

RELAÇÃO ENTRE DEPENDÊNCIA ONLINE, O FUNCIONAMENTO FAMILIAR E AS ALTERAÇÕES FUNCIONAIS¹

Inês Reis Borges², Ivone Patrão³, Ana Moreira⁴, Isabel Leal⁵

¹ ISPA - Instituto Universitário, Geração Cordão

² ISPA - Instituto Universitário, Geração Cordão

³ ISPA - Instituto Universitário, Geração Cordão

⁴ ISPA - Instituto Universitário

⁵ ISPA - Instituto Universitário, Geração Cordão

Introdução: A maioria dos estudos realizados anteriormente durante épocas de pandemia, têm examinado consequências psicológicas na população em geral. Contudo, no caso da COVID-19, a literatura no âmbito da psicologia ainda é escassa. Para os adolescentes, como estes priorizam principalmente nesta fase das suas vidas, os relacionamentos com colegas e a própria autonomia, a situação atual pode resultar em solidão e desafios únicos na relação entre pais e adolescentes. Em média os pais relataram que os seus filhos (especialmente adolescentes entre os 13 e os 18 anos), aumentaram o uso de tecnologia desde o início da quarentena o que, em alguns casos, pode levar a uma dependência online. Portanto, alterações funcionais como a prática de atividade física, uma boa higiene do sono e uma alimentação equilibrada, devem ser consideradas como atividades essenciais durante a pandemia, uma vez que podem ser fundamentais na promoção do bem-estar dos jovens e das suas famílias, nestes tempos de incerteza a nível mundial.

Objetivo: Compreender a importância que a dependência online como preditor das interações familiares e das alterações funcionais (atividade física, comportamento alimentar e sono) em jovens, no contexto da pandemia COVID-19.

Metodologia: Esta investigação insere-se no âmbito do projeto “Geração Cordão”, aprovado pela Comissão Ética do ISPA e pelo Ministério da Educação. Para o efeito os instrumentos utilizados foram: um questionário Sócio-Demográfico, um questionário de Comportamentos Online: Uso e Acesso, a escala de Alterações Funcionais pelo Uso Problemático da Internet – AFUPI, o Internet Addiction Test – IAT, a Athens Insomnia Scale – AIS, a FAD (Family Assessement Device), a P – YFAS (Yale Food Addiction Scale) e um breve questionário sobre os efeitos da Pandemia Covid-19. O protocolo foi aplicado online entre Outubro e Novembro de 2020 numa amostra total de 311 alunos. Os resultados foram analisados através dos programas IBM SPSS – IBM Analytics versão 26 e IBM AMOS – IBM Analytics versão 26.

Resultados: A amostra deste estudo é composta por 311 participantes, dos quais 61,1% são do sexo feminino, e os restantes 38,9% do sexo masculino. Relativamente à média de idades, esta é de 17 anos ($DP = 1.207$). As habilitações literárias concentram-se no ensino secundário (98,1%).

Na escala *Comportamentos Online: Uso e Acesso*, 66,6% da amostra considera fazer refeições ou snacks enquanto está ao computador/telemóvel. Sendo que a maior percentagem, (79,7%) de alimentos consumidos, são doces (e.g., chocolates, bolachas, gomas, cereais de pequeno almoço, etc.). Quanto à escala das *Alterações Funcionais pelo UPI*, na dimensão da atividade física, 41,5% dos alunos dizem que estar na Internet lhes tira tempo para fazerem exercício físico e 36,3% que "...tira-me tempo para dormir.". Por outro lado, 37% revela que lhes tira tempo para estarem com a sua família. Paralelamente 58,6% dos alunos revelam ter tendência para estar na Internet quando têm problemas emocionais (e.g., discussões, problemas com os amigos, na escola, familiares e/ou problemas de saúde), sendo que 35,7% considera-se dependente daquilo que faz na Internet. No que concerne a atual *Pandemia COVID-19*, por um lado 36% responderam nunca se sentirem mais motivados nas aulas online nem aprenderem mais, por outro lado 34,7% revelam sentir-se mais motivados e aprenderem mais nas aulas presenciais. A maioria da amostra também referiu que o que sente mais falta em confinamento é estar com os amigos e poder sair à noite. Nesta amostra de jovens, 20,19% tem nível moderado/severo de dependência online. Relativamente ao modelo de investigação, a dependência online tem um efeito significativo e negativo nas interações familiares ($\beta = -.16$; $p = .006$). Obteve-se um $R^2 = .03$, o que indica que a dependência online é responsável por 3% da variabilidade das interações familiares, sendo o modelo estatisticamente significativo ($F(1, 309) = 7.78$; $p = .006$). Quanto ao efeito moderador da atividade física, das perturbações de sono e do comportamento alimentar na relação entre a dependência online e as interações familiares, apenas a atividade física revelou possuir um efeito marginalmente significativo ($\beta = .10$; $p = .072$). Obteve-se um $R^2_a = .11$, o que indica que o modelo é responsável por 11% da variabilidade das interações familiares e é estatisticamente significativo ($F(7, 303) = 7.78$; $p < .001$). Em situação de dependência online elevada, verificou-se também que os participantes que praticam atividade física melhoraram as suas interações familiares, quando comparados com os participantes que não praticam atividade física.

Conclusões: Os resultados encontrados apontam para um impacto significativo e negativo da dependência online nas interações familiares, o que indica que quanto maior a dependência online por parte dos jovens, menos interações familiares existem. Quanto ao modelo moderador, apenas foi encontrado um efeito marginalmente significativo por parte da atividade física, o que não acontece com as outras alterações funcionais analisadas (sono e comportamento alimentar). Posto isto, pode-se levantar a hipótese de que os dados foram recolhidos numa primeira fase de confinamento, quando o efeito de "fadiga pandémica" ainda não se encontra tão acentuado. Neste sentido, será relevante em estudos futuros, comparar várias amostras de diferentes fases de confinamento e verificar se existe maior impacto das alterações funcionais, especialmente ao nível do sono e do comportamento alimentar, fatores tão relevantes para o bem-estar individual e relacional.

Palavras-chave: Adição; Interações Familiares; Exercício Físico; Alimentação; Sono