodos de confinamento e a forma como estes impactaram os hábitos de consumo *online*. O tópico encerra com uma abordagem ao Uso Problemático da Internet (UPI) e a sua relação com o período pandémico.

### **1.1 Tendências de acesso e uso da Internet**

O surgimento da Internet e a forma como cresceu pelo mundo é considerada por muitos como uma revolução, não só porque veio alterar a forma como a população interage com o mundo, mas também porque acabou por se tornar parte essencial na vida da maioria das pessoas (Burkauskas, Gecaite-Stonciene, Demetrovics, Griffiths, & Király, 2022).

Denominada de ARPAnet no momento da sua criação, a Internet sofreu grandes alterações desde o seu surgimento. Inicialmente criada com o objetivo de “conectar em

rede os principais sistemas de computador de uma dezena de universidades” (Ciribeli & Pereira Paiva, 2011, p. 61), a Internet tem-se assumido cada vez mais como uma ferramenta indispensável no nosso dia a dia, seja para atividades de lazer, para trabalhar ou para estudar, sendo que os seus utilizadores não param de aumentar.

Os dados mais recentes disponibilizados pela DataReportal (2022) mostram que o número de utilizadores da Internet ronda os 5 biliões, o que corresponde a 63% da população mundial, um aumento de 28 milhões de utilizadores (60.1% da população mundial) em comparação com o ano transato.

No caso de Portugal, segundo dados disponibilizados pela PORDATA (2021), a percentagem de agregados domésticos com ligação à Internet em casa era de 87,3 no ano de 2021, uma evolução tremenda se recuarmos até ao ano de 2002, onde a percentagem era apenas de 15.1%. Dentro da população portuguesa, a maioria dos utilizadores da Internet são adolescentes e jovens adultos (Pontes & Griffiths, 2014), sendo que, segundo o relatório da PORDATA (2022), em 2021 a percentagem de jovens entre os 16 e os 24 anos que utilizavam a Internet era de 99.7%, o que evidencia o acesso e uso praticamente generalizado desta rede pelos jovens em Portugal. Contudo, os dados desse relatório mostram ainda que a população mais envelhecida, nomeadamente a faixa etária situada entre os 65 e os 74 anos, está ainda longe de ter um uso generalizado uma vez que apenas 47.7% faz uso dos serviços da Internet. Apesar de ser um valor que fica muito abaixo das restantes faixas etárias em Portugal, tem existido ao longo dos anos um crescimento no número de utilizadores da Internet com

idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos (embora este crescimento seja consideravelmente mais lento em comparação com a restante população).

Relativamente ao tempo diário que a população portuguesa passa na Internet, o último relatório da DataReportal (2022) mostra que os portugueses, com idades compreendidas entre os 16 e os 64 anos, passam em média 7 horas e 40 minutos por dia na Internet, ficando à frente de países como os Estados Unidos da América, Espanha, França, Itália e Alemanha e também superando aquela que é considerada a média mundial de 6 horas e 53 minutos. De acordo com um estudo de caso realizado por Morais, Gouveia, Sobral, Ferreira & Gomes (2018), a maioria dos envolvidos no estudo (estudantes de uma Instituição de Ensino Superior), revelou que o período da noite é o preferido para aceder à Internet (96.4%), seguindo-se o período da tarde (73.3%) e por fim o período da manhã, este último com menos expressão (33.6%).

O facto de a Internet ser uma ferramenta cada vez mais presente em ambiente escolar, é também um fator que contribui para o aumento dos níveis de acesso à Internet entre os jovens que veem o estudo através da Internet aliar-se “ao prazer de descobrir e partilhar dúvidas com outros estudantes no ciber mundo” (Morais, Sobral, Ferreira, Gouveia, & Gomes, 2017, p. 146).

Esta tendência de aumento no acesso à Internet ao longo dos anos deveu-se também, em grande parte, à evolução nas formas de acesso, ao aperfeiçoamento de dispositivos já existentes e ao surgimento de novos, tal como sugerem (Barros, Souza, & Teixeira, 2020).

Contudo, esta tendência de aumento generalizado da utilização da rede apresenta muitas desigualdades, uma vez que são ainda muitas as regiões que não acompanham esta evolução. Segundo dados retirados do relatório mais recente da *Internet World Stats (2022)*, relativos ao uso mundial da Internet e estatística da população, apenas 43% da população do continente africano vive com acesso à Internet, valor bastante baixo quando comparado com os Estados Unidos da América, onde a taxa é de 93.4%, e com a Europa, com uma taxa de 88.4%.

### **1.1.1 Tecnologias de acesso à Internet**

As tendências de crescimento e evolução da Internet têm permitido que esta se torne cada vez mais “móvel”, sendo que entre os dispositivos tecnológicos que permitem aos utilizadores acederem a esta rede, os telemóveis são vistos por muitos como “a porta de entrada para o mundo digital” (Correa, Pavez, & Contreras, 2020, p. 1074).

Com o passar dos anos, o facto de a Internet ser cada vez mais móvel foi impulsionando o crescimento do mundo digital. Com efeito, e conforme refere Howarth (2023), a maioria dos acessos à Internet é feita através de dispositivos móveis sendo que no ano de 2021 a percentagem de acessos feitos através de dispositivos móveis foi de 54.8%, o que traduz um aumento de 75% se recuarmos ao ano de 2015 onde o valor se ficou pelos 31.16%. O autor refere ainda que dentro dos dispositivos móveis, o telemóvel é, de forma inegável, o que regista mais utilização no que diz respeito ao acesso à Internet com 92.1% dos utilizadores a fazerem uso desse dispositivo.

Também Filho (2017), no seu estudo sobre o consumo de entretenimento na Internet, já tinha chegado a conclusão semelhante sobre os dispositivos mais utilizados para aceder à Internet, destacando-se o telemóvel (72.92%), o computador portátil (14.58%), computador fixo (8.33%) e, por último, os *tablets* (0.83%).

Dados mais recentes, disponibilizados pela *DataReportal* no seu relatório Digital 2022: Portugal (2022), corroboram esta tendência e destacam que os dispositivos mais utilizados pelos portugueses para acederem à Internet são o telemóvel (93.7%), o computador fixo e portátil (87.9%) e o *tablet* (38.3%). Estes são valores que não diferem muito daqueles verificados pelo relatório mais abrangente disponibilizado pela *DataReportal*, o Digital 2022: Global Overview Report (2022) onde a taxa de utilização do telemóvel para aceder à Internet está nos 92.1%, no caso dos computadores (fixos e portáteis) o valor é de 71.2% (dispositivo que regista uma maior diferença comparando com o caso português) e os *tablets* com 28.2%.

Também o relatório *Share of users worldwide accessing the internet in 1st quarter 2022, by device* (2022) disponibilizado pela *Statista*, mostra que o telemóvel foi o dispositivo mais utilizado nos primeiros três meses do ano com uma percentagem de utilização de 92.1%, seguindo-se o computador portátil e o computador fixo com uma utilização de 66.8%. A diferença relativamente aos outros relatórios surge na terceira posição dos dispositivos mais utilizados para aceder à Internet, enquanto que nos relatórios elaborados pela *DataReportal* o *tablet* fecha o pódio, no relatório da *Statista* a terceira posição é ocupada pelas televisões com conexão à Internet com uma taxa de

uso para acesso aos serviços da Internet de 31.8%, sendo que os tablets surgem imediatamente atrás com 28.2%.

A preferência dos utilizadores pelo telemóvel no momento em que pretendem aceder aos serviços da Internet é explicada por Correa, Pavez & Contreras (2020) pelo facto de estes serem acessíveis e por conseguirem derrubar várias barreiras tais como a necessidade de certas habilitações/*skills* para a utilização e também pelos custos relativos aos equipamentos e às infraestruturas.

Os dispositivos móveis assumem desta forma uma grande importância na vida da população em geral, mas em especial junto dos estudantes que têm assim uma forma de estar “ligados permanentemente ao mundo real e ao mundo virtual e nos mais diversos contextos” (Morais, Sobral, Ferreira, Gouveia, & Gomes, 2017, p. 147).

### **1.1.2 Competências para o uso de serviços da Internet**

Navegar no mundo da Internet implica, inevitavelmente, a necessidade de possuir um determinado conjunto de competências, nomeadamente no que diz respeito ao nível de conhecimento sobre a própria Internet e também relativamente a certas *skills* e atitudes a ter (Barbosa Mota & Cilento, 2020).

Van Deursen & Van Dijk (2011), enumeraram quatro dimensões que definem aquelas que são as competências/*skills* que os utilizadores devem desenvolver para utilizarem a Internet, nomeadamente:

1. Competências operacionais, que implicam um conjunto básico de habilidades na utilização da Internet, tais como a pesquisa e a navegação;

2. Competências formais, que requerem habilidades de navegação e orientação, referem-se às estruturas específicas da Internet que evitam que o utilizador se confunda na quando está a utilizar um dispositivo com ligação à Internet (Barbosa Mota & Cilento, 2020) ;
3. Competências de Internet da informação, que resultam de estudos com o seu foco na explicação das ações feitas pelos utilizadores com o intuito de satisfazer necessidades relacionadas com a recolha de informação, ou seja, a capacidade de pesquisa e seleção de informação por parte do utilizador (Barbosa Mota & Cilento, 2020);
4. Competências estratégicas (capacidade de utilizar a Internet como ferramenta para atingir determinados objetivos).

Este conjunto de competências são consideradas como sendo fundamentais para que “os utilizadores na generalidade consigam se orientar de uma maneira correta num ambiente *online*” (Van Deursen & Van Dijk, 2011, p. 896). Contudo, importa referir que o tipo de dispositivo utilizado para aceder à Internet é considerado pelos investigadores como um fator importante na construção das competências/*skills*, sendo que quem utiliza apenas o telemóvel tem um nível de competências inferiores em comparação com quem acede à Internet através de computadores (Correa, Pavez, & Contreras, 2020).

Relativamente à forma como as competências são adquiridas, e conforme o estudo de Morais, Gouveia, Sobral, Ferreira & Gomes (2018), a maioria dos inquiridos referiu ter desenvolvido as aptidões maioritariamente de forma autónoma ou com a ajuda de

amigos/colegas, sendo que, em sentido contrário, a participação em atividades de formação específicas (como cursos) demonstram ter um impacto pouco significativo na aquisição de competências para o uso da Internet.

De facto, para o uso adequado e seguro da Internet é fundamental que os utilizadores possuam um conjunto mínimo de competências, não só para conseguirem usar devidamente os serviços disponíveis, mas também para não correrem o risco de se tornarem desfavorecidas e perderem diversas oportunidades como “oportunidades económicas, como o acesso privilegiado a emprego, oportunidades de saúde, como acesso a melhores dietas ou melhores hábitos de exercício, ou oportunidades políticas como serviços e participação *online* (Van Deursen & Van Dijk, 2011, pp. 908-909).

Desta forma, torna-se então importante que os utilizadores estejam familiarizados com as principais características da Internet de forma a aumentarem o seu leque de competências, sendo que, quanto maior forem as competências, mais serão as atividades que o utilizador conseguirá realizar (Barbosa Mota & Cilento, 2020).

### **1.1.3 Hábitos e preferências em contextos digitais**

O crescimento da popularidade da Internet associado aos avanços nas tecnologias, nomeadamente nos dispositivos móveis, permitiram o surgimento de recursos e aplicações que suportam as mais diversas atividades para os seus utilizadores, sendo que alguns indicadores sugerem que a utilização destes recursos traz benefícios importantes aos utilizadores, como a melhoria da performance no trabalho e também a melhoria nos relacionamentos interpessoais (Jonnatan, Seaton, Rush, Li, &

Hasan, 2022). Apesar de, atualmente, o mundo *online* permitir um leque infundável de atividades, importa destacar aqueles que são os hábitos e as preferências dos utilizadores.

Segundo dados do relatório *Digital 2022: July Global Statshot Report (2022)*, a utilização das redes sociais é a atividade realizada com mais frequência pelos utilizadores da Internet com idades compreendidas entre os 16 e os 64 anos (média diária de 2 horas e 29 minutos), seguindo-se a leitura de jornais *online* (1 hora e 34 minutos). Entre as atividades preferidas dos utilizadores está, ainda, a utilização de serviços *streaming* relacionados com o mundo da música, sendo que a média diária dedicada a esta atividade é de 1 hora e 34 minutos.

No caso de Portugal, e conforme os dados disponibilizados pelo *DataReportal* no relatório *Digital 2022: Portugal (2022)*, os portugueses têm como hábitos mais frequentes em ambientes digitais: a utilização das redes sociais, com uma média de uso de 2 horas e 28 minutos; ouvir emissões de rádio, com uma taxa de utilização diária de 1 hora e 17 minutos; ouvir música através de plataformas *streaming*, com uma utilização diária de 1 hora e 11 minutos, a leitura de jornais *online* é também um dos hábitos dos portugueses, que dedicam, em média, 1 hora e 8 minutos por dia a esta atividade que registou um aumento de 17.2% relativamente ao ano anterior. Ainda que com menos expressão que as atividades acima mencionadas, mas com um aumento de 50% de utilização, surgem os *podcasts*. De acordo com os dados deste relatório, em média, os portugueses passam 39 minutos por dia a usufruir deste tipo de serviços.

De acordo com um estudo de caso desenvolvido por Moraes, Gouveia, Sobral, Ferreira & Gomes (2018), a utilização de redes sociais, o envio de mensagens instantâneas e a pesquisa de conteúdos são as atividades realizadas com mais frequência pelos participantes no estudo, sendo que a participação em fóruns de discussão, jogar jogos *online* e a realização de chamadas *online* são as atividades realizadas com menos frequência. Ainda neste estudo, são também referidos aqueles que são os tipos de conteúdos mais consumidos em ambiente digital, destacando-se os conteúdos partilhados nas redes sociais e os memes.

Dentro das redes sociais, no ano de 2018, destacavam-se como plataformas mais utilizadas entre os utilizadores da Internet, nomeadamente pela população jovem, o *Youtube*, o *Instagram*, o *Snapchat* e o *Facebook*. (Anderson & Jiang, 2018). Contudo, segundo os dados mais recentes disponibilizados pelo *DataReportal* no relatório Digital 2022: Global Overview Report (2022), o *Facebook* continua a ser a rede social mais utilizada no mundo digital, seguindo-se o *Youtube*, o *WhatsApp* e o *Instagram*, nota para a queda do *Snapchat* que saiu da lista das 3 plataformas de redes sociais mais utilizadas no mundo.

