

INSTITUTO
SUPERIOR
DE CONTABILIDADE
E ADMINISTRAÇÃO
DO PORTO
POLITÉCNICO
DO PORTO

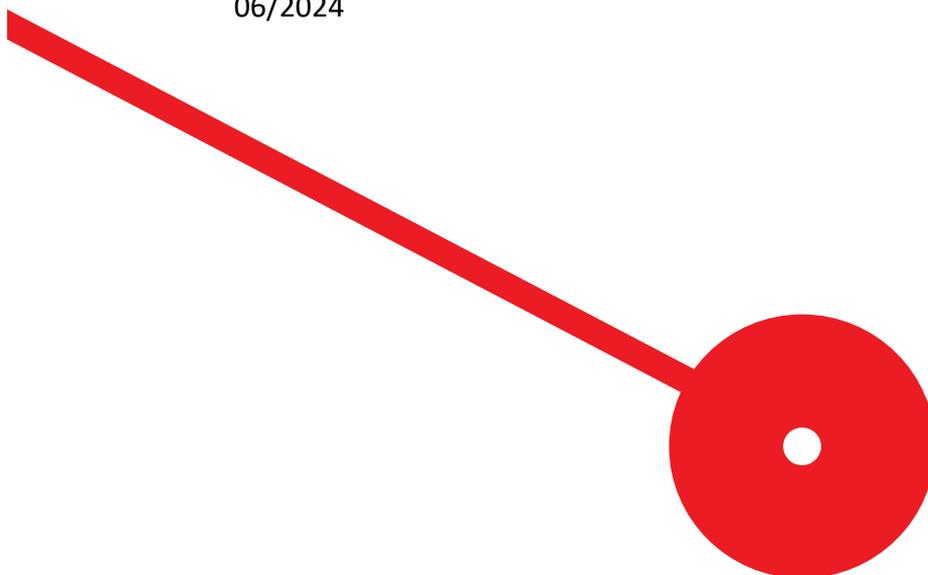
M

MESTRADO
EM ASSESSORIA E COMUNICAÇÃO DIGITAL

As Redes Sociais no Desenvolvimento e Educação das Crianças

Ana Catarina Pereira Dinis

06/2024

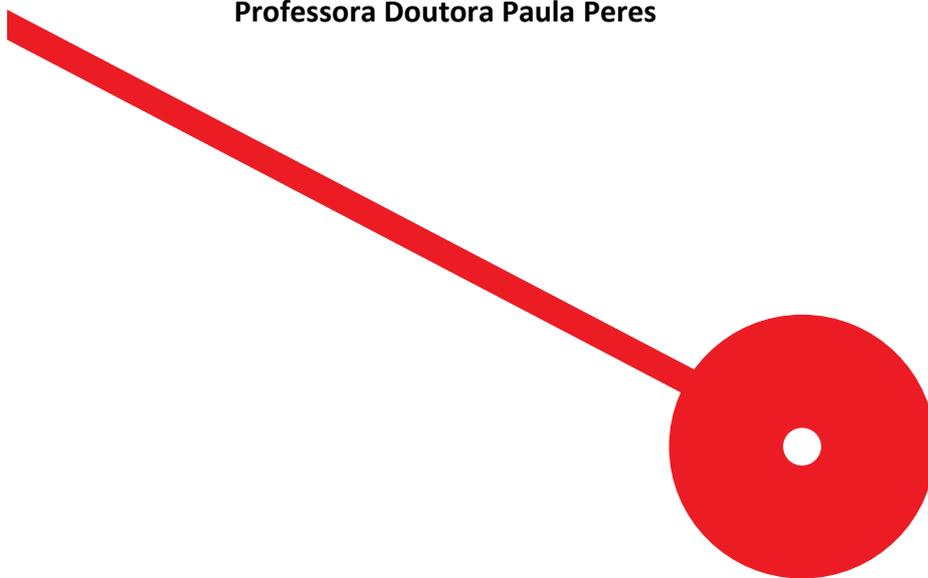




As Redes Sociais no Desenvolvimento e Educação das Crianças

Ana Catarina Pereira Dinis

**Dissertação de Mestrado apresentado ao Instituto Superior de
Contabilidade e Administração do Porto para a obtenção do grau de
Mestre em Assessoria em Comunicação Digital, sob orientação de
Professora Doutora Paula Peres**



Agradecimentos

Não podia terminar esta dissertação sem primeiro agradecer a todos aqueles que se fizeram presentes ao longo de todo este percurso acadêmico, especialmente nesta fase final que tão exigente foi. O meu mais sincero obrigada.

Gostaria de agradecer especialmente à orientadora desta dissertação, a Professora Paula Peres. A professora foi incansável desde o momento em que aceitou trabalhar comigo neste projeto. Todas as palavras de motivação e toda a dedicação que depositou neste trabalho foram imprescindíveis para o sucesso do mesmo. Obrigada pela disponibilidade e profissionalismo que entregou ao longo de todo o percurso. Palavras nunca serão suficientes para agradecer tudo o que fez. Obrigada!

À minha família, pais e irmã, que tanto me acolheram, me deram suporte, pela paciência e compreensão, pelo apoio emocional e por me tornarem naquilo que sou hoje. Vocês são grande parte desta e de todas as conquistas da minha vida.

Ao Leonardo, o meu namorado, por ser casa, por, mesmo não passando por isto, compreender, pelo suporte e pela companhia nas noitadas em que fiquei a escrever esta dissertação, mesmo que a dormir, esteve sempre ao meu lado. Esta conquista também é um bocadinho tua.

Por fim, agradecer às minhas amigas que se preocupam e me apoiaram tanto. Pelas mensagens de conforto, pelos jantares para me distrair. Obrigada por tudo!

Resumo:

A utilização das redes sociais tem vindo a tornar-se cada vez mais numa prática comum, impactando diversas faixas etárias, incluindo as crianças. Alguns dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) indicam um aumento nas competências digitais da população portuguesa e na participação em redes sociais. No presente estudo investigou-se os potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento e educação das crianças, utilizando uma metodologia quantitativa que incluiu pesquisas bibliográficas e de campo com inquéritos realizados a pais/responsáveis de crianças entre 12 meses e 10 anos.

Esta pesquisa revelou que a maioria dos pais utilizam redes sociais diariamente. Notavelmente, apenas 55,2% das crianças objeto de estudo utilizam essas plataformas, principalmente *YouTube Kids* e *TikTok*, com um uso geralmente limitado a menos de três horas diárias. Entre os benefícios das redes sociais destacam-se o fortalecimento de laços sociais, estímulo à criatividade e desenvolvimento de habilidades de comunicação e empatia. No entanto, os riscos são igualmente destacados: exposição a conteúdos inadequados, interações com estranhos, *cyberbullying*, impactos negativos na saúde mental e física, distração de responsabilidades e desenvolvimento de dependência das tecnologias e dispositivos móveis. Posto isto, a supervisão parental tornou-se crucial. Muitos pais adotaram práticas como a supervisão ativa, estabelecimento de regras de uso e educação sobre riscos *online*.

Este estudo destaca as duas vertentes das redes sociais na vida das crianças: enquanto que por um lado oferecem oportunidades de desenvolvimento cognitivo, também apresentam desafios significativos que requerem uma gestão cuidadosa. As conclusões sugerem a necessidade de uma abordagem equilibrada, de modo a combinar os benefícios das redes sociais com estratégias que diminuam os seus riscos de utilização.

Palavras chave: Redes Sociais, Desenvolvimento e Educação Infantil, Crianças, Supervisão Parental

Abstract:

The use of social media has increasingly become a common practice, impacting various age groups, including children. Data from the National Institute of Statistics (INE) indicate a rise in digital skills among the Portuguese population and an increase in social media participation. This study investigated the potential impacts of social media on the development and education of children, employing a mixed methodology that included literature reviews and field research with surveys conducted with parents/guardians of children aged between 12 months and 10 years.

The research revealed that most parents use social media daily. Notably, only 55.2% of the children studied use these platforms, mainly YouTube Kids and TikTok, with usage generally limited to less than three hours daily. The benefits of social media include strengthening social bonds, stimulating creativity, and developing communication and empathy skills. However, significant risks are also highlighted: exposure to inappropriate content, interactions with strangers, cyberbullying, negative impacts on mental and physical health, distraction from responsibilities, and development of dependency on technology and mobile devices.

Therefore, parental supervision has become crucial. Many parents have adopted practices such as active supervision, setting usage rules, and educating about online risks. This study highlights the dual aspects of social media in children's lives: while offering opportunities for cognitive development, they also present significant challenges requiring careful management. The findings suggest the need for a balanced approach to combine the benefits of social media with strategies to mitigate its usage risks.

Key words: Social Media, Child Development and Education, Children, Parental Supervision

Índice geral

Capítulo - Introdução	1
Capítulo I – As Redes Sociais e a Educação Infantil	4
1 Redes Sociais.....	5
1.1 Conceito	5
1.2 Como surgiram as redes sociais	5
1.3 Vantagens e Desvantagens das redes sociais	6
1.4 Tipos de redes sociais.....	7
1.5 Medias Sociais.....	9
1.6 Redes Sociais VS Medias Sociais	10
2 Crianças e Redes Sociais	11
2.1 Educação Infantil e Tecnologia.....	11
2.1.1 Evolução da tecnologia na educação Infantil	11
2.1.2 O papel das redes sociais na educação moderna	12
2.2 Uso das Redes Sociais por crianças	12
2.3 Impacto do Uso das Redes Sociais pelas Crianças	13
2.4 Desenvolvimento de Doenças Devido ao Uso Excessivo das Redes.....	16
2.5 O Papel dos Pais na Gestão do Uso das Redes Sociais.....	19
3 Síntese do Capítulo.....	21
Capítulo II – Metodologia	23
4 Metodologia de investigação	24
4.1 Questão de investigação	24
4.2 Objetivos de investigação.....	24
4.3 Estratégia e desenho de investigação	25
4.3.1 População e amostra	27
4.3.2 Estrutura do questionário.....	27
4.3.3 Inquérito por questionário	30

4.3.4	Validação do Questionário	35
Capítulo III – Apresentação e Discussão de Resultados		36
5	Apresentação dos Resultados	37
5.1	Caracterização Sociodemográfica	37
5.2	Impactos das Redes Sociais no Desenvolvimento Cognitivo e Educacional das Crianças	39
5.3	Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças	42
5.4	Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças	46
6	Discussão de Resultados.....	53
Capítulo IV – Conclusões Finais		59
	Conclusão.....	60
	Contribuições e Impactos Esperados	61
	Limitações e Sugestões para Trabalhos Futuros	62
Referências bibliográficas.....		63
Apêndices.....		68
	Apêndice I – Questionário <i>Online</i>	69
Anexos.....		77
	Anexo I – Respostas ao Inquérito <i>Online</i>	78

Índice de Figuras

Figura 1 - Desenho de Investigação	26
--	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Cronologia dos principais recursos de rede social.....	6
Tabela 2 - Categorias das Medias Sociais	10
Tabela 3 - Estrutura do questionário.....	34
Tabela 4 - Caracterização Sociodemográfica	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - A criança utiliza redes sociais?	40
Gráfico 2 - Qual é a frequência com que a criança utiliza redes sociais?	40
Gráfico 3 - Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente?... 41	
Gráfico 4 - Como considera que a utilização de redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança em outras atividades, como os estudos escolares?	42
Gráfico 5 - Quais benefícios identifica no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social?.....	43
Gráfico 6 - Quais são os principais desafios que as crianças enfrentam ao utilizar redes sociais?	44
Gráfico 7 - Que tipo de orientação ou supervisão fornece à criança em relação ao seu uso de redes sociais?	46
Gráfico 8 - Como lidaria/lida com situações em que a criança enfrenta problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inadequado?	48
Gráfico 9 - Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?	49
Gráfico 10 - Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?	51

CAPÍTULO - INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje é muito comum ouvir-se falar em Redes Sociais e é muito difícil conhecer alguém que não saiba, pelo menos, do que se trata. Com a sua constante utilização, é natural que as mesmas se desenvolvam rapidamente e estejam sujeitas a melhorias constantes.

A conexão à *internet* também se tem tornado cada vez mais acessível a todos, assim como o acesso a aparelhos móveis (*tablets*, *smartphones*, computadores, etc.). Consequentemente, a produção e o consumo de conteúdos na *web* também têm vindo a aumentar, bem como o domínio da utilização destas plataformas. Segundo dados do INE, “em 2023, 25,9% das pessoas dos 16 aos 74 anos têm competências digitais ao nível básico e 30,0% acima de básico em 2023, obtendo-se uma proporção de 56,0% para o conjunto dos que detêm competências ao nível básico ou acima de básico, mais 0,7 pontos percentuais (p.p.) do que em 2021”. Neste mesmo artigo também é possível verificar que em 2021 a proporção de pessoas dos 16 aos 74 anos que participam em redes sociais nos 3 meses anteriores à entrevista era de 79% e em 2023 este número aumentou para 79,3%.

Na era tecnológica em que vivemos, é cada vez mais comum que estas plataformas sejam utilizadas por crianças, parecendo ser uma tendência o facto deste consumo começar cada vez mais cedo. Assim sendo, tendo em conta o interesse da investigadora em redes sociais e educação infantil, decidiu-se relacionar estes dois temas e, para isto, o trabalho realizado procura centrar-se na reflexão sobre o poder e a influência que as redes sociais têm no quotidiano das crianças. Neste sentido, o objetivo desta investigação é responder à seguinte questão: “Quais são os potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, considerando os benefícios e desafios do uso dessas plataformas?”.

De modo a responder a esta questão, será utilizada uma metodologia quantitativa com pesquisa bibliográfica, onde serão efetuadas pesquisas em artigos, livros e dissertações sobre o conceito de redes sociais, como surgiram, quais os benefícios e desafios do uso das mesmas, entre outros. Serão também analisados temas relacionados como: o conceito de educação e crianças no séculos XXI. Na pesquisa de campo, de modo a que se consiga obter resultados fidedignos, serão realizados inquéritos direcionados para pais com filhos entre os 12 meses e os 10 anos de idade. Estes questionários serão divulgados em grupos de pais no *Facebook* bem como enviados para escolas de modo a que se consiga obter o maior número possível de respostas.

A presente dissertação está estruturada em quatro capítulos principais, para além das secções de referências bibliográficas, apêndices e anexos. No Capítulo I, "As Redes Sociais e a Educação Infantil", são explorados os conceitos e origens das redes sociais, as suas vantagens e desvantagens, os seus tipos bem como a distinção entre redes sociais e medias sociais, além de examinar o impacto destas tecnologias no desenvolvimento infantil, destacando tanto os benefícios como os desafios, bem como o papel dos pais na gestão deste uso. O Capítulo II, "Metodologia", detalha a abordagem metodológica utilizada na pesquisa, incluindo a questão e os objetivos de investigação, estratégia de pesquisa, características da população e amostra e a estrutura e validação do questionário aplicado. No Capítulo III, "Apresentação e Discussão de Resultados", são apresentados os dados recolhidos e discutidos os principais resultados sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, além de considerações sobre a gestão parental deste uso. Por fim, o Capítulo IV, "Conclusões Finais", sintetiza as principais conclusões da pesquisa, destacando as implicações práticas e sugestões para estudos futuros. As referências bibliográficas, apêndices e anexos complementam o trabalho com informações adicionais e suporte documental.

CAPÍTULO I – AS REDES SOCIAIS E A EDUCAÇÃO INFANTIL

1 Redes Sociais

1.1 Conceito

Nos dias que se vivem atualmente é impossível falar-se da era tecnológica sem se falar de Redes Sociais. Estas plataformas passaram a fazer parte do dia a dia da sociedade.

Inicialmente, as redes sociais passavam pela criação de perfis individuais, onde qualquer pessoa poderia criar o seu perfil e nele partilhar as suas informações pessoais, características da sua personalidade, bem como hobbies e outros elementos. No entanto, estas plataformas rapidamente se diversificaram e as empresas passaram a olhar para elas como uma excelente oportunidade de chegar ao seu público-alvo de forma mais rápida e acessível. Com isto, é possível entender que as Redes Sociais são plataformas que possibilitam a interação social entre diferentes utilizadores, sendo eles indivíduos ou organizações, sendo utilizadas para fins de trabalho, de lazer ou sociais.

Os meios de comunicação têm experimentado um crescimento contínuo, conforme destacado por Shimazaki & Pinto (2016). Esse aumento constante está relacionado ao aumento das funcionalidades oferecidas por essas ferramentas, ampliando as possibilidades de uso.

1.2 Como surgiram as redes sociais

Foi em 1995, pleno século XX que surgiu a primeira Rede Social. Esta plataforma, denominada por *Classmates*, surgiu nos Estados Unidos e tinha como fim conectar alunos da faculdade. No entanto, foi a partir dos anos 2000 que as redes sociais começaram a ter um impacto mais significativo no quotidiano das pessoas. O *Friendster*, lançado em 2002, teve muita aceitação e, por esse mesmo motivo, não suportou o crescimento passando a limitar as funcionalidades do serviço, frustrando seus utilizadores (Silva, 2010).

A Tabela 1, a seguir apresentada, mostra a cronologia das principais redes sociais até ao ano de 2006, no entanto com a evolução da tecnologia - e com o acesso muito mais fácil à *internet* e a dispositivos que nos permitem navegar a qualquer momento – surgiram muitas outras sendo que as mencionadas na tabela já estão em desuso, na sua grande maioria, mantendo-se apenas com muitos utilizadores o *LinkedIn*¹, *Facebook*² e *Twitter*³.

¹ <https://pt.linkedin.com/>

² https://www.facebook.com/?locale=pt_PT

³ <https://twitter.com/?lang=pt>

1995	1997	2002	2003	2004	2005	2006
<i>Classmates</i>	<i>Classmates</i>	<i>Friendster</i>	<i>MySpace</i>	<i>Orkut</i>	<i>Yahoo</i> <i>360°</i>	<i>Facebook</i>
		<i>Fotolog</i>	<i>Linkedln</i>		<i>Bebo</i>	<i>Twitter</i>
			<i>Hi5</i>			<i>Tuenti</i>

Tabela 1 – Cronologia dos principais recursos de rede social

Fonte: Adaptado de Boletines Panda Labs, 2008, p. 4.

Em 2009 surge, também nos Estados Unidos, o *WhatsApp*⁴, uma plataforma que permite a troca de mensagens pela *internet* sem tarifas associada. No ano seguinte surge o *Instagram*⁵ com aplicação apenas disponível para quem tinha dispositivos da *Apple* e passado um ano já contava com 10 milhões de utilizadores. Este número só aumentou com o lançamento da *app*⁶ para dispositivos com o sistema operativo *Android*. Passados quatro anos surge o *Music.ly*, atualmente designado por *TikTok*⁷. Estas redes sociais estão no Top 5 das redes sociais mais utilizadas em Portugal em 2023, segundo dados da OberCom. Falta incluir a fonte para os dados apresentados.

1.3 Vantagens e Desvantagens das redes sociais

As vantagens que as Redes Sociais proporcionam são inúmeras, por este motivo têm um crescimento significativo ao longo dos anos. No entanto, há muitos fatores que se devem ter em consideração que podem não ser assim tão vantajosos.

As redes sociais e a *internet*, enquanto ferramentas de interconexão e disseminação de informações, oferecem benefícios notáveis, como a aproximação de pessoas distantes, o surgimento de novos modelos de negócios, o acesso imediato a notícias globais, a emergência de novas profissões e a diversificação dos canais de entretenimento, etc. No entanto, esses benefícios vêm acompanhados por desafios significativos. A exposição excessiva de informações pessoais, a falta de privacidade, a possível dependência do uso, a propensão à criação de perfis falsos e a vulnerabilidade

⁴ https://www.whatsapp.com/?lang=pt_PT

⁵ <https://www.instagram.com/>

⁶ Programa informático que visa facilitar a realização de uma tarefa num computador ou num dispositivo móvel.

⁷ <https://www.tiktok.com/explore>

dos menores à exposição de conteúdos inapropriados são desvantagens críticas a serem consideradas.

Posto isto, equilibrar o uso destas plataformas é fundamental para maximizar as vantagens e minimizar as desvantagens, dando sempre prioridade à segurança e à privacidade, de modo a que o uso das mesmas proporcione uma experiência positiva.

1.4 Tipos de redes sociais

Ainda que possam parecer plataformas simples, as redes sociais têm diferentes propostas e apresentam várias diferenças entre si. São estas diferenças que as tornam tão interessantes.

Neste momento, é possível dividir as Redes Sociais em quatro grandes categorias: Relacionamento, Entretenimento, Profissional e Nicho (Tesserolli & Lacerda, 2020).

As Redes Sociais de relacionamento são o modelo mais tradicional. Este modelo tem como principais objetivos a criação de conexões entre diferentes pessoas e partilha de experiências pessoais. O *Facebook* é um excelente exemplo.

As plataformas de entretenimento têm foco em transmitir conteúdo que faça com que os seus utilizadores tenham tempo de lazer na *internet*. Os principais conteúdos que se encontram neste tipo de plataformas são, por exemplo, vídeos e transmissões em *streaming*⁸. São exemplos de Redes Sociais de entretenimento o *YouTube* e a *Twitch*.

