

CONCEÇÕES SOBRE OS EFEITOS DA INTERNET AO NÍVEL DA SAÚDE: UM PROJETO EM ESTUDO COM ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Carla Silva¹, António Jesus¹, Cláudia Ferreira¹, António Osório², Graça S. Carvalho¹

1. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga

2. CIED, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga

(carlasilva@ie.uminho.pt) (acarlospjesus@gmail.com) (claudiaferreira@ie.uminho.pt)

(ajosorio@ie.uminho.pt) (graca@ie.uminho.pt)

Resumo

Atualmente a Internet constitui um recurso valioso e com vantagens singulares. Surgiu como uma novidade; hoje é reconhecida como uma necessidade. O acesso fácil e a sua difusão criaram novos problemas. Pretende-se com este estudo analisar concepções das crianças do 1º ciclo sobre as consequências ao nível da saúde, bem como as suas atitudes perante a sua utilização. Serão aplicados questionários *on-line* e *entrevistas individuais* em escolas inseridas em meio urbano e em meio rural.

Palavras-chave: Internet, riscos em saúde, concepções, crianças.

1. Introdução

A Internet constitui um recurso valioso repleto de notícias, lazer, aprendizagem com jogos *online*, redes sociais, salas de chat, fontes de informação de qualquer espécie, cativando assim crianças, jovens e adultos. Todos apreciamos as vantagens que a Internet acarreta consigo, pois esta é uma ferramenta indispensável para o trabalho, educação e comunicação. As crianças já nascem em lares em que a Internet faz parte do seu quotidiano, tal como a televisão e a rádio. Até há um tempo atrás a Internet era vista como uma novidade e agora como uma necessidade levando, por vezes, a uma dependência total. O tempo que é despendido na sua utilização pode ser de todo produtivo e rentável.

Contudo, para algumas pessoas o uso que se faz de uma forma mais exagerada da Internet pode interferir na vida diária, no trabalho e nas relações sociais de um indivíduo.

Segundo BALLONE e MOURA (2003):

“ainda que não se saiba até ao momento se os problemas relacionados à Internet serão clinicamente significativos no futuro, o que se tem constatado que o seu uso pode estar presente em diversas patologias psíquicas ou aparecendo como condição secundária a essas patologias.”

No âmbito das relações sociais, não existem ainda opiniões consensuais. No entanto a sua utilização em excesso é assumida como prejudicial, tal como refere YELLOWLEES e MARKS (2005, p.1452):

“a Internet é uma ferramenta importante ao nível social e ao nível da comunicação e está a mudar as nossas vidas tanto em casa como no trabalho.”

O uso excessivo da mesma pode acarretar consigo comportamentos problemáticos com sinais e sintomas semelhantes aos dos outros vícios já bem conhecidos, tais como as drogas, álcool, etc. Tal como refere o TEIXEIRA, R., *“o uso patológico da internet tem sido reconhecido como um comportamento que está associado a sinais e sintomas comuns a outros tipos de vícios.”* (2010)

Por conseguinte, alguns utilizadores da Internet desenvolvem comportamentos problemáticos, apresentando uma maior vulnerabilidade e que, normalmente, apresentam um historial de impulsividade e uma série de perturbações como resposta aos conteúdos e actividades *online*.

Estas tecnologias de informação e de comunicação podem trazer consigo consequências favoráveis e desfavoráveis, sendo visto por muitos como um ótimo lugar para a aprendizagem, bem como um local de lazer onde é possível comunicar, de uma forma segura e fácil, com amigos e familiares, estabelecendo comunicações de uma forma mais prática e descontraída. (GÓMEZ e ESPARREL, 2004). Mas como é óbvio, quando o uso da Internet passa a ser um vício já não é saudável, pois acaba por promover estilos de vida sedentários dando origem, muitas vezes, a várias doenças do foro psicológico, biológico e social, muitas delas, por vezes, de difícil tratamento, tais como a depressão, distúrbios alimentares, perda ou ganho de peso, dores de costas, problemas visuais, tendinites. Não podemos considerar a Internet apenas, e tão somente, como um fator negativo, mas poderá tornar-se como tal, caso exista uma utilização abusiva da mesma.