## **1.2 A Pandemia Covid-19 e o acesso e uso da Internet**

Em dezembro de 2019 surgiam os primeiros relatos sobre um surto em crescimento acelerado de casos de pneumonia na cidade de Whuan na China. Um mês depois, já no ano de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarava que estávamos perante uma emergência de saúde pública global graças a um vírus intitulado

de SARS-COV-2 (Severe Respiratory Acute Syndrome, em português: síndrome respiratório agudo grave) ou COVID-19, um vírus que provocava sintomas idênticos aos da gripe e aos das pneumonias, mas cujo crescimento do número de infetados e gravidade dos casos gerou uma grande apreensão (Subudhi & Palai, 2020). O facto de o vírus se transmitir através de pequenas particuladas libertadas através da boca ou do nariz da pessoa infetada quando esta tossia, espirrava, falava ou até mesmo através da própria respiração (World Health Organization, 2020) levou a uma rápida disseminação do vírus pelo mundo e, em março de 2020, a OMS viu-se forçada a declarar este vírus como pandemia.

Como forma de tentar travar a evolução da pandemia, os governos dos vários países do mundo viram-se obrigados a tomar medidas drásticas e inéditas: foram decretados confinamentos e a obrigação de nos mantermos socialmente distantes, sendo que no caso de Portugal, a primeira medida a ser tomada teve efeito por um período de 45 dias de confinamento entre março e maio de 2020 (Namorado, Machado, Dias, & Neto, 2020). Confinamento e isolamento social, palavras que até então raramente faziam parte da nossa rotina diária, adquiriram uma elevada importância e saltaram para o topo do nosso vocabulário. Este tipo de medidas originou quase que uma pausa no mundo, com as escolas e as empresas a fecharem portas e a mandarem alunos e trabalhadores para casa, espetáculos e eventos foram adiados e sem terem data de regresso. Todas as atividades que envolviam contacto físico entre pessoas foram colocadas em *standby* de forma a evitar mais contágios e, desta forma, tentar controlar a situação pandémica (Hernández & Chaparro-Medina, 2021).

A pandemia COVID-19 veio então alterar o mundo tal como o conhecíamos e, entre as mais variadas implicações e consequências, importa no âmbito deste projeto salientar a importância que teve o facto de as pessoas poderem ter tido acesso à Internet num contexto em que estavam confinadas em suas casas. Com efeito, com o confinamento e com o distanciamento social, a Internet foi a solução que possibilitou que as escolas e muitas empresas continuassem com as suas atividades (Subudhi & Palai, 2020).

Contudo, esta transição do mundo físico para o mundo *online* obrigou a que tanto as escolas como as empresas se adaptassem rapidamente a um regime de ensino/trabalho praticamente novo, uma vez que era algo ainda pouco recorrente, especialmente no nosso país. No caso do ensino, segundo um estudo de Almeida, Alves, Dias Lopes, Ibdaiwi & Santos Nogueira (2021), a maioria dos docentes inquiridos considerarem que apesar de existirem vantagens, em grande parte dos casos, um regime de ensino totalmente *online* não é proveitoso, tendo impactos negativos na formação do aluno, isto porque para além de ser mais difícil manter a atenção dos alunos e de se registar uma menor taxa de participação dos mesmos, as aulas *online* não só não conseguem substituir a interação física que existe em contexto presencial como torna praticamente impossível lecionar disciplinas que implicam um ensino mais prático e não tanto teórico. Apesar destes aspetos negativos, os docentes que participaram no estudo identificaram alguns pontos que tornaram o ensino *online* vantajoso: o facto de terem tido mais tempo para a preparação das aulas, terem a oportunidade de inovar e pensar de forma diferente e também o facto de conseguirem começar as atividades de ensino a horas, evitando os atrasos habituais do regime presencial.

Do ponto de vista dos alunos, são vários os estudos que relatam que os problemas relacionados com o acesso à Internet tornaram o regime de ensino *online* ainda mais difícil, como podemos verificar no estudo de Akuratiya & Meddage (2020): 57% dos alunos, referiram que os problemas tecnológicos, nomeadamente a velocidade e acesso à Internet e as dificuldades ao nível da instalação e do uso das plataformas onde seriam lecionadas as aulas, tornaram todo o processo de aprendizagem mais desafiante. Apesar destes entraves, a maioria dos participantes no estudo afirmou estar satisfeito com o ensino *online* pelo facto de terem tido um fácil acesso a materiais *online* e a terem tido mais tempo para aprender ao seu próprio ritmo

Esta passagem do regime presencial para o online no ensino é uma das maiores causas das mudanças no uso e acesso à Internet durante o período pandémico pois vieram contribuir, inevitavelmente, para o uso prolongado de dispositivos com ligação à Internet, nomeadamente, do telemóvel, que passou a ser usado não só como um meio de comunicação e lazer, mas também como uma ferramenta de trabalho utilizada para assistir a aulas, apresentação de trabalhos, organização de reuniões, entre outros (Tyagi, Prasad, & Bhatia, 2021).

Relativamente ao contexto laboral, segundo um estudo de Ipsen, Veldhoven, Kirchner & Hansen (2021) onde os autores procuraram elaborar uma lista de vantagens e desvantagens relativamente ao teletrabalho na Europa durante o período de pandemia, conclui-se que 55% dos trabalhadores que participaram no estudo referiram que, no geral, consideram que estar em teletrabalho foi algo positivo pois permitiu-lhes não só tornar o seu trabalho mais eficiente e concentrarem-se em tarefas específicas,

mas também porque lhes deu a oportunidade de passarem mais tempo com a família. Já relativamente às desvantagens de trabalhar através de casa, os autores chegaram à conclusão que a falta de estar com os colegas, o facto de ter de estar sempre em casa e as fracas condições do espaço de trabalho (escritório), foram os maiores desafios/entraves para os trabalhadores.

A situação pandémica obrigou então a que uma boa parte das nossas vidas fosse “transferida” para o mundo *online*. Apesar de todos os desafios e entraves que se registaram no início desta transição repentina, a Internet assumiu-se como uma ferramenta essencial para que fosse possível continuar a trabalhar e a estudar.

Ter acesso à Internet tornou-se, então, fundamental para permitir manter o máximo de normalidade possível nas nossas rotinas e hábitos diários, no entanto, torna-se importante perceber de que forma é que os confinamentos impactaram o uso e o acesso à Internet.

### **1.2.1 Impactos do confinamento no uso e acesso à Internet**

Como referido anteriormente, a Internet assumiu um papel de grande importância durante os períodos de confinamento, sendo até considerada por alguns como uma bênção pelo facto de ter permitido que o mundo continuasse ligado ao mesmo tempo que era possível manter o distanciamento social (Subudhi & Palai, 2020). Aliada à elevada importância desta rede, também os dispositivos tecnológicos que permitiam esse acesso (telemóveis, computadores, tablets, etc) viram o seu grau de importância escalar, assumindo-se como ferramentas essenciais para “promover e fortalecer as conexões sociais e o bem-estar geral” (Jonnatan, Seaton, Rush, Li, & Hasan,

2022, p. 2). Para além disso, os dispositivos tecnológicos com acesso à Internet, nomeadamente o telemóvel, desempenharam um papel crucial no combate à pandemia ao permitirem não só que existisse uma rápida disseminação de informações sobre o vírus, mas também ao facilitarem a identificação de sintomas e de contactos infetados (Zhang, Chen, Tong, Yu, & Wu, 2021).

Os períodos de confinamento não vieram apenas privar a população do contacto social, vieram também impactar, entre muitos outros aspetos da nossa vida, a forma como acedemos e usamos a Internet, sendo que são já vários os estudos que demonstram que, por exemplo, o uso do telemóvel registou um aumento comparativamente com períodos pré-pandemia, tal revela o estudo de Sañudo, Fennell & Sánchez-Oliver (2020). Esta investigação concluiu que, durante o confinamento, os jovens adultos espanhóis passaram cerca de 2 horas por dia a mais no telemóvel comparativamente ao período pré-confinamento. Este aumento na utilização do telemóvel foi também registado no estudo de Ohme, Abeelee, Gaeveren, Durnez & Marez (2020), onde os autores concluíram que a utilização dos telemóveis por parte dos adultos flamengos, registou, num primeiro momento, um aumento de 14,5% (comparativamente ao período pré-confinamento), valores que acabaram por escalar para os 28%, algo que os autores relacionam com o aumento exponencial de casos positivos confirmados.

Segundo um estudo levado a cabo por Gierdowski (2021) onde se procurou perceber as experiências por parte dos estudantes relativamente à conectividade e tecnologia durante o período pandémico (com o foco nas atividades escolares), 76% dos

inquiridos revelaram que o dispositivo que mais usaram para aceder à Internet foi o computador portátil, seguindo-se o computador fixo (18%) e o telemóvel (3%).

É notório que os períodos de confinamento vieram causar alterações naquelas que eram as formas mais usuais de aceder e fazer uso da Internet. Torna-se também relevante perceber se estas alterações também se refletiram nos hábitos de consumo *online* por parte dos utilizadores desta rede.

### **1.2.2 Impactos do confinamento nos hábitos de consumo online**

O surgimento da pandemia COVID-19 e as consequentes medidas de mitigação e de controlo impostas, resultaram, inevitavelmente, em alterações naqueles que eram os hábitos *online* da população em geral. Estas alterações nos hábitos de consumo *online*, tiveram um maior impacto em especial junto da faixa etária dos jovens, que começou a passar mais tempo nas redes sociais, a jogar jogos *online* e a usar com mais frequência serviços de *Streaming* (Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo, & Essau, 2020).

O facto de o ensino ter sido obrigado a passar de um regime presencial para um regime totalmente *online* foi também um dos fatores que contribuíram, de forma evidente, para que se registassem alterações nos hábitos de consumo *online* dos estudantes, situação confirmada pelo estudo de Mazzafera et al. (2021). As conclusões deste estudo mostram que a maioria dos estudantes inquiridos (60%), admitem que a situação pandémica, nomeadamente os períodos de isolamento social, impactou aqueles que eram os seus hábitos digitais e referem, entre outros, o aumento do tempo

de conexão, o aumento das atividades relacionadas com jogos e o incremento do tempo de estudo *online*.

Para além dos motivos relacionados com o trabalho ou com o ensino, existem também outros fatores que contribuíram para a alteração dos hábitos de consumo *online*, nomeadamente a necessidade de as pessoas partilharem sentimentos e evitarem sensações de solidão que levaram a que “as pessoas passassem mais tempo em plataformas como: *Facebook, Netflix, Hotstar e Prime*” (Subudhi & Palai, 2020, p. 60).

No mesmo sentido, e segundo um estudo levado a cabo por Hernández & Chaparro Medina (2021), no período pré-pandemia, os hábitos digitais dos utilizadores da Internet relativamente a pesquisas estavam focados principalmente na procura de informações de temas gerais (17.83%), pesquisas académicas (14.62%), informações sobre saúde (8.52%), eventos de interesse (16.52%) e trabalhos de pesquisa (6.42%) , sendo que ao nível de relações sociais os utilizadores tinham como hábitos procurar novas amizades (28.77%) e encontrar parceiros para relações amorosas (3.44%). Os autores deste estudo, chegaram à conclusão que durante o período pandémico se registaram várias alterações nestes hábitos e assinalam que as pesquisas de informações gerais, académicas e sobre saúde registaram aumentos, sendo que em contrapartida os utilizadores deixaram de dedicar tanto tempo na procura de novas amizades e novos parceiros amorosos. O mesmo estudo realçou que o consumo de conteúdos de entretenimento foi um dos tipos de conteúdos que mais esteve presente nos hábitos digitais dos utilizadores registando um aumento acentuado quando comparado com os períodos pré-pandemia, podendo ser considerado durante os

períodos de confinamento “como uma das principais formas de lazer” (Hernández & Chaparro-Medina, 2021, p. 45).

Também Gudiño, Fernández-Sánchez, Becerra-Traver & Sánchez (2022), desenvolveram um estudo que alerta para algumas alterações dos hábitos digitais, com base numa análise aos hábitos de consumo *online* da população espanhola antes e durante o período de confinamento. As conclusões indicam que as atividades mais realizadas pelos inquiridos foram: conversar através de plataformas (94.21%), visualizar e partilhar imagens (90.18%), visualizar conteúdos multimédia (87.15%) e ouvir conteúdos áudio (80.35%). Os autores referiram, ainda, que as atividades que registaram um crescimento mais acentuado foram a partilha e visualização de documentos (11%), adquirir conhecimento (12%), ver o que os nossos conhecidos estão a fazer (9%), jogar jogos *online* (7%), comentar temas da atualidade (10%) e estudar/realizar atividades académicas e trabalhar (aumento de 8%).

Para além disso, os confinamentos e consequentes isolamentos sociais, vieram também causar alterações no que diz respeito a compras e gastos *online*, situações que são justificadas não só pela privação de contacto social, mas também pela maior aposta das empresas no *e-commerce* (Subudhi & Palai, 2020). O comércio *online* registou um forte crescimento durante o período de pandemia, algo que pode ser justificado não só pelo facto de muitas lojas terem sido obrigadas a fechar portas, mas também porque existiu da parte dos lojistas uma grande aposta na promoção e venda de produtos *online* (Koch, Frommeyer, & Schewe, 2020).

Os confinamentos vieram então causar várias alterações nos hábitos de consumo *online* da população em geral, algo que seria de esperar tendo em conta que grande parte das nossas vidas passou para o mundo digital e era dentro deste mundo que procurávamos manter a “normalidade”.

### **1.2.3 Uso problemático da Internet (UPI)**

Começa a ser um lugar comum afirmar que a Internet se tem assumido, ao longo dos anos, como uma ferramenta indispensável na nossa rotina diária. Como referido anteriormente, a utilização da Internet é, nos dias de hoje, uma prática comum e extremamente regular junto de grande parte da população mundial. Pegando no exemplo do caso português, segundo os mais recentes dados do relatório da DataReportal (2022), no mês de janeiro de 2022 o número de utilizadores da Internet era de 8.63 milhões, o que corresponde a 85% da população total, valores que ,quando comparados com os obtidos há 5 anos, 2017, mostram um crescimento de 15% no número total de utilizadores da Internet em Portugal.

O crescente acesso e a cada vez maior integração da Internet nas nossas vidas, faz também com que as pessoas, nomeadamente a população mais jovem, estejam cada vez mais dependentes do *online*. Esta dependência contribui para o crescimento de um fenómeno conhecido como “uso problemático da Internet”, que se traduz em situações como o aumento dos níveis de ansiedade, depressões e isolamentos sociais que, por sua vez, se traduzem em consequências negativas não só a nível da saúde (questões psicológicas), mas também a nível social e profissional (Bizzaro, 2021).

Apesar de ser um tema relevante e com cada vez mais estudos e investigações publicadas, existe um ponto que ainda não gerou consenso entre a comunidade científica: qual o termo correto que se deve utilizar na descrição do uso abusivo das novas tecnologias, adição à Internet ou Uso Problemático da Internet? (Fernandes, Rodrigues Maia, & M. Pontes, 2019). Assim, importa distinguir o uso excessivo do uso problemático da Internet. Enquanto que o uso excessivo existe quando uma pessoa realiza atividades *online* para além daquilo que é o tempo considerado “normal” (Caplan, 2005), o uso problemático acontece quando o utilizador pratica, de forma intensiva e persistente, atividades consideradas não essenciais na Internet das quais resultam consequências negativas a nível emocional e social (Patrão, et al., 2016).