O *Instagram* e o *TikTok* são consideradas redes mistas, tanto de relacionamento como de entretenimento.

O *LinkedIn* é a rede que mais se destaca nas plataformas profissionais. Este tipo de plataformas serve essencialmente para a partilha do currículo, procura de emprego, melhoria do *networking* e partilha de conquistas profissionais – isto na ótica da pessoa individual. É, no entanto, fundamental a presença das empresas nesta rede social. Ela não auxilia apenas no posicionamento dentro do mercado específico em que atuam, mas também aumenta sua atratividade, facilitando a captação tanto de novos talentos quanto de investidores.

⁸ Tecnologia que permite a receção de dados, sobretudo de áudio e vídeo, em fluxo contínuo à medida que vão sendo enviados, sem necessidade de descarregar o conjunto total dos dados (ex.: transmissão em streaming).

Por fim, as Redes Sociais de nicho são o tipo de rede social que têm públicos muito específicos e só quem tem interesse pelo assunto abordado na plataforma é que tem conta ativa. Excelentes modelos são o *TheFork*⁹ e o *TripAdvisor*¹⁰.

O *Facebook*, criado em 2004 por Mark Zuckerberg, era inicialmente uma rede social exclusiva para o corpo estudantil da Universidade de Harvard, universidade essa frequentada pelo criador. O grupo de utilizadores foi expandindo para outros institutos e em 2005 esta rede já contava com mais de 5 milhões de utilizadores ativos. Foi em 2006 que a plataforma ficou acessível para qualquer pessoa com idade superior a 13 anos, regra que permanece até então.

O *Facebook* tem diversas funções que tornam a experiência de quem a utiliza dinâmica e interativa. Entre essas funções destacam-se a partilha de conteúdos, seja uma fotografia, um vídeo ou até mesmo uma opinião, a possibilidade de adicionar amigos (sejam eles da vida real ou criar relações) e também com a existência do *chat* é possível comunicar com pessoas de todo mundo.

Foi no ano de 2010 que surgiu o *Instagram*, criado por Kevin Systrom e Mike Krieger. Inicialmente era uma aplicação disponível apenas para os utilizadores da Apple e, ainda assim, ao fim de um ano já contava com mais de dez milhões de utilizadores. Em 2012 a aplicação foi vendida ao *Facebook* e só aí é que foi lançada a aplicação para os dispositivos *Android*.

A evolução do *Instagram* tem sido constante. À medida que vão surgindo novas Redes Sociais, o *Instagram* tenta adaptar-se tendo todas essas redes em uma só. As principais funções desta plataforma são a partilha de fotografias, *Stories* (disponíveis apenas durante 24h) e, mais recentemente, os *Reels* que são vídeos de curta duração.

O *TikTok* é uma plataforma que permite a partilha de vídeos curtos com duração de 15 e 60 segundos e 3 minutos. Nesta aplicação é possível seguir pessoas, comentar e colocar “gosto” nos *posts* e até mesmo partilhar o conteúdo pelo WhatsApp. Esta plataforma surgiu em 2014, com o nome Music.ly, mas foi apenas em 2019 que teve um crescimento significativo porque mudou o seu algoritmo, fazendo com que vídeos

⁹ <https://www.thefork.pt/>

¹⁰ <https://www.tripadvisor.pt/>

interessantes atingissem um elevado público e conseqüentemente o número de seguidores aumentasse significativamente.

O *YouTube* foi fundado em 2005 no Estados Unidos por Chad Hurley, Steve Chen e Jawed Karim. É uma plataforma de vídeo que foi adquirida em 2006 pelo Google. Nesta plataforma é possível interagir com os criadores de conteúdo através do “gostos” e comentários e funciona com o sistema de subscritores.

A plataforma foi expandindo e atualmente já conta com o *YouTube Music* (plataforma de *streaming* de áudio), com o *YouTube Kids* com conteúdo direcionado exclusivamente para crianças e outros.

1.5 Mídias Sociais

Entende-se por mídia “o suporte, o veículo ou o canal de comunicação, pelo qual a informação pode ser conduzida, distribuída ou disseminada, como um “meio” de comunicação” (Perassi & Meneghel, 2011). Assim sendo, até o corpo humano pode ser classificado por mídia uma vez que pode ser usado como meio de expressão, comunicação e arte.

O que torna as mídias sociais diferentes das outras tecnologias de informação é a sua capacidade de permitir aos utilizadores partilharem conteúdo de forma pública. Esta característica proporciona a disseminação e partilha de conhecimento entre os utilizadores, fomentando interações e conexões em torno de interesses comuns (Clementi et al., 2017).

Segundo Bradley & McDonald (2013) mídias sociais são “um ambiente *online* criado com o propósito da colaboração em massa. É onde a colaboração em massa ocorre, não a tecnologia *per se*”.

Com isto, é possível entender que existem vários tipos de mídias sociais como são o exemplo de redes sociais, blogs e comunicações de conteúdos. Tal como proposto por Hakami et al. (2014), a tabela abaixo apresenta estes exemplos:

Categorias	Funções-Chave	Exemplos
Rede social	- Reunir os utilizadores com os outros. - Suportar a comunicação do utilizador e a rede.	<i>Facebook,</i> <i>LinkedIn</i>
<i>Blogs</i>	- Fornecer uma plataforma para um diário on-line e comentários. - Suportar conhecimento de histórias e compartilhamento de conhecimento	Blogspot.com, Blog.com
<i>Wikis</i>	- Copiar e editar conhecimento em um só lugar. - Habilitar a colaboração e compartilhamento de conhecimento.	<i>Wikipedia</i>
Comunicações de conteúdo	- Partilhar conteúdos entre os membros, não há outros problemas. -Suportar o gerenciamento de conteúdo e compartilhamento de conhecimento.	<i>Youtube,</i> <i>SlideShare</i>
Marcação	- Categorizar e gerenciar conteúdo.	<i>Delicius</i>

Tabela 2 - Categorias das Medias Sociais

Fonte: Adaptado de Hakami et al. (2014)

1.6 Redes Sociais VS Medias Sociais

Os conceitos de Redes Sociais e Medias Sociais são facilmente confundíveis, no entanto, apesar de estarem no mesmo universo, são coisas distintas. Media social é o meio que determinada rede social utiliza para se comunicar (Ciribeli & Paiva, 2011).

Enquanto Medias Sociais são espaços para distribuição de conteúdo e divulgação de marcas, as Redes Sociais são canais de relacionamento entre pessoas. No entanto, a classificação varia conforme o uso individual das plataformas.

Daí advém a dificuldade de classificar plataformas como *Facebook*, *YouTube* e *Instagram* de maneira definitiva, uma vez que a designação depende do propósito de cada utilizador. Acompanhar amigos ou interagir em grupos, as plataformas agem como Redes Sociais, ao planejar estratégias de marketing digital, são consideradas Medias Sociais.

2 Crianças e Redes Sociais

2.1 Educação Infantil e Tecnologia

As tecnologias têm sido cada vez mais utilizadas tanto social com culturalmente. A utilização de dispositivos tecnológicos tornou-se uma prática diária e constante no cotidiano das pessoas e, conseqüentemente, estendeu-se para todas as áreas da vida do ser humano, incluindo a educação. Por este motivo, a educação tem procurado meios de formas de aliar as tecnologias nos seus contextos pedagógicos (dos Anjos et al., 2018).

Klein et al. (2020) defendem que as tecnologias na educação são ferramentas que podem ser utilizadas tanto para melhorar a aprendizagem dos alunos como para servir de suporte às atividades dos docentes.

Para Gadotti (2000) a escola não pode esperar as inovações tecnológicas evoluírem, as escolas devem ser os centros de inovação. Defende ainda que a educação tecnológica deveria começar já na educação infantil.

A incorporação das tecnologias digitais no contexto pedagógico não surge em momentos específicos e isolados, mas sim de maneira integrada e interdisciplinar, interligando todos os processos educativos. Esta abordagem procura tornar a presença dessas tecnologias em algo natural tanto para alunos quanto para professores, semelhante ao que ocorre no dia a dia fora da escola. No entanto, a diferença crucial é que, dentro do ambiente escolar, esses recursos são utilizados com o propósito específico de proporcionar oportunidades de aprendizagem.

2.1.1 Evolução da tecnologia na educação Infantil

A utilização de computadores na educação surgiu na década de 70. Esta implementação, que surgiu em diversos países nesta altura, começou por ser utilizada apenas no ensino universitário. (Klein et al., 2020). No entanto, foi na década seguinte, segundo Blanco & Silva (1993), que as novas tecnologias foram implementadas nas escolas através de retroprojetores, fotocopiadoras, televisões, computadores, etc.

Com o aumento da utilização da tecnologia no dia a dia das escolas houve a necessidade de adquirir novos equipamentos e *softwares* e, conseqüentemente, houve a necessidade de formar os professores, de modo a transformar o quotidiano escolar. Com

isto, a inclusão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) nas escolas estimulou mudanças significativas na aprendizagem dos alunos (Klein et al., 2020).

2.1.2 O papel das redes sociais na educação moderna

A discussão sobre o papel das novas tecnologias já não apresenta as mesmas características de décadas anteriores, à medida que o avanço, inevitável, da tecnologia se integra cada vez mais na vida das pessoas. A surpresa e o espanto foram gradualmente cedendo lugar a atitudes distintas de experiência e observação direta dos fenômenos apresentados pela televisão, DVD, computadores, *notebooks*, telemóveis, *tablets*, entre outros, às diferentes gerações. Nesse sentido, a escola não deve isolar a criança do mundo em que ela está inserida (Behenck & Cunha, 2013).

Independentemente da classe social, as crianças de modo geral estão cada vez mais inseridas no mundo tecnológico. As novas gerações já são intituladas de “nativos digitais” por nascerem nesse mundo tecnologicamente avançado. É, por isso, muito difícil de saber como gerir essa relação e como reagir diante a todo o processo de informatização e robotização, porque, na realidade, é um mundo novo para toda a gente (Behenck & Cunha, 2013).

Segundo Libâneo (2014), na perspectiva da pedagogia, as redes sociais manifestam-se de três formas: como conteúdo escolar integrado em diversas disciplinas, como competências e atitudes profissionais, e como meios tecnológicos de comunicação humana. Na primeira forma, as disciplinas assumem o papel de portadoras de informação, ideias, emoções e valores. Os meios tecnológicos de comunicação humana podem ser visuais, cénicos, verbais, sonoros e audiovisuais, orientados para ensinar a pensar e a aprender. Isso implica impactos didáticos, como o desenvolvimento do pensamento autónomo, estratégias cognitivas, autonomia para organizar e dirigir o próprio processo de aprendizagem, bem como a facilidade na análise e resolução de problemas, entre outros aspetos.

2.2 Uso das Redes Sociais por crianças

Nos dias atuais, é notável que grande parte das crianças estão conectadas com as redes sociais, *internet*, jogos e tudo o que envolva as novas tecnologias, no entanto é necessário não generalizar. Essas crianças que estão muito habituadas a assistir desenhos

animados pelos *smartphones*¹¹, acompanhar canais no *Youtube* e ver filmes infantis através de plataformas de *streaming*, têm-se habituado a lidar com um conjunto muito amplo de informações e inovações (dos Anjos et al., 2018).

Recorrer às novas tecnologias torna-se, frequentemente, inevitável. No entanto é necessário colocar a seguinte questão: Será que, tanto os adultos como as crianças, sabem utilizar as novas tecnologias de forma saudável?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que as crianças exerçam mais atividades físicas como a prática de desportos, tocar instrumentos, entre outros, de modo a combater o sedentarismo e para que as crianças possam crescer saudáveis. Entende-se por tempo sedentário aquele que inclui ver televisão, assistir vídeos, passar tempo a navegar nas redes sociais e jogar jogos *online*.

De modo a que as crianças tenham um desenvolvimento adequado a OMS recomenda que crianças com menos de 1 ano não sejam expostas a ecrãs de modo algum. É desaconselhável que crianças entre 1 e 2 anos utilizem aparelhos eletrónicos. Aconselha que crianças entre os 2 e 4 anos não excedam uma hora diária em frente aos ecrãs e que crianças com idades entre os 5 e os 10 não ultrapassem as três horas diárias.

2.3 Impacto do Uso das Redes Sociais pelas Crianças

As Redes Sociais tornaram-se parte integral da vida de toda a gente, incluindo das crianças. Este fenómeno representa uma abordagem inovadora na interação entre indivíduos, influenciado não apenas as esferas sociais e opiniões públicas, mas também as decisões de compra e o âmbito empresarial. Qualquer página *online* ou plataforma que possibilite interações sociais é classificada como uma plataforma de redes sociais.

No século XXI, as redes sociais também ocorrem em plataformas de jogos virtuais e mundos virtuais. Jogos *online multiplayer* como *League of Legends*¹² e *Fortnite*¹³ tornaram-se muito populares nos últimos anos entre crianças e adolescentes. Esses jogos oferecem a oportunidade de partilhar interesses de jogo semelhantes com outras pessoas. (Hadjipanayis et al., 2019)

¹¹ Aparelhos capazes de aliar às características comuns de um telemóvel algumas das funcionalidades próprias de um computador portátil.

¹² <https://www.leagueoflegends.com/pt-br/>

¹³ <https://www.fortnite.com/?lang=pt-BR>

O uso de redes sociais desempenha um papel significativo na vida de muitas pessoas e a influência destas plataformas nas crianças é profunda. De acordo com a pesquisa do INE (2023), as famílias com crianças até aos 15 anos continuam a registar níveis de acesso à *internet* (98,2%) e de acesso em banda larga (96,8%) mais elevados que a população residente em geral.

Assim sendo, o objetivo desta pesquisa passa por explorar os potenciais benefícios e riscos do uso de redes sociais pelas crianças e discutir como os seus pais podem atuar na promoção do uso saudável de plataformas sociais.

As novas tecnologias de informação e comunicação têm sido reconhecidas como instrumentos para facilitar o processo educacional (Wartella et al., 2013) e, segundo pesquisas, a maioria dos pais veem essas plataformas como um recurso útil para auxiliar na aprendizagem de músicas, vocabulário e na criação de rotinas de sono (Ko & Rossen, 2017).

Uma pesquisa realizada com adultos nos Estados Unidos durante o período de 2 a 15 de março de 2020 e publicada no relatório “Parenting Children In The Age Of Screens” (2020), revelou que o *YouTube* é amplamente utilizado por crianças, apresentando benefícios e desafios, de acordo com a perspectiva dos responsáveis. Apesar das preocupações relacionadas ao conteúdo inadequado, recomendações de vídeos e publicidades, a maioria dos pais cujos filhos menores de 12 anos utilizam *YouTube* identifica benefícios no uso da plataforma. Cerca de 97% afirmaram que a plataforma é capaz de entreter os seus filhos pelo menos ocasionalmente, 43% concordam que o *YouTube* frequentemente ajuda as crianças a aprenderem coisas novas e 27% relatam que os seus filhos são frequentemente expostos a diferentes culturas.

Entre os principais benefícios encontram-se também a aquisição de línguas estrangeiras, melhoria nas funções executivas, na atenção e aperfeiçoamento nas habilidades de leitura (Schwartz & Pacheco, 2021).

Os maiores riscos associados à utilização da *internet* são os que podem ter forte impacto na vida social, emocional e física das crianças. Dado este fator e a presença de situações que podem representar perigo, é possível considerar a subdivisão do potencial risco em três categorias distintas: o perigo originado pela navegação em páginas web (onde o dano provém do material ou conteúdo da web), o perigo decorrente da participação em serviços interativos (com o potencial dano relacionado a pessoas e

comportamentos) e os riscos associados ao excesso de tempo de exposição (os conteúdos *online* podem induzir ao vício e ao isolamento social) (Ponte & Vieira, 2008).

Ponte & Vieira (2008) consideram ainda que apesar dos possíveis riscos mencionados, o maior risco da *internet* não deriva do seu uso, mas sim da sua não utilização, uma vez que a *internet* se converteu numa ferramenta básica de troca de informação. Obviamente que deve sempre existir um equilíbrio.

A exposição de informações pessoais, a vulnerabilidade a ciberataques e o uso exagerado das redes sociais podem ter impactos negativos na saúde mental do ser humano. Redes sociais, como o *TikTok*, *Instagram* e *Facebook*, podem também distorcer a visão da realidade das crianças, criando padrões estéticos, comportamentais e de consumo tornando-se completamente prejudicial para as crianças uma vez que a sua capacidade crítica ainda não foi desenvolvida (Almeida et al., 2023).

Por outro lado, são apontadas como possíveis consequências negativas o desenvolvimento de problemas físicos, sociais e psicológicos, assim como agressividade, dificuldade nas relações interpessoais e distúrbios do sono (Schwartz & Pacheco, 2021).

A falta de medidas protetivas e de segurança nas redes sociais tem sido postas em questão uma vez que, não havendo este controlo por parte dos educadores, não há filtros no tipo de conteúdo que as crianças consomem. Uma outra questão importante de abordar é a exposição da imagem das crianças nas redes sociais, porque uma vez expostas torna-se difícil manter a integridade das mesmas.

É evidente a distinção entre os dias atuais e duas décadas atrás. Hoje as crianças têm tendência a trocar as amizades “reais” pela virtuais e preferem divertir-se com o mundo virtual, como videojogos e redes sociais, do que ir para a rua jogar futebol ou correr. Evidentemente, esta troca afeta consideravelmente tanto a interação social como a prática de exercício físico.

Paiva & Costa (2015) defendem que a tecnologia está a substituir silenciosamente os costumes tradicionais relacionados à interação física com pessoas e o ambiente. O hábito de abreviar termos nos dispositivos eletrónicos prejudica a capacidade das crianças de escrever corretamente. Além disso, a dependência da tecnologia pode gerar frustração, uma vez que a procura constante por informações leva à intolerância e ansiedade, dada a acessibilidade 24 horas à *internet* pelos dispositivos eletrónicos. O uso indiscriminado da

tecnologia também prejudica os laços afetivos familiares, tornando difícil para as crianças desenvolverem a sua cognição na escola, pois a falta de equilíbrio entre os aspetos cognitivo e afetivo comprometem o desempenho escolar.

Almeida et al. (2023) defendem também que a etapa inicial da infância desempenha um papel crucial, estabelecendo os alicerces para todo o desenvolvimento futuro da criança. É essencial educá-las desde tenra idade sobre a utilização apropriada das tecnologias, acompanhando o seu progresso e fomentando uma visão crítica e inteligente.

2.4 Desenvolvimento de Doenças Devido ao Uso Excessivo das Redes

Profissionais de saúde e de diversas áreas, incluindo educação e direito, manifestam preocupação quanto ao aumento significativo e precoce do uso de tecnologias de informação e comunicação (TIC) por crianças e adolescentes. Essa apreensão está centrada nos possíveis impactos e repercussões nos aspetos biológicos, psicológicos e comportamentais durante o período de crescimento e desenvolvimento, bem como no potencial risco de desenvolvimento de doenças ao longo da vida adulta, conforme indicado por Eisenstein & Da Silva (2016).

Como mencionada por Eisenstein & Da Silva (2016), cada vez mais, estão a ser conduzidas investigações sobre a utilização excessiva de dispositivos tecnológicos por parte de crianças e adolescentes, assim como os possíveis impactos adversos à saúde. Relatos frequentes de complicações em faixas etárias cada vez mais jovens têm sido documentados tanto na literatura como na medicina. Dentre os perigos à saúde relacionados ao uso excessivo de equipamentos tecnológicos, incluem-se problemas visuais, auditivos, posturais e osteoarticulares, além de riscos relacionados à alimentação, entre outros.

A emissão excessiva de luminosidade por monitores e ecrãs pode resultar em fototoxicidade¹⁴, pelo que é essencial o ato de piscar para lubrificar a córnea e garantir a sua humidade, providenciada pelos nutrientes presentes na lágrima. Desenvolvimento de doenças visuais como a Síndrome do Olho Seco (SOS) são um exemplo disso. Esta doença é caracterizada por olhos vermelhos, sensação de corpo estranho, conjuntivites e ceratites (infecção da córnea), assim como erros de refração. Essa condição é comumente diagnosticada em indivíduos que passam longas horas em proximidade com ecrãs. Hoje,

¹⁴ Lesão na pele semelhante a queimadura solar provocada pelo contacto dos raios ultravioleta com uma substância (cosmético, fármaco) presente no organismo.

é reconhecida como Síndrome do Olho do Computador (*Computer Vision Syndrome*, em inglês), apresentando sintomas como dor de cabeça, desconforto ocular, secura, irritação ou sensação de ardor nos olhos, visão dupla (diplopia) e visão embaçada, devido às respostas de convergência e acomodação ocular. Essa condição também se tem tornado frequente em crianças e adolescentes (Rosenfield, 2011). A alteração do relógio biológico e do ciclo circadiano pode estar relacionada a distúrbios do sono e depressão, resultantes da exposição intensa (mais de seis horas diárias) às ondas de luz azul provenientes de ecrãs ou lâmpadas LED. Tal exposição provoca a supressão de melatonina e a diminuição da liberação do hormônio de crescimento (HGH) durante um período crucial do desenvolvimento. A literatura médica recomenda a redução do uso de computadores e *smartphones* para promover hábitos de sono saudáveis, evitando a exposição à luz de onda azul das telas nas duas ou três horas que antecedem o sono (Harvard Medical School, 2020).