A título de exemplo, uma pesquisa na China (PRESS, 2005) revelou que adolescentes viciados em internet são mais propensos a desenvolver depressões. O

estudo envolveu 1.041 adolescentes livres de depressão no início da pesquisa. Nove meses depois os seus estados psicológicos foram reavaliados. Os resultados mostraram que 84 deles ainda sofriam de depressão e aqueles que eram utilizadores excessivos da Internet eram cerca de quase duas vezes mais propensos do que os utilizadores moderados.

Mas como já vimos anteriormente, nem tudo são vantagens na Internet, é preciso considerar o lado negativo da Internet: a questão da privacidade, o anonimato, a ilegalidade, custos e dificuldades de acesso, consequências ao nível da saúde e abordagens superficiais relativamente a determinados assuntos.

Tendo em conta os critérios anteriormente mencionados o indivíduo no seu quotidiano poderá deparar-se perante um uso inadaptativo da Internet tendo alguns autores referido esta ideia sob a forma de diversos conceitos. O termo “adição à Internet” surge por volta dos anos 70/80 e desde aí tem sido descrito como sendo um uso problemático ao qual deu origem a outros novos conceitos, tais como os propostos por (LIU e POTENZA, 2007: p. 455):

“desordem da adição à Internet, dependência da Internet, uso compulsivo da Internet, uso patológico da Internet e uso compulsivo do computador (...) estes comportamentos foram definidos como adições não-químicas ou comportamentais que envolve interações Homem-máquina”.

GÓMEZ e ESPARRELL (2004) fazem um levantamento sobre a terminologia relativa ao uso excessivo da internet utilizada por diversos autores: *Adição à Internet* (EGGER, 1996; THOMPSON, 1996; YOUNG, 1996); *Dependência da Internet* (SCHERER, 1997; ANDERSON, 1998); *Uso patológico da Internet* (MORAHAN-MARTIN & SCHUMACHER, 2000) e *Uso problemático da Internet* (DAVIS, FLETT & BESSER, 2002).

No seu conjunto, todos estes autores referidos por GÓMEZ e ESPARRELL (2004) revelam uma preocupação constante relativamente ao uso excessivo da Internet *online*, as dificuldades que surgem em gerir o tempo dispendido na Internet e demonstram que o utilizador da Internet de forma compulsiva considera que o mundo à sua volta é aborrecido, evoluindo para um grau de irritação constante no caso de ser interrompido enquanto se encontra *online*, verificando-se, assim, uma diminuição da interacção social com as pessoas reais.

Também SMALL (2008) refere que *a tecnologia da Internet está a transformar a forma de vivermos e de comunicarmos, tendo vindo a alterar, rápida e profundamente, o nosso cérebro e a forma como pensamos, como sentimos e como nos comportamos*. Esta tecnologia é tida como revolucionária, proporcionando mudanças a vários níveis, particularmente pelo uso generalizado entre políticos, académicos e homens de negócios, propiciando mudanças a vários níveis (YOUNG, 1997).

A título de exemplo, *Estudos do Eurobarómetro de 2005 e 2008, realizados pelo Programa Safer Internet revelam que o uso da internet pelas crianças continua a aumentar*. Em 2005, 70% das crianças entre os 6 e 17 anos na Europa dos 25 usavam a Internet. Em 2008, esta percentagem subiu para uma média de 75%, apesar de o uso entre os adolescentes ter crescido pouco ou mesmo nada. O maior aumento de uso aconteceu entre as crianças mais novas: em 2008, 60% das crianças entre os 6 e os 10 anos eram utilizadoras da internet. (LIVINGSTONE, HADDON, 2009)