Os primeiros estudos relacionados com a utilização excessiva da Internet surgiram há quase 30 anos, mais concretamente na década dos anos 90, primeiramente por Ivan Goldberg, psiquiatra norte-americano, que atribuiu pela primeira vez um conceito à dependência da Internet: “incapacidade de um indivíduo controlar o uso da Internet, o que por sua vez conduz ao sofrimento, disfunção nas atividades diárias e negação dos comportamentos problemáticos” (Patrão, et al., 2016, p. 223). Também por Kimberly Young, psicóloga e especialista se debruçou sobre a temática da dependência da Internet e comportamentos no mundo digital, com o estudo “Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder” em 1998, bem como se destaca o trabalho de Mark D. Griffiths, psicólogo com o foco do seu trabalho direcionado para os vícios comportamentais, nomeadamente o vício da Internet, com o estudo “Technological addictions” em 1995 (Patrão, et al., 2016). O termo adição à Internet é muito vasto, na medida em que abrange uma grande variedade de “comportamentos e prolemas de

controle de impulsos, estando categorizados em cinco subtipos específicos: adição cibernética (uso compulsivo de sites adultos para *cibersex* e *cyberporn*), adição ao relacionamento cibernético (envolvimento excessivo em relacionamentos *online*), compulsões de rede (jogos *online* obsessivos ou compras), sobrecarga de informações (navegação excessiva) e, por último, adição ao computador (jogo de computador obsessivo)” (Young, 1998 citado em Fernandes, Rodrigues & Pontes, 2019, p.2). Para Griffiths (1995), a dependência da Internet é definida como uma dependência tecnológica que é vista como um tipo de dependência não química que envolve uma relação abusiva entre o homem e a máquina, sendo que estas podem ser categorizadas como passivas (como exemplo, a televisão) ou ativas (jogos de computador). O autor refere ainda que as dependências tecnológicas envolvem também certas características que seduzem e reforçam o comportamento, o que acaba por contribuir de forma acentuada para os níveis de adição dos utilizadores.

Por sua vez, o conceito de uso problemático da Internet tem-se assumido ao longo dos anos como o mais indicado para a maioria dos investigadores e foi proposto por Beard & Wolf (2001) no estudo “Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction”. Segundo Fernandes, Maia & Pontes (2019, p.4), o termo Uso Problemático da Internet “surgiu para definir o uso da Internet que provoca, na vida das pessoas, dificuldades psicológicas, sociais, académicas e/ou profissionais”. Embora seja o termo que reúne mais consenso entre os investigadores, ainda existem algumas divisões quanto à utilização do mesmo uma vez que enquanto uma parte dos investigadores vê o Uso Problemático da Internet como uma doença, outros veem como

um problema a nível dos hábitos e autorregulação, sendo este último o modelo adotado pela maioria da comunidade científica (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016).

A maioria dos casos de uso problemático da Internet apresenta um leque de características comuns, nomeadamente: a dificuldade em enfrentar situações negativas (principalmente causadoras de dor e tristeza), a dificuldade em lidar com elevados níveis de stress, baixa autoestima, timidez excessiva e ainda dificuldades de comunicação com outros (Jiménez & Domínguez, 2019).

Neste contexto, não parece ser difícil perceber que a chegada da pandemia COVID-19 representou uma grande ameaça no aumento dos problemas relacionados com a utilização da Internet, nomeadamente com o seu uso problemático. Apesar de existirem já alguns estudos que mostram que existiram aumentos no Uso Problemático da Internet (como é o caso de Guo et al. (2021) e Rodriguez, Marín, Lucena & García (2021)) comparativamente ao período pré-pandemia, Burkauskas, Gecaite-Stonciene, Demetrovics, Griffiths & Király (2022) referem que estes estudos recentes apresentam várias inconsistências como o facto de relacionarem o aumento do tempo passado *online* com o uso problemático, algo que pode não estar necessariamente ligado e também por terem em conta que é necessário algum tempo para que o próprio problema do uso problemático da Internet se desenvolva, o que implica estudos mais demorados pois seria necessário analisar comportamentos durante meses.

Com o incremento do tempo passado *online* por parte dos estudantes seja para estudar ou para outro tipo de atividades, começam a surgir vários indicadores que mostram que os confinamentos vieram contribuir para um aumento não só do uso

problemático da Internet junto dos estudantes, mas também para o aumento dos níveis de dependência à Internet, conforme referem Vejmaleka & Mtkovic (2021). As conclusões do estudo realizado por estes autores revelaram aumentos consideráveis nos níveis de moderada e alta dependência da Internet junto de estudantes croatas: 16,01% registaram níveis moderados de dependência à Internet com risco de crescimento para mais níveis mais elevados, sendo que o sexo feminino regista valores mais elevados em comparação com o sexo masculino.

## **Capítulo II – Metodologia**

Neste capítulo, irá ser explicado ao pormenor todo o processo relativo às opções metodológicas adotadas, assim como os instrumentos de recolha de dados utilizados e o seu processo de validação.

### **2.1 Opções Metodológicas**

Gil (2002), classifica os tipos de pesquisa em 3 grupos tendo em conta os objetivos gerais da investigação:

- Pesquisas exploratórias, onde o foco passa pela familiarização com o problema de forma a torná-lo mais claro, sendo que neste tipo de pesquisas é muito usual incluir levantamentos bibliográficos e entrevistas a pessoas que estão ligadas de alguma forma à problemática do estudo. A pesquisa bibliográfica e o estudo de caso enquadram-se neste tipo pesquisa;
- Pesquisas descritivas, onde os objetivos passam ou pela demonstração da relação das variáveis em estudo ou pela descrição das características do objeto/população em estudo. A característica principal deste tipo de pesquisa é o facto de se recorrer regularmente a técnicas standardizadas de recolha de dados, como é o caso do questionário e da observação sistemática;
- Pesquisas explicativas, onde a principal finalidade é a identificação das razões/motivos que contribuem para o problema em estudo. Este tipo de pesquisa recorre, quase de forma total, do método experimental que “seleciona grupos de assuntos coincidentes, submete-os a tratamentos diferentes,

verificando as variáveis estranhas e verificando se as diferenças observadas nas respostas são estatisticamente significantes” (Fonseca, 2002, p. 38)

O presente estudo, está enquadrado no grupo das pesquisas exploratórias.

Relativamente aos procedimentos técnicos, Prodanov & Freitas (2013) definem 8 classificações possíveis:

1. Pesquisa Bibliográfica: realizada através de material disponível previamente;
2. Pesquisa Documental: serve-se de materiais sem tratamento analítico/minucioso;
3. Pesquisa Experimental: é identificado um objeto de estudo, selecionadas as variáveis e definidas as maneiras de controlar e observar o problema em questão;
4. Levantamento (*Survey*): implica a recolha de informação diretamente das pessoas;
5. Estudo de Caso: o foco está virado para situações em contexto de vida real, o pesquisador não tem controlo sobre o objeto em estudo;
6. Pesquisa *Ex-post-facto*: a investigação ocorre depois dos factos acontecerem;
7. Pesquisa-Ação: é estabelecida uma relação com uma determinada ação ou problema conjunto;
8. Pesquisa Participante: a pesquisa é realizada diretamente através da convivência/interação com as situações/pessoas em estudo.

Em termos do tipo de estudo, e tendo em conta os procedimentos técnicos acima apresentados, o presente projeto de investigação enquadra-se na tipologia de Estudo de Caso. Segundo Gil (2002, p.54), um estudo de caso “consiste no estudo profundo e

exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu o seu amplo e detalhado conhecimento”, sendo que este autor considera ainda que “em termos de coleta de dados, o estudo de caso é o mais completo de todos os delineamentos, pois vale-se tanto de dados de gente quanto de dados de papel”. Este é um tipo de estudo que conta com algumas particularidades na sua realização, tais como “severidade, objetividade, originalidade e coerência” (Prodanov & de Freitas, 2013).

A nível de recolha de dados, o estudo de caso permite a utilização de vários instrumentos, nomeadamente questionários, formulários, entrevistas (estruturadas, semi-estruturadas e não estruturadas), observação (simples, sistemática ou participante), documentação e *focus group* (Freitas & Jabbour, 2010).

Neste sentido, o presente estudo é classificado como estudo de caso na medida em que se pretende conhecer uma realidade específica e onde se pretende compreender uma situação em particular, nomeadamente os hábitos de acesso e consumo da Internet por parte dos estudantes do Instituto Politécnico de Viseu, sendo que a entrevista e o questionário foram os instrumentos escolhidos para a recolha de dados.

No que respeita aos tipos de metodologia, Coutinho (2011) identifica os 3 tipos metodologia existentes:

1. Quantitativa, onde a análise dos factos é o principal objetivo da pesquisa e onde as variáveis em estudo têm de ser passíveis de serem medidas e têm de possibilitar a comparação com outros aspetos relacionados com o estudo;
2. Qualitativa, onde o foco da investigação não está nos comportamentos, mas sim nas situações e intenções;

3. Orientada para a prática, onde a investigação “tem um forte caráter instrumental, visando uma tomada de decisões” (Coutinho, 2011, p. 28).

Tendo em conta a questão de investigação, optou-se pela utilização de uma metodologia mista por se considerar que esta seria a mais indicada, uma vez que, por um lado, a abordagem quantitativa irá permitir transformar opiniões/informações em números para serem classificadas e analisadas, mais concretamente nos tópicos onde o foco está virado para o tempo passado na Internet bem como as atividades desenvolvidas e, por outro lado, a vertente qualitativa é visível pela análise mais aprofundada e descritiva dos dados, sendo que o processo e o seu significado são os aspetos mais importantes (Prodanov & Freitas, 2013), como é o caso de compreender a perceção dos participantes do estudo relativamente ao uso da Internet e os seus impactos.

Galvão, Pluye e Ricarte (2017), defendem que a utilização de metodologias mistas traz grandes vantagens para os investigadores porque não só torna mais fácil estudar situações complexas, como também possibilita que se chegue a resultados com maior importância e mais completos.

## **2.2 Instrumentos de Recolha de Dados**

Os instrumentos de recolha de dados utilizados neste estudo de caso foram o questionário e a entrevista, Lima, Neto, Antunes e Pelelas (2012) consideram adequadas estas duas formas de recolha de dados dentro do conjunto de instrumentos que podem ser usados em estudos de caso.

### **2.2.1 Questionário**

No caso do questionário, optou-se pela utilização deste instrumento de recolha de dados devido ao facto de ter “por objetivo receber propostas comparáveis de todos os participantes” (Flick, 2013), algo considerado extremamente importante e fundamental para este estudo. Para além disso, pesou também nesta escolha não só o facto da sua grande capacidade de alcance (Coutinho, 2011), mas também o facto de ser acessível aos participantes do estudo.

No que diz respeito à construção do questionário, optou-se por utilizar questões fechadas, uma vez que estas para além de permitirem uma interpretação mais clara, tornam mais acessível o processo de tratamento de dados (Moreira, 2009). O processo de construção das questões foi elaborado tendo sempre presente a principal finalidade das mesmas: obter respostas o mais concretas e objetivas possíveis.

Relativamente ao tipo de escalas utilizadas, privilegiou-se o uso de escalas nominais e ordinais. No caso das escalas nominais, os números assumem-se simplesmente como um fator de identificação, nomeação ou categorização de dados, por outras palavras “os números funcionam como rótulos usados para identificar

diferentes categorias de respostas” (Coutinho, 2011, p. 72). Já “a escala ordinal é a avaliação de um fenômeno em termos da sua situação dentro de um conjunto de patamares ordenados, variando desde um patamar mínimo até um patamar máximo” (Bermudes, Santana, Braga, & Souza, 2016, pp. 11-12), este foi o tipo de escala com maior utilização.

Privilegiou-se também a utilização de escalas referenciadas ao invés das numéricas, uma vez que as primeiras “fornecem aos indivíduos um quadro de referência mais concreto para as suas respostas” (Moreira, 2009, p. 185), utilizando-se principalmente escalas de concordância e frequência (Imagem 1).

Quais considera serem os benefícios que mais se destacaram na utilização da Internet? \*

	Nada importante	Pouco importante	Razoavelmente importante	Importante	Muito importante
Continuar a trabalhar/estudar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter contacto com amigos e familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar o tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter-se informado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Qual foi o maior problema com que se deparou durante o uso que fez da Internet? \*

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Dificuldade de adaptação (Zoom; Google Meet; Microsoft Teams)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentidão da Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cansaço extremo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Com que frequência realizou as seguintes atividades? \*

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Todos os dias
Utilizou as redes sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogou jogos online	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enviou e recebeu emails	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizou pesquisas de informação (em base de dados, no Google, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participou em videochamadas (WhatsApp, messenger, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Com que finalidade(s) fez uso da Internet? \*

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Todos os dias
Lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicar com amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicar com familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participar em reuniões de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assistir a aulas online	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estudar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagem 1 - Escalas de concordância e frequência

Quanto aos níveis utilizados nas escalas, optou-se pela utilização de 4 ou 5 níveis, sendo a utilização de 5 níveis a mais comum no questionário. Na escolha do número de níveis pesou o facto de não se desejar que o participante ficasse confuso, uma vez que “um número demasiado grande de pontos pode confundir ou despertar outro tipo de reações negativas nos respondentes, além de complicar também a tarefa de registo de dados” (Moreira, 2009, pp. 192-193).

Ao nível de estrutura, o questionário foi dividido em secções: Uso da Internet durante os períodos de confinamento; Internet em tempos de confinamento, uma

solução ou um problema? ; Benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet. Esta escolha em dividir o questionário por secções deveu-se ao facto de não só evitar que este se torna-se muito “maçador” com toda a informação a surgir toda de uma só vez, mas também para criar um caminho para que os participantes tivessem a sensação de que estavam a seguir um trajeto coerente com ligações entre cada secção. Desta forma, foram então criadas 4 secções (Imagem 2): a primeira dedicada à recolha de informações do participante (idade, sexo, instituição de ensino e curso frequentado); a segunda secção teve como foco o uso da internet durante os períodos de confinamento, onde as questões tinham como objetivo não só perceber o tempo diário passado na Internet e de que forma foi feito o acesso, mas também perceber quais as finalidades deste acesso, quais os tipos de conteúdo consumidos e quais as atividades realizadas; a terceira secção foi criada de forma a compreender a visão dos estudantes em relação ao papel da Internet durante os confinamentos, nomeadamente se viam a mesma como uma solução ou um problema; a quarta, e última, secção foi dedicada aos benefícios, problemas, impactos e preferências aquando da utilização da Internet.