Desenvolvimento de doenças auditivas também deve ser tido em consideração. A utilização de fones de ouvido em volumes que ultrapassam os limites toleráveis (para crianças e adolescentes, o nível seguro é 70 decibéis, no máximo) têm tido repercussões prejudiciais na preservação da audição, configurando-se como uma prática que demanda atenção. A exposição constante, repetitiva e crônica à música alta ou a outros ruídos, como instrumentos (por exemplo, baterias ou caixas de som), sem o uso de protetores, pode resultar em Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR), uma condição irreversível que afeta as células ciliadas da cóclea, parte interna do ouvido (Eisenstein & Da Silva, 2016). É fundamental observar dificuldades em perceber sons agudos, como telefones e campainhas, uma vez que as frequências mais elevadas são as primeiras a serem comprometidas. Outros sintomas auditivos podem surgir, como zumbidos, que são considerados ilusões auditivas e podem estar associados ao isolamento social ou dificuldades na interação com familiares e amigos. Além disso, consequências adicionais podem incluir distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldades de atenção e concentração, impactando negativamente o processo de aprendizagem e o estado de humor, além de alterações comportamentais (Eisenstein & Da Silva, 2016).

Riscos posturais e osteoarticulares são outro exemplo. Quando crianças e adolescentes adotam posturas irregulares ao utilizar cadeiras, poltronas, sofás ou carteiras escolares inadequadas ao seu tamanho e características físicas, podem enfrentar problemas na coluna cervical, torácica e lombar. Essa condição resulta em queixas

frequentes de dores no pescoço, ombros e costas. As alterações mais comuns incluem retificação ou inversão da coluna cervical (conhecida como "queda-do-pescoço" ou projeção da cabeça em direção ao ecrã do computador), torcicolos (devido à posição do pescoço e ombros ao atender ao telemóvel), cifose¹⁵ acentuada, desvios na bacia e nos ombros, rotação do tronco e escoliose¹⁶. Uma avaliação postural especializada é frequentemente necessária, juntamente com a prática regular de desportos ou exercícios de alongamento e simetria, para que as crianças e adolescentes adquiram noções ergonómicas e possam posicionar-se corretamente ao utilizar um computador. Além disso, são comuns as lesões por esforço repetitivo (LER), tenossinovites e tendinites, bem como as cervicalgia, que são dores musculares irradiadas do pescoço, ombros e braços após o uso prolongado de computadores (Gentile et al., 2004).

Por fim, transtornos alimentares e distorção de imagem devem também ser considerados. A ênfase na procura por padrões corporais ideais e nas expectativas irreais dos estereótipos tem sido vinculada a distúrbios alimentares, como práticas rigorosas de restrição alimentar, utilização de anabolizantes, excesso de exercícios físicos, bem como à obesidade e ao sedentarismo crónico.

A Nomofobia ainda não é um termo muito utilizado atualmente, apesar de se conviver com ela diariamente. Denomina-se de nomofobia a ansiedade de separação do *smartphone*, medo de não se conseguir comunicar ou aceder ao telemóvel por algum motivo, como por exemplo, ficar sem acesso à internet ou sem bateria. Ainda que a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DMS), não considere esta fobia com critérios de doença psicológica, a mesma tem implicações negativas na vida individual e coletiva, podendo chegar a manifestar sintomas (Teixeira et al., 2023).

O vício em *smartphones* é considerado um “problema de primeiro mundo”. Ainda que possa parecer inofensivo, apresenta implicações reais para a sociedade. De acordo com informações do PORDATA (2022) , em 2022, havia 14.906.434 equipamentos de utilizadores do serviços móveis, ultrapassando o número de habitantes em Portugal nesse mesmo ano - 10.467.366 pessoas (INE, 2022).

¹⁵ Curvatura excessiva da zona superior da coluna

¹⁶ Caracterizada pela existência de uma deformidade grave, em vários planos, e que envolve vários segmentos da coluna vertebral.

Teixeira et al. (2023) diz que existem inúmeras teorias e pesquisas que abordam o impacto das tecnologias no desenvolvimento infantil e que, atualmente, as crianças aprendem a utilizar a maioria dos recursos disponíveis pelos aparelhos eletrônicos, antes mesmo de serem alfabetizadas, o que pode, eventualmente, provocar dificuldades na aprendizagem. Antigamente era muito comum ver-se as crianças na rua a brincar às “escondidas”, saltar à corda, corrida de sacos, jogar à bola e a andar de bicicleta. Estas atividades são cada vez menos usuais e já não são recorrentemente inseridas no quotidiano das crianças. Os “brinquedos” da nova geração foram substituídos por dispositivos eletrônicos e são, por exemplo, *tablets*, telemóveis, computadores e jogos virtuais. É muito difícil sair de casa, ir a festas de família, almoços, etc. e não haver uma criança com o telemóvel na mão. Muitos pais querem uma distração rápida para os seus filhos ficarem quietos e oferecem o dispositivo eletrónico, não tento, muitas vezes, a noção do quão prejudicial pode ser para a saúde mental, desenvolvimento e comportamento dos seus filhos.

2.5 O Papel dos Pais na Gestão do Uso das Redes Sociais

As transformações sociais impulsionadas pelo desenvolvimento das novas tecnologias tiveram um impacto significativo, especialmente na geração de crianças e adolescentes que nasceram imersos nessa nova realidade. Esta geração, comumente denominada de "Nativos Digitais" e também conhecida como "Geração Z" em contextos sociológicos e publicitários, é reconhecida pela sua familiaridade e integração natural com as tecnologias digitais (Kämpf, 2011). Desde idade precoce, esses jovens são expostos e estimulados ao uso de dispositivos tecnológicos, caracterizando-se por ter um amplo acesso às inovações tecnológicas (Spizzirri et al., 2012).

O advento das tecnologias representa um desafio significativo tanto para os filhos quanto para os pais. Os pais desempenham um papel crucial ao auxiliar e orientar os seus filhos nesse cenário. A relação com o uso da internet está intrinsecamente ligada às práticas e aos estilos parentais. Nesse sentido, a oferta de orientações e a manutenção de uma comunicação positiva entre pais e filhos estão associadas a uma menor probabilidade de ocorrência de comportamentos de risco na internet (Smith et al., 2015). Existe uma extrema necessidade de orientações fornecidas pelos responsáveis acerca dos riscos enfrentados por crianças e adolescentes.

A mediação parental no contexto do uso da internet pode ser definida como as estratégias adotadas pelos responsáveis para maximizar os benefícios e minimizar os riscos enfrentados por crianças e adolescentes em relação às tecnologias (Kirwil, 2009). Existe uma ampla gama de variações nas formas de supervisão empregadas pelos pais, abrangendo desde o uso de filtros para restringir acesso a determinados sites, estabelecimento de horários de uso e até a proibição do acesso sem a presença de um adulto (Spizzirri et al., 2012).

Maidel & Vieira (2015) utilizam o termo mediação para descrever as condutas e práticas dos pais que influenciam a maneira como seus filhos percebem as medias. Valkenburg et al. (1999) propuseram três tipos de mediação: Mediação Ativa (MA), Mediação Restritiva (MR) e Mediação "Uso Acompanhado" (UA). Na mediação ativa, ocorre um diálogo entre pais e filhos, acompanhado do fornecimento de orientações e discussões sobre as atividades *online* e os conteúdos acedidos. O objetivo principal dessa abordagem é promover discussões sobre os conteúdos disponíveis na internet, auxiliando as crianças e adolescentes a desenvolverem um pensamento crítico em relação ao material acedido. Por outro lado, a mediação restritiva refere-se à imposição de regras sobre o uso da internet, o que pode incluir restrições quanto ao tempo gasto, local de uso e conteúdo acedido. Nesse tipo de mediação, nem sempre ocorre discussão e diálogo com os filhos sobre as regras estabelecidas. Já na mediação "uso acompanhado", um dos responsáveis permanece presente e acompanha a criança durante a atividade, porém, sem dialogar sobre os conteúdos acedidos. Os pais podem adotar uma combinação desses tipos de mediações, por exemplo, discutindo conteúdos e comportamentos apropriados para o uso da internet, ao mesmo tempo em que impõem restrições de acesso em horários e dias específicos. Essa combinação foi denominada por (Maidel & Vieira, 2015) como 'mediação mista'. É importante destacar que a mediação "uso acompanhado" é frequentemente aplicada com crianças mais jovens.

Desiderá & von Zuben (2014) destacam diversas estratégias que os responsáveis podem adotar, como por exemplo, manter o computador numa área pública da casa para uma supervisão mais próxima, orientar os filhos e participar em algumas atividades *online* juntos com eles. Além disso, existe a opção de utilizar a função "controlo para pais", presente em alguns sistemas, que pode evitar que crianças e adolescentes acedam a conteúdos inadequados para a faixa etária. É crucial que os pais demonstrem interesse em compreender o conteúdo acedido pelos filhos, o nível de exposição proporcionado pelas

ferramentas digitais durante o uso e que estejam cientes dos recursos disponíveis para utilizar essas informações no controle e proteção adequados (Schwartz & Pacheco, 2021).

3 Síntese do Capítulo

O capítulo dedicado às redes sociais proporciona uma visão abrangente e detalhada sobre o papel fundamental que essas plataformas desempenham na sociedade contemporânea. As redes sociais, como conceito, tornaram-se uma parte integrante do cotidiano, evoluindo de simples perfis individuais para espaços de interação social entre diversos utilizadores, sejam eles indivíduos ou organizações. Essas plataformas, inicialmente dedicadas exclusivamente para fins pessoais, foram rapidamente reconhecidas pelas empresas como uma ferramenta valiosa para alcançar seu público-alvo de maneira eficaz. A diversidade de funcionalidades oferecidas pelas redes sociais tem impulsionado o seu crescimento contínuo ao longo dos anos, ampliando as possibilidades de uso e atraindo cada vez mais utilizadores. A cronologia apresentada destaca marcos importantes no desenvolvimento das redes sociais, desde o surgimento do Classmates em 1995 até plataformas mais recentes como o *TikTok*. No entanto, esse crescimento exponencial traz consigo tanto vantagens quanto desvantagens significativas, como a proximidade entre pessoas distantes e a exposição excessiva de informações pessoais. O capítulo também explora os diferentes tipos de redes sociais, desde as de relacionamento até às de nicho, fornecendo exemplos relevantes de cada categoria. Além disso, discute-se a distinção entre redes sociais e mídias sociais, ressaltando que, embora pertençam ao mesmo universo, são conceitos distintos, sendo a primeira centrada no relacionamento entre pessoas e a segunda na distribuição de conteúdo e divulgação de marcas. Essa distinção, embora sutil, é fundamental para compreender a complexidade e a diversidade dessas plataformas na era digital.

As tecnologias e redes sociais tornaram-se uma parte integral da vida cotidiana, incluindo a experiência educacional e de socialização das crianças. A incorporação dessas ferramentas na educação infantil procura melhorar a aprendizagem e fornecer suporte pedagógico. No entanto, essa integração deve ser cuidadosamente gerida, considerando os potenciais benefícios e riscos.

A evolução tecnológica trouxe mudanças significativas na educação infantil, desde a introdução de computadores nas décadas de 70 e 80 até a adoção generalizada de dispositivos digitais nas escolas. As redes sociais desempenham um papel cada vez mais

importante na vida moderna, influenciando não apenas a interação social, mas também o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Embora o acesso às tecnologias proporcione oportunidades de aprendizagem e interação, também apresenta riscos significativos para a saúde física e mental das crianças. A exposição excessiva a dispositivos eletrônicos pode levar a problemas visuais, auditivos, posturais e osteoarticulares, além de distúrbios do sono e transtornos alimentares.

Os pais desempenham um papel crucial na gestão do uso das tecnologias e redes sociais por parte das crianças. A supervisão parental, que envolve orientação, supervisão e estabelecimento de limites, é essencial para minimizar os riscos e maximizar os benefícios do uso dessas ferramentas. Estratégias como diálogo aberto, estabelecimento de regras e participação ativa nas atividades *online* podem ajudar os pais a promover um uso saudável e responsável da tecnologia por parte dos seus filhos.

Em suma, embora as tecnologias e redes sociais ofereçam oportunidades de aprendizagem e interação, é fundamental reconhecer e mitigar os potenciais impactos negativos no desenvolvimento infantil. Uma abordagem equilibrada, que combine educação, supervisão e comunicação eficaz entre pais, educadores e crianças, é essencial para garantir um uso seguro e saudável das tecnologias na infância.

4 Metodologia de investigação

Neste capítulo do trabalho serão apresentados os procedimentos metodológicos do estudo, onde se abordará a questão e os objetivos de investigação, a estratégia e o desenho da mesma bem como o instrumento de recolha de dados, os dados e os procedimentos do presente estudo.

4.1 Questão de investigação

Segundo Quivy & Van Campenhoudt (1992), a transição de um interesse ou preocupação inicialmente difusa para um projeto de investigação concreto é um desafio significativo. O processo de investigação envolve uma jornada de exploração e descoberta, caracterizada por hesitações, desvios e incertezas. Neste processo, o investigador é confrontado com a tarefa de estabelecer um foco claro e coerente para orientar a sua investigação. Essa escolha requer um compromisso com um fio condutor distintivo, que sirva de base para a estruturação coerente do trabalho. A definição desse fio condutor é essencial para garantir a consistência e a relevância do projeto de investigação.

Pelo exposto acima, este estudo procura responder à seguinte questão de investigação: “Quais são os potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, considerando os benefícios e desafios do uso dessas plataformas?”. Esta questão foi formulada após a identificação de um interesse crescente por parte da investigadora sobre o papel das redes sociais na vida das crianças.

Para chegar a essa questão de investigação, foi realizada uma revisão da literatura sobre o tema, onde se observou tendências sociais e comportamentais relacionadas ao uso de redes sociais por crianças e adolescentes. Além disso, considerando a importância do desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, entendeu-se necessário examinar como as redes sociais podem influenciar essas áreas-chave de crescimento e aprendizagem. Assim, a questão de investigação surge da interseção entre preocupações sociais, revisão da literatura existente e reconhecimento da importância do tema para o desenvolvimento saudável das crianças.

4.2 Objetivos de investigação

Os objetivos da investigação são delineados de forma a abordar os seguintes pontos-chave:

1. Analisar os potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, com ênfase na sua influência na comunicação digital e nas aptidões digitais das mesmas.
2. Compreender os potenciais benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças no contexto da comunicação digital, examinando como essas plataformas afetam as interações sociais e o consumo de conteúdo *online*.
3. Investigar o papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças, destacando estratégias de comunicação digital para promover um ambiente saudável e seguro *online* para as crianças.

Os objetivos desta investigação procuram não apenas responder a perguntas específicas, mas também fornecer percepções significativas que possam orientar a prática e a tomada de decisões futuras neste domínio.

4.3 Estratégia e desenho de investigação

A metodologia selecionada para este trabalho foi a investigação exploratória, escolhida devido à necessidade da análise de uma situação atual, pela recolha de dados de natureza quantitativa. Essa abordagem proporciona uma análise abrangente e aprofundada do tema em questão, permitindo uma compreensão mais completa dos potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, considerando tanto os benefícios quanto os desafios do uso dessas plataformas. Esta metodologia permite a integração de dados numéricos e narrativos, proporcionando uma compreensão mais completa do fenómeno investigado. Através do uso de técnicas quantitativas, será possível obter dados mensuráveis e estatisticamente significativos. Essa metodologia foi fundamental para o desenvolvimento e para a construção de uma análise sólida e fundamentada.

Na figura apresentada abaixo, delineou-se o esboço desta investigação, destacando as diferentes fases percorridas ao longo do estudo. Inicialmente, foi conduzida uma revisão da literatura, alinhada com a problemática em análise e os objetivos delineados para o estudo. Esta etapa foi crucial para estabelecer um sólido enquadramento teórico. Posteriormente, procedeu-se à seleção da amostra de estudo, uma etapa essencial para viabilizar a recolha de dados através de um questionário. A escolha cuidadosa da amostra permitiu uma representação significativa e relevante do grupo-alvo. Uma vez concluída a recolha de dados, seguiu-se para a análise minuciosa dos resultados obtidos através do

instrumento utilizado. Este processo analítico foi fundamental para extrair *insights* valiosos que possibilitaram à investigadora responder de forma satisfatória aos objetivos gerais e específicos estipulados no início da pesquisa. Este rigor analítico garantiu a solidez e fiabilidade dos resultados obtidos, contribuindo assim para a robustez do estudo como um todo.

A investigação exploratória é, por definição, a pesquisa que procura preencher as lacunas encontradas ao longo de um estudo. Esta investigação apoia a construção de

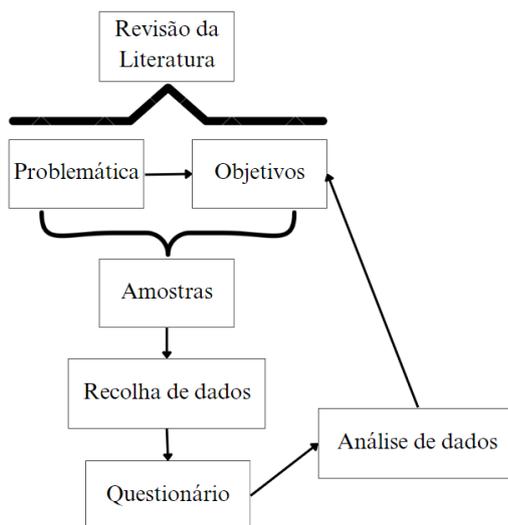


Figura 1 - Desenho de Investigação

conceitos e hipóteses iniciais, fornecendo informações que aumentam a familiaridade do investigador com o assunto do projeto. Geralmente, os métodos da investigação exploratória são mais flexíveis, não dependendo necessariamente de questionários detalhados ou amostragens complexas. O objetivo principal é obter informações, não necessariamente alcançar conclusões estatísticas (Patah & Abel, 2023).

Nesta investigação, para a recolha de dados, foram aplicados inquéritos por questionários *online* uma vez que se procura obter o maior número de respostas possíveis, de modo a que a investigação forneça dados credíveis e transparentes. Esta estratégia tem por base as questões ou problemas específicos (Dalfovo et al., 2008) e permite que os dados obtidos não sejam influenciados pelo investigador, sendo analisados de forma imparcial e objetiva através de uma análise estatística. Assim sendo, os participantes recebem o questionário diretamente para responderem de forma autónoma, sem a presença de intermediários, o que ajuda a evitar qualquer tipo de influência por parte do investigador.

4.3.1 População e amostra

Segundo Santos e Henriques (2021), métodos de amostragem casuais são métodos probabilísticos nos quais todos os elementos do universo têm uma probabilidade conhecida e diferente de zero de serem selecionados para a amostra. Isso pressupõe que há uma listagem completa e identificação de todos os elementos do universo. Exemplos comuns de métodos de amostragem casual incluem amostragem aleatória simples, amostragem sistemática e amostragem estratificada. Já os métodos de amostragem não-casuais são métodos não probabilísticos, geralmente usados quando não é possível ou prático identificar todos os elementos do universo, ou quando a probabilidade de seleção não é conhecida. Isso pode ocorrer em situações onde não há uma listagem completa de todos os elementos do universo, ou quando a identificação de todos os elementos é impossível ou impraticável. Exemplos de métodos de amostragem não casuais incluem amostragem por conveniência, amostragem por julgamento e amostragem por quotas.

No caso desta investigação o método de amostragem utilizado foi o não probabilístico por conveniência uma vez que se trata de grupos específicos de pessoas que, no caso, serão pais e responsáveis de educação de crianças com idades compreendidas entre os 12 meses e os 10 anos de idade. Para se conseguir um maior número de respostas o inquérito foi partilhado entre grupos de pais no *Facebook* e *WhatsApp*.

4.3.2 Estrutura do questionário

Tendo em conta os objetivos e a questão de investigação, foi elaborado um questionário de modo se conseguir atingir os resultados pretendidos. Deste modo, o questionário encontra-se dividido em quatro partes: Caracterização Sociodemográfica; Impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças; Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças; Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças.

O questionário foi estruturado de forma a abordar uma variedade de informações relevantes para o estudo em questão. Inicialmente, foram solicitadas informações básicas, como o género e a idade, visando compreender a composição demográfica dos participantes. Em seguida, foram exploradas questões relacionadas à responsabilidade por crianças, incluindo o número e as idades das mesmas, oferecendo *insights* sobre as dinâmicas familiares dos entrevistados. Posteriormente, foram solicitados detalhes sobre

a residência e a situação profissional dos participantes, permitindo uma contextualização mais ampla dos dados recolhidos. Por fim, a frequência de utilização de redes sociais foi investigada, procurando compreender os hábitos de comunicação e interação social dos entrevistados no ambiente digital. Essa abordagem abrangente procura garantir uma compreensão profunda do perfil e comportamento dos participantes da pesquisa.

