

# Lusíada



Repositório das Universidades Lusíada

**Universidades Lusíada**

Fialho, Joaquim, 1973-  
Martins, Inês Casquilho, 1985-  
Caraça Lourdes  
Oliveira, Andreia

## **Scroll. Logo existo! : os comportamentos aditivos no uso da internet e das redes sociais**

<http://hdl.handle.net/11067/7065>  
<https://doi.org/10.34628/2xfa-cj94>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2023
<b>Tipo</b>	bookPart

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-27T18:04:13Z com  
informação proveniente do Repositório

# 17.

## **Scroll. Logo existo! Os comportamentos aditivos no uso da internet e das redes sociais**

**Scroll. Soon I exist! Addictive behaviors in the use of the internet and social networks**

**JOAQUIM FIALHO**

Doutor em Sociologia, Instituto Superior de Gestão e CLISSIS – Portugal.  
joaquim.fialho@gmail.com

**INÊS CASQUILHO-MARTINS**

Doutora em Serviço Social. Universidade Lusíada, CLISSIS e Iscte-IUL – Portugal.  
inescasquilho@lis.ulusiada.pt

**LOURDES CARAÇA**

Mestre em Psicologia. CLISSIS – Portugal. lourdescaraca@hotmail.com

**ANDREIA OLIVEIRA**

Mestre em Psicologia. CLISSIS – Portugal. oliveira.andreia@gmail.com

*<https://doi.org/10.34628/2xfa-cj94>*

**Resumo:** O entretenimento sempre esteve presente ao longo da história da humanidade, assumindo novas configurações ao longo dos tempos. A evolução tecnológica veio desenvolver novas formas de acesso à informação e conhecimento e, simultaneamente, “arrastar” jovens e adultos para as telas dos computadores e dispositivos móveis, nos quais as redes sociais assumem uma enorme centralidade. As gerações mais jovens (12-30 anos), nativos digitais, são os dinamizadores de uma nova cultura de interação mediada por telas de ecrãs. Este projeto de investigação-ação, focado nos comportamentos dos jovens no uso do ecrãs, tem como objetivos estudar as práticas de uso dos ecrãs; identificar comportamentos aditivos nos utilizadores de ecrãs; caracterizar e diferenciar as práticas regionais de utilização dos ecrãs; traçar perfis de utilização dos ecrãs e conceber um plano de

ação para a prevenção dos comportamentos aditivos no uso dos ecrãs. A abrangência do projeto é todo o território nacional e assenta numa metodologia qualitativa e quantitativa, com vários instrumentos de recolha de dados e reúne uma equipa multidisciplinar.

**Palavras-chave:** comportamentos aditivos; ecrãs; estratégias de ação e internet.

***Abstract:** Entertainment has always been present throughout human history, taking on new configuration over time. Technological developments have developed new forms of access to information and knowledge and, at the same time, “drag” young people and adults to the screens of computers and mobile devices, in which social networks take on a huge centrality. The younger generations (12-30 years old), digital natives, are the drivers of a new culture of interaction mediated by screen screens. This action research project, focused on the behavior of young people in the use of screens, aims to study the practices of using screens; identify addictive behaviours in screen users; characterise and differentiate regional display practices; profiling the use of screens and devise an action plan for the prevention of addictive behaviour in the use of displays. The scope of the project is the entire national territory and is based on a qualitative and quantitative methodology, with various data collection instruments and brings together a multidisciplinary team.*

***Keywords:** addictive behaviors; screens; action strategies and the internet.*

## A vida na rede digital

O mundo tem mudado muito nos últimos anos. Mesmo muito. A tecnologia digital (aqui referida apenas como “tecnologia”) veio provocar uma revolução nos modos de vida e nas práticas quotidianas, em particular nas relações de sociabilidade e na forma como as pessoas interagem.

Pensar na tecnologia como um malefício nas sociedades pós-modernas é um erro crasso e um exame desprovido de honestidade analítica e focado na deturpação do valor que os avanços da tecnologia trouxeram para a nossa vida e para

o progresso da humanidade. O olhar dicotômico que colocamos na tecnologia, se é boa ou má, deve derivar da forma como a utilizamos, como ela condiciona a nossa ação individual e coletiva e, fundamentalmente, pela capacidade que ela (ou nós) nos faz transpor para uma dimensão patológica.

A tecnologia veio facilitar, e muito, a nossa vida. Vivemos num mundo cada vez mais ligado. Mais digital. O mundo virtual tornou-se um mundo paralelo que, tal como o mundo físico, também enferma por uma complexidade gigantesca. A facilidade com que um clique nos proporciona uma o acesso a conteúdos, compras, redes sociais digitais, comunicações, jogos e divertimentos e uma panóplia de outras ofertas, são o resultado deste mundo virtual massificado.