## Estudo sobre o acesso e consumo de conteúdos online durante os períodos de confinamento em Portugal - o caso dos estudantes de uma Instituição de Ensino Superior

O presente questionário surge no âmbito da realização de um Projeto de Investigação inserido no Mestrado de Comunicação Aplicada - Ramo de Comunicação Estratégica, pela Escola Superior de Educação de Viseu. O principal objetivo passa por identificar as tendências de acesso e uso da Internet pelos estudantes do Instituto Politécnico de Viseu durante os dois períodos de confinamento em Portugal. As questões apresentadas servem apenas para recolher opiniões pessoais, não havendo respostas certas ou erradas. O questionário é anónimo e o dados recolhidos através das respostas servirão apenas para fins científicos. O preenchimento do questionário tem uma duração aproximada de 5 minutos.

**\*Obrigatório**

### Benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet

Quais considera serem os benefícios que mais se destacaram na utilização da Internet? \*

	Nada importante	Pouco importante	Razoavelmente importante	Importante	Muito importante
Continuar a trabalhar/estudar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter contacto com amigos e familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passar o tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter-se informado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Uso da Internet durante os períodos de confinamento

O primeiro confinamento teve início no mês de março de 2020 e prolongou-se até mesmo ano. O segundo confinamento, teve início em janeiro de 2021 e foi alivado progressivamente nos meses de agosto, setembro e outubro.

Durante os dois períodos de confinamento decretados pelo governo por com que frequência utilizou a Internet?

Todos os dias  
 Algumas vezes por semana  
 Algumas vezes por mês

### Internet em tempos de confinamento, uma solução ou um problema?

Indique o seu grau de concordância de acordo com as seguintes afirmações

	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo
"Sinto que durante os confinamentos criei uma certa dependência da Internet"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"A Internet foi uma ferramenta fundamental durante os períodos de confinamento"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sinto que a utilização frequente da Internet durante os períodos de confinamento afetou-me de forma negativa"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagem 2 - Secções do questionário

O questionário foi implementado utilizando a plataforma *Google Forms* e a sua divulgação foi feita, maioritariamente, através de redes sociais e mensagens diretas e também via email. O período de recolha de respostas decorreu entre o dia 11 de abril e o dia 19 de julho. O período estipulado inicialmente era de 1 mês, no entanto, após uma análise ao número de respostas obtidas no final desse período foi decidido prolongar o tempo em que o questionário estaria disponível, pelo que se voltou a partilhá-lo através de contactos pessoais e redes sociais de forma a chegar a um maior número de pessoas.

O questionário pode ser acedido através do seguinte link:

<https://forms.gle/1wWCfaMsZwXHZYDh6>.

### **2.2.2 Entrevista**

No caso das entrevistas, estas serviram para aprofundar alguns pontos do estudo, nomeadamente a identificação da perceção dos estudantes em relação aos benefícios, problemas, impactos e satisfação no uso da Internet durante os períodos de confinamento. A entrevista foi composta por 5 questões (Imagem 3), consideradas fundamentais, sendo que no decorrer da entrevista foram colocadas mais questões em função do rumo da conversa. Segundo Flick (2013, p.115), “o objetivo da entrevista é obter as visões individuais dos entrevistados sobre um tema. Por isso, as questões devem dar início a um diálogo entre o entrevistador e o entrevistado”.

Coutinho (2011), classifica os tipos de entrevista em três grupos: estruturadas (onde existe um guião com as perguntas pré-definidas); semiestruturadas (onde existem perguntas pré-definidas, mas o entrevistador pode fazer novas questões consoante o rumo da conversa); e livres (aqui é dado espaço para o entrevistado falar à vontade). Optou-se pela utilização de uma entrevista semiestruturada (Imagem 3) não só com o objetivo de se poder colocar novas questões que se considerassem relevantes tendo em conta a conversa, mas também para tornar o processo o mais “casual” possível para que o entrevistado se sentisse à vontade.

As perguntas foram construídas com o objetivo de, por um lado, perceber mais sobre a visão dos estudantes relativamente ao papel assumido pela Internet durante os

confinamentos e, por outro lado, entender de que forma esta utilização impactou as suas vidas. Duas perguntas foram feitas de uma forma mais curta e direta, sendo que as restantes tiveram uma elaboração mais cuidada de forma a contextualizar a situação para que o entrevistado se conseguisse situar bem no tempo, uma vez que os períodos de confinamento já foram há algum tempo. Optou-se por focar as entrevistas nestes pontos por se considerar que seriam os tópicos de uma análise mais cuidada e aprofundada.

#### Entrevista

#### Curso e Instituição de Ensino:

#### Idade:

1. A chegada da pandemia obrigou o ensino a migrar de um regime presencial para um regime totalmente online, face a esta situação a Internet acabou por assumir um papel de extrema importância. Que tipo de dificuldades sentiu nesta transição do ensino presencial para o online?

**RESPOSTA:**

2. Como era o seu dia a dia na Internet durante os períodos de confinamento?

**RESPOSTA:**

3. Tendo em conta vários os estudos que mostram que a Internet foi uma ferramenta fundamental a nível de ensino/laboral, mas acabou por ter consequências negativas como o aumento da dependência tecnológica, na sua opinião, no computo geral, a Internet assumiu-se como uma solução positiva ou negativa?

**RESPOSTA:**

4. Sente que a Internet foi a única solução possível para evitar a paragem total do ensino?

**RESPOSTA:**

5. Olhando para trás, acha que o tempo que passou na Internet durante os períodos de confinamento deixou algum/alguns impacto(s) na sua vida? Se sim, qual/quais?

**RESPOSTA:**

*Imagem 3 - Guião Entrevistas*

Foram feitas um total de 4 entrevistas, 2 a estudantes do sexo feminino e as outras 2 a estudantes do sexo masculino. Quanto à forma de realização das mesmas, 2 foram feitas de forma presencial e 2 *online*, uma delas através da plataforma *Zoom* e a outra realizou-se através de videochamada no *WhatsApp* (por impossibilidade dos entrevistados para realizar as mesmas de forma presencial). As entrevistas presenciais decorreram no dia 4 de junho e 25 de agosto, e as entrevistas *online* nos dias 3 de junho e 27 de agosto (datas escolhidas tendo em conta a disponibilidade dos entrevistados).

Optou-se por escolher 4 estudantes para as entrevistas por se considerar que seria um número suficiente para aprofundar os pontos em análise (nomeadamente sobre os impactos causados pela utilização da Internet e também perceber o seu papel na vida dos estudantes). A escolha por 2 entrevistados do sexo masculino e 2 do sexo feminino prendeu-se com a ideia de representatividade em termos de género. As entrevistas foram feitas a dois antigos alunos da Licenciatura de Comunicação Social da Escola Superior de Educação de Viseu, a uma aluna do Mestrado de Comunicação Estratégica da mesma Instituição e a uma aluna da Licenciatura de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu.

De forma a manter o anonimato e a facilitar a identificação, a estes entrevistados foram atribuídas as seguintes codificações: EN1 (estudante do sexo masculino com 23 anos); EN2 (estudante do sexo feminino com 23 anos); EN3 (estudante do sexo masculino com 23 anos);e EN4 (estudante do sexo feminino com 23 anos).

Estes instrumentos de recolha de dados passaram por um processo de validação antes de serem utilizados. Este processo contou com a validação por parte de três

docentes do Ensino Superior e por 5 estudantes de quatro áreas de estudo distintas – Comunicação Social, Marketing, Ciências da Comunicação e Publicidade e Relações Públicas – onde o feedback foi bastante positivo, sendo que o mais realçado nas opiniões foi o facto de as perguntas serem objetivas e pertinentes. Não foram registados comentários que obrigassem à reformulação dos instrumentos de recolha de dados, uma vez que os participantes consideraram que as perguntas eram esclarecedoras, não tendo surgido dificuldades na interpretação das respostas às mesmas.

### **2.2.3 Participantes no estudo**

Os participantes escolhidos para o estudo foram os alunos que estudam/estudavam no Instituto Politécnico de Viseu (mais concretamente aos estudantes que frequentavam Licenciaturas e Mestrados), durante os 2 períodos de confinamento decretados pelo governo português (de acordo com o publicado em Diário da República, o 1º confinamento teve início no mês de março de 2020 e prolongou-se até maio do mesmo ano, já o 2º confinamento teve início em janeiro de 2021 e foi aliviado progressivamente nos meses de agosto, setembro e outubro).

O Instituto Politécnico de Viseu, frequentado por cerca de 6 mil estudantes, é composto por cinco instituições de ensino com as mais diversificadas áreas de estudo, contabilizando um total de 106 cursos: Escola Superior de Educação, Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu, Escola Superior Agrária, Escola Superior de Saúde e Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Lamego.

No próximo capítulo realiza-se a caracterização detalhada dos participantes neste estudo.

## **Capítulo III – Caracterização dos participantes, Apresentação, Análise e Discussão dos dados**

### **3.1 Caracterização dos participantes**

Os dados recolhidos através do questionário, possibilitam traçar um perfil dos participantes do estudo (Tabela 1). Os participantes são estudantes do Instituto Politécnico de Viseu e são caracterizados de acordo com o género, a idade, a escola que frequenta/frequentava e o curso que frequenta/frequentava.

Participaram no estudo um total de 94 estudantes, tendo esta participação sido realizada de forma voluntária e anónima.

No que diz respeito ao género, os dados recolhidos permitem concluir que existiu uma maior participação do sexo feminino (63,8%), seguindo-se o sexo masculino (33,0%) e, por fim, a opção “outro(a)” (3,2%).

Relativamente à idade, 62,8% dos estudantes que participaram no estudo indicaram ter uma idade entre os 19 e os 23 anos, 29,8% revelaram ter 24 anos ou mais e 7,4% referiram ter 18 anos ou menos.

No que diz respeito à instituição de ensino, a maioria dos estudantes fazia parte da Escola Superior de Educação (67%), seguindo-se a Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Lamego (19,1%), a Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu (7,4%), a Escola Superior de Saúde (5,3%) e a Escola Superior Agrária (1,1%).

Em relação ao curso frequentado, o mais representado foi a Licenciatura em Comunicação Social (32,9%), seguindo-se a Licenciatura em Publicidade e Relações Públicas (13,8%) e a Licenciatura em Serviço Social (13,8%), conforme a tabela 2. Todos estes cursos com maior taxa de participação pertencem à Escola Superior de Educação de Viseu.

*Tabela 1 - Caracterização dos Participantes (N=94)*

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>		
Feminino	60	63,8%
Masculino	31	33,0%
Outro(a)	3	3,2%
<b>Idade</b>		
Entre 18 anos ou menos	7	7,4%
Entre 19 e 23 anos	59	62,8%
24 anos ou mais	28	29,8%
<b>Instituição de Ensino</b>		
Escola Superior de Educação	63	67,0%
Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Lamego	18	19,1%
Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu	7	7,4%
Escola Superior de Saúde	5	5,3%
Escola Superior Agrária	1	1,1%
<b>Curso</b>		
Artes da Performance Cultural	2	2,1%
Artes Plásticas e Multimédia	1	1,1%

Comunicação Aplicada	10	10,6%
Comunicação Social	31	32,9%
Desporto e Atividade Física	3	3,2%
Educação Básica	1	1,1%
Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º CEB	1	1,1%
Enfermagem	5	5,3%
Engenharia Zootécnica	1	1,1%
Finanças Empresariais	1	1,1%
Gestão de Empresas	3	3,2%
Gestão do Património Cultural e Desenvolvimento Local	1	1,1%
Gestão Turística, Cultural e Patrimonial	2	2,1%
Marketing	2	2,1%
Publicidade e Relações Públicas	13	13,8%
Secretariado de Administração	6	6,4%
Serviço Social	11	11,7%

### 3.2 Apresentação e Análise de Resultados

Durante o período de recolha de dados foram obtidas um total de 94 respostas através do inquérito por questionário e 4 respostas através das entrevistas realizadas. Os dados que se apresentam de seguida estão organizados através de tabelas e gráficos de forma a facilitar a interpretação dos resultados. O tratamento dos dados obtidos através do questionário foi feito através do próprio *Google Forms* com o auxílio do

*Software Microsoft Excel.* No caso das entrevistas, optou-se por se fazer a sua transcrição (no caso das entrevistas realizadas *online*, o registo foi feito com recurso a gravação de áudio).

### **3.2.1 Acesso à Internet**

Os resultados obtidos relativamente à frequência de acesso à Internet durante os períodos de confinamento (Gráfico 1), mostram que praticamente todos os estudantes (98.9%) acederam diariamente à Internet enquanto que uma percentagem mínima (1.1%) indicou que o acesso à Internet era feito apenas algumas vezes por semana. Já a hipótese “algumas vezes por mês” não obteve qualquer resposta.

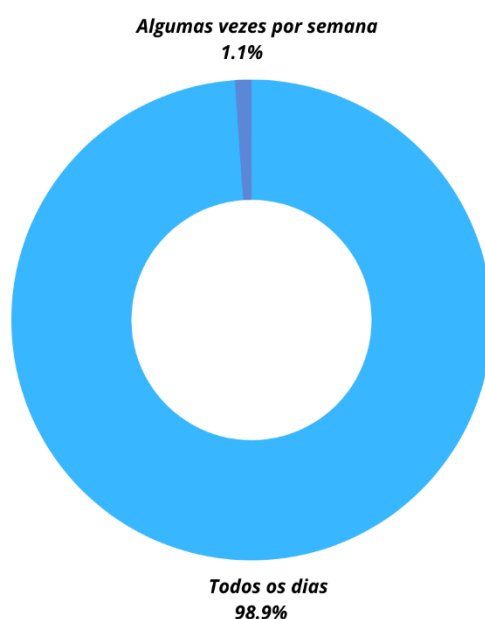


Gráfico 1 - Frequência de acesso à Internet

Relativamente ao tempo diário passado na Internet, e como podemos observar através do Gráfico 2, 40.4% dos participantes indicam ter passado entre 6 a 7 horas por dia na Internet, 31.9% entre 3 a 5 horas, 25.5% mais que 7 horas e 2.1% entre 1 a 2 horas diárias. Salienta-se a opção “menos de 1 hora por dia” não obteve qualquer resposta por parte dos estudantes que responderam ao questionário.