A segunda parte do questionário incide sobre os impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças. Primeiramente, procurou-se identificar se a(s) criança(s) ao cuidado do participante da pesquisa utiliza redes sociais e qual a frequência desse uso. Foram questionadas as principais plataformas que a criança utiliza regularmente, com o intuito de compreender a sua preferência de consumo de conteúdo *online*. Adicionalmente, investigou-se como a utilização das redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança noutras atividades, como os estudos escolares. Em seguida, os participantes foram solicitados a indicar o seu grau de concordância com afirmações específicas relacionadas aos impactos das redes sociais no desenvolvimento infantil. Estas afirmações abordam temas como o impacto do uso excessivo das redes sociais na capacidade de comunicação interpessoal *offline*, a influência das redes sociais na capacidade da criança de resolver problemas ou pensar criticamente e a possível correlação entre o tempo gasto em redes sociais e o desempenho escolar. A avaliação da percepção dos participantes foi realizada através de uma escala de Likert, que varia de "Muito positivamente" a "Muito negativamente", com o objetivo de compreender como o uso das redes sociais afeta a capacidade da criança de se concentrar e focar nas suas atividades escolares. Com base em estudos anteriores, salienta-se que o uso das redes sociais pode acarretar consequências significativas, tais como distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldades de atenção e concentração, impactando negativamente o processo de aprendizagem e o estado de humor, além de provocar alterações comportamentais (Eisenstein & Da Silva, 2016).

A terceira parte do questionário aborda os benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças. Inicialmente, os participantes foram convidados a identificar os benefícios percebidos no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social. Opções como melhorar capacidades de comunicação escrita, facilitar a comunicação com amigos e familiares distantes e promover a colaboração em projetos escolares foram apresentadas para seleção. Destaca-se que pesquisas apontam para a utilidade das plataformas digitais no auxílio da aprendizagem

de músicas, vocabulário e na criação de rotinas de sono (Ko & Rossen, 2017). Por outro lado, também foi importante reconhecer os desafios enfrentados pelas crianças ao utilizar redes sociais. Opções como exposição a conteúdo inadequado para a idade, *cyberbullying* e impacto negativo na saúde mental foram apresentadas para seleção. Ponte & Vieira (2008) alertam para os riscos associados à *internet* que podem ter um forte impacto na vida social, emocional e física das crianças. Esta parte do inquérito visa compreender tanto os benefícios quanto os riscos do uso das redes sociais pelas crianças, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema.

A quarta e última parte do questionário aborda o papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças. Inicialmente, os participantes foram convidados a indicar que tipo de orientação ou supervisão forneceram à criança em relação ao seu uso de redes sociais, como supervisionar ativamente todas as atividades, estabelecer regras específicas ou discutir abertamente sobre experiências *online*. Este conjunto de opções visou determinar o papel dos responsáveis na orientação para a utilização das redes sociais. Posteriormente, os participantes foram questionados sobre como lidariam ou lidam com situações em que a criança enfrentou problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inapropriado. Opções como procurar suporte profissional ou explorar ferramentas de controlo parental foram apresentadas para seleção, procurando compreender a abordagem dos responsáveis em situações delicadas. Além disso, foi investigado o nível de conforto dos responsáveis com a quantidade de tempo que a criança gastava em redes sociais, através de uma escala de *Likert*. Essa pergunta procurava compreender a percepção sobre o equilíbrio entre o tempo gasto em atividades *online* e *offline*. Por fim, os participantes foram questionados sobre como decidiam quando era hora de limitar ou restringir o acesso das crianças às redes sociais. Opções como o impacto na saúde física ou emocional da criança, ou recomendações de especialistas em desenvolvimento infantil foram apresentadas, procurando averiguar se existia acompanhamento e monitorização do uso das redes sociais por parte dos responsáveis.

Todas as questões apresentadas no questionário serão, maioritariamente, de resposta fechada, escolha múltipla ou escolha de mais do que uma opção. Na Tabela apresentada no tópico seguinte é possível verificar a estrutura do questionário juntamente com o objetivo de cada questão.

4.3.3 Inquérito por questionário

As Redes Sociais no Desenvolvimento e Educação das Crianças	
Questão	<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Independentemente da classe social, as crianças de modo geral estão cada vez mais inseridas no mundo tecnológico. As novas gerações já são intituladas de “nativos digitais” por nascerem nesse mundo tecnologicamente avançado. É, por isso, muito difícil de saber como gerir essa relação e como reagir diante a todo o processo de informatização e robotização, porque, na realidade, é um mundo novo para toda a gente (Behenck & Cunha, 2013).</p>
Parte 1: Caracterização Sociodemográfica	
Género	Compreensão e caracterização da amostra
Idade	
Tem crianças a seu cargo com idades compreendidas entre os 1 e 10 anos?	
Se sim, quantas?	
Qual/Quais é/são a(s) idade(s) da(s) crianças?	
Local de residência	
Situação profissional	
Com que frequência utilizam redes sociais?	
Parte 2: Impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças	
A criança utiliza redes sociais?	Identificar se a criança participante da pesquisa está envolvida no uso de plataformas de redes sociais.
Qual é a frequência com que a criança utiliza redes sociais?	Obter informações sobre a quantidade de tempo que a criança gasta em plataformas de redes sociais: se é apenas ao fim de semana, 1h diariamente, entre 1h a 3h diárias ou se excede as 3h diárias.
Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente?	Perceber, em específico, qual a plataforma de eleição para consumo de conteúdo <i>online</i> : <i>Facebook</i> , <i>Instagram</i> , <i>TikTok</i> , <i>YouTube Kids</i> , <i>Netflix</i> ou outras.

Como considera que a utilização de redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança em outras atividades, como os estudos escolares?

Indique o seu grau de concordância com as seguintes afirmações:

1. Acredita que o uso excessivo de redes sociais* afeta a capacidade de comunicação interpessoal da criança *offline*?
2. As redes sociais têm influência na capacidade da criança de resolver problemas ou pensar criticamente?
3. Percebe alguma correlação entre o tempo gasto em redes sociais e o desempenho acadêmico da criança?

*Segundo dados da OMS são consideradas excessivas as 3h diárias para crianças entre os 5 e 10 anos, 1h diária para crianças entre os 2 e 4 anos e a utilização para crianças com menos de 2 anos não é recomendada

Perceber através da escala de *Likert* (Muito positivamente, levemente positivamente, neutro, levemente negativamente e muito negativamente) como o uso de redes sociais afeta a capacidade da criança de se concentrar e focar nas suas atividades escolares. Segundo Eisenstein e Da Silva (Eisenstein & Da Silva, 2016), a utilização das redes sociais por ter consequências significativas, entre as quais: distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldades de atenção e concentração, impactando negativamente o processo de aprendizagem e o estado de humor, além de alterações comportamentais.

Parte 3: Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças

Quais benefícios identifica no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social? (Selecionar as que considera relevantes)

1. Melhorar habilidades de comunicação escrita, como ortografia e gramática.
2. Facilitar a comunicação com amigos e familiares distantes.
3. Permitir que as crianças compartilhem interesses e hobbies com outros.
4. Estimular a criatividade através de compartilhamento de arte, desenhos, etc.
5. Promover a colaboração em projetos escolares ou atividades extracurriculares.
6. Desenvolver habilidades de resolução de problemas ao lidar com situações *online*.
7. Ajudar as crianças a sentirem-se conectadas a comunidades ou grupos de interesse.
8. Encorajar a empatia e a compreensão através da interação com pessoas com diferentes pontos de vista.
9. Fornecer um meio de expressão pessoal e autoafirmação.

Quais são os principais desafios que as crianças enfrentam ao utilizar redes sociais? (Selecionar as que considera relevantes)

1. Exposição a conteúdo inadequado para a idade
2. Risco de interação com estranhos ou predadores *online*
3. *Cyberbullying* ou assédio virtual
4. Impacto negativo na saúde mental, como ansiedade ou depressão
5. Distração das responsabilidades escolares ou outras atividades importantes
6. Desenvolvimento de dependência ou vício em dispositivos eletrônicos
7. Dificuldade em discernir entre a realidade e o mundo virtual
8. Falta de privacidade e exposição excessiva da vida pessoal
9. Impacto na qualidade do sono devido ao uso excessivo de dispositivos antes de dormir

Identificar as vantagens e os desafios sobre o uso de redes sociais pelas crianças.

Segundo pesquisas, a maioria dos pais veem as plataformas digitais como um recurso útil para auxiliar na aprendizagem de músicas, vocabulário e na criação de rotinas de sono (Ko & Rossen, 2017). Já Ponte e Vieira (Ponte & Vieira, 2008) defendiam que "Os maiores riscos associados à utilização da *internet* são os que podem ter forte impacto na vida social, emocional e física das crianças."

Parte 4: Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças

Que tipo de orientação ou supervisão fornece à criança em relação ao seu uso de redes sociais?

1. Supervisiono ativamente todas as atividades da criança nas redes sociais.
2. Estabeleço regras específicas sobre quando e por quanto tempo a criança pode usar redes sociais.
3. Ensino a criança sobre os riscos e as responsabilidades associadas ao uso de redes sociais.
4. Discuto abertamente com a criança sobre as suas experiências e interações nas redes sociais.
5. Encorajo a criança a compartilhar comigo qualquer problema ou preocupação relacionada ao uso de redes sociais.
6. Utilizo ferramentas de controlo parental para acompanhar e limitar o acesso da criança às redes sociais.
7. Não o faço, mas pretendo fazer.

Determinar o papel dos responsáveis face à orientação para a utilização das redes sociais.

Como lidaria/lida com situações em que a criança enfrenta problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inapropriado?

1. Converso/Pretendo conversar com a criança para entender o que aconteceu e como ela se sente a respeito da situação.
2. Sigo mais de perto as atividades *online* da criança e verifico o conteúdo que ela assiste.
3. Nunca pensei sobre o assunto.
4. Procuo aconselhamento ou suporte de profissionais, como psicólogos ou orientadores escolares, para lidar com a situação.
5. Estabeleço regras mais claras e limites para o uso de redes sociais pela criança.
6. Exploro ferramentas de controlo parental para restringir o acesso a conteúdo inadequado ou perigoso.
7. Apoio emocionalmente a criança e mostro que estou disponível para ajudá-la em qualquer situação.

Perceber qual é a conceção dos responsáveis em relação a conteúdo impróprio

<p>Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?</p>	<p>Perceber através da escala de <i>Likert</i> (Muito confortável, moderadamente confortável, neutro, moderadamente desconfortável e muito desconfortável) compreender a percepção sobre o equilíbrio entre o tempo gasto em atividades <i>online</i> e <i>offline</i></p>
<p>Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Com base no tempo total gasto nas redes sociais por dia/semana. 2. Considerando o impacto do uso de redes sociais na saúde física ou emocional da criança. 3. Avaliando se o conteúdo visto nas redes sociais é apropriado para a idade da criança. 4. Baseando-se em diretrizes ou recomendações de especialistas em desenvolvimento infantil ou saúde mental. 5. Acompanhando os padrões de comportamento da criança, como alterações de humor ou isolamento social, associados ao uso de redes sociais. 	<p>Averiguar se existe acompanhamento e monitorização do uso das redes sociais</p>

Tabela 3 - Estrutura do questionário

4.3.4 Validação do Questionário

Após a elaboração do questionário e de modo a obter-se resultados precisos avançou-se para a fase da pré-testagem. Nesta fase solicitou-se a alguns indivíduos que respondessem ao questionário de forma individual e este pedido foi efetuado de modo a que a investigadora pudesse identificar possíveis erros. Assim, o questionário foi ajustado e corrigido para garantir que fosse acessível linguisticamente, abrangente e de fácil compreensão para o público-alvo (Hill & Hill, 2002).

O pré-teste foi efetuado a cinco pessoas de diferentes faixas etárias: 1 dos inquiridos tinham entre 18 e 25 anos, 2 entre 26 e 35 anos, 1 entre 36 e 45 anos e 1 com mais de 45. O facto de os indivíduos terem diferentes faixas etárias foi propositada de modo a entender-se se todos eles tinham a mesma compreensão em relação às questões colocadas.

Após a realização do pré-teste foram efetuadas algumas alterações, entre as quais:

1. Na questão "Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente?", foi adicionada a opção "Não utiliza" para aqueles que responderam da mesma forma à pergunta "A criança utiliza redes sociais?".
2. Foi retirada a obrigatoriedade de responder às questões "Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?" e "Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?", para que aqueles que indicaram que a criança não utiliza redes sociais não precisassem responder a essas perguntas.
3. Na última questão, "Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?", a opção de resposta "Não faço esse controlo" foi removida, pois não fazia sentido permitir essa resposta enquanto se perguntava sobre o controlo do tempo nas redes sociais.

As sugestões foram implementadas na construção da versão final do inquérito, sendo estas mudanças fundamentais para obter as melhorias necessárias para a elaboração de um questionário com qualidade.

CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

5 Apresentação dos Resultados

Este capítulo é dedicado à apresentação e análise dos resultados obtidos por meio do inquérito *online* realizado entre 22 de abril e 22 de maio de 2024. Durante este período, obtiveram-se um total de 97 respostas válidas, as quais forneceram dados valiosos para a compreensão dos diversos aspetos relacionados ao uso das redes sociais por crianças. Assim como o questionário, a análise do mesmo foi cuidadosamente estruturada em quatro partes principais: Caracterização Sociodemográfica, Impactos das Redes Sociais no Desenvolvimento Cognitivo e Educacional das Crianças, Benefícios e Desafios Associados ao Uso das Redes Sociais por Crianças e O Papel dos Pais na Gestão do Uso das Redes Sociais por Crianças.

A seguir serão apresentados os resultados de cada uma destas quatro partes, proporcionando uma compreensão profunda dos dados recolhidos e das perceções dos participantes sobre o uso das redes sociais por crianças.

5.1 Caracterização Sociodemográfica

A tabela que se segue fornece uma visão detalhada sobre o perfil dos participantes do inquérito, incluindo informações como género, idade e local de residência. Estes dados são fundamentais para compreender o contexto e a representatividade da amostra.

Variáveis		Qtd	%
Género	Masculino	14	14,4%
	Feminino	83	85,6%
Idade	18 - 25 anos	8	8,2%
	26 - 35 anos	35	35,1%
	36 - 45 anos	50	51,5%
	Mais de 45 anos	5	5,2%
Tem crianças a seu cargo com idades compreendidas entre os 1 e 10 anos?	Sim	87	89,7%
	Não	10	10,3%
Quantas?	1	55	63,2%
	2	26	29,9%
	3	3	3,4%
	4 ou mais	3	3,4%

Qual/Quais é/são a(s) idade(s) da(s) criança(s)?	1 - 3 anos	35	40,2%
	4 - 6 anos	32	36,8%
	6 - 10 anos	44	50,6%
Local de residência	Região Norte de Portugal	78	89,7%
	Região Centro de Portugal	2	2,3%
	Região Sul de Portugal	0	0,0%
	Estrangeiro	7	8,0%
Situação profissional	Empregado	69	79,3%
	Desempregado	15	17,2%
	Trabalhador/a estudante	1	1,1%
	Reformado/a	0	0,0%
	Doméstico/a	2	2,3%
Com que frequência utiliza redes sociais?	Todos os dias	74	85,1%
	Algumas vezes por semana	13	14,9%
	Raramente	0	0,0%
	Nunca	0	0,0%

Tabela 4 - Caracterização Sociodemográfica

A análise dos dados da tabela revela várias características importantes sobre os participantes do inquérito. Em relação ao género, a maioria dos inquiridos é do sexo feminino, totalizando 83 participantes (85,6%), enquanto apenas 14 (14,4%) são do sexo masculino. A distribuição etária dos inquiridos mostra uma maior concentração nas faixas de 26 a 35 anos e 36 a 45 anos. Especificamente, 35 inquiridos (35,1%) estão na faixa etária de 26 a 35 anos e 50 inquiridos (51,5%) estão na faixa etária de 36 a 45 anos. As faixas etárias de 18 a 25 anos e acima de 45 anos têm uma participação menor, com 8 (8,2%) e 5 (5,2%) participantes, respetivamente.

Quando questionados se têm crianças a seu cargo com idades entre 1 e 10 anos, a maioria, 87 inquiridos (89,7%), respondeu afirmativamente. Apenas 10 participantes (10,3%) não têm crianças nessa faixa etária. É importante ressaltar que os inquiridos que indicaram não ter crianças a seu cargo com idades entre 1 e 10 anos foram automaticamente excluídos das perguntas seguintes do questionário, garantindo que os dados recolhidos fossem relevantes apenas para aqueles que têm experiência direta com crianças nesta faixa etária.

Entre aqueles que têm crianças a seu cargo, a maioria tem uma criança (55 inquiridos, 63,2%), enquanto 26 (29,9%) têm duas crianças, 3 (3,4%) têm três crianças e outros 3 (3,4%) têm quatro ou mais crianças.

No que diz respeito à idade das crianças, a distribuição mostra que 35 participantes (40,2%) têm crianças entre 1 e 3 anos, 32 (36,8%) têm crianças entre 4 e 6 anos e 44 (50,6%) têm crianças entre 6 e 10 anos. De ressaltar que algumas famílias têm crianças em mais do que uma faixa etária.

A maioria dos participantes reside na Região Norte de Portugal, com 78 (89,7%) participantes. Apenas 2 (2,3%) residem na Região Centro de Portugal, enquanto nenhum reside na Região Sul. Há ainda 7 inquiridos (8,0%) que residem no estrangeiro.

Quanto à situação profissional, a maior parte dos inquiridos está empregada (69 participantes, 79,3%). Existem também 15 desempregados (17,2%), 1 trabalhador-estudante (1,1%) e 2 domésticos (2,3%), não havendo participantes reformados.

No uso das redes sociais, 74 participantes (85,1%) afirmaram que as utilizam todos os dias, os outros 13 (14,9%) utilizam redes sociais algumas vezes por semana, e não houve inquiridos que raramente ou nunca utilizam redes sociais.

Assim sendo, a análise dos dados revela que a maioria dos participantes do inquérito são mulheres com idade predominante entre 36 e 45 anos. A maioria reside na Região Norte de Portugal e está empregada.

5.2 Impactos das Redes Sociais no Desenvolvimento Cognitivo e Educacional das Crianças

A análise dos dados referentes aos impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças revela várias tendências importantes, que serão ilustradas através dos seguintes gráficos.

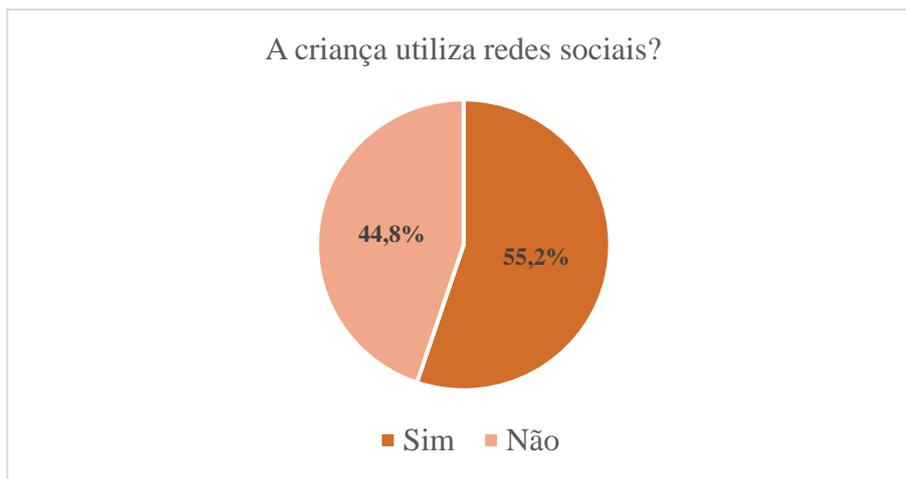


Gráfico 1 - A criança utiliza redes sociais?

A análise da questão "A criança utiliza redes sociais?" revelou que pouco mais da metade das crianças, 55,2%, utilizam redes sociais, enquanto 44,8% não as utilizam. Esta divisão quase equilibrada sugere uma diversidade significativa nas práticas de uso de redes sociais entre as famílias que participaram do inquérito.

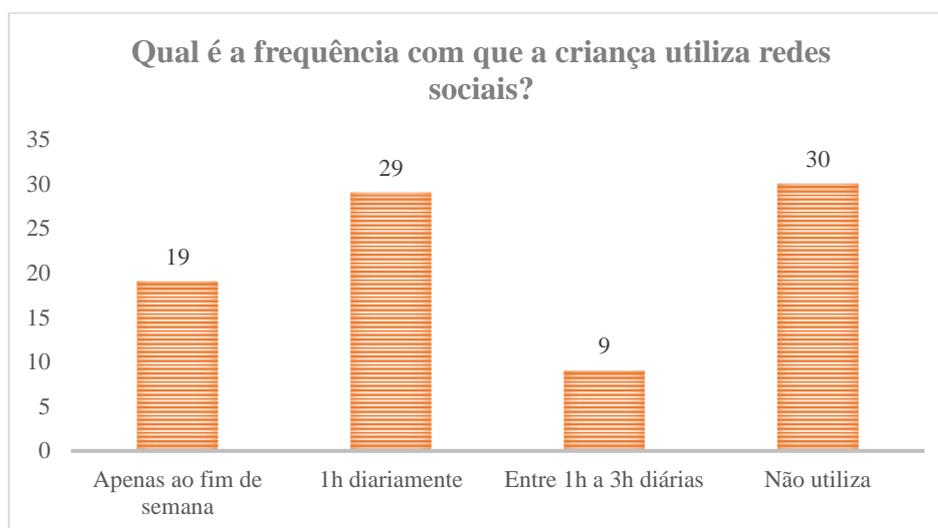


Gráfico 2 - Qual é a frequência com que a criança utiliza redes sociais?