A generalização dos smartphones veio proporcionar uma imensidão de oportunidades digitais. Fazer *scroll* tornou-se um ato litúrgico no mundo virtual. A simplicidade no uso dos smartphones, aliada à igual simplicidade das App, constituem a principal explicação para a penetração da tecnologia digital nas nossas vidas e, de certa forma, na relação de dependência que vamos constituindo com a interação virtual.

O *click* e o *scroll* entraram nas nossas rotinas. Tornaram-se um elemento do nosso quotidiano. Para além da sua utilização nas nossas rotinas laborais, há, também, um outro espaço que preenchemos com o acesso a uma imensidão de rotinas virtuais que tornam complexa a tarefa de desligar do mundo tecnológico. O mundo tecnológico é atrativo. Não só pela sua simplicidade, mas também pela possibilidade de podermos aceder a qualquer hora e lugar.

Se é incontestável o lado benéfico que a tecnologia nos proporciona, nesta análise dicotômica, é certo que há um lado que importa compreender melhor. A dependência tecnológica da internet em geral, e das redes sociais em particular, vieram incutir rotinas de sociabilidade que assentam numa necessidade de estar *on* e, sobretudo, no estímulo de relações de dependência na utilização da tecnologia. Quando nos reportamos à dependência tecnológica de internet, consideramos o lado lúdico que extravasa a utilização nas nossas atividades profissionais.

A vida pós-moderna é muito diferente das gerações passadas. Aliás, sempre foi assim. Naturalmente, o impacto da tecnologia é a principal explicação para que as configurações sociais na vida quotidiana sejam abaladas pelo convívio virtual e distante. A vida em sociedade está a tornar-se híbrida. Uma coabitação entre o físico e o digital. O espaço de convívio, outrora totalmente presencial, é hoje

polvilhado por laivos de interação digital. O convívio à mesa já não se faz sem um olhar para o pulsar digital. As reuniões de trabalho ou entre amigos já acolheram o smartphone como mais um elemento da tertúlia. O conceito de relação social deve remeter-nos para a adoção da tecnologia como elemento integrante na interação. Os hábitos, hoje, são híbridos. Preocupantemente, híbridos. Pois, impactos do uso excessivo como, por exemplo, depressão, ansiedade e outras patologias psicológicas e sociais devem soar como alertas nesta nova configuração das relações sociais. Constituem o outro lado (negativo) do uso da tecnologia.

Todos beneficiamos com os avanços da tecnologia. A nossa qualidade de vida melhorou muito e as nossas rotinas também se tornaram mais ágeis. O acesso a serviços públicos, *home banking*, compras, acesso à informação e ao conhecimento em qualquer lugar e momento são, entre muitos outros, ganhos que não podemos refutar. A nossa vida tornou-se mais ágil e facilitada. Melhorou muito. Igualmente, a nossa comunicação e o consumo, tornaram-se de tal forma acessíveis que nos transformou em seres hiper. Hiper comunicantes e hiperconsumidores. Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Twitter, LinkedIn, entre outras redes sociais, tornaram-se extensões de nós. A “uberização” das rotinas de consumo passou a fazer-se online, com o acesso aos templos de consumo a partir da palma da nossa mão ou do computador. Um *click* e um *scroll* transformaram-se em aspirinas de prazer.

Introduzir na análise sociológica a dicotomia “boa” ou “má” é reduzir os ângulos e conduzir a um enviesamento das conclusões, concebendo discursos negacionistas ou de aceitação quando, efetivamente, a tecnologia é, talvez, a criação humana que maior penetração teve nas nossas vidas. A nossa relação com a tecnologia deve primar pelo uso consciente e de assunção dos benefícios que daí resultam. Ultrapassar o uso consciente é entrar no domínio da escravização e dominação, entrando, inconscientemente, no campo do uso patológico e na incapacidade de dominar o uso da tecnologia.

Estamos a construir uma sociedade assente em dominação tecnológica. Há, cada vez mais, uma necessidade de estar ligado sem se ter a noção do impacto que o excesso de conectividade tem nas nossas vidas.

## Estar *on* e fazer *scroll*

O problema não está na tecnologia. Nem nunca esteve. Nós, enquanto seres sociais, temos a capacidade de nos deixar emergir por níveis de utilização que transpõe os limites da razoabilidade e nos tornamos dependentes. A nossa vida está facilitada pela tecnologia. Sobretudo pela internet. No trabalho e nas nossas rotinas quotidianas há uma imensidão de benefícios que daqui advém. Este não é o problema. O problema está quando nos tornamos dependentes e não conseguimos controlar os nossos impulsos, sobretudo para fins lúdicos, de diversão, jogo ou sexo online. Estes, são alguns dos padrões de utilização que nos devem causar um alerta.