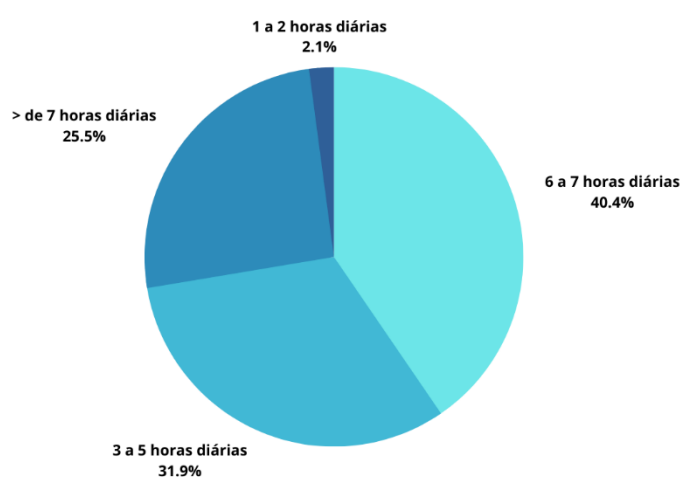


Gráfico 2 - Tempo diário passado na Internet

Quanto à frequência de utilização de dispositivos de acesso à Internet (Gráfico 3), os participantes do estudo indicam o telemóvel como o dispositivo mais utilizado. De facto, a maioria (59,7%) afirma usar sempre o telemóvel para aceder à Internet e 38,2% revelam fazer um uso frequente do mesmo. Também o computador portátil surge como um dos dispositivos utilizados com mais frequência, sendo que 54,3% indica uma taxa de utilização frequente e 36,2% afirma utilizar sempre este dispositivo. Por outro lado, o computador fixo e o *tablet* registam uma taxa de utilização baixa entre os participantes

do estudo, sendo que no caso do computador 77,7% dos estudantes afirmam que nunca usaram o mesmo e, no caso do *tablet*, o valor é de 64,9%.

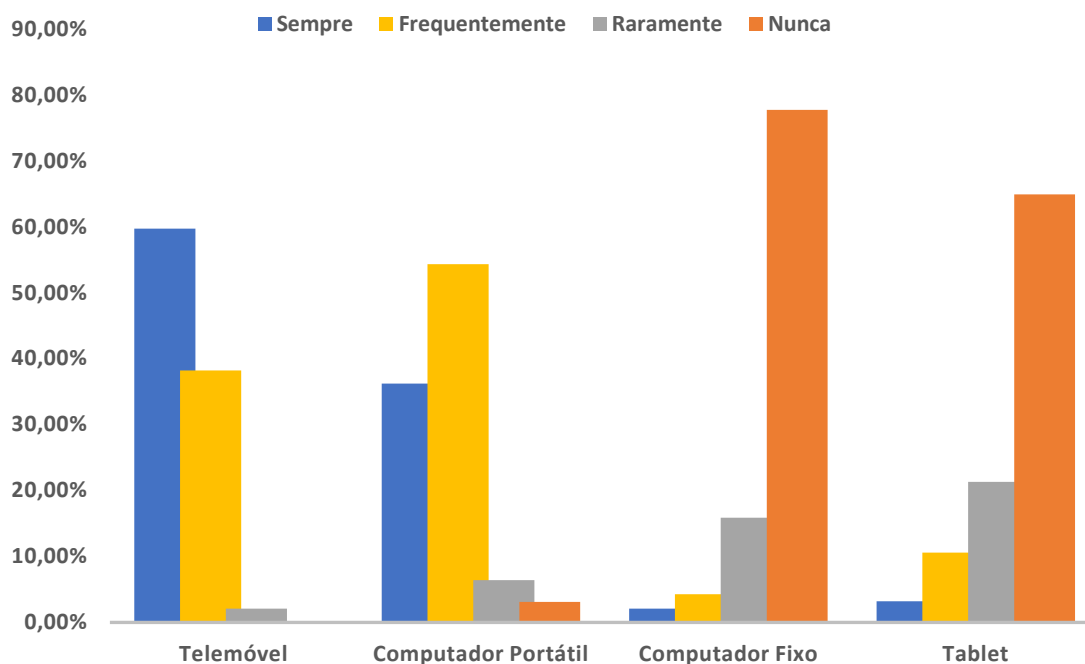


Gráfico 3 - Dispositivos utilizados para aceder à Internet

Em resposta à pergunta “Com que frequência realizou as seguintes atividades?” (Gráfico 4), os resultados mostram que a utilização das redes sociais (91,5%), o envio e receção de mensagens através de aplicações como o *WhatsApp*, *Instagram* e *Messenger* (77,7%) e a utilização de plataformas como o *Zoom* ou o *Teams* para assistir/participar em aulas (55,3%), destacam-se como as atividades realizadas com mais frequência (diariamente) entre os estudantes. O envio e a receção de emails (54,3%) e utilização de plataformas de aprendizagem (54,3%) foram atividades realizadas com alguma regularidade e, em sentido oposto, jogar jogos *online* foi a atividade

realizada com menor frequência, sendo que 26,0% dos participantes do estudo afirma

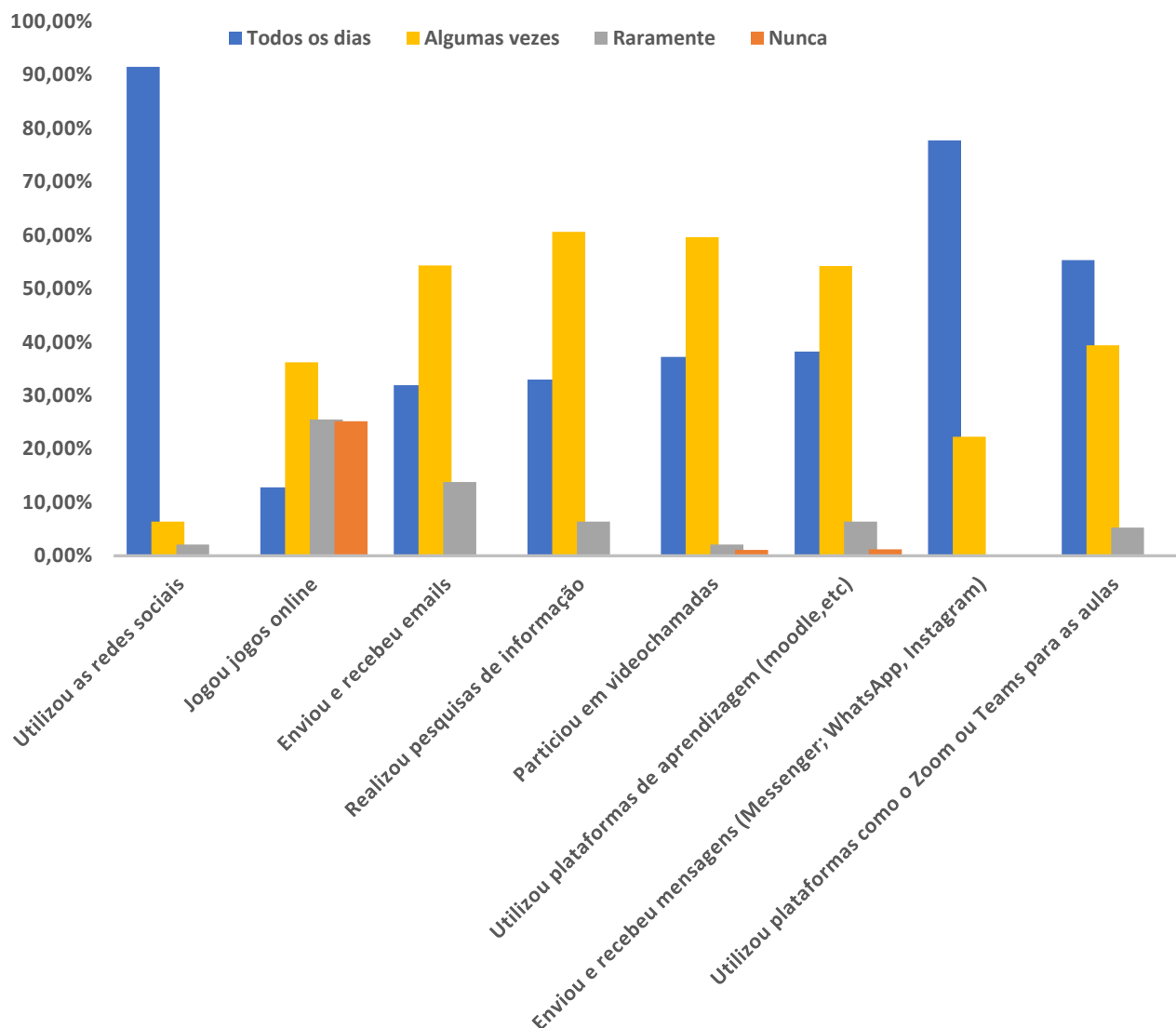


Gráfico 4 - Frequência de realização de atividades

nunca ter realizado a mesma.

Observando as finalidades do uso da Internet (Tabela 2), os resultados obtidos indicam que os estudantes utilizaram a Internet principalmente para comunicar com os amigos (87,2%), para atividades de lazer (78,7%) e assistir a aulas *online* (55,3%). Já a utilização da Internet para trabalhar e para participar em reuniões de trabalho foram as

finalidades que registaram menos respostas, sendo que 14,9% indica que nunca utilizou a Internet com o objetivo de trabalhar e 12,8% nunca fez uso da Internet para participar em reuniões de trabalho.

Tabela 2 - Finalidades do uso da Internet

		Todos os dias	Algumas vezes	Raramente	Nunca
Lazer	Freq.	74	18	1	1
	%	78,7%	19,1%	1,1%	1,1%
Comunicar com amigos	Freq.	82	11	1	0
	%	87,2%	11,7%	1,1%	
Comunicar com familiares	Freq.	51	36	7	0
	%	54,3%	38,3%	7,4%	
Participar em reuniões de trabalho	Freq.	29	44	9	12
	%	30,8%	46,8%	9,6%	12,8%
Trabalhar	Freq.	30	44	6	14
	%	31,9%	46,8%	6,4%	14,9%
Assistir a aulas <i>online</i>	Freq.	52	36	4	2
	%	55,3%	38,3%	4,3%	2,1%
Estudar	Freq.	43	45	4	2
	%	45,7%	47,9%	4,3%	2,1%

No que diz respeito aos tipos de conteúdos *online* consumidos pelos participantes do estudo (Tabela 3), estes indicaram como conteúdos preferidos a música (54,3% através do *Spotify; Youtube*), filmes (45,7% através da *Netflix, HBO, Disney+*, filmes na TV) e ainda o conteúdo de informação (41,5% como noticiários televisivos; jornais *online*). O conteúdo humorístico foi também consumido com regularidade com

59,6% dos estudantes a revelar ter consumido este tipo de conteúdo algumas vezes (através de espetáculos humorísticos, vídeos e *podcasts* de humor), Em sentido inverso, o conteúdo relacionado com jogos, livros e desporto (assistir a jogos; ler jornais desportivos), foi pouco referido pelos estudantes, sendo que 27.7% afirma nunca ter consumido conteúdos ligados a livros, 20.2% revela nunca ter jogado jogos e 14,9% nunca consumiu conteúdos desportivos.

Tabela 3 - Tipos de conteúdo online consumidos

		Todos os dias	Algumas vezes	Raramente	Nunca
Informação (Noticiários televisivos; Jornais <i>online</i> )	Freq.	39	39	14	2
	%	41,5%	41,5%	14,9%	2,1%
Desporto (assistir a jogos; jornais desportivos <i>online</i> )	Freq.	20	32	28	14
	%	21,3%	34,0%	29,8%	14,9%
Filmes (Netflix; HBO; Disney+; Filmes na TV)	Freq.	43	43	8	0
	%	45,7%	45,7%	8,6%	
Humor (espetáculos humorísticos; vídeos e <i>podcasts</i> de humor)	Freq.	10	56	21	7
	%	10,6%	59,6%	22,3%	7,5%
Música (Spotify; Youtube)	Freq.	51	38	5	0
	%	54,3%	40,4%	5,3%	
Livros	Freq.	4	33	31	26
	%	4,3%	35,1%	32,9%	27,7%
Entretenimento (Podcasts, Vídeos no Youtube)	Freq.	26	46	20	2
	%	27,7%	48,9%	21,3%	2,1%
Jogos	Freq.	10	38	27	19
	%	10,7%	40,3%	28,8%	20,2%

### **3.2.2 Internet em tempos de confinamento, uma solução ou um problema?**

Questionados sobre se a Internet se assumiu como uma solução ou um problema durante os períodos de confinamento (Tabela 4), os estudantes revelam não só que a Internet foi uma ferramenta fundamental (70,2%), mas também foi a única forma encontrada para conseguirem continuar a trabalhar/estudar (57,5%). Os estudantes referem ainda que sem a Internet, os confinamentos teriam sido ainda mais difíceis de ultrapassar (53,2%). Importa mencionar que 36,2% dos estudantes assinalaram terem tido vários problemas ao nível da ligação, sendo que 33,0% afirmam mesmo não terem conseguido contornar esses problemas técnicos por diversas vezes.

Confrontados com a afirmação “As consequências da utilização da Internet durante os confinamentos serão, maioritariamente, negativas”, 43,6% dos participantes do estudo refere não concordar nem discordar. No entanto, 36,2% diz que considera que ter criado uma certa dependência da Internet.