O conceito de adição estendeu-se a um léxico psiquiátrico que identifica o problema do uso da Internet associado a danos significativos ao nível social, psicológico, relacional, académico, entre outros. Inúmeros estudos têm vindo a demonstrar a ideia de que o uso da Internet tem vindo a aumentar cada vez mais no seio das crianças mais novas. A título de exemplo, *Estudos do Eurobarómetro de 2005 e 2008, realizados pelo Programa Safer Internet revelam que o uso da internet pelas crianças continua a aumentar*. Em 2005, 70% das crianças entre os 6 e 17 anos na Europa dos 25 usavam a Internet. Em 2008, esta percentagem subiu para uma média de 75%, apesar de o uso entre os adolescentes ter crescido pouco ou mesmo nada. O maior aumento de uso aconteceu entre as crianças mais novas: em 2008, 60% das crianças entre os 6 e os 10 anos eram utilizadoras da internet. (LIVINGSTONE, HADDON, 2009)

YELLOWLEES & MARKS (2005, p.1450), mencionam alguns autores que referem que *o uso excessivo da Internet possui efeitos substancialmente sociais e alguns estudos referem que os usuários que passam demasiado tempo online tendem a perder o sono* (ANDERSON, 2001; NALWA & ANAND, 2003), *diminuem a capacidade de comunicação oral* (KRAUT et al., 1998), *apresentam problemas ao*

nível das relações interpessoais (LIN & TSAI, 2002; YOUNG, 1998) e *utilizam a Internet como forma de aliviar o stress e a depressão* (CHOU, 2001).

Estes excessos de que se fala podem limitar o crescimento social do indivíduo e privá-lo de experimentar coisas novas e de passar o tempo com a família e amigos. Deste modo, torna-se necessário que compreendamos os verdadeiros riscos e perigos que a Internet pode acarretar, de forma que se possa manter uma vida real e virtual equilibrada, sem excessos mas com limites. Estamos perante uma revolução da Internet que, segundo FOGILIA (2009), “*é uma consequência do capitalismo, uma ferramenta do capitalismo*”.

Actualmente, vivemos o presente e delineamos o futuro, e assim sendo verifica-se que, cada vez mais as crianças e jovens, começam a ser afastadas de uma socialização saudável e presencial devido à introdução de novas e tentadoras tecnologias.

Deste modo, torna-se fundamental reflectir um pouco mais sobre as questões que daí podem advir, tais como consequências ao nível psicológico: a solidão, a dependência tecnológica, o isolamento, a tristeza, a depressão, ansiedade, impaciência, alterações de humor, estado de consciência alterado, irritabilidade, desatenção, apatia, etc; ao nível psiquiátrico: desordens de personalidade, desordens ao nível da ansiedade, desordens psicóticas, etc; ao nível biológico: tendinites, privação do sono, obesidade, distúrbios alimentares, fadiga visual, dores nas costas, olhos secos ou visão turva, Síndrome de Túnel carpal (dores nos pulsos e mãos), perda ou ganho de peso, etc; ao nível social: timidez, fobia social, etc, que afectam desde muito cedo jovens/adultos e também já com alguma frequência as crianças.

Os fatores de risco que propiciam uma vulnerabilidade psicológica relativamente à adição da Internet são, segundo ECHEBURÚA (1999) os seguintes:

- Défice de personalidade: introversão, baixa auto-estima e uma busca de sensações;
- Défice nas relações inter-pessoais: timidez e fobia social;
- Défice cognitivo: fantasia descontrolada, atenção dispersa e tendência para a distração;
- Alterações psicopatológicas: adições químicas ou psicológicas presentes no passado, depressões, etc.