Há séculos que as pessoas se tornaram física e psicologicamente dependentes de muitos comportamentos e substâncias. São padrões de utilização que podem impulsionar negativamente a vida das pessoas, sobretudo nos casamentos, relações, emprego e nas áreas jurídicas e financeiras (Greenfield, 1999). Na história da humanidade sempre houve registos de dependência. Hoje, com algum sarcasmo analítico, podemos dizer que o consumo digital lúdico se equipara, numa escala ainda maior, ao consumo de tabaco. Olhemos à nossa volta. Encontramos mais pessoas a fumar ou a olhar para a tela do telemóvel? Cada um faz o seu exercício e encontrará a resposta.

Hoje a tecnologia surge como um aliado muito importante na vida em sociedade. Todavia, a utilização de qualquer bem ou serviço de forma descontrolada pode tornar-se um problema.

## Desenho metodológico

Este projeto tem como objetivo identificar as práticas e comportamentos dos portugueses no uso dos ecrãs, desdobrando-se em cinco objetivos específicos:

1. Estudar as práticas de uso dos ecrãs e os comportamentos aditivos que daí resultam;
2. Identificar comportamentos aditivos nos utilizadores de ecrãs;

3. Caracterizar e diferenciar as práticas regionais de utilização aditiva dos ecrãs;
4. Traçar perfis de comportamentos aditivos na utilização dos ecrãs
5. Conceber um plano de ação para a prevenção dos comportamentos aditivos no uso dos ecrãs

Estes objetivos são os pilares de um estudo de caso de carácter descritivo e exploratório. É descritivo porque procuramos elaborar um diagnóstico caracterizador do uso dos ecrãs em Portugal. É exploratório pelo facto de se tratar de um fenómeno social, sobretudo o uso das redes sociais, que ainda não está suficientemente estudado em Portugal.

Relativamente à forma abordagem, optámos, inicialmente por uma abordagem quantitativa (inquérito por questionário online), seguindo-se a abordagem qualitativa (entrevistas semiestruturadas).

**Quadro I – Síntese da investigação**

Tipo de investigação	Estudo de caso
Abordagem ao problema	Quantitativa e Qualitativa
Objetivos da investigação	Exploratório e Descritivo
Procedimentos técnicos	Revisão bibliográfica; Inquérito por questionário; Entrevistas e <i>Focus Group</i>

Fonte: elaborado pelos autores

A figura seguinte sistematiza todo o processo de investigação. A Etapa 1 decorreu nos meses de outubro e novembro de 2022 com a aplicação de um questionário online divulgado através das redes sociais, através do qual obtivemos 1700 respostas válidas. Após a recolha dos dados do questionário passámos para a análise quantitativa (Etapa 2), da qual resultou a identificação de inquiridos com propensão para de dependência, nos termos dos oito critérios definidos pela escala de Young (1998).

Estes inquiridos, desde que apresentassem mais de cinco respostas com “sim” e manifestaram a sua disponibilidade para serem entrevistados, reuniram as condições para a entrevista semiestruturada (Etapa 3). Na Etapa 4 retomámos o trabalho

de campo com a realizam das entrevistas. Na última etapa desenvolvemos um Focus Group com os técnicos do Sicad para análise dos resultados preliminares da investigação e a discussão de estratégias de atuação face aos resultados obtidos.

Figura I – Processo de investigação



Fonte: elaborado pelos autores

## Nota final

O projeto está atualmente em fase de análise de resultados, prevendo-se a apresentação pública no final do ano de 2023.

## Referências

- Fialho, J. (2023). Redes sociais. Ilusão, obsessão e manipulação. Lisboa: Edições Sílabo.
- Fialho, J., Dias, E., Macedo, V., (2022). O uso das redes sociais e as *competências digitais dos portugueses*. Coleção CLISSIS. Lisboa: Universidade Lusíada. (978-989-640-249-5).



- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), pp.403-412.
- Greenfield, D. N. (2011). As propriedades de dependência do uso de internet. In: Young, K. S.; Abreu, C. N. (2011). Dependência de Internet: manual e guia de avaliação de tratamento. Porto Alegre: Artmed.
- Greenfield, D. (2016) The center for Internet and technology addiction. West Hartford: The Center for Internet and Technology Addiction. Division of The Healing Center. Disponível em: <http://virtual-addiction.com>, Acesso em 20 de out. de 2022.