Os dados recolhidos através das entrevistas vão ao encontro aos dados recolhidos nos questionários:

- “Se não tivesse sido a Internet teria sido muito mais difícil suportar os períodos que tivemos de ficar em casa e estar distantes das pessoas com que costumamos conviver. Ainda para mais a Internet possibilitou o teletrabalho, o que acabou por ajudar muitas empresas a manterem-se em funcionamento e permitiu também que muitos trabalhadores mantivessem a sua atividade” (EN1);

- “Estando numa era tecnológica, não podemos negar que a Internet nos ajuda muito em vários aspetos, tanto profissionais como pessoais. A mesma é e foi, neste caso, uma mais-valia para imensos alunos e trabalhadores” (EN2);

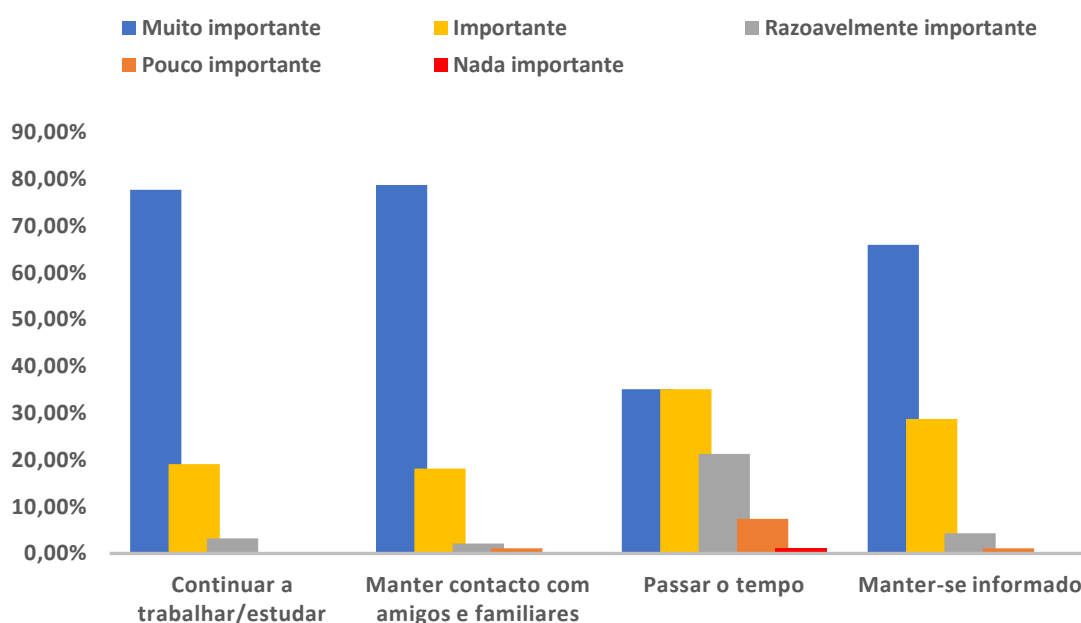
*Tabela 4 - Internet em tempos de confinamento, uma solução ou um problema?*

		Concordo totalmente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
Sinto que durante os confinamentos criei uma certa dependência da Internet	Freq.	23	34	21	10	6
	%	24,5%	36,2%	22,3%	10,6%	6,4%
A Internet foi uma ferramenta fundamental durante os períodos de confinamento	Freq.	66	25	3	0	0
	%	70,2%	26,6%	3,2%		
Sinto que a utilização frequente da Internet afetou-me de forma negativa	Freq.	9	16	35	24	10
	%	9,6%	17,0%	37,2%	25,6%	10,6%
Se não fosse a Internet, os confinamentos teriam sido mais difíceis de ultrapassar	Freq.	50	34	8	2	0
	%	53,2%	36,2%	8,5%	2,1%	
A Internet foi a única solução possível para que pudesse continuar a trabalhar/estudar	Freq.	54	27	11	2	0
	%	57,5%	28,7%	11,7%	2,1%	
Preferira não ter passado tanto tempo na Internet	Freq.	23	30	26	12	3
	%	24,5%	31,8%	27,7%	12,8%	3,2%
As consequências da utilização da Internet serão, maioritariamente, negativas	Freq.	12	12	41	20	9
	%	12,8%	12,8%	43,6%	21,3%	9,5%

Tive vários problemas de ligação à Internet	Freq.	11	34	9	26	14
	%	11,7%	36,2%	9,6%	27,6%	14,5%
Nem sempre consegui resolver os problemas técnicos (acesso, software, hardware, etc)	Freq.	10	31	15	21	17
	%	10,7%	33,0%	15,7%	22,4%	18,2%

### 3.2.3 Benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet

Observando aqueles que são os benefícios mais destacados na utilização da Internet (Gráfico 5), os resultados obtidos revelam que uma elevada percentagem de estudantes indicou como maiores benefícios o facto de conseguir manter contacto com os amigos e familiares (78,7%) e também o facto de a Internet ter permitido continuar a trabalhar/estudar (77,7%). A possibilidade de se manterem informados foi também um



benefício considerado muito importante pela maioria dos participantes no estudo (65,9%).

Quanto aos maiores problemas que surgiram aquando da utilização da Internet (Gráfico 6), os estudantes referem como principais adversidades a lentidão da Internet (41,5%) e dores de cabeça resultantes do seu uso excessivo (41,5%). O cansaço extremo é também um problema considerável para 39,3% dos participantes. Curiosamente, a adaptação na utilização de plataformas como o *Zoom*, *Google Meet* e *Microsoft Teams*, não foi vista como uma dificuldade para 40,4% dos estudantes.

Através das entrevistas realizadas, foi possível perceber que os dados recolhidos são muito semelhantes aos dados dos questionários, com a diferença de os entrevistados fazerem a ligação entre os problemas sentidos e as aulas *online*:

- “Senti um aumento significativo do meu cansaço mental após cada dia intenso e

*Gráfico 5 - Benefícios que mais de destacaram na utilização da Internet*

repleto de aulas online” (EN4);

- “O facto de estarmos, obrigatoriamente, em frente a um computador acabou por criar um desgaste a nível psicológico, dificultando a aprendizagem e a motivação” (EN3);
- “Eu penso que a principal dificuldade que eu, e todos nós que fazemos parte da comunidade académica, senti foi a entrada num mundo desconhecido isto porque nunca tínhamos estado numa situação deste tipo em que nos vimos obrigados a ter aulas totalmente online” (EN1).

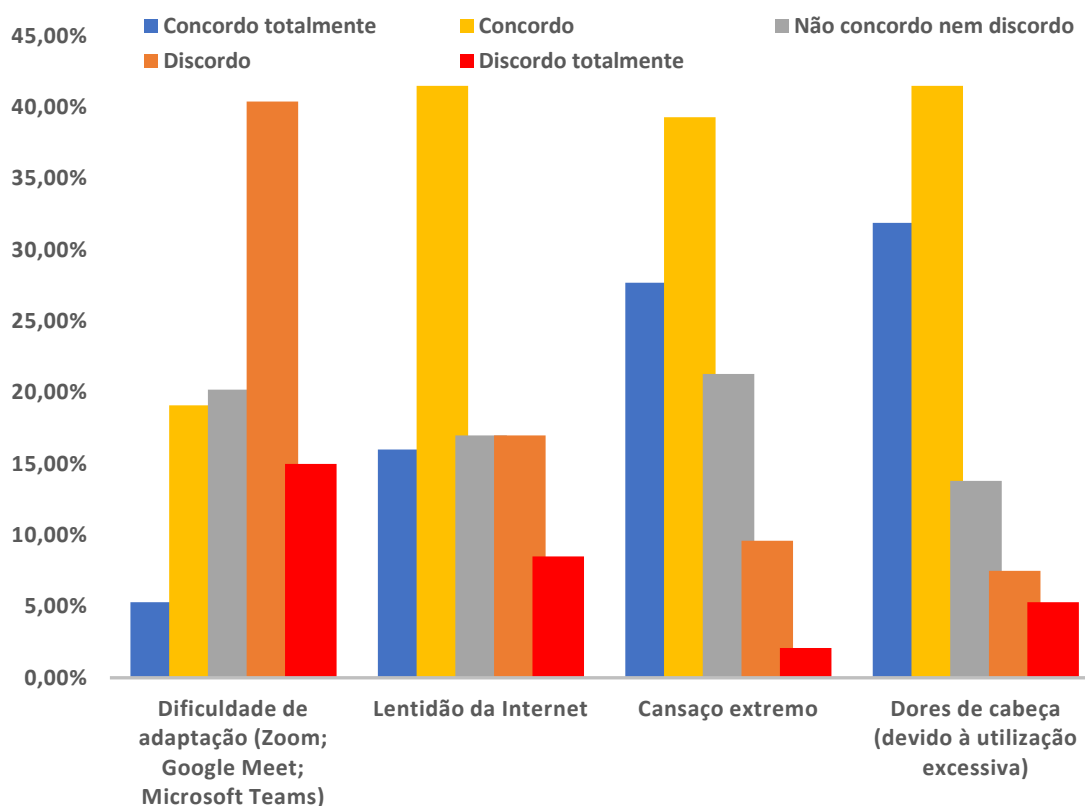


Gráfico 6 - Maiores problemas derivados do uso da Internet

Relativamente aos principais impactos derivados da utilização da Internet (Gráfico 7), os estudantes que participaram no estudo consideram o aumento dos níveis de solidão e isolamento social (36,2%) e o aumento do surgimento de problemas do foro psicológico, como a ansiedade e depressão (33,0%) como sendo os principais impactos negativos. O aumento da dependência da Internet é também visto como um impacto considerável por 31,9% dos estudantes.

Já o aumento do denominado Uso Problemático da Internet, onde existe uma necessidade recorrente de se conectar à Internet e onde também se dá uma preferência a estar na Internet em detrimento de conviver com a família e com os amigos, não foi

considerado como um dos principais impactos resultantes da utilização da Internet por 29,9% dos estudantes.

Os dados recolhidos através das entrevistas, mostram que existe uma divisão em relação aos dados obtidos através do questionário:

- “Foram muitos meses a depender, quase exclusivamente, da Internet para manter contacto com as pessoas e também para poder terminar o curso (...) isto acaba por deixar sempre alguma dependência da Internet porque acabei por criar o hábito de a usar a toda a hora e para praticamente tudo” (EN1);
- “Acredito que com o passar do tempo, uma pessoa conseguiu e consegue deixar de estar tão dependente da Internet (...) Contudo, acredito também que o uso “excessivo” possa sim, ter deixado alguns impactos na vida das pessoas como a dependência, o isolamento, a perda das relações familiares” (EN2);
- “Não deixou qualquer tipo de impacto, apenas percebi que a Internet é essencial à vida atual do ser humano” (EN3);
- “De um modo geral, não sinto que o uso da internet tenha trazido muitos impactos à minha vida. Do ponto de vista negativo posso salientar o facto de que, após este período de confinamento, recorro muito mais rapidamente à internet como meio de ajuda para resolver alguns problemas que possam surgir

ao invés de tentar se me esforçar e arranjar outras soluções por mim própria sem apoio das novas tecnologias” (EN4).

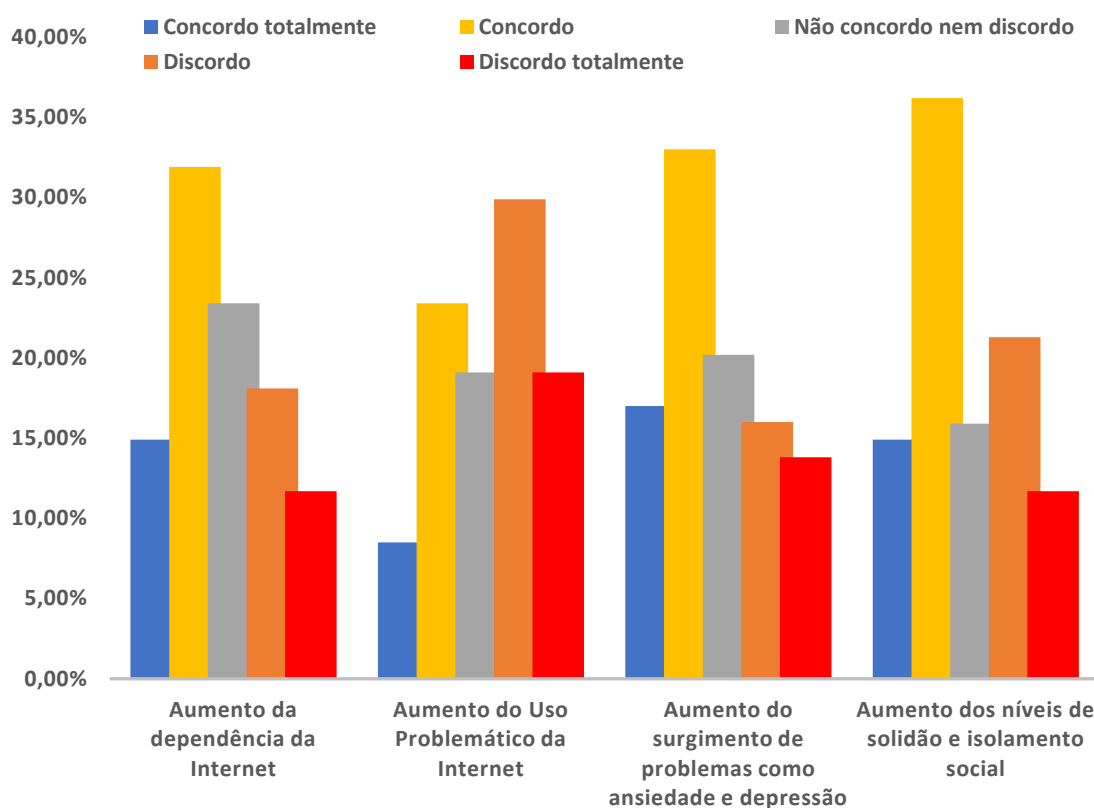


Gráfico 7 - Principais impactos resultantes da utilização da Internet

Observando as preferências em relação ao consumo de conteúdos *online* durante os períodos de confinamento (Tabela 5), os resultados obtidos permitem concluir que ouvir *podcasts* (54,3%), utilizar as redes sociais (52,1%), fazer pesquisas na Internet (51,1%) e realizar videochamadas com amigos/familiares (50,0%), são as atividades de eleição junto dos estudantes. Em sentido inverso, ter aulas *online* (26,6%), estar em teletrabalho (23,4%), jogar jogos *online* (19,1%) e o facto de passarem os dias *online* (19,1%) durante os confinamentos são as coisas que os estudantes que participaram no estudo colocam no final da sua tabela de preferências.

Tabela 5 - Preferências de conteúdos online

		Concordo totalmente	Concordo	Não concordo nem discordo	Discordo	Discordo totalmente
Gostei de ter aulas <i>online</i>	Freq.	6	21	21	25	21
	%	6,5%	22,3%	22,3%	26,6%	22,3%
Gostei de estar em teletrabalho	Freq.	4	17	31	20	22
	%	4,3%	18,1%	32,9%	21,3%	23,4%
Gostei de ouvir <i>podcasts</i>	Freq.	14	51	23	4	2
	%	14,9%	54,3%	24,4%	4,3%	2,1%
Gostei de utilizar as redes sociais	Freq.	29	49	15	1	0
	%	30,9%	52,1%	15,9%	1,1%	
Gostei de realizar videochamadas com os meus amigos/familiares	Freq.	33	47	10	2	2
	%	35,2%	50,0%	10,6%	2,1%	2,1%
Gostei de participar em videochamadas de trabalho	Freq.	11	27	41	8	7
	%	11,7%	28,7%	43,6%	8,5%	7,5%
Gostei de fazer pesquisas na Internet	Freq.	22	48	22	2	0
	%	23,4%	51,1%	23,4%	2,1%	
Gostei de passar os meus dias <i>online</i>	Freq.	11	18	34	13	18
	%	11,8%	19,1%	36,2%	13,8%	19,1%
Gostei de jogar jogos <i>online</i>	Freq.	8	21	31	16	18
	%	8,6%	22,3%	33,0%	17,0%	19,1%
Gostei de participar em fóruns de discussão	Freq.	3	20	54	8	9
	%	3,2%	21,3%	57,4%	8,5%	9,6%

### **3.3 Discussão de Resultados**

A análise das 94 respostas obtidas através dos questionários e das 4 entrevistas permitiu chegar a resultados diversificados que seguidamente se discutem tendo em conta os objetivos traçados para o presente projeto de investigação.