A análise da frequência com que as crianças utilizam redes sociais revela uma ampla gama de hábitos e práticas. Esta diversidade sugere que os pais estão a adotar diferentes abordagens para gerir o tempo de ecrã dos seus filhos, com base nas suas perceções dos benefícios e riscos associados ao uso de redes sociais. 19 crianças utilizam redes sociais apenas aos fins de semana. Um número maior, 29, utiliza redes sociais durante 1 hora diariamente. Menos frequente é o uso entre 1 a 3 horas diárias, com as crianças a fazerem uso das plataformas digitais. Notavelmente, nenhuma criança utiliza redes sociais durante mais de 3 horas diárias, por essa razão não está representada

graficamente esta opção, enquanto 30 das crianças não utilizam redes sociais de forma alguma.

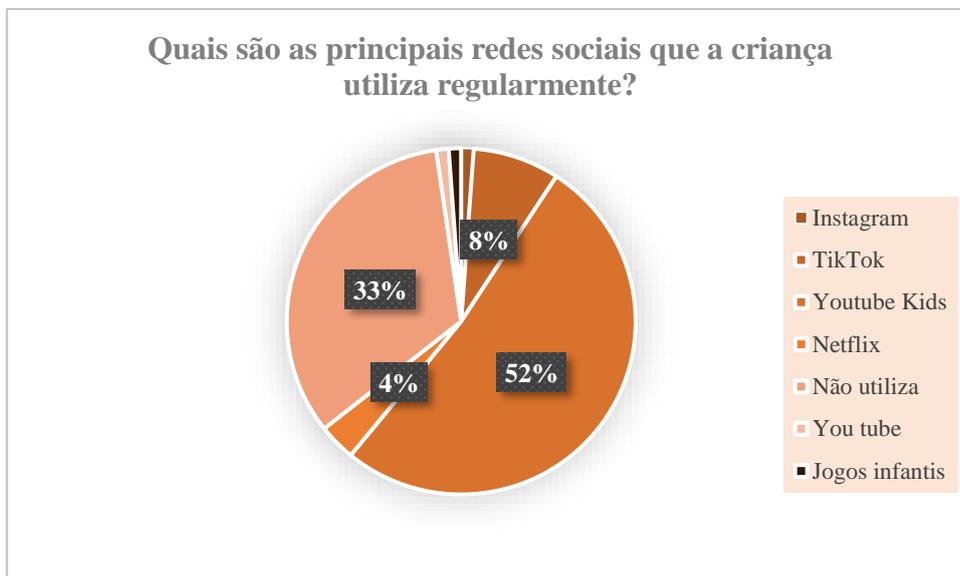


Gráfico 3 - Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente?

A análise das principais redes sociais utilizadas pelas crianças revela uma variedade de plataformas, cada uma com características específicas e potenciais impactos no desenvolvimento e bem-estar das crianças. O *Youtube Kids* é a mais popular, utilizada regularmente por 51,7% das crianças. O *TikTok* é utilizado por 8,0% e a *Netflix* por 3,4%. As outras plataformas como *Instagram*, *YouTube* e jogos infantis são utilizadas por uma pequena percentagem de 1,1% cada. Notavelmente, mais uma vez, 33,3% das crianças não utilizam nenhuma dessas plataformas.

No que diz respeito aos impactos das redes sociais nas capacidades cognitivas e educacionais das crianças, os dados são diversos. Quando perguntados sobre como o uso das redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco das crianças noutras atividades, como os estudos escolares, as respostas foram distribuídas da seguinte forma:

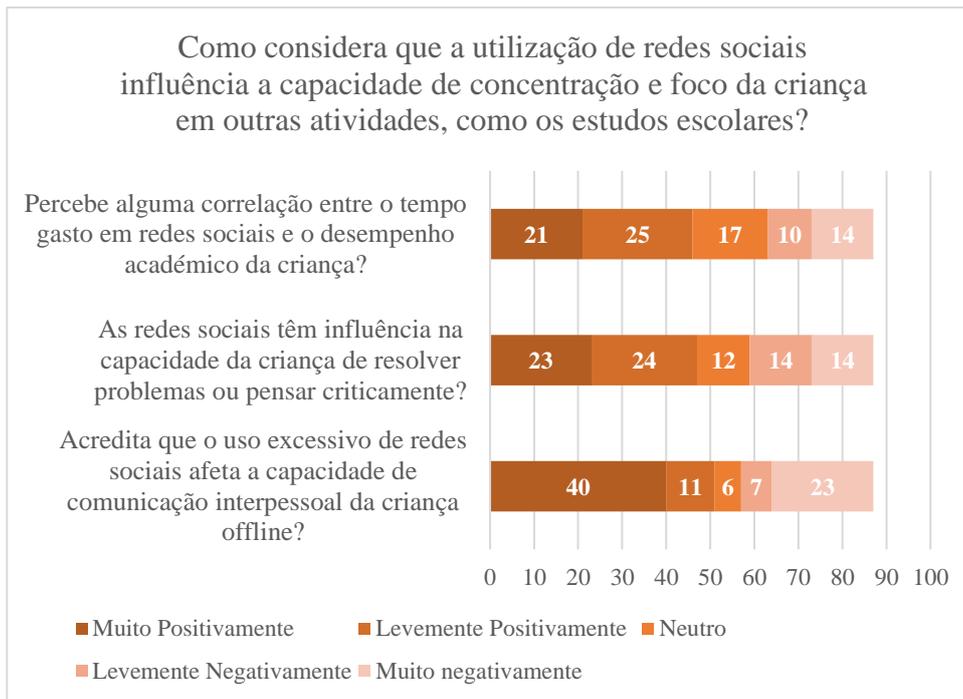


Gráfico 4 - Como considera que a utilização de redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança em outras atividades, como os estudos escolares?

Estes dados sugerem uma variedade de opiniões sobre os impactos das redes sociais no desenvolvimento das crianças. A maioria acredita que o uso moderado das redes sociais pode ter um efeito positivo ou neutro nas capacidades cognitivas e educacionais das crianças. No entanto, um número considerável de participantes está preocupado com os impactos negativos do uso excessivo das redes sociais, especialmente no que diz respeito à concentração, comunicação interpessoal e desempenho escolar.

5.3 Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças

Nesta parte foram estudadas as vantagens e desvantagens percebidas pelos inquiridos em relação ao uso das redes sociais. Este segmento aborda uma variedade de tópicos, incluindo socialização, acesso à informação e os potenciais riscos de exposição a conteúdos inapropriados.

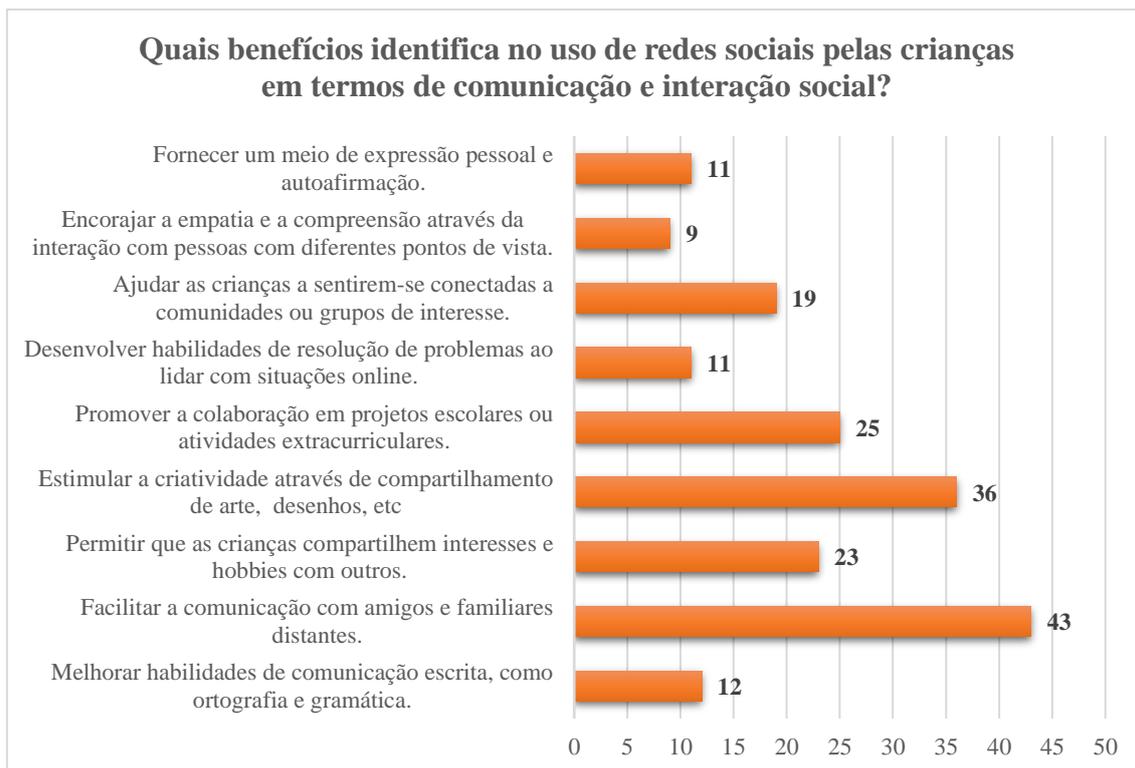


Gráfico 5 - *Quais benefícios identifica no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social?*

Um dos principais benefícios apontados é a facilitação da comunicação com amigos e familiares distantes, com 43 votos, indicando que as redes sociais são vistas principalmente como uma ferramenta eficaz para manter e fortalecer laços sociais num mundo cada vez mais globalizado. Além disso, 23 participantes destacaram que as redes sociais permitem que as crianças partilhem os seus interesses e hobbies com outras pessoas, o que pode enriquecer as suas experiências e promover um senso de comunidade e pertencimento.

Outro benefício significativo, com 36 votos, é o estímulo à criatividade através do partilhas de arte e desenhos. As plataformas de redes sociais oferecem uma vitrine para que as crianças possam mostrar as suas criações artísticas, incentivando a expressão artística e a inovação. Além disso, 25 participantes identificaram a promoção da colaboração em projetos escolares ou atividades extracurriculares como uma vantagem, facilitando o trabalho em grupo e a aprendizagem colaborativa.

Em relação ao desenvolvimento de habilidades, 11 dos inquiridos acreditam que lidar com situações *online* pode ajudar as crianças a desenvolver competências de resolução de problemas. Navegar em ambientes digitais complexos pode ensinar às crianças como enfrentar e resolver desafios. Dezanove participantes apontaram que as

redes sociais ajudam as crianças a sentirem-se conectadas a comunidades ou grupos de interesse, proporcionando um apoio emocional significativo e um senso de pertencimento.

O encorajamento da empatia e a compreensão de diferentes pontos de vista também foram mencionados como benefícios das redes sociais, com 9 participantes a indicarem que a interação com uma variedade de pessoas pode expandir os horizontes das crianças e promover uma maior tolerância e compreensão. Além disso, 11 inquiridos consideraram que as redes sociais fornecem um meio de expressão pessoal e autoafirmação, o que pode ser crucial para o desenvolvimento da identidade pessoal e autoestima das crianças.

Por fim, doze dos participantes acreditam que o uso de redes sociais melhora as capacidades de comunicação escrita das crianças, como ortografia e gramática, embora este benefício tenha sido menos destacado. Esta prática constante de escrita nas redes sociais pode, de facto, auxiliar a aprimorar essas habilidades.

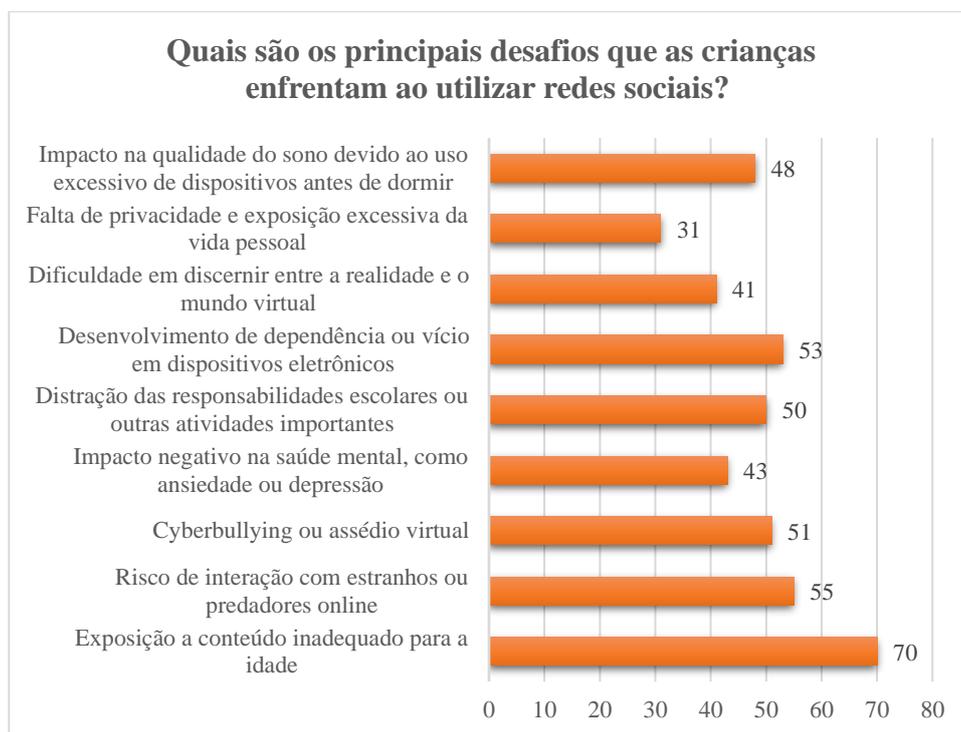


Gráfico 6 - Quais são os principais desafios que as crianças enfrentam ao utilizar redes sociais?

O risco mais destacado pelos participantes deste inquérito é a exposição a conteúdo inadequado para a idade, com 70 votos. Este é um problema crítico, pois conteúdos impróprios podem ter impactos profundos no desenvolvimento psicológico e

emocional das crianças, ficando as mesmas expostas a temas que não estão preparadas para processar adequadamente.

Outro risco relevante é a interação com estranhos ou predadores *online*, mencionada por 55 participantes. Esta preocupação reflete o perigo constante de que crianças possam ser alvo de indivíduos mal-intencionados, que podem explorar a vulnerabilidade e a inocência dos jovens utilizadores.

O *cyberbullying* ou assédio virtual foi identificado por 51 inquiridos como um problema grave. Este tipo de assédio pode ter consequências devastadoras para a saúde mental das crianças, levando a problemas como ansiedade, depressão e, em casos extremos, pensamentos suicidas.

A saúde mental das crianças também é impactada negativamente pelo uso excessivo de redes sociais, com 43 participantes a mencionarem problemas como ansiedade ou depressão. A exposição constante a conteúdos e interações negativas pode exacerbar sentimentos de inadequação e isolamento.

A distração das responsabilidades escolares ou outras atividades importantes foi apontada por 50 intervenientes. O tempo gasto nas redes sociais pode interferir no desempenho escolar e na participação em atividades extracurriculares, fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças.

O desenvolvimento de dependência ou vício em dispositivos eletrónicos é uma preocupação para 53 pais. O uso compulsivo de redes sociais pode levar à falta de equilíbrio na vida das crianças, afetando seu bem-estar físico e mental.

A dificuldade em discernir entre a realidade e o mundo virtual foi destacada por 41 participantes. Crianças que passam muito tempo *online* podem ter problemas para diferenciar experiências virtuais de situações reais, o que pode afetar as suas capacidades sociais e percepção do mundo.

A falta de privacidade e a exposição excessiva da vida pessoal foram mencionadas por 31 inquiridos. Partilhar informações pessoais *online* pode levar a riscos de segurança e invasões de privacidade, além de expor as crianças a possíveis abusos.

Finalmente, o impacto na qualidade do sono devido ao uso excessivo de dispositivos antes de dormir foi uma preocupação para 48 participantes. O uso de dispositivos eletrónicos à noite pode interferir no padrão de sono das crianças, afetando

o seu descanso e, conseqüentemente, o seu desempenho diário e desenvolvimento saudável.

Estes riscos ressaltam a importância de uma supervisão adequada e de estratégias educacionais para mitigar os impactos negativos enquanto se aproveitam os potenciais benefícios das redes sociais.

5.4 Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças

Esta parte foca-se em analisar a importância da supervisão parental e nas estratégias adotadas pelos pais para gerir o tempo e o tipo de conteúdo acessado pelas crianças nas redes sociais. Esta secção destaca a responsabilidade dos pais em equilibrar o uso benéfico das redes sociais com a proteção das crianças contra possíveis danos.

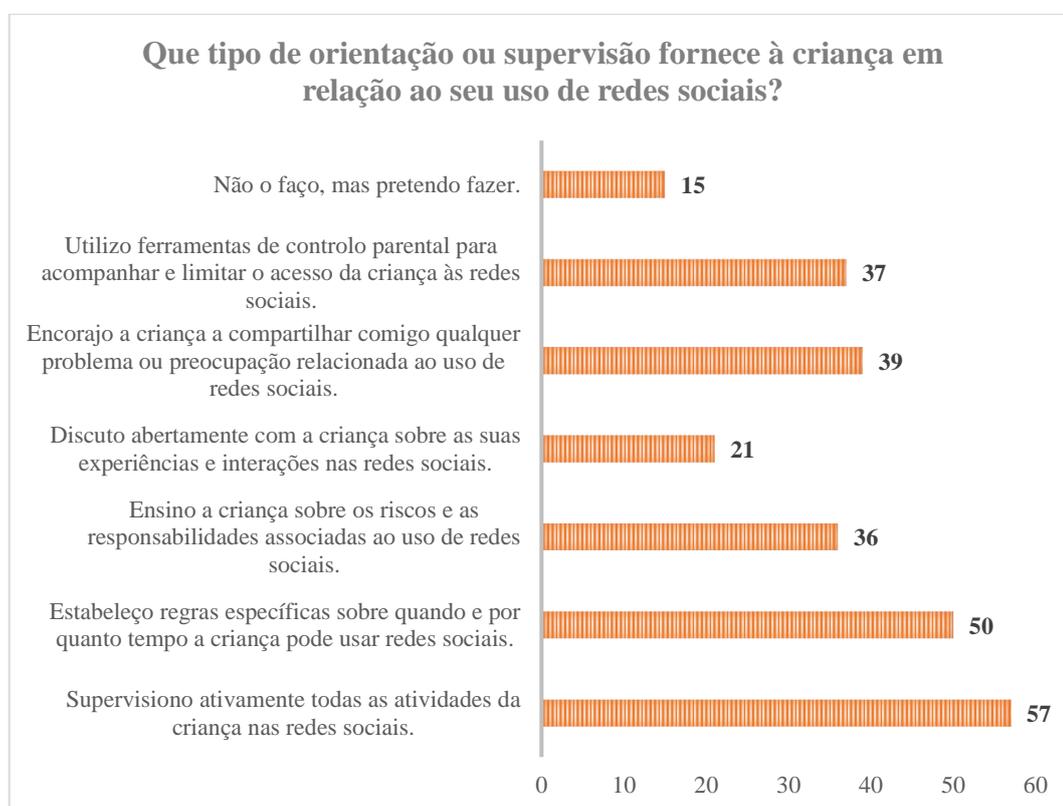


Gráfico 7 - Que tipo de orientação ou supervisão fornece à criança em relação ao seu uso de redes sociais?

Os dados recolhidos sobre o tipo de orientação ou supervisão fornecida às crianças em relação ao uso de redes sociais revelam diversas abordagens adotadas pelos pais e responsáveis. A supervisão ativa de todas as atividades da criança nas redes sociais é a prática mais comum, mencionada por 57 inquiridos. Esta abordagem envolve uma vigilância constante e direta, garantindo que as crianças naveguem num ambiente seguro e apropriado.

Estabelecer regras específicas sobre quando e por quanto tempo a criança pode usar redes sociais é a segunda prática mais frequente, com 50 respostas. Este método ajuda a criar limites claros e consistentes, promovendo um uso equilibrado das redes sociais sem interferir nas outras responsabilidades e atividades das crianças.

Ensinar as crianças sobre os riscos e as responsabilidades associadas ao uso de redes sociais é uma abordagem adotada por 36 dos participantes. Esta orientação educacional é fundamental para preparar as crianças a reconhecer e lidar com os perigos potenciais e a usar as redes sociais de forma ética e segura.

Discutir abertamente com a criança sobre as suas experiências e interações nas redes sociais foi mencionado por 21 pessoas. Este tipo de diálogo franco e contínuo pode fortalecer a confiança entre pais e filhos, permitindo que as crianças se sintam à vontade para partilhar as suas preocupações e experiências *online*.