Para que se consiga facilmente detectar se existe ou não um uso inadaptativo ou exagerado da Internet, GOLDBERG (1995) estabelece alguns critérios, tais como:

- Mudanças drásticas nos hábitos de vida de modo a ter mais tempo para se conectar;
- Diminuição generalizada da actividade física;
- Descuido ao nível da sua saúde;
- Evitar actividades importantes de modo a ter mais tempo para se conectar à rede;
- Diminuição da sociabilidade que tem como consequência a perda de amizades;
- Negligência ao nível da relação com a família e amigos;
- Recusa em dedicar tempo extra em actividades fora da rede;
- Desejo de ter mais tempo para estar conectado à Internet;
- Negligência no trabalho e nas obrigações pessoais.

Citando uma expressão bastante utilizada nas nossas vidas diárias, o *computador veio resolver problemas que a gente não tinha*, sendo necessário, com a aquisição de novas tecnologias, analisar a relação custo-benefício e a utilidade versus problemas.

Em suma, muito mais importante que o número de horas que um indivíduo passa na Internet, importa saber porque é que a pessoa passa tantas horas *online*, em busca do quê e a que propósito e porque é que esse indivíduo apresenta este ou aquele problema físico, psicológico ou social, como consequência do uso que faz da Internet.

2. Objetivos

O objetivo global desta proposta de projecto de investigação consiste no conhecimento das concepções de crianças do 1ºciclo no que concerne às consequências do uso excessivo da Internet na saúde das crianças.

3. Metodologia

Com uma abordagem centrada na criança (faixas etárias entre os 5/6 e 9/10 anos), crítica e contextual, o questionário *online* a aplicar contém questões que procurem saber quais as concepções das crianças sobre os riscos de saúde que o uso da Internet poderá acarretar.

Relativamente aos objetivos específicos desta proposta de projecto de investigação destacam-se os seguintes:

- Realizar um levantamento exaustivo dos estudos feitos sobre dependências na Internet, nomeadamente ao nível da saúde física, mental e social (fundamentação teórica);
- Identificar as opiniões e formas de estar perante a Internet tendo em conta as várias dimensões mencionadas anteriormente;
- Caracterizar a amostra (crianças do 1ºciclo e o contexto em que se encontram inseridas);
- Descrever o acompanhamento efetuado pelos familiares em casa;
- Conceber um inquérito por questionário (*online*), exaustivo e robusto, capaz de identificar as concepções das crianças sobre os riscos de saúde no que diz respeito à Internet.
- Aplicar o questionário *online* de forma fiável e eticamente responsável a amostras nacionais de utilizadores da internet nas faixas etárias entre os 5/6 e os 9/10 anos em algumas escolas em Braga e outras pertencentes ao Agrupamento de Vila Verde.
- Analisar os resultados de forma a identificar resultados centrais e também padrões mais complexos entre os resultados.
- Identificar e divulgar recomendações chave relevantes para o desenvolvimento de iniciativas de consciencialização para o risco da Internet ao nível da saúde.
- Identificar lacunas de conhecimento de modo a desenvolver projectos futuros relacionados com a promoção de um uso seguro e saudável da internet.

Proceder-se-á realizar uma análise de conteúdo sob o ponto de vista dos autores envolvidos em vários estudos sobre dependências da Internet. A análise de conteúdo, segundo BARDIN (1977):

“oscila entre a objectividade e a subjectividade, sendo o investigador absolvido pela atracção do escondido, do latente, do não aparente de qualquer mensagem. Analisar o conteúdo (...) consiste numa tarefa de “desocultação”, onde se é “agente duplo, detective, espião” (p. 9)

(...) pois *de trás de um qualquer texto, de uma qualquer opinião aparentemente clara esconde-se um significado, um sentido que é importante desvendar.* (p.14).

A partir de várias pesquisas feitas, esta proposta de projecto de investigação teve como ponto de partida um estudo feito com a criação de um Projecto denominado “*EU Kids online*”, em que é referido que “*Portugal é um dos poucos países europeus onde as crianças usam mais as novas tecnologias do que adultos*” (PONTE, 2008)

Tendo por base esta ideia e focalizando mais este estudo no âmbito da saúde, partiu-se para a formulação da questão de investigação:

- *Quais as concepções das crianças sobre as consequências do uso excessivo da Internet ao nível da saúde?*

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo que abrange uma população de alunos do 1ºciclo nas faixas etárias entre os 5/6 e 9/10 anos de idade. A amostra será constituída por 200 a 300 crianças de várias turmas do 1º ao 4º ano de escolaridade dos Agrupamentos de Vila Verde e Agrupamento Dr. Francisco Sanches.