#### **O1: Identificar os conteúdos *online* consumidos pelos estudantes do IPV.**

Confrontados sobre quais os tipos de conteúdos *online* consumidos durante os períodos em análise, os estudantes que participaram no estudo revelaram uma preferência pelos conteúdos musicais (através de plataformas como o *Spotify* e o *Youtube*), conteúdos de humor (como assistir a espetáculos, vídeos ou *podcasts*), conteúdos informativos (noticiários televisivos e jornais *online*) e ainda os conteúdos relacionados com o visionamento de filmes (nomeadamente através de plataformas como a *NETFLIX*, *HBO*, *DISNEY+*).

Já nos últimos lugares dos conteúdos consumidos pelos estudantes, surgem os conteúdos relacionados com o desporto (assistir a jogos; jornais desportivos *online*), leitura de livros e jogar jogos *online*.

Estes resultados diferem um pouco daqueles encontrados no estudo de Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo & Essau (2020), onde os autores referem que existiu um aumento no consumo de conteúdos relacionado com os jogos *online* (situação que os mesmos explicam como uma forma de aliviar o stress causado pela pandemia), sendo que os resultados obtidos no presente estudo mostram que os

estudantes referem os jogos como um dos tipos de conteúdo consumido com menos frequência.

Contudo, os resultados obtidos neste estudo vão ao encontro de alguns dos dados partilhados pelo relatório da *DataReportal*, Digital Portugal 2022 (2022), onde são expostas várias análises relativamente ao que é feito no mundo digital por parte da população portuguesa. Com efeito, os dados relativos ao consumo de conteúdos musicais e ao consumo de filmes (seja através da televisão ou através de plataformas dedicadas ao efeito), são consistentes com os obtidos no presente estudo.

## **O2: Apurar a frequência com que os estudantes acederam à Internet.**

Os resultados obtidos relativamente à frequência de acesso à Internet por parte dos estudantes do IPV mostram que a esmagadora maioria acedeu diariamente à Internet e uma pequena parte dos participantes indicou que acedeu à Internet algumas vezes por semana. Já a hipótese “algumas vezes por mês” não obteve qualquer resposta por parte dos estudantes.

Já no que diz respeito ao tempo diário que estes passaram na Internet, os resultados obtidos mostram que os estudantes passaram uma boa parte dos seus dias *online*, sendo que muitos admitiram passar entre 6 e 7 horas na Internet e alguns confessaram que esse tempo, excedeu as 7 horas diárias. Nenhum dos estudantes revelou ter passado menos de 1 hora por dia na Internet, um dado parece realçar o papel fundamental da Internet durante os períodos de confinamento na vida dos estudantes do ensino superior.

As conclusões do nosso estudo corroboram as de Hernández & Chaparro-Medina (2021), que chegaram à conclusão que o tempo médio passado na Internet durante o período pandémico foi de cerca de 9 horas, um aumento de 3 horas comparando com o período pré-pandemia. Também Zarco-Alpuente et. al (2021), concluíram que os períodos de confinamento contribuíram em grande escala para um aumento do uso da Internet, tendência que esta investigação também revela.

Estes resultados permitem também comprovar a primeira hipótese de investigação definida para o presente estudo, onde era referido que a maioria dos estudantes acedeu diariamente à Internet.

### **O3: Identificar os dispositivos usados pelos estudantes para acederem à Internet.**

Relativamente aos dispositivos utilizados para aceder à Internet, os resultados do estudo demonstram que o telemóvel é o dispositivo mais popular para o efeito junto da maioria dos estudantes. Também o uso do computador portátil apresenta taxas de utilização frequentes, ao contrário do tablet e do computador fixo. Estes últimos, surgem como sendo os dispositivos com taxas de utilização mais baixas entre os participantes do estudo.

Os dados obtidos seguem a mesma tendência apresentados pela *DataReportal* no relatório Digital 2022: Portugal (2022), onde é referido que o telemóvel é o dispositivo de eleição para aceder à Internet no nosso país. A diferença de dados está no dispositivo com uma menor taxa de utilização, enquanto que no nosso estudo esse lugar é ocupado pelo computador fixo, no relatório da *DataReportal* essa posição é ocupada pelo *tablet*.

Com conclusões semelhantes, está o estudo de Gudiño, Fernández-Sánchez, Becerra-Traver & Sánchez (2022) que revelou que, durante os períodos de confinamento, os dispositivos mais utilizados para aceder à Internet foram o telemóvel e o computador portátil, seguindo-se as *Smart TVs* e os *tablets*.

A análise dos resultados obtidos permite, comprovar uma das hipóteses de investigação do estudo, que apontava no sentido de os dispositivos mais utilizados para o acesso à Internet serem o telemóvel e o computador portátil;

#### **O4: Conhecer as atividades que os estudantes desenvolveram *online*.**

Tal como referido anteriormente, os estudantes passaram grande parte do seu tempo *online* durante os períodos de confinamento. Questionados sobre quais as atividades que desenvolveram *online* durante esse período, os participantes no estudo revelaram que as atividades que mais desenvolveram diariamente foram: a utilização das redes sociais, o envio e receção de mensagens (*WhatsApp, Instagram e Messenger*) e a utilização de plataformas como o *Zoom* ou o *Teams* para assistir às aulas. Quanto às atividades realizadas com alguma regularidade os estudantes referiram: a realização de pesquisas de informação; a participação em videochamadas; o envio e a receção de emails; e a utilização de plataformas de aprendizagem (como o *moodle*). A atividade *online* desenvolvida com menor frequência foi jogar jogos *online*.

Estes resultados corroboram as conclusões obtidas em diversos estudos como o de Morais, Gouveia, Sobral, Ferreira & Azevedo Gomes (2018), que apesar de não ter um período de análise igual ao do presente estudo, os resultados foram semelhantes sendo que se concluiu que a utilização das redes sociais e o envio e receção de mensagens

estavam no topo das atividades realizadas *online* com maior frequência e onde os videojogos também revelaram serem pouco frequentes. A mesma tendência havia também sido evidenciada no estudo de Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo & Essau (2020), cujos resultados colocaram a utilização das redes sociais como a atividade mais desenvolvida junto dos adolescentes em período de confinamento.

Com estes resultados, fica comprovada a segunda hipótese de investigação que refere a utilização das redes sociais e o envio e a receção de mensagens como as atividades desenvolvidas com maior frequência pelos estudantes.

#### **O5: Perceber as finalidades com que os estudantes usaram os serviços da Internet.**

A análise aos resultados obtidos relativamente às finalidades com que os estudantes fizeram uso da Internet, permitiu concluir que a grande maioria dos participantes utilizou a Internet principalmente para comunicar com os amigos e para atividades de lazer. Assistir a aulas *online*, comunicar com familiares e estudar são também finalidades com importância elevada para os estudantes, embora com menor expressão.

Em sentido inverso, trabalhar e participar em reuniões de trabalho ocupam os últimos lugares na lista das finalidades com que os estudantes utilizaram a Internet, algo que pode ser explicado devido ao facto de a maioria dos participantes se dedicar exclusivamente aos estudos.

**O6: Identificar a percepção dos estudantes em relação aos benefícios, problemas, impactos e preferências no uso da Internet.**

Estudos anteriores já evidenciaram a importância do acesso à Internet durante os períodos de confinamento, na medida em que permitiu a continuação de um bom funcionamento não só da vida pessoal, mas também da vida profissional e escolar (Subudhi & Palai, 2020). Com efeito, no presente estudo, a grande maioria dos participantes assumiu que a Internet foi uma ferramenta fundamental, tendo sido a única maneira de darem continuidade ao seu percurso académico e de conseguirem continuar a trabalhar. Para além disto, os estudantes admitiram ainda que sem a Internet as dificuldades sentidas durante os períodos de confinamento teriam sido ainda maiores.

Ainda no que diz respeito aos aspetos mais positivos associados ao uso da Internet durante os períodos de confinamentos, os participantes do estudo referem o facto de lhes ter permitido manter o contacto com os seus amigos e familiares e também o facto de ter sido uma ferramenta muito importante para se manterem informados.

Contudo, os estudantes também apontaram aspetos menos positivos, salientando que foram várias as contrariedades que sentiram aquando da utilização dos serviços da Internet, nomeadamente problemas relacionados com a velocidade da Internet, com o surgimento de dores de cabeça causadas pelo uso excessivo e ainda a sensação de cansaço extremo. Questionados se sentiram dificuldades de adaptação a plataformas como o *Zoom*, *Google Meet* e *Microsoft Teams*, a maioria dos participantes

do estudo discordou, revelando assim facilidade em usar plataformas desta natureza. Para além disto, os estudantes assinalaram ainda que se depararam por várias vezes com problemas técnicos, sendo que em alguns desses casos, não conseguiram contornar a situação, a este respeito salienta-se que conclusão idêntica foi também obtida na investigação de Akuratiya & Meddage (2020).

Já relativamente aos impactos decorrentes da utilização da Internet, o aumento dos níveis de solidão e de isolamento social, bem como o aparecimento, cada vez mais frequente, de problemas psicológicos como a depressão e a ansiedade, são vistos pelos estudantes como sendo os impactos com maior expressão, seguindo-se o aumento da dependência da Internet. O surgimento de problemas como a depressão e a ansiedade foi também verificado por Nguyen, Yang, Lee, Nguyen & Kuo (2021), estudo que permitiu aos autores relacionar o uso excessivo da Internet com o aparecimento deste tipo de patologias.

No que diz respeito às preferências dos estudantes quando usam a Internet, os resultados obtidos levam à conclusão que ouvir *podcasts*, navegar nas redes sociais, fazer pesquisas na Internet e ainda realizar videochamadas com amigos e/ou familiares estão entre as preferências dos participantes no estudo. Já no final da lista de preferências, os estudantes colocaram as aulas *online*, estar em regime de teletrabalho, jogar jogos *online* e ainda o facto de terem sido obrigados a passar grande parte dos seus dias *online*.

Estes resultados permitem comprovar a última hipótese de investigação definida, que diz respeito ao facto de os estudantes considerarem que a utilização da

Internet durante os períodos de confinamento contribuiu para o aumento dos níveis de dependência da mesma.

## **Conclusões**

A pandemia COVID-19 veio alterar a vida tal como a conhecíamos, sendo que os confinamentos, uma das principais medidas de controlo no combate ao vírus, vieram obrigar a que grande parte das nossas vidas migrasse para o mundo digital. No caso dos estudantes, esta migração significou um grande aumento do tempo passado “colados” aos ecrãs, numa geração onde a dependência à Internet é grande e onde a tendência é de crescimento deste fenómeno (Lozano-Blasco, Robres, & Sánchez, 2022).

Apesar das consequências e dos impactos causados pelos confinamentos ainda serem objeto de estudo, é possível concluir que estes vieram, sem margem para dúvida, obrigar a que os estudantes passassem a maior parte dos seus dias na Internet.

Este estudo procurou deixar um contributo de qualidade para uma área de estudo que se assume atualmente de grande importância, focando os seus objetivos para um público-alvo onde a Internet é vista como parte fundamental do dia a dia.

Os resultados obtidos permitiram concluir que o tempo passado na Internet por parte dos estudantes foi elevado, sendo que este acesso foi feito de uma forma bastante frequente (diariamente), utilizando como dispositivo preferido o telemóvel. A utilização das redes sociais e o envio e receção de mensagem destacaram-se como as atividades mais desenvolvidas, sendo que os principais objetivos da utilização dos serviços da Internet foram a comunicação com amigos e lazer.

Apesar de sentirem que a utilização da Internet durante o período em análise contribuiu para o aumento dos níveis de solidão e isolamento social, bem como para o aparecimento mais frequente de problemas do foro psicológico (ansiedade e

depressão), as conclusões encontradas mostram que os estudantes consideram que a Internet foi uma ferramenta fundamental por diversas razões, das quais se destacam: o facto de ter permitido a continuação do ensino/trabalho e também o facto de ter servido como solução para manter contacto com amigos e familiares ao mesmo tempo que servia como disseminador de informação relativa à pandemia.

Feita a exposição e discussão dos resultados obtidos, foi possível dar uma resposta a todos os objetivos traçados inicialmente para a presente investigação e também dar uma resposta à questão principal deste estudo “Qual a tendência em termos de acesso e uso da Internet por parte dos estudantes do IPV durante os períodos de confinamento em Portugal?”. Podemos concluir que a tendência ao nível do acesso mostra que o telemóvel e o computador portátil foram os dispositivos de eleição junto dos estudantes que praticaram, quase na totalidade, um acesso diário à Internet onde passaram, em média, 6 a 7 horas. Relativamente ao consumo, a tendência mostra que os estudantes tiveram preferência pelo consumo de conteúdos musicais, de humor, de informação e ainda conteúdos relacionados com o visionamento de filmes, sendo que as principais finalidades para a utilização da Internet foram a comunicação com amigos e atividades de lazer.

### **Limitações do estudo e recomendações futuras**

Este estudo teve como limitação o facto de não ter existido a participação esperada inicialmente de forma a ter uma amostra o mais representativa possível dentro daquele que é o universo de alunos do Instituto Politécnico de Viseu. Apesar de vários esforços para contornar esta limitação (contacto direto com vários alunos e ex-alunos e

envio do questionário para os *emails* institucionais), não foi possível chegar a uma amostra mais elevada.

A continuação da linha de investigação deste projeto é algo pertinente, sendo aconselhado não só que exista um aprofundamento relativamente aos impactos e consequências no que diz respeito ao tempo passado em frente ao ecrã e às atividades desenvolvidas na Internet durante os períodos pandémicos, mas também que se aplique a investigação a uma população ainda mais jovem, como alunos do ensino secundário, de forma a que seja possível fazer uma comparação de resultados em realidades distintas.

Este projeto, apesar de servir como mais um contributo para perceber não só o dia a dia da população durante um período delicado das nossas vidas e de acrescentar/comprovar algumas das consequências e impactos deixados pela pandemia, os resultados ainda não são suficientes para se perceberem as verdadeiras repercussões causadas pela COVID-19. Esta é uma área de estudo que deverá continuar a ser alvo de estudos extensivos com os mais diversos focos.