Encorajar a criança a partilhar qualquer problema ou preocupação relacionada ao uso de redes sociais é uma prática adotada por 39 participantes. Esta abordagem proativa garante que as crianças saibam que podem contar com o apoio dos seus pais ou responsáveis sempre que enfrentarem dificuldades ou situações desconfortáveis nas redes sociais.

Utilizar ferramentas de controlo parental para acompanhar e limitar o acesso da criança às redes sociais foi mencionado por 37 inquiridos. Estas ferramentas tecnológicas permitem que os pais vigiem e restrinjam o conteúdo acedido pelas crianças, proporcionando segurança e controlo.

Finalmente, 15 pessoas indicaram que ainda não fornecem orientação ou supervisão, mas pretendem fazê-lo no futuro. Este dado mostra uma conscientização crescente sobre a importância de acompanhar o uso de redes sociais pelas crianças e a intenção de implementar medidas de supervisão em breve.

Os dados refletem uma variedade de estratégias de orientação e supervisão utilizadas pelos pais para garantir que as crianças usem as redes sociais de maneira segura e responsável. Desde a supervisão ativa e o estabelecimento de regras claras até à educação sobre riscos e o uso de ferramentas de controlo parental, estas práticas são essenciais para mitigar os potenciais perigos das redes sociais e promover um ambiente *online* saudável para as crianças.

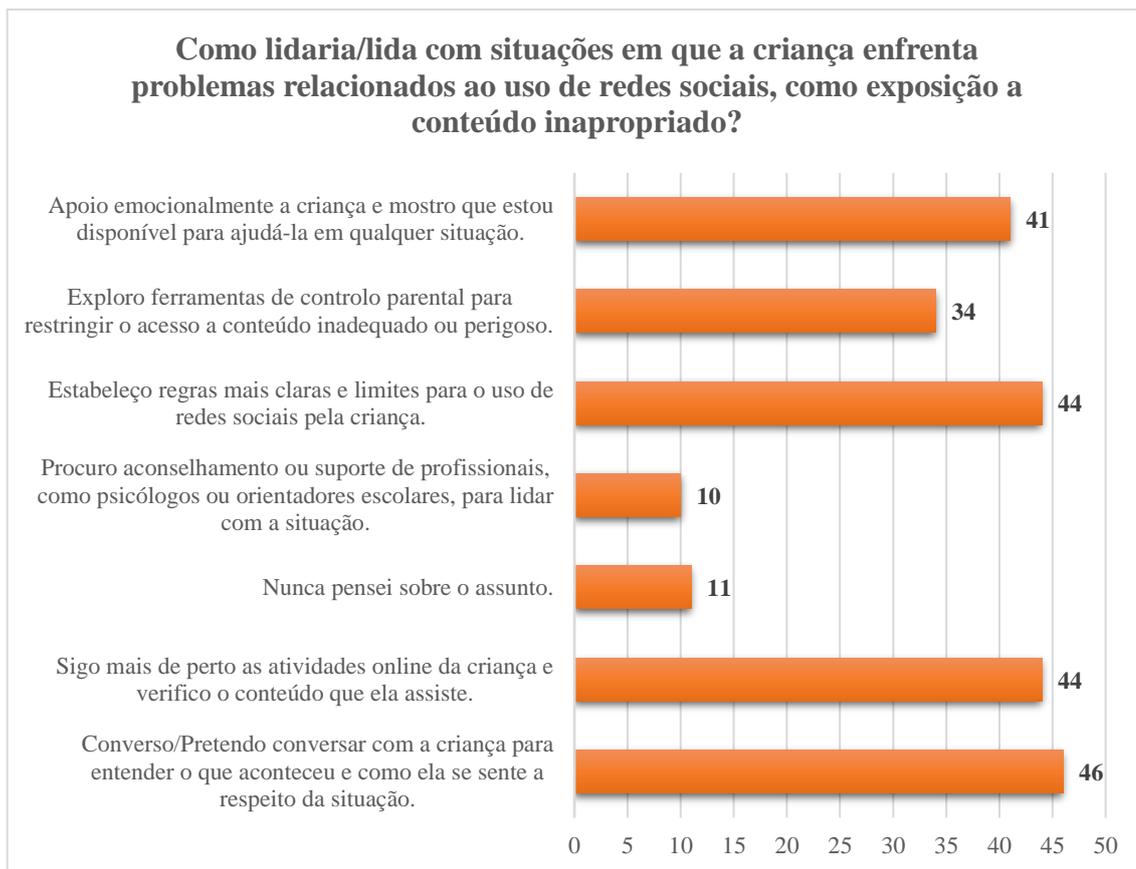


Gráfico 8 - Como lidaria/lida com situações em que a criança enfrenta problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inadequado?

Os dados recolhidos sobre as respostas dos pais e responsáveis em relação à supervisão e orientação das crianças no uso de redes sociais revelam diversas estratégias e níveis de envolvimento. Conversar ou pretender conversar com a criança para entender o que aconteceu e como ela se sente a respeito da situação é a abordagem mais comum, com 46 votos. Esta prática enfatiza a importância do diálogo aberto e do apoio emocional, permitindo que as crianças expressem as suas experiências e sentimentos num ambiente seguro e compreensivo.

Seguir mais de perto as atividades *online* da criança e verificar o conteúdo que ela assiste foi mencionado por 44 pessoas. Este nível de supervisão direta garante que os pais estejam cientes das interações e do tipo de conteúdo que as crianças consomem, podendo intervir quando necessário para proteger a criança de conteúdos inadequados ou perigosos.

Estabelecer regras mais claras e limites para o uso de redes sociais pela criança também foi mencionado por 44 participantes. Definir limites específicos ajuda a criar um

uso mais equilibrado e saudável das redes sociais, evitando excessos e garantindo que as crianças cumpram suas responsabilidades escolares e outras atividades importantes.

Apoiar emocionalmente a criança e mostrar disponibilidade para ajudá-la em qualquer situação foi uma prática adotada por 41 dos participantes. Esta abordagem reforça o apoio contínuo e a confiança, permitindo que as crianças saibam que podem contar com os seus pais ou responsáveis para orientação e ajuda em qualquer circunstância *online*.

Explorar ferramentas de controlo parental para restringir o acesso a conteúdo inadequado ou perigoso foi mencionado por 34 inquiridos. Estas ferramentas tecnológicas são úteis para controlar o que as crianças podem aceder, proporcionando segurança às mesmas. Nunca ter pensado sobre o assunto foi mencionado por 11 participantes, indicando que há ainda uma parcela de pais que não consideraram a supervisão do uso das redes sociais pelas crianças, o que pode expor os jovens a riscos desnecessários.

Finalmente, procurar aconselhamento ou suporte de profissionais, como psicólogos ou orientadores escolares, foi mencionado por 10 pessoas. Esta estratégia indica uma abordagem mais estruturada e profissional para lidar com situações complexas ou problemáticas que possam surgir do uso das redes sociais pelas crianças. Estas práticas são essenciais para mitigar os riscos associados às redes sociais e promover um uso saudável e responsável destas plataformas.

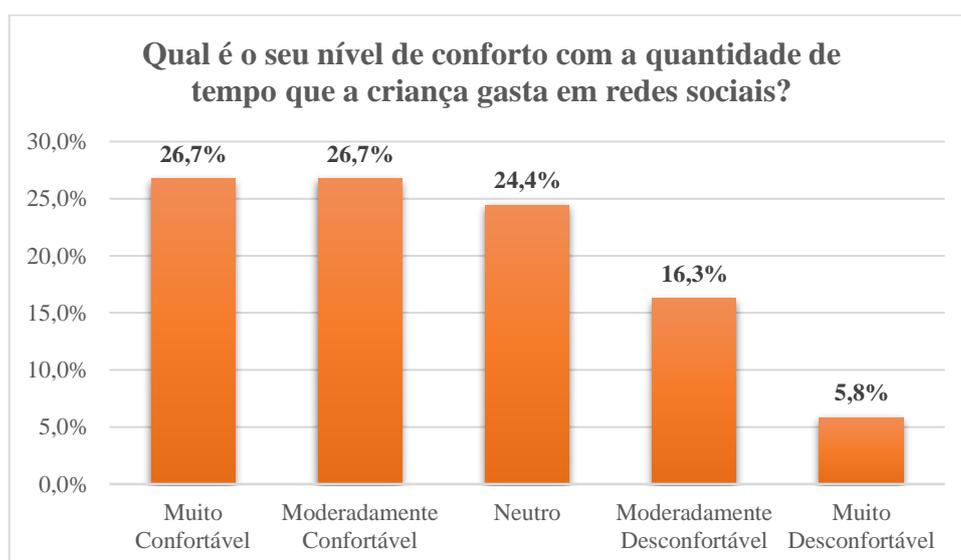


Gráfico 9 - Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?

A análise dos dados sobre o nível de conforto dos pais em relação à quantidade de tempo que suas crianças passam nas redes sociais revela uma distribuição equilibrada, com opiniões diversas refletindo diferentes perspectivas e preocupações. Aproximadamente 26,7% dos participantes sentem-se muito confortáveis com o tempo que as suas crianças gastam nas redes sociais, o que sugere que esses pais ou responsáveis acreditam que o uso está bem regulado e não apresenta impactos negativos significativos.

Outro grupo de 26,7% dos pais sente-se moderadamente confortável, indicando que, embora não estejam totalmente despreocupados, ainda acreditam que o uso das redes sociais está sob controle e é, em grande parte, benéfico ou inofensivo para as crianças.

Os inquiridos que se classificaram como neutros representam 24,4% do total. Este grupo provavelmente tem uma perspectiva imparcial, não vendo o uso das redes sociais como particularmente benéfico ou prejudicial. Esse nível de neutralidade pode indicar uma falta de clareza sobre os impactos positivos ou negativos das redes sociais ou uma aceitação pragmática da sua inevitabilidade na vida moderna das crianças.

Por outro lado, 16,3% dos pais sentem-se moderadamente desconfortáveis com o tempo que as crianças passam nas redes sociais. Este grupo está preocupado com os potenciais impactos negativos, mas talvez não os considerem grave o suficiente para uma intervenção imediata ou significativa.

Finalmente, 5,8% dos pais sentem-se muito desconfortáveis, refletindo uma alta preocupação com o tempo de uso das redes sociais pelas crianças. Esses pais provavelmente percebem riscos significativos, como impacto na saúde mental, desempenho escolar ou segurança *online* e podem estar à procura ou a implementar medidas rigorosas para reduzir o tempo de uso ou melhorar a supervisão.

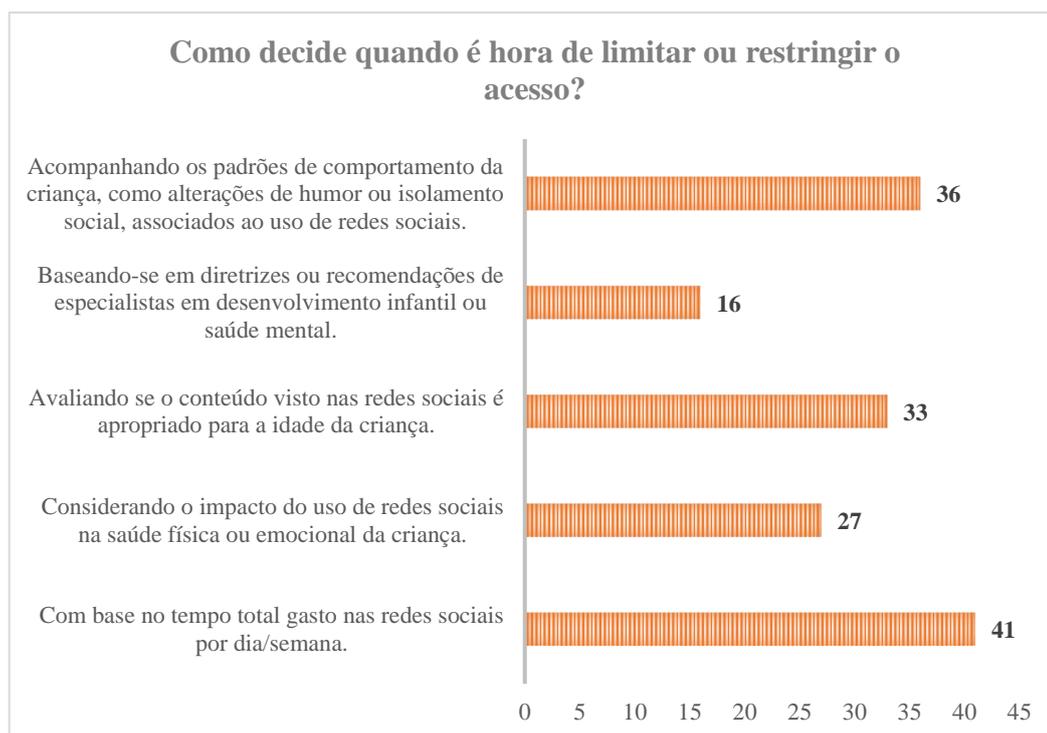


Gráfico 10 - Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?

O gráfico acima fornece uma visão detalhada sobre os critérios que os pais utilizam para decidir quando é necessário limitar ou restringir o acesso das crianças às redes sociais. É importante ressaltar que tanto esta como a questão anterior não eram de respostas obrigatória uma vez que, se as crianças à responsabilidade dos inquiridos não utilizassem redes sociais, estas questão não fariam sentido.

A abordagem mais comum, escolhida por 41 participantes, é limitar o acesso com base no tempo total gasto nas redes sociais por dia ou por semana. Este critério sugere que muitos pais supervisionem ativamente a quantidade de tempo que as suas crianças passam *online* e estabelecem limites específicos para evitar o uso excessivo, promovendo um equilíbrio saudável entre as atividades *online* e *offline*.

Outra preocupação significativa, votada 36 vezes, é acompanhar os padrões de comportamento da criança, como alterações de humor ou isolamento social, que podem estar associados ao uso das redes sociais. Esta abordagem indica que muitos pais estão atentos aos sinais de que o uso das redes sociais pode estar a afetar negativamente o bem-estar emocional ou social das crianças e tomam medidas para intervir quando observam mudanças preocupantes.

A avaliar se o conteúdo visto nas redes sociais é apropriado para a idade da criança é um critério seguido por 33 inquiridos. Este grupo de pais preocupa-se com a adequação

do conteúdo, garantindo que as crianças não estejam expostas a conteúdos impróprios ou potencialmente prejudiciais para a sua faixa etária.

Considerar o impacto do uso de redes sociais na saúde física ou emocional da criança é uma abordagem adotada por 27 inquiridos. Estes pais avaliam como o tempo gasto nas redes sociais pode influenciar a saúde geral das suas crianças, incluindo aspetos como o bem-estar emocional, a qualidade do sono e a atividade física.

Por fim, 16 participantes baseiam as suas decisões em diretrizes ou recomendações de especialistas em desenvolvimento infantil ou saúde mental. Este grupo de pais apoia-se em conselhos de profissionais para tomar decisões informadas sobre a gestão do uso das redes sociais, procurando garantir que as suas práticas estejam alinhadas com as melhores práticas e pesquisas atuais.

6 Discussão de Resultados

Neste capítulo, são discutidos os resultados obtidos à luz das questões de investigação e do enquadramento teórico estabelecido. O objetivo é não descrever apenas os dados obtidos, mas também explorar o seu significado, implicações e contribuições para o campo de estudo.

A presente investigação teve como objetivo principal analisar os impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, com um foco especial na influência dessas plataformas na comunicação digital e nas competências digitais dos jovens. Através de uma metodologia exploratória, que explorou elementos quantitativos, procurou-se obter uma compreensão abrangente e aprofundada deste fenómeno. Com os elementos quantitativos foi possível obter dados mensuráveis e estatisticamente significativos

A amostra do estudo foi composta por 97 participantes, cujo perfil sociodemográfico revelou-se essencial para contextualizar e validar os resultados obtidos. A análise demográfica mostrou que a maioria dos inquiridos era do sexo feminino, representando 85,6% dos participantes. A distribuição etária indicou que a maior parte dos participantes estava na faixa etária de 36 a 45 anos, seguida pela faixa de 26 a 35 anos.

A questão da responsabilidade parental foi central no estudo, uma vez que 89,7% dos inquiridos tinham crianças a seu cargo com idades entre 1 e 10 anos. Desses, a maioria tinha apenas uma criança, enquanto 29,9% tinham duas crianças e apenas uma pequena percentagem tinha três ou mais crianças. Em termos de residência, a maioria dos participantes vivia na Região Norte de Portugal, com uma presença muito limitada de residentes na Região Centro e nenhum residente na Região Sul, enquanto 8% viviam no estrangeiro. Profissionalmente, a maioria estava empregada, com um pequeno grupo de desempregados, trabalhadores-estudantes e domésticos.

A análise focou-se também na utilização das redes sociais pelos pais e pelos seus filhos. A esmagadora maioria dos pais utilizava redes sociais diariamente e este uso frequente refletiu-se nas práticas de supervisão e na gestão do tempo de ecrã das crianças. Cerca de 55,2% das crianças utilizavam redes sociais, indicando uma divisão quase equilibrada nas práticas de uso entre as famílias participantes. Notavelmente, nenhuma

criança utilizava redes sociais durante mais de três horas diárias, o que sugere uma gestão ativa e consciente do tempo de ecrã por parte dos pais.

O impacto do uso das redes sociais pelas crianças revela uma vasta gama de perspetivas e descobertas. As redes sociais, que se tornaram parte integral da vida moderna, estão a ser cada vez mais utilizadas por crianças, influenciando não só as suas interações sociais, mas também as suas experiências educativas e de lazer.

Os estudos destacam que as redes sociais desempenham um papel significativo na vida das crianças, com uma grande proporção delas a utilizar plataformas como *YouTube*, *TikTok*, *Instagram* e *Facebook*. De acordo com os dados estatísticos obtidos na análise de resultados, pouco mais da metade das crianças (55,2%) utilizam redes sociais, enquanto 44,8% não as utilizam. Esta divisão quase equilibrada sugere uma diversidade significativa nas práticas de uso de redes sociais entre as famílias participantes.

Estas plataformas oferecem uma variedade de benefícios, como entretenimento, desenvolvimento de novas aptidões e exposição a diferentes culturas. No entanto, também existem preocupações significativas, incluindo o acesso a conteúdo inadequado, exposição a riscos online e o impacto negativo na saúde mental e física.

Conforme observado por Hadjipanayis et al. (2019), "As redes sociais tornaram-se parte integral da vida de toda a gente, incluindo das crianças". Esta afirmação ressalta a magnitude do fenómeno e a sua influência generalizada.

No estudo também se aborda a diversidade de práticas de uso de redes sociais entre as famílias, com algumas crianças a utilizá-las diariamente e outras apenas nos fins de semana. Por exemplo, 19 crianças utilizam redes sociais apenas aos fins de semana, enquanto 29 utilizam-nas diariamente durante cerca de uma hora. Menos frequente é o uso entre 1 e 3 horas diárias, com crianças a fazerem uso das plataformas digitais. Além disso, 30 das crianças não utilizam redes sociais de forma alguma.

Para além disso, a análise das principais redes sociais utilizadas pelas crianças revela uma variedade de plataformas, com o *YouTube Kids* a ser a mais popular, utilizada regularmente por 51,7% das crianças. O *TikTok* é utilizado por 8,0% e a *Netflix* por 3,4%. As outras plataformas, como *Instagram*, *YouTube* e jogos infantis, são utilizadas por uma pequena percentagem de 1,1% cada. Notavelmente, mais uma vez, 33,3% das crianças não utilizam nenhuma destas plataformas. Ao comparar esta questão com a "A criança

utiliza redes sociais?”, podemos observar que algumas pessoas podem não ter uma compreensão clara do conceito de rede social. Na primeira pergunta, 44,8% dos participantes afirmaram que as crianças não utilizavam plataformas sociais, enquanto nesta questão, 33,3% mencionaram o mesmo aspeto. Isso sugere uma possível falta de consenso ou entendimento sobre o que constitui uma rede social entre os participantes. Entende-se por Redes Sociais plataformas que possibilitam a interação social entre diferentes utilizadores.

Quanto aos impactos das redes sociais nas capacidades cognitivas e educacionais das crianças, os dados são diversos, refletindo uma variedade de opiniões. Como observado por Schwartz & Pacheco (2021), "O uso de redes sociais desempenha um papel significativo na vida de muitas pessoas e a influência destas plataformas nas crianças é profunda".

O presente estudo destaca uma série de benefícios e riscos associados ao uso de redes sociais por crianças. Segundo a pesquisa realizada, 43 votos indicam que as redes sociais são vistas principalmente como uma ferramenta eficaz para manter e fortalecer laços sociais num mundo globalizado, enquanto 23 participantes destacaram que as redes sociais permitem que as crianças compartilhem os seus interesses e hobbies, enriquecendo as suas experiências e promovendo um senso de comunidade (Hadjipanayis et al., 2019). Outro benefício significativo, com 36 votos, é o estímulo à criatividade através do partilha de arte e desenhos. Além disso, 25 participantes identificaram a promoção da colaboração em projetos escolares ou atividades extracurriculares como uma vantagem (Ko & Rossen, 2017). Em relação ao desenvolvimento de habilidades, 11 dos inquiridos acreditam que lidar com situações online pode ajudar as crianças a desenvolver competências de resolução de problemas. Dezanove participantes apontaram que as redes sociais ajudam as crianças a sentirem-se conectadas a comunidades ou grupos de interesse, proporcionando um apoio emocional significativo e um senso de pertencimento (Anderson et al., 2020). O encorajamento da empatia e a compreensão de diferentes pontos de vista também foram mencionados como benefícios das redes sociais. Além disso, 11 inquiridos consideram que as redes sociais fornecem um meio de expressão pessoal e autoafirmação, o que pode ser crucial para o desenvolvimento da identidade pessoal e autoestima (Schwartz & Pacheco, 2021). Doze dos participantes acreditam que o uso de redes sociais melhora as competências de comunicação escrita das crianças, embora este benefício tenha sido menos destacado.