A selecção destes agrupamentos foi realizada com o intuito de ser feita uma comparação ao nível dos resultados obtidos em contextos diferentes, sendo fundamental que estas tenham acesso à Internet. Tarefa essa que se tornou facilitadora devido à implementação do programa e-escolinhas (“Magalhães”) em todas as escolas do país, sendo já de carácter obrigatório. Irão contactar-se escolas onde haja professores conhecidos sendo de extrema importância para a viabilização do estudo e tendo também em conta a proximidade geográfica (amostra por conveniência).

A partir da amostra seleccionada, haverá várias sessões previamente marcadas para a aplicação do questionário *online*. A investigadora estará presente, juntamente com o professor da turma, aquando do preenchimento *online* do questionário pelos próprios alunos como observadora e com o intuito de orientar todo o processo (modo de administração directa)

De modo a complementar os resultados obtidos através dos questionários *online*, realizar-se-ão também entrevistas individuais a algumas crianças. Organizar-

se-á uma base de dados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) onde se colocarão todas as variáveis do questionário. Os dados obtidos pela aplicação do questionário serão inseridos nessa base de dados e depois sujeitos a análise estatística.

Por fim, proceder-se-á a uma síntese dos objectivos pretendidos para este estudo e chegar-se-á às conclusões devidas a partir dos dados analisados. Deste modo, será intenção dar uma imagem global do que ocorre numa determinada situação e num determinado contexto e não demonstrar a representatividade de toda a população que faça parte destas faixas etárias, mas sim apenas de uma parte dessa mesma população.

Este estudo surge com o intuito de abordar uma temática que, após várias pesquisas feitas, ainda não fora estudada no 1º Ciclo, em Portugal e, portanto, será de todo o interesse recolher dados relativamente às concepções das crianças nestas faixas etárias para que, com este diagnóstico, se possam tomar medidas preventivas de riscos de saúde e de segurança das crianças utilizadoras da Internet.

O questionário (*online*) e sua aplicação

Antes da aplicação dos questionários irá proceder-se a uma fase preliminar que consiste em: estudo preliminar assente em diálogos exploratórios com carácter pouco estruturado; desenho do questionário; validação do questionário; correcção do questionário; versão final do questionário.

Para a validação do conteúdo do questionário irá recorrer-se inicialmente a alguns adultos e filhos de amigos para verificar se surgem dificuldades na sua leitura, compreensão e preenchimento. Numa segunda fase, pedir-se-á a alguns docentes do Ensino Básico e também de outras áreas, bem como irá desenvolver-se um estudo piloto com uma ou duas turmas do 1ºciclo numa escola em Braga (que não participaram no estudo principal) de modo a avaliar a adequação do questionário a utilizar. Este trabalho prévio irá permitir concluir se a formulação dos itens estará ou não ao alcance da compreensão dos inquiridos, procurando utilizar uma linguagem mais simples e acessível a todas as crianças e um *layout* mais leve, apelativo e atractivo.

De salientar que o questionário será constituído por 3 grupos essenciais:

- Grupo 1- Identificação pessoal e caracterização do inquirido;
- Grupo 2- Questões fechadas adaptadas do questionário validado pela Dr^a Kimberly Young (1996);
- Grupo 3- Questões fechadas e abertas direccionadas especificamente para as questões da saúde.

O questionário irá contemplar no grupo 2 e 3 questões gerais e específicas (questões e contra-questões) de modo a proceder à validação das mesmas. O início do questionário irá contemplar uma pequena introdução, mencionando a natureza e objectivo da investigação. Ao longo do questionário, serão introduzidas algumas indicações de preenchimento sempre que se muda o tipo de resposta. No final do questionário, serão introduzidas duas questões abertas, de opinião geral sobre a temática em estudo.