## Referências Bibliográficas

- Akuratiya, A. D., & Meddage, N. R. (Setembro de 2020). Students' Perception of Online Learning during COVID-19 Pandemic: A Survey Study of IT Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, IV, pp. 755-758. Obtido em 26 de Junho de 2022, de [https://www.researchgate.net/publication/345140171\\_Students'\\_Perception\\_of\\_Online\\_Learning\\_during\\_COVID-19\\_Pandemic\\_A\\_Survey\\_Study\\_of\\_IT\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/345140171_Students'_Perception_of_Online_Learning_during_COVID-19_Pandemic_A_Survey_Study_of_IT_Students)
- Almeida, D. M., Alves, V. W., Dias Lopes, L. F., Ibdaiwi, T. K., & Santos Nogueira, V. (Março de 2021). Teletrabalho: Docentes se Reinventando em Tempos de Pandemia. *Revista FSA*, 18(3), pp. 148-170.  
doi:<http://dx.doi.org/10.12819/2021.18.03.7>
- Anderson, M., & Jiang, J. (Maio de 2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research Center*. Obtido de <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Barbosa Mota, F. P., & Cilento, I. (Dezembro de 2020). Competence for internet use: Integrating knowledge, skills, and attitudes. *Computers and Education Open*, 1. doi:<https://doi.org/10.1016/j.caeo.2020.100015>
- Barros, Á. G., Souza, C. H., & Teixeira, R. (2020). Evolução das comunicações até a Internet das Coisas: a passagem para uma nova era da comunicação humana. doi: <http://dx.doi.org/10.33025/ceb.v5i3.3065>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (Junho de 2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, pp. 377-383. doi:<http://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bermudes, W. L., Santana, B. T., Braga, J. H., & Souza, P. H. (2016). Tipos de escalas utilizadas em pesquisas e suas aplicações. *Revista Vértices*, 18(2), pp. 7-20. doi:DOI: 10.19180/1809-2667.v18n216-01

- Bizzaro, A. S. (2021). Relação entre Uso Problemático da Internet, Autoestima e Comportamentos Suicidários em Jovens Universitários. Obtido de <http://hdl.handle.net/10174/29185>
- Burkauskas, J., Gecaite-Stonciene, J., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D., & Király, O. (3 de Junho de 2022). Prevalence of Problematic Internet Use during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101179>
- Caplan, S. (Dezembro de 2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, pp. 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Ciribeli, J. P., & Pereira Paiva, V. H. (Janeiro/Junho de 2011). Redes e mídias sociais na Internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. *Revista Mediação*, 13, p. 18. Obtido em 16 de junho de 2022, de <http://201.48.93.203/index.php/mediacao/article/view/509>
- Correa, T., Pavez, I., & Contreras, J. (2020). Digital inclusion through mobile phones?: A comparison between mobile-only and computer users in internet access, skills and use. *Information. Communication & Society*, 23(7), pp. 1074-1091. doi:<https://doi.org/10.1080/1369118X.2018.1555270>
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina.
- DataReportal. (2022). *Digital 2022 April Global Statshot Report: The essencial guide to the worlds connected behaviours*. Obtido em 15 de junho de 2022, de <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>
- DataReportal. (2022). *Digital 2022 July Global Statshot*. Obtido em 30 de Agosto de 2022, de <https://datareportal.com/reports/digital-2022-july-global-statshot>
- DataReportal. (2022). *DIGITAL 2022: PORTUGAL*. Obtido em 27 de Junho de 2022, de <https://datareportal.com/reports/digital-2022-portugal>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (Setembro de 2020). Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. *The impact of*

*COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents*, 7(3), pp. 59-65. doi:10.21134/rpcna.2020.mon.2056

- Fernandes, B., Rodrigues Maia, B., & M. Pontes, H. (4 de Agosto de 2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, 30, pp. 1-8. doi:http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e190020
- Fernandes, B., Uzun, B., Aydin, C., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., Saldanã-Gutierrez, A., . . . Essau, C. A. (29 de Setembro de 2021). Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low and middle income countries: Role of psychological wellbeing. *Addictive Behaviors Reports*, 14. doi:https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100379
- Filho, J. A. (2017). *Cibercultura: Estudo sobre consumo de entretenimento na Internet*. Obtido de <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/4195>
- Fiona, S., Pramiyanti, A., Mayangsari, I., Nuraeni, R., & Firdaus, Y. (2020). Digital Media Use of Generation Z During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Sosioteknologi*, pp. 327-337. Obtido de <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1235415>
- Flick, U. (2013). *Introdução à metodologia de pesquisa: um guia para iniciantes*. Porto Alegre: Penso. Obtido de [https://www.academia.edu/44505059/Introducao\\_a\\_Metodologia\\_de\\_Pesquisa\\_Um\\_Guia\\_para\\_Iniciantes\\_pdf](https://www.academia.edu/44505059/Introducao_a_Metodologia_de_Pesquisa_Um_Guia_para_Iniciantes_pdf)
- Fonseca, J. J. (2002). *Metodologia da Pesquisa Científica*. Obtido de [https://blogdageografia.com/wp-content/uploads/2021/01/apostila\\_-\\_metodologia\\_da\\_pesquisa1.pdf](https://blogdageografia.com/wp-content/uploads/2021/01/apostila_-_metodologia_da_pesquisa1.pdf)
- Freitas, W. R., & Jabbour, C. J. (2010). O estudo de caso(s) como estratégia de pesquisa qualitativa: fundamentos, roteiro de aplicação e pressupostos de excelência. *XXX Encontro Nacional de Engenharia de Produção*, pp. 1-14. Obtido de [https://abepro.org.br/biblioteca/enegep2010\\_tn\\_sto\\_122\\_790\\_15342.pdf](https://abepro.org.br/biblioteca/enegep2010_tn_sto_122_790_15342.pdf)
- Galvão, C., Pluye, P., & Ricarte, I. (2017). Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação. *Revista de*

*Ciência da Informação e Documentação*, 8(2), pp. 4-24. doi:DOI:

10.11606/issn.2178-2075.v8i2p4-24

- Gierdowski, D. C. (5 de Abril de 2021). Student Experiences with Connectivity and Technology in the Pandemic. *Educause*. Obtido de <https://www.educause.edu/ecar/research-publications/2021/student-experiences-with-connectivity-and-technology-in-the-pandemic/introduction-and-key-findings>
- Gil, A. C. (2002). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa* (4ª Edição ed.). São Paulo: Atlas S.A. Obtido de [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C1\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf)
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Paper presented at the Clinical Psychology Forum*, pp. 14-19. Obtido de [https://www.academia.edu/751805/Griffiths\\_M\\_D\\_1995\\_Technological\\_addictions\\_Clinical\\_Psychology\\_Forum\\_76\\_14\\_19](https://www.academia.edu/751805/Griffiths_M_D_1995_Technological_addictions_Clinical_Psychology_Forum_76_14_19)
- Gudiño, D., Fernández-Sánchez, M. J., Becerra-Traver, M. T., & Sánchez, S. (3 de Maio de 2022). Social Media and the Pandemic: Consumption Habits of the Spanish Population before and during the COVID-19 Lockdown. *Journal of environmental, cultural, economic and social sustainability of human beings*, pp. 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/su14095490>
- Guo, L., Shi, G., Du, X., Wang, W., Guo, Y., & Lu, C. (Maio de 2021). Associations of emotional and behavioral problems with Internet use among Chinese young adults: the role of academic performance. *Journal of Affective Disorders*, pp. 214-221. doi:10.1016/j.jad.2021.03.050
- Hernández, R. C., & Chaparro-Medina, P. M. (27 de fevereiro de 2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos Revista Internacional de Comunicación*(52), pp. 37-51. doi:<https://dx.doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>

- Howarth, J. (Fevereiro de 2023). *Internet Traffic from Mobile Devices* . Obtido de Exploding Topics: <https://explodingtopics.com/blog/mobile-internet-traffic>
- Ipsen, C., Veldhoven, M., Kirchner, K., & Hansen, J. P. (13 de Fevereiro de 2021). Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, pp. 1-17.  
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18041826>
- Jiménez, M. d., & Domínguez, S. F. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad.  
doi:<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Jonnatan, L., Seaton, C. L., Rush, K. L., Li, E. P., & Hasan, K. (6 de Julho de 2022). Mobile Device Usage before and during the COVID-19 pandemic among rural and urban adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, pp. 1-17. doi:<https://doi.org/10.3390/>
- Koch, J., Frommeyer, B., & Schewe, G. (2020). Online Shopping Motives during the COVID-19 Pandemic—Lessons from the Crisis. *Sustainability*. doi:  
<https://doi.org/10.3390/su122410247>
- Lima, J. P., Neto, O. R., Antunes, M. T., & Pelelas, I. R. (2012). Estudos de caso e sua aplicação: Proposta de um esquema teórico para pesquisas no campo da contabilidade. *Revista de Contabilidade e Organizações*, 6(14), pp. 127-144.  
doi:DOI: 10.11606/rco.v6i14.45403
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (Maio de 2022). Internet addiction in young adults A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Mazzafera, B., Kirnew, L., Pinheiro, A., Ventura, L., Bianchini, L., & Resumo, D. (29 de Março de 2021). Hábitos Digitais de Alunos do Ensino Superior no Período da Pandemia de Covid-19. *Revista Científica em Educação à Distância*, 11(2), pp. 1-12. doi:10.18264/eadf.v11i2.1381
- Morais, N. S., Gouveia, T., Sobral, F., Ferreira, S., & Gomes, C. A. (2018). O consumo e a partilha de conteúdos na Internet pelos estudantes do ensino superior - o caso

do Instituto Politécnico de Viseu. Obtido de  
<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27561/1/O%20consumo%20e%20a%20partilha.pdf>

Morais, N. S., Sobral, F. A., Ferreira, S. d., Gouveia, T. S., & Gomes, C. A. (26 de Julho de 2017). O consumo e a partilha de conteúdos na Internet pelos estudantes do ensino superior - contextos e práticas. *Indagatio Didactica*, 9(2), pp. 143-154. doi:<https://doi.org/10.34624/id.v9i2.520>

Moreira, J. M. (2009). *Questionários: Teoria e Prática*. Almedina.

Namorado, S., Machado, A., Dias, C. M., & Neto, M. (2020). Limitações da vida diária por motivos de saúde durante o primeiro período de confinamento em contexto da pandemia da COVID-19 em Portugal. *Repositório Científico Instituto Nacional Ricardo Jorge*. Obtido de <https://www.rcaap.pt/detail.jsp?id=oai:repositorio.insa.pt:10400.18/7253>

Nguyen, C. T., Yang, H.-J., Lee, G. T., Nguyen, L. T., & Kuo, S.-Y. (21 de Julho de 2021). Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, pp. 91-97. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.019>

Ohme, J., Abeele, M., Gaeveren, K., Durnez, W., & Marez, L. (3 de Setembro de 2020). Staying Informed and Bridging “Social Distance”: Smartphone News Use and Mobile Messaging Behaviors of Flemish Adults during the First Weeks of the COVID-19 Pandemic. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6. doi:<https://doi.org/10.1177/23780231209501>

Organization, W. H. (2022). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. Obtido em 26 de junho de 2022, de <https://covid19.who.int/>

Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M. C., Barandas, R., Sampaio, D., . . . Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens : revisão da literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7(1-2), pp. 221-243. doi:<https://doi.org/10.34628/0e68-w454>

- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (Setembro de 2014). A Dependência à Internet no Contexto Português: Mito, Ficção ou Realidade? p. 9.  
doi:10.13140/2.1.1608.3522
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (Junho de 2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, pp. 823-833.  
doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015
- PORDATA. (2020). *Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário*. Obtido de PORDATA:  
<https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+q ue+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C 3%ADduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139>
- PORDATA. (2021). *Agregados domésticos privados com computador, com ligação à Internet e com ligação à Internet através de banda larga (%)*. INE/PORDATA. Obtido em 15 de Junho de 2022, de  
[https://www.pordata.pt/Portugal/Agregados+dom%c3%a9sticos+privados+co m+computador++com+liga%c3%a7%c3%a3o+%c3%a0+Internet+e+com+liga%c 3%a7%c3%a3o+%c3%a0+Internet+atrav%c3%a9s+de+banda+larga+\(percentag em\)-1158-9361](https://www.pordata.pt/Portugal/Agregados+dom%c3%a9sticos+privados+co m+computador++com+liga%c3%a7%c3%a3o+%c3%a0+Internet+e+com+liga%c 3%a7%c3%a3o+%c3%a0+Internet+atrav%c3%a9s+de+banda+larga+(percentag em)-1158-9361)
- Prodanov, C. C., & de Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico* (Vol. 2ª edição). Novo Hamburgo - Rio Grande do Sul, Brasil: Feevale.
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (20 de Junho de 2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. pp. 1-277. Obtido de  
[https://books.google.pt/books/about/Metodologia\\_do\\_Trabalho\\_Cient%C3%A Dfico\\_M%C3%A9t.html?hl=pt-BR&id=zUDsAQAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books/about/Metodologia_do_Trabalho_Cient%C3%A Dfico_M%C3%A9t.html?hl=pt-BR&id=zUDsAQAAQBAJ&redir_esc=y)
- Romero Rodríguez, J. M., Marín-Marín, J. A., Hinojo-Lucena, F. J., & Gómez-García, G. (15 de Março de 2021). An Explanatory Model of Problematic Internet Use of

- Southern Spanish University Students. *Social Science Computer Review*. doi:<https://doi.org/10.1177/0894439321998650>
- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez-Oliver, A. J. (22 de Julho de 2020). Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behavior, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre and during COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain. *Journal of environmental, cultural, economic, and social sustainability of human being*, pp. 1-12. doi:doi:10.3390/su12155890
- Statista. (2022). *Share of users worldwide accessing the internet in 1st quarter 2022, by device*. Obtido em 29 de Agosto de 2022, de <https://www.statista.com/statistics/1289755/internet-access-by-device-worldwide/>
- Stats, I. W. (2022). *WORLD INTERNET USAGE AND POPULATION STATISTICS*. Obtido em 15 de junho de 2022, de <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Subudhi, R. N., & Palai, D. (2020). Impact of Internet Use during COVID Lockdown. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, pp. 59-66. doi:<https://doi.org/10.37534/bp.jhssr.2020.v2.nS.id1072.p59>
- Tyagi, A., Prasad, A. K., & Bhatia, D. (Novembro de 2021). Effects of excessive use of mobile phone technology in India on human health during COVID-19 lockdown. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101762
- Van Deursen, A. J., & Van Dijk, J. A. (Setembro de 2011). Internet skills and the digital divide. *New Media & Society*, pp. 893-911. doi:DOI: 10.1177/1461444810386774
- Vejmelka, L., & Matkovic, R. (Setembro de 2021). Online Interactions and Problematic Internet Use of Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Information*. Obtido de <https://doi.org/10.3390/info12100399>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Obtido em 24 de Junho de 2022, de World Health Organization: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

- Zarco-Alpuente, A., Ciudad-Fernández, V., Ballester-Arnal, R., Billieux, J., Gil-Llario, M. D., L. King, D., . . . Castro-Calvo, J. (2021). Problematic Internet Use Prior to and During the COVID-19 Pandemic. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*(15 (4)). doi:<https://doi.org/10.5817/CP2021-4-1>
- Zhang, M. X., Chen, J. H., Tong, K. K., Yu, E. W.-y., & Wu, A. M. (26 de Maio de 2021). Problematic Smartphone Use during Covid-19 Pandemic: Its association with pandemic-related and generalized beliefs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, pp. 1-11. doi:<https://doi.org/10.3390/>