Por outro lado, os riscos associados ao uso de redes sociais pelas crianças também foram identificados na pesquisa. O risco mais destacado é a exposição a conteúdo inadequado para a idade (Almeida et al., 2023). Outro risco relevante é a interação com estranhos ou predadores online, mencionada por 55 participantes. O *cyberbullying* ou assédio virtual foi identificado por 51 inquiridos como um problema grave. A saúde mental das crianças também é impactada negativamente pelo uso excessivo de redes sociais, com 43 participantes a mencionarem problemas como ansiedade ou depressão. A distração das responsabilidades escolares ou outras atividades importantes foi apontada por 50 intervenientes. O desenvolvimento de dependência ou vício em dispositivos eletrónicos é uma preocupação para 53 pais. Nestes casos pode ser ainda mais grave e desenvolver-se nomofobia que consiste na ansiedade de separação do *smartphone*, medo de não se conseguir comunicar ou aceder ao telemóvel por algum motivo, como por exemplo, ficar sem acesso à internet ou sem bateria. A dificuldade em discernir entre a realidade e o mundo virtual foi destacada por 41 participantes. A falta de privacidade e a exposição excessiva da vida pessoal foram mencionadas por 31 inquiridos. Finalmente, o impacto na qualidade do sono devido ao uso excessivo de dispositivos antes de dormir foi uma preocupação para 48 participantes. Segundo Eisenstein & Da Silva (2016) distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldades de atenção e concentração, impactam negativamente o processo de aprendizagem e o estado de humor, além de provocar alterações comportamentais.

As transformações sociais impulsionadas pelo desenvolvimento das novas tecnologias tiveram um impacto significativo, especialmente na geração de crianças e adolescentes que nasceram imersos nessa nova realidade. De acordo com Kämpf (2011), essa geração, comumente denominada de "Nativos Digitais" ou "Geração Z", é reconhecida pela sua familiaridade e integração natural com as tecnologias digitais. Desde uma idade precoce, esses jovens são expostos e estimulados ao uso de dispositivos tecnológicos, caracterizando-se por ter um amplo acesso às inovações tecnológicas (Spizzirri et al., 2012).

A análise de resultados revela uma variedade de estratégias de orientação e supervisão utilizadas pelos pais. A supervisão ativa das atividades online é a prática mais comum, mencionada por 57 dos inquiridos, seguida pelo estabelecimento de regras específicas sobre o tempo de uso, citado por 50 participantes. Além disso, 36 pais optam

por educar as crianças sobre os riscos e responsabilidades associados ao uso das redes sociais.

Outras práticas incluem discussões abertas sobre as experiências *online* das crianças (mencionado por 21 pessoas), encorajamento para partilha de problemas ou preocupações relacionadas ao uso das redes sociais (39 participantes), e o uso de ferramentas de controlo parental para vigiar e restringir o acesso (37 inquiridos).

Quanto ao nível de conforto dos pais com o tempo que as crianças passam nas redes sociais, aproximadamente 26,7% sentem-se muito confortáveis e outros tantos sentem-se moderadamente confortáveis. 24,4% classificaram-se como neutros, enquanto 16,3% sentem-se moderadamente desconfortáveis e 5,8% muito desconfortáveis. Esses dados refletem diferentes perspetivas e preocupações dos pais em relação ao uso das redes sociais pelos seus filhos.

A análise também avalia os critérios que os pais usam para decidir quando limitar ou restringir o acesso das crianças às redes sociais. A limitação com base no tempo total gasto nas redes sociais é a abordagem mais comum (41 participantes), seguida pela observação de padrões de comportamento da criança (44 participantes) e a avaliação da adequação do conteúdo para a idade da criança (33 inquiridos).

Considerar o impacto do uso de redes sociais na saúde física ou emocional da criança (27 participantes) e procurar orientação de profissionais (10 pessoas) também são critérios importantes para os pais na gestão do uso das redes sociais pelos seus filhos. Essas práticas refletem uma preocupação dos pais em garantir um ambiente online seguro e benéfico para suas crianças.

Os resultados do estudo refletem claramente as práticas de mediação parental descritas por Maidel & Vieira (2015) e Valkenburg et al. (1999). A mediação ativa é evidenciada pela prática de 21 pais que discutem abertamente as experiências *online* das crianças e 36 pais que as educam sobre os riscos e responsabilidades associados ao uso das redes sociais. A mediação restritiva aparece nas respostas de 50 participantes que estabelecem regras específicas sobre o tempo de uso e 37 que utilizam ferramentas de controlo parental para restringir o acesso. Embora menos mencionada diretamente, a mediação "uso acompanhado" pode ser deduzida pela supervisão ativa referida por 57 inquiridos, onde os pais estão presentes durante as atividades *online* das crianças. A

combinação destas estratégias, conhecida como mediação mista, também é observada, com pais a equilibrarem a supervisão e a autonomia.

Além disso, os dados demográficos indicam que as práticas de mediação podem ser influenciadas por fatores regionais e culturais, com a maioria dos participantes a residir na Região Norte de Portugal e a ter crianças entre 1 e 10 anos. A gestão consciente do tempo de ecrã é refletida pelo facto de nenhuma criança usar redes sociais por mais de três horas diárias e a preocupação com os riscos *online*, como a exposição a conteúdo inadequado e *cyberbullying*, mencionados por 55 e 51 participantes, respetivamente. Estas conclusões sublinham a importância da mediação parental na navegação segura e proveitosa das crianças no mundo digital, o que acaba por mostrar um esforço para equilibrar os benefícios, como o desenvolvimento de novas habilidades e a promoção da criatividade, com os perigos associados às redes sociais.

CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES FINAIS

Conclusão

Uma análise detalhada sobre o impacto das redes sociais no desenvolvimento infantil, bem como das práticas atuais de supervisão parental e da pesquisa teórica, permitiu que fossem retiradas diversas conclusões fundamentais que restringem as implicações dessas plataformas na vida das crianças.

Esta pesquisa, que esteve concentrada na investigação sobre o uso das redes sociais por crianças e o seu impacto no desenvolvimento das mesmas, envolveu 97 pais e responsáveis, com filhos cujas idades variavam entre os 12 meses e 10 anos. Com este número de envolvidos, obtiveram-se resultados com uma diversidade de experiências e perspectivas, dando ênfase tanto os benefícios quanto os desafios associados ao uso das redes sociais na infância.

As redes sociais estão muito presentes no cotidiano das crianças, permitindo assim uma maior interação social, acesso à informação e, obviamente e mais comum, o entretenimento. No entanto, a investigação destacou também os potenciais perigos associados à sua utilização descontrolada, incluindo o risco de impactos negativos na saúde mental, no desenvolvimento cognitivo e nas interações sociais.

Ao longo da investigação sobre o uso das redes sociais na educação infantil, observou-se um cenário de opiniões divergentes. Enquanto que alguns estudos destacam o potencial das dessas tecnologias de forma a melhorar a aprendizagem e o envolvimento das crianças, outros consideram sérias preocupações sobre os impactos negativos do uso cada vez mais precoce e excessivo dos dispositivos digitais.

Muito se discutiu sobre o papel dos pais na supervisão do uso das redes sociais pelas crianças, o que resultou em estratégias bastante eficazes para promover a boa relação com a tecnologia. Os responsáveis devem desempenhar um papel fundamental na orientação das suas crianças no ambiente digital que segue em constante evolução. Destacam-se a comunicação aberta, o estabelecimento de regras claras e o seguimento ativo das atividades *online*.

As redes sociais são uma ferramenta em constante evolução e têm o poder de influenciar significativamente tudo o que as rodeia, incluindo obviamente o desenvolvimento infantil. Ainda assim, a sua utilização de forma equilibrada é indispensável. É apenas importante saber diferenciar os benefícios que as plataformas

proporcionam ao mesmo tempo que se tentam combater os riscos associados à sua má utilização. Desta forma, educadores, pais, profissionais de saúde, desde que alinhados, podem contribuir para o desenvolvimento de um espaço digital seguro e saudável para as crianças. Para isso têm de as consciencializar e dar-lhes ferramentas para que tirem o máximo proveito das oportunidades disponíveis nas redes sociais ao mesmo tempo que asseguram o seu desenvolvimento e bem-estar.

Contribuições e Impactos Esperados

A investigação permitiu obter resultados amplos e detalhados sobre o uso das redes sociais na infância. Padrões de uso, plataformas mais utilizadas e práticas de supervisão parental foram alguns desses resultados. Após a análise dos dados tanto quantitativos, identificaram-se nuances e contextos implícitos que contribuem em grande parte para uma compreensão completa desse facto.

A nível das contribuições e impactos esperados, ao longo análise sociodemográfica dos participantes foi possível obter dados importantes para contextualizar e validar os resultados obtidos. A idade, género, número de crianças a cargo e local de residência foram informações obtidas para entender as dinâmicas familiares e as diferentes opiniões e perspetivas em relação ao uso das redes sociais por crianças.

O estudo destacou ainda uma variedade de benefícios e desafios. A evolução de competências criativas e conexões sociais foram alguns dos benefícios encontrados. Exposição a conteúdo inadequado, riscos *online* e impactos na saúde mental e física foram apontados como desafios. Essa análise detalhada permitiu identificar quais os impactos das redes sociais no desenvolvimento das crianças.

A investigação permitiu ainda identificar quais as diferentes estratégias implementadas pelos participantes do inquérito para supervisionar e orientar o uso de redes sociais pelos seus filhos. Essas práticas vão desde a supervisão ativa até ao estabelecimento de regras específicas e educação sobre os riscos associados ao ambiente *online*. Estes tipos de estratégias contribuem positivamente para o desenvolvimento de competências eficazes no momento de fazer a gestão da utilização das plataformas digitais na infância.

Estima-se que os resultados obtidos no presente estudo forneçam informações valiosas para programas educacionais destinados a promover um ambiente *online* seguro

e benéfico para as crianças. Ao entender os benefícios e desafios associados ao uso das plataformas digitais mencionadas ao longo da investigação, pais, educadores e profissionais de saúde podem orientar e elaborar recursos viáveis para promover um ambiente seguro para as crianças.

Atendendo às necessidades identificadas na investigação, com base na perceção dos participantes do estudo, podem ainda ser desenvolvidas ferramentas de apoio que auxiliem os responsáveis a gerir o consumo de redes sociais pelas crianças a seu cargo bem como o tipo de conteúdo que as mesmas consomem. Neste aspeto podem ser incluídas orientações para o controlo parental, educação sobre segurança *online* e ferramentas que permitam um controlo eficiente.

Consciencializar sobre os impactos que as redes sociais podem ter na vida das crianças pode ser promovida através de campanhas e programas educacionais direcionados tanto para os pais e educadores quanto para as crianças. O principal foco é que o utilizadores, sendo eles crianças ou adultos, naveguem de forma segura e responsável nos meios digitais.

Para futuras investigações sobre o as redes sociais no desenvolvimento e educação infantil, pesquisas adicionais como impactos a longo prazo ou a eficácia de diferentes estratégias de intervenção podem aprofundar áreas mais específicas.

Limitações e Sugestões para Trabalhos Futuros

Tal como em todas as investigações, algumas limitações devem ser tidas em consideração, ainda que a presente dissertação tenha identificado e explorado diversos aspetos do utilização das redes sociais no desenvolvimento e educação das crianças.

Uma das principais limitações passa pelos resultados apresentados se basearem numa amostra de conveniência o que não representa completamente a diversidade de experiências e contextos culturais. Além disso, a falta de estudos longitudinais limita a compreensão das mudanças ao longo do tempo no uso das redes sociais pelas crianças e os seus impactos a longo prazo. O facto de depender de autorrelatos também pode gerar diferentes interpretações, o que consequentemente afeta a validade dos resultados. O facto de ser um inquérito *online* pode fazer com que as amostras não sejam representativas e inclua participantes de grupos socioeconômicos específicos ou áreas geográficas limitadas, o que pode afetar a generalização dos resultados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, G., Oliveira, K., & Bona, V. (2023). *AS CRIANÇAS NO TIKTOK: uma análise sobre a exposição infantil na rede social.*
- Anderson, M., Auxier, B., & Nolan, H. (2020). *Parenting children in the age of screens.*
- Behenck, V. P., & Cunha, M. M. (2013). A influência das mídias digitais na educação infantil. *Revista Eventos Pedagógicos*, 4(1), 192–201.
- Blanco, E., & Silva, B. D. da. (1993). *Tecnologia educativa em Portugal: conceito, origens, evolução, áreas de intervenção e investigação.*
- Bradley, A. J., & McDonald, M. P. (2013). *Mídias Sociais na organização: como liderar implementando mídias sociais e maximizar os valores de seus clientes e funcionários. São Paulo: M. Books Do Brasil.*
- Cardoso, G., Baldi, V., Couraceiro, P., Vasconcelos, A., & Paisana, M. (2023, September). *Retrato digital de Portugal: Caracterização e tendências de utilização das redes sociais – 2015 a 2023.* https://obercom.pt/wp-content/uploads/2023/09/Retrato_redes_sociais_2023_FINAL6Set.pdf
- Ciribeli, J. P., & Paiva, V. H. P. (2011). Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. *Revista Mediação.*
- Clementi, J. A., dos Santos, F., de Sá Freire, P., & Bastos, L. C. (2017). Mídias sociais e redes sociais: conceitos e características. *SUCEG-Seminário de Universidade Corporativa e Escolas de Governo*, 1(1), 455–466.
- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 2(3), 1–13.
- De Paiva, N. M. N., & Costa, J. (2015). A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. *Psicologia. Pt*, 1, 1–13.
- Desiderá, L., & von Zuben, M. (2014). Crianças e adolescentes: Usando a internet com segurança. *Classificação Indicativa e*, 100.
- dos Anjos, R. A. V., Alonso, K. M., & dos Anjos, A. M. (2018). Infância (des) conectada e a psicopedagogia: o uso das tecnologias digitais na educação infantil e o impacto na aprendizagem. *EmRede-Revista de Educação a Distância*, 5(1), 183–196.

- Eisenstein, E., & Da Silva, E. J. C. (2016). Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: desafios para a saúde. *KIDS ONLINE BRASIL*, 117.
- Gadotti, M. (2000). Perspectivas atuais da educação. *São Paulo Em Perspectiva*, 14, 3–11.
- Gentile, D. A., Oberg, C., Sherwood, N. E., Story, M., Walsh, D. A., & Hogan, M. (2004). Well-child visits in the video age: pediatricians and the American Academy of Pediatrics' guidelines for children's media use. *Pediatrics*, 114(5), 1235–1241.
- Hadjipanayis, A., Efstathiou, E., Altorjai, P., Stiris, T., Valiulis, A., Koletzko, B., & Fonseca, H. (2019). Social media and children: what is the paediatrician's role? *European Journal of Pediatrics*, 178(10), 1605–1612.
- Hakami, Y., Tam, S., Busalm, A. H., & Husin, A. C. (2014). A Review of Factors Affecting the Sharing of Know Ledge in Social Media. *Science International*, 26(2).
- Harvard Medical School. (2020, July 7). *Blue light has a dark side*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- Hill, M. M., & Hill, A. (2002). Investigação por Questionário (2a Edição)., 1–377. *Lisboa-Portugal: Edições Sílabo, LDA*.
- INE. (2022). *Estimativas de População Residente*.
- Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias*. (2023, November 21). INE.
- Kämpf, C. (2011). A geração Z e o papel das tecnologias digitais na construção do pensamento. *ComCiência*, 131, 0.
- Kirwil, L. (2009). Parental mediation of children's internet use in different European countries. *Journal of Children and Media*, 3(4), 394–409.
- Klein, D. R., Canevesi, F. C. S., Feix, A. R., Gresele, J. F. P., & de Siqueira Wilhelm, E. M. (2020). Tecnologia na educação: evolução histórica e aplicação nos diferentes níveis de ensino. *Educere-Revista Da Educação Da UNIPAR*, 20(2).
- Ko, S., & Rossen, S. (2017). *Teaching online: A practical guide*. Taylor & Francis.
- Libâneo, J. C. (2014). *Adeus professor, adeus professora?* Cortez editora.

- Maidel, S., & Vieira, M. L. (2015). Mediação parental do uso da internet pelas crianças. *Psicologia Em Revista*, 21(2), 293–313.
- Patah, R., & Abel, C. (2023, August 7). *Pesquisa exploratória: entenda o que é e como obter insights com ela*. <https://mindminers.com/blog/o-que-e-pesquisa-exploratoria/>
- Perassi, R., & Meneghel, T. (2011). Conhecimento, mídia e semiótica na área de Mídia do Conhecimento. *Mídias Do Conhecimento. Florianópolis, Brasil: Pandion*.
- Ponte, C., & Vieira, N. (2008). Crianças e internet, riscos e oportunidades. Um desafio para a agenda de pesquisa nacional. *Comunicação e Cidadania. Actas Do 5º Congresso Da SOPCOM*, 2732–2741.
- PORDATA. (n.d.). *Assinantes / equipamentos de utilizadores do serviço móvel*. Retrieved January 29, 2024, from <https://www.pordata.pt/portugal/assinantes+++equipamentos+de+utilizadores+do+servico+movel-1180>
- Quivy, R., & Van Campenhoudt, L. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*.
- Rosenfield, M. (2011). Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 31(5), 502–515.
- Santos, J. R., & Henriques, S. (2021). *Inquérito por questionário: contributos de conceção e utilização em contextos educativos*. Universidade Aberta.
- Schwartz, F. T., & Pacheco, J. T. B. (2021). Mediação Parental na Exposição às Redes Sociais e a Internet de Crianças e Adolescentes. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 21(1), 217–235.
- Shimazaki, V. K., & Pinto, M. M. M. (2016). A influência das redes sociais na rotina dos seres humanos. *FaSCi-Tech*, 1(5).
- Silva, S. da. (2010). Redes sociais digitais e educação. *Revista Iluminart*, 1(5).
- Smith, L. J., Gradisar, M., & King, D. L. (2015). Parental influences on adolescent video game play: A study of accessibility, rules, limit setting, monitoring, and cybersafety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 273–279.

- Spizzirri, R. C. P., Wagner, A., Mosmann, C. P., & Armani, A. B. (2012). Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. *Psicologia Argumento*, 30(69), 327–335.
- Teixeira, G. S., Leite, S. B. C., Souza, G. M. de, Silva, M. E. dos A. G. da, Tacão, L. F., Oliveira, L. C. H. de, Silva, J. V. L. da, Sousa, G. M. de, Facchin, L. D., & Marques, N. P. (2023). Nomofobia e o desenvolvimento infantil. *Projeto Integrado*.
- Tesserolli, A., & Lacerda, L. (2020). *Redes Sociais: As Faces do Bem e do Mal*.
- Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L., & Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three styles of television mediation: “Instructive mediation,” “restrictive mediation,” and “social coviewing.” *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(1), 52–66.
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A. R., & Connell, S. (2013). Parenting in the age of digital technology. *Report for the Center on Media and Human Development School of Communication Northwestern University*, 297–309.

Apêndice I – Questionário *Online*

As Redes Sociais no Desenvolvimento e Educação das Crianças

Independentemente da classe social, as crianças de modo geral estão cada vez mais inseridas no mundo tecnológico. As novas gerações já são intituladas de 'nativos digitais' por nascerem nesse mundo tecnologicamente avançado. É, por isso, muito difícil de saber como gerir essa relação e como reagir diante a todo o processo de informatização e robotização, porque, na realidade, é um mundo novo para toda a gente (Behenck & Cunha, 2013).

Este formulário faz parte de um estudo conduzido no âmbito da dissertação de mestrado em Assessoria e Comunicação Digital pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto. O objetivo principal deste estudo é compreender os potenciais impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças, levando em consideração tanto os benefícios quanto os desafios do uso dessas plataformas.

Como parte deste estudo, solicitamos a sua colaboração para responder a algumas perguntas relacionadas ao tema. As suas respostas serão tratadas com confidencialidade e utilizadas apenas para fins académicos.

Para mais informações relativas ao estudo em questão pode contactar através do e-mail 2220245@iscap.ipp.pt - Ana Dinis

Agradeço desde já o seu tempo e contribuição!

Ana Dinis

** Indica uma pergunta obrigatória*

Caracterização Sociodemográfica

Dados Sociodemográficos

1. Género *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Não-binário
- Agénero
- Transgénero

2. Idade *

Marcar apenas uma oval.