4. Limitações e implicações

São muitos os aspectos críticos no desenvolvimento de um projecto de investigação, desde a negociação do objectivo do projecto, a determinação do

caminho a percorrer, a definição do conhecimento necessário para encontrar as soluções pretendidas, a criação e manutenção de relações de confiança entre as pessoas envolvidas no estudo, o reconhecimento de impasses, a necessidade de novas respostas em função da mudança das condições em que o trabalho se realiza. Vale a pena, por isso, registar aqui algumas das características que tornam este tipo de trabalho particularmente vulnerável.

Assim sendo, deverá referir-se a escolha das escolas a aplicar os questionários *online*, as questões administrativas (autorizações por parte da DGIDC para aplicação dos questionários *online* nas escolas pretendidas).

5. Referências

- BALLONE, G.J. e MOURA, EC (2003) - Compulsão à Internet, Mito ou Realidade, in. PsiqWeb. <http://gballone.sites.uol.com.br/temas/inernet.htm>- (acedido em 02/05/2011).
- BARDIN, L. (1977). Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70.
- ECHEBURÚA, E. (1999). Addiciones sin drogas? Las nuevas addiciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- FOGILIA, F. (2009) Internet: O uso demasiado pode contribuir para o isolamento de adolescentes?
http://agapo.com.br/site/index.php?option=com_content&view=category&id=60&Itemid=79 (acedido em 02/05/2011)
- GOLDBERG, I. (1995). Internet addiction disorder. Diagnostic criteria. Internet Addiction Support Group (IASG).
<http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html> (acedido em 02/05/2011)
- GÓMEZ, M. E ESPARRELL, J. (2004). Las socioadicciones: uso desadaptativo de Internet. España: Universidad de Granada.
- HASEBRINK, U., LIVINGSTONE, S., HADDON, L. (eds.), (2008) – Comparing children’s online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online, Londres: EU Kids Online, 2008. Disponível em: www.eukidsonline.net

- LIU, T. & POTENZA, M. (2007) Problematic Internet Use: Clinical Implications. CNS Spectr.
<http://www.cnsspectrums.com/asp/articleDetail.aspx?articleid=1094> (acedido em 02/05/2011)
- LIVINGSTONE, S. & HADDON, L. (2009). Resumo do Projecto EU Kids Online: Relatório Final. London School of Economics and Political Science. Disponível em: <http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline/docs/SumarioEUKOL1.pdf> (acedido em 02/05/2011)
- PONTE, C. (2008). Crianças e Internet: oportunidades e riscos. Portugal: o fosso digital entre crianças e adultos. Universidade Nova de Lisboa.
<http://inquietacaopedagogica.blogspot.com/2008/09/criancas-e-internet.html>
(acedido em 02/05/2011)
- PRESS, F. (2005). Adolescentes viciados em internet são mais propensos à depressão. <http://alquimiapopular.wordpress.com/2010/08/03/adolescentes-viciados-em-internet-sao-mais-propensos-a-depressao-diz-estudo/>. (acedido em: 02/05/2011).
- SMALL, G. (2008). El cérebro digital. Como las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente. Espanã: Urano.
- TEIXEIRA, R. (2010). O excesso da Internet faz mal à saúde dos adolescentes? in Associação Médica Americana, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Instituto do Cérebro de Brasília (ICB).
- YELLOWLEES, P. & MARKS, S. (2005). Problematic internet use or Internet addiction? United States: University of California. www.sciencedirect.com
(acedido em 02/05/2011)
- YOUNG, K. (1996). Psychology of computer use: Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. Psychological reports: University of Pittsburgh, Bradford.
- YOUNG, K. (1997). Intervention for pathological and deviant behavior within an online community. American Psychological Association. University of Pittsburgh, Bradford.