- 18 - 25 anos
- 26 - 35 anos
- 36 - 45 ans
- Mais de 45 anos

3. Tem crianças a seu cargo com idades compreendidas entre os 1 e 10 anos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

4. Quantas? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4 ou mais

5. Qual/Quais é/são a(s) idade(s) da(s) criança(s)? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- 1 - 3 anos
- 4 - 6 anos
- 6 - 10 anos

6. Local de residência *

Marcar apenas uma oval.

- Região Norte de Portugal
- Região Centro de Portugal
- Região Sul de Portugal
- Estrangeiro

7. Situação profissional *

Marcar apenas uma oval.

- Empregado
- Desempregado
- Trabalhador/a estudante
- Reformado/a
- Doméstico/a

8. Com que frequência utiliza redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Todos os dias
- Algumas vezes por semana
- Raramente
- Nunca

Impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças

Refleta quais são os potenciais impactos que a(s) sua(s) crianças podem enfrentar ao utilizarem as redes sociais

9. A criança utiliza redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

10. Qual é a frequência com que a criança utiliza redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

Apenas ao fim de semana

1h diariamente

Entre 1h a 3h diárias

Mais de 3h diárias

Não utiliza

11. Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente? *

Marcar apenas uma oval.

Facebook

Instagram

TikTok

Youtube Kids

Netflix

Não utiliza

Outra: _____

12. Como considera que a utilização de redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança em outras atividades, como os estudos escolares? *
 Indique o seu grau de concordância com as seguintes afirmações:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Muito Positivamente	Levemente Positivamente	Neutro	Levemente Negativamente	Muito negativamente
Acredita que o uso excessivo de redes sociais* afeta a capacidade de comunicação interpessoal da criança offline?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As redes sociais têm influência na capacidade da criança de resolver problemas ou pensar criticamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Percebe alguma correlação entre o tempo gasto em redes sociais e o desempenho acadêmico da criança?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças

Identifique as vantagens e os desafios sobre o uso de redes sociais pelas crianças.

13. Quais benefícios identifica no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social? *

Selecionar as que considera relevantes

Marcar tudo o que for aplicável.

- Melhorar habilidades de comunicação escrita, como ortografia e gramática.
- Facilitar a comunicação com amigos e familiares distantes.
- Permitir que as crianças compartilhem interesses e hobbies com outros.
- Estimular a criatividade através de compartilhamento de arte, desenhos, etc.
- Promover a colaboração em projetos escolares ou atividades extracurriculares.
- Desenvolver habilidades de resolução de problemas ao lidar com situações online.
- Ajudar as crianças a sentirem-se conectadas a comunidades ou grupos de interesse.
- Encorajar a empatia e a compreensão através da interação com pessoas com diferentes pontos de vista.
- Fornecer um meio de expressão pessoal e autoafirmação.

14. Quais são os principais desafios que as crianças enfrentam ao utilizar redes sociais? *

Selecionar as que considera relevantes

Marcar tudo o que for aplicável.

- Exposição a conteúdo inadequado para a idade
- Risco de interação com estranhos ou predadores online
- Cyberbullying ou assédio virtual
- Impacto negativo na saúde mental, como ansiedade ou depressão
- Distração das responsabilidades escolares ou outras atividades importantes
- Desenvolvimento de dependência ou vício em dispositivos eletrônicos
- Dificuldade em discernir entre a realidade e o mundo virtual
- Falta de privacidade e exposição excessiva da vida pessoal
- Impacto na qualidade do sono devido ao uso excessivo de dispositivos antes de dormir

Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças

Refleta sobre qual é o seu papel face à orientação para a utilização das redes sociais.

15. Que tipo de orientação ou supervisão fornece à criança em relação ao seu uso de redes sociais? *

Selecionar as que considera relevantes

Marcar tudo o que for aplicável.

- Supervisiono ativamente todas as atividades da criança nas redes sociais.
- Estabeleço regras específicas sobre quando e por quanto tempo a criança pode usar redes sociais.
- Ensino a criança sobre os riscos e as responsabilidades associadas ao uso de redes sociais.
- Discuto abertamente com a criança sobre as suas experiências e interações nas redes sociais.
- Encorajo a criança a compartilhar comigo qualquer problema ou preocupação relacionada ao uso de redes sociais.
- Utilizo ferramentas de controlo parental para acompanhar e limitar o acesso da criança às redes sociais.
- Não o faço, mas pretendo fazer.

16. Como lidaria/lida com situações em que a criança enfrenta problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inapropriado? *

Selecionar as que considera relevantes

Marcar tudo o que for aplicável.

- Converso/Pretendo conversar com a criança para entender o que aconteceu e como ela se sente a respeito da situação.
- Sigo mais de perto as atividades online da criança e verifico o conteúdo que ela assiste.
- Nunca pensei sobre o assunto.
- Procuro aconselhamento ou suporte de profissionais, como psicólogos ou orientadores escolares, para lidar com a situação.
- Estabeleço regras mais claras e limites para o uso de redes sociais pela criança.
- Exploro ferramentas de controlo parental para restringir o acesso a conteúdo inadequado ou perigoso.
- Apoio emocionalmente a criança e mostro que estou disponível para ajudá-la em qualquer situação.

17. Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?

Marcar apenas uma oval.

- Muito Confortável
- Moderadamente Confortável
- Neutro
- Moderadamente Desconfortável
- Muito Desconfortável

18. Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?

Selecionar as que considera relevantes

Marcar tudo o que for aplicável.

- Com base no tempo total gasto nas redes sociais por dia/semana.
- Considerando o impacto do uso de redes sociais na saúde física ou emocional da criança.
- Avaliando se o conteúdo visto nas redes sociais é apropriado para a idade da criança.
- Baseando-se em diretrizes ou recomendações de especialistas em desenvolvimento infantil ou saúde mental.
- Acompanhando os padrões de comportamento da criança, como alterações de humor ou isolamento social, associados ao uso de redes sociais.

Anexo I – Respostas ao Inquérito *Online*

As Redes Sociais no Desenvolvimento e Educação das Crianças

97 respostas

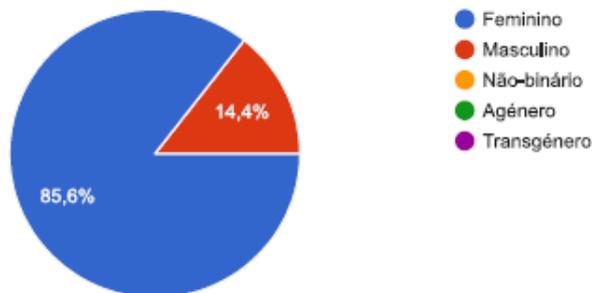
[Publicar estatísticas](#)

Caracterização Sociodemográfica

Género

97 respostas

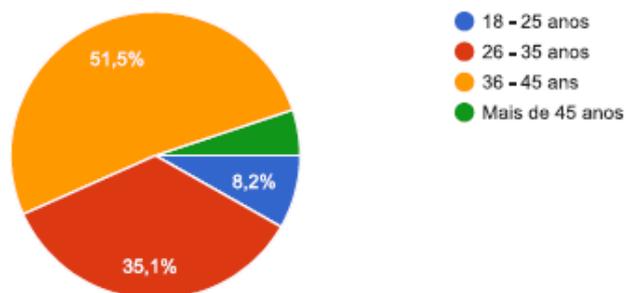
[Copiar](#)



Idade

97 respostas

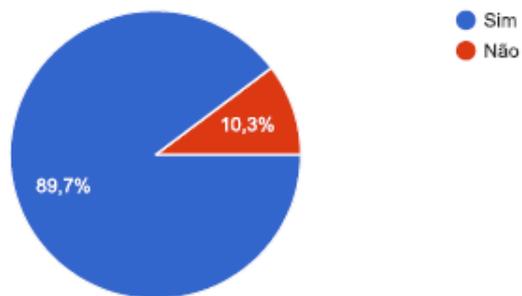
[Copiar](#)



Tem crianças a seu cargo com idades compreendidas entre os 1 e 10 anos?

[Copiar](#)

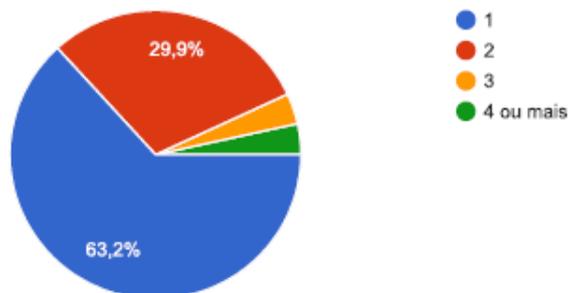
97 respostas



Quantas?

[Copiar](#)

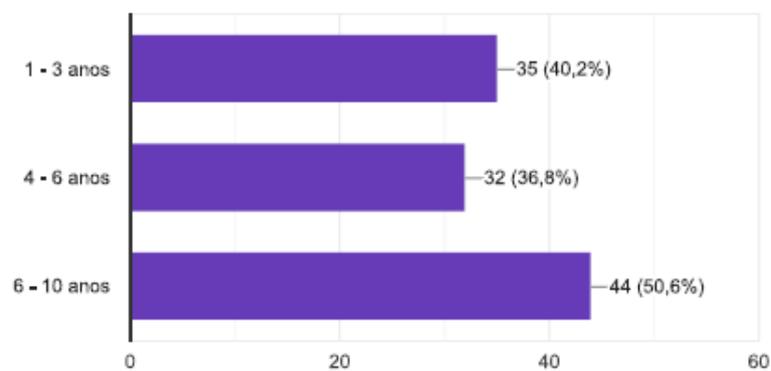
87 respostas



Qual/Quais é/são a(s) idade(s) da(s) criança(s)?

[Copiar](#)

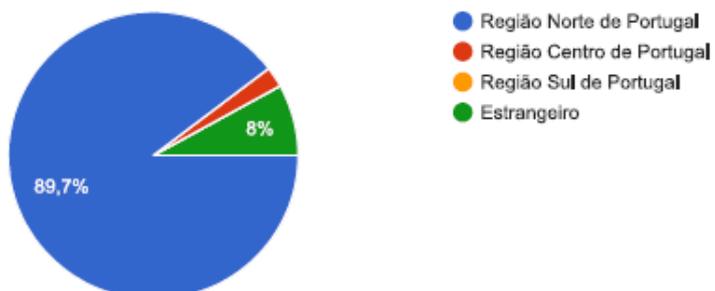
87 respostas



Local de residência

[Copiar](#)

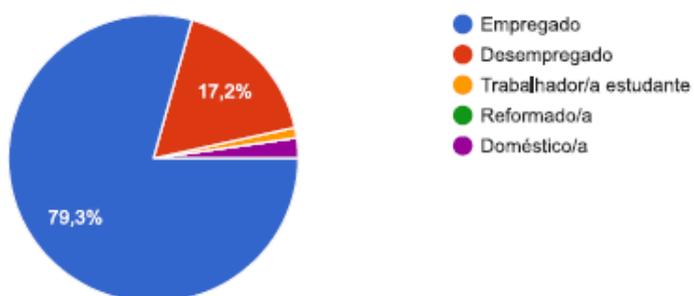
87 respostas



Situação profissional

[Copiar](#)

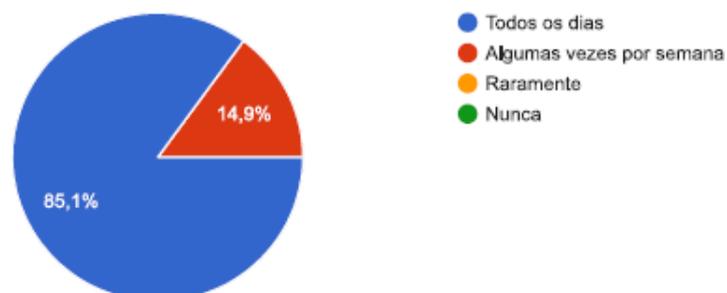
87 respostas



Com que frequência utiliza redes sociais?

[Copiar](#)

87 respostas

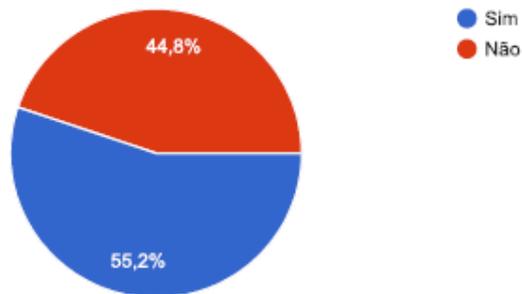


Impactos das redes sociais no desenvolvimento cognitivo e educacional das crianças

A criança utiliza redes sociais?

[Copiar](#)

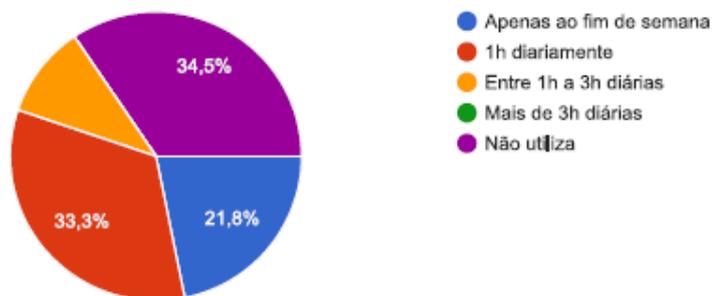
87 respostas



Qual é a frequência com que a criança utiliza redes sociais?

[Copiar](#)

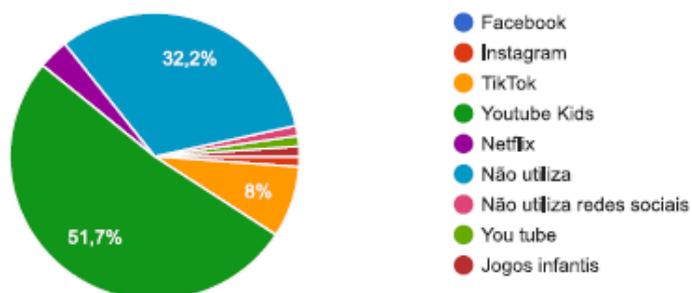
87 respostas



Quais são as principais redes sociais que a criança utiliza regularmente?

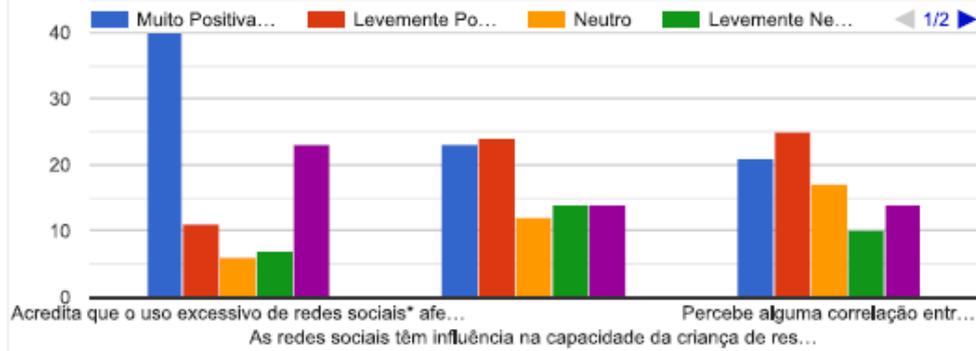
[Copiar](#)

87 respostas



Como considera que a utilização de redes sociais influencia a capacidade de concentração e foco da criança em outras atividades, como os estudos escolares?

[Copiar](#)

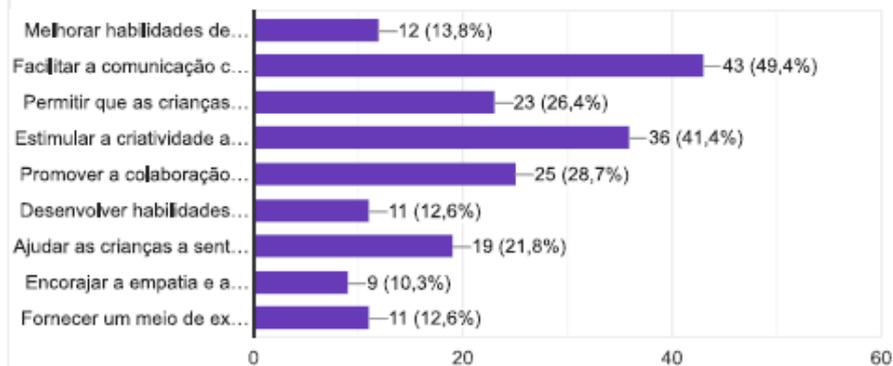


Benefícios e desafios associados ao uso das redes sociais por crianças

Quais benefícios identifica no uso de redes sociais pelas crianças em termos de comunicação e interação social?

[Copiar](#)

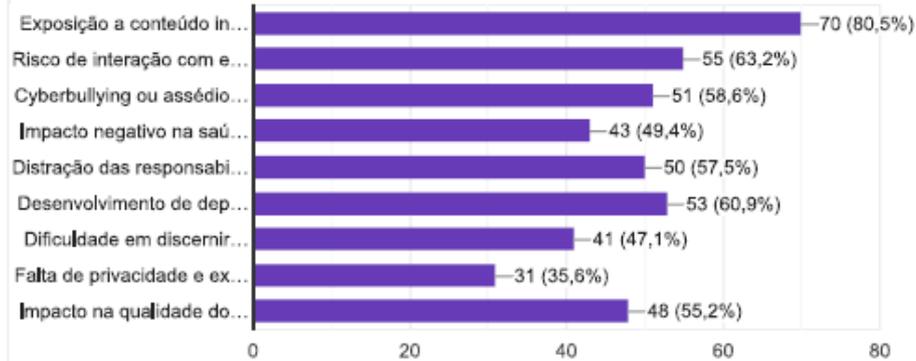
87 respostas



Quais são os principais desafios que as crianças enfrentam ao utilizar redes sociais?

[Copiar](#)

87 respostas

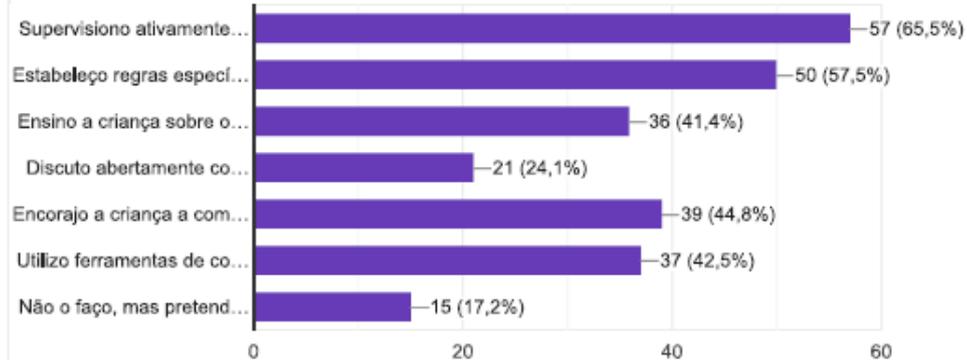


Papel dos pais na gestão do uso das redes sociais por crianças

Que tipo de orientação ou supervisão fornece à criança em relação ao seu uso de redes sociais?

[Copiar](#)

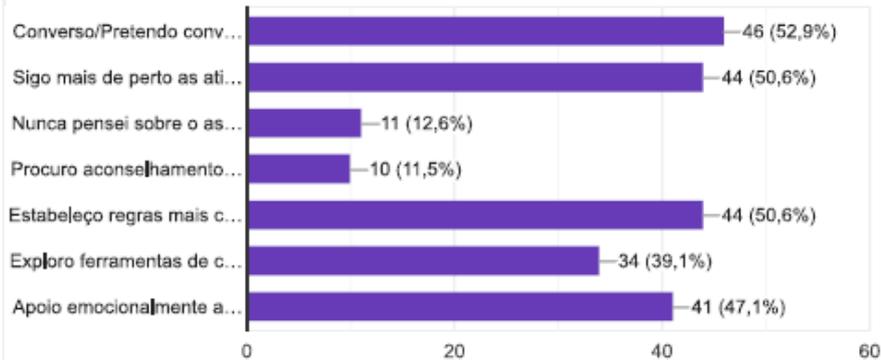
87 respostas



Como lidaria/lida com situações em que a criança enfrenta problemas relacionados ao uso de redes sociais, como exposição a conteúdo inapropriado?

 Copiar

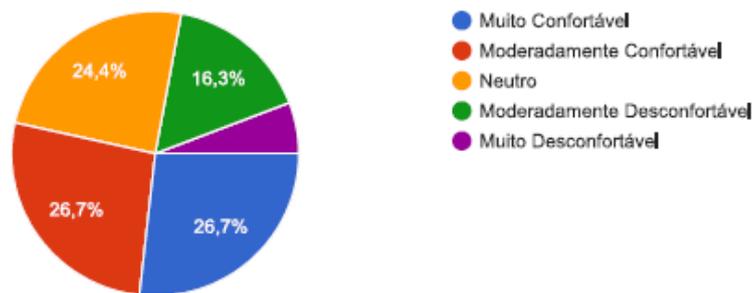
87 respostas



Qual é o seu nível de conforto com a quantidade de tempo que a criança gasta em redes sociais?

 Copiar

86 respostas



Como decide quando é hora de limitar ou restringir o acesso?

 Copiar

84 respostas

