



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

**Relação do Apoio Familiar e Interações Online com
Amigos, com o Bem-Estar dos Adolescentes
Portugueses, considerando a Estrutura Familiar e o
Género**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Tânia Gaspar

CATARINA DE LURDES REIS NICOLAU

2024

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa
Escola de Psicologia e Ciências da Vida
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Relação do Apoio Familiar e Interações Online com
Amigos, com o Bem-Estar dos Adolescentes
Portugueses, considerando a Estrutura Familiar e o
Género

VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade
Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 9 de
fevereiro de 2024, perante o júri nomeado pelo Despacho
de Nomeação n.º 591 de 2024, com a seguinte
composição:

Presidente: Prof^ª. Doutora Stephanie Alves
Vogais: Prof^ª. Doutora Gina Tomé – arguente
Orientadora: Prof^ª Doutora Tânia Gaspar

CATARINA DE LURDES REIS NICOLAU

2024

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão a todas as pessoas que tornaram possível a conclusão deste mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Esta jornada foi desafiadora, mas com o apoio e incentivo de muitos, alcancei este importante objetivo na minha vida.

Primeiramente, quero agradecer à minha família. Aos meus pais, Zé e Céu, pelo amor incondicional e sacrifícios incansáveis. Aos meus irmãos, João e Nuno, por estarem sempre ao meu lado e ao meu tio, Edu, pelo importante apoio. A vocês, a minha gratidão é eterna. Amo-vos muito.

Agradeço aos meus filhos, Santiago e Leonor, por serem a minha inspiração diária. Os sorrisos, risos, abraços e amor deram-me a força necessária para continuar quando o caminho parecia difícil demais. Por vocês, para vocês, sempre!

Ao meu companheiro, Jorge, quero expressar o meu profundo apreço. A sua paciência, compreensão e apoio constante foram fundamentais para que eu pudesse focar-me nos meus estudos e seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores.

À minha madrinha, Zeza, por me incentivar a continuar e acreditar sempre em mim e, também à minha sogra, Chem, pelo seu carinho e apoio ao longo destes dois anos, tendo sido igualmente importante na minha jornada académica.

À minha orientadora, Professora Doutora Tânia Gaspar, quero agradecer pela sua orientação, conhecimento e apoio durante todo o processo de pesquisa e escrita. Foi indispensável para a realização deste trabalho.

Aos meus colegas de turma e amigos/as, que compartilharam comigo esta jornada académica, agradeço pela camaradagem, troca de ideias e apoio mútuo ao longo destes dois anos. Alguns foram muito importantes e espero levar para a vida.

Por fim, gostaria de agradecer a todo o corpo docente, e a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a minha formação académica.

E, finalmente, não posso deixar de agradecer a mim mesma. Por não ter desistido perante algumas adversidades e por ter levado este desafio até ao fim, com paixão e motivação pela profissão que escolhi seguir. Este é um testemunho da minha própria resiliência e compromisso, e estou orgulhosa de ter chegado até aqui.

Este mestrado representa não apenas uma conquista pessoal, mas também a realização de um sonho que foi possível graças ao amor, apoio e ajuda de tantas pessoas especiais. A todos vocês, o meu mais profundo e eterno agradecimento.

Resumo

Num cenário em constante evolução, onde a interação online com os amigos se torna cada vez mais integrada na vida dos adolescentes, este estudo aborda a relação crucial entre o apoio familiar, as interações online e o bem-estar em adolescentes portugueses. É através da lente da Teoria Ecológica de Bronfenbrenner que é explorada a forma como esses elementos interagem, tendo em consideração o género e a estrutura familiar, através da análise de uma regressão linear múltipla. A amostra deste estudo foi de 5748 estudantes do ensino secundário em Portugal, com uma média de idades de 14,05 anos, sendo 53% do sexo feminino. Relativamente à estrutura familiar, 73,5% afirmam viver com o pai. Este estudo combinou o uso do *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) e do *KIDSCREEN-10* para avaliar os comportamentos de saúde e a qualidade de vida dos adolescentes, em Portugal. Níveis mais altos de apoio familiar percebido estão associados a um aumento nas interações online com amigos e a um maior bem-estar, especialmente entre os rapazes. Isso destaca a importância da perceção dos adolescentes sobre o apoio familiar, superando a influência da estrutura familiar, e sugere a necessidade de pesquisas adicionais para entender melhor essas dinâmicas e promover o desenvolvimento saudável num mundo cada vez mais digital.

Palavras-chave: adolescentes, apoio familiar, bem-estar, estrutura familiar, online com amigos

Abstract

In a constantly evolving scenario, where online interaction with friends becomes increasingly integrated into the lives of teenagers, this study addresses the crucial relationship between family support, online interactions and well-being in Portuguese teenagers. It is through the lens of Bronfenbrenner's Ecological Theory that the way in which these elements interact is explored, taking into account gender and family structure, through the analysis of a multiple linear regression. The sample for this study was 5748 secondary school students in Portugal, with an average age of 14.05 years, 53% of whom were female. Regarding family structure, 73.5% say they live with their father. This study combined the use of the Health Behavior in School-aged Children (HBSC) and the KIDSCREEN-10 to assess the health behaviors and quality of life of adolescents in Portugal. Higher levels of perceived family support are associated with increased online interactions with friends and greater well-being, especially among boys. This highlights the importance of adolescents' perception of family support, overcoming the influence of family structure, and suggests the need for additional research to better understand these dynamics and promote healthy development in an increasingly digital world.

Keywords: adolescents, family structure, family support, online interactions with friends, well-being,

Abreviaturas

HBSC – Health Behaviour in School-aged Children

MIME - Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

NTIC - Novas Tecnologias de Informação e Comunicação

OMS – Organização Mundial de Saúde

RLM - Regressão Linear Múltipla

UPI - Utilização Problemática da Internet

Índice

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	9
1.1 Enquadramento Teórico	10
1.1.1 Desenvolvimento do Adolescente - Teoria Ecológica de Bronfenbrenner	12
1.1.2 Bem-Estar na Adolescência	13
1.1.3 Importância do Apoio Familiar	14
1.1.4 Interações Online com amigos	16
CAPÍTULO II – QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO / OBJETIVOS	18
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	18
3.1. Design	19
3.2 Participantes	19
3.3 Instrumentos	19
3.4 Procedimento	20
3.5 Análise e Tratamento dos Resultados	21
CAPÍTULO IV – RESULTADOS	21
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO	25
CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO	28
Limitações	29
Implicações para a prática	29
REFERÊNCIAS	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 – <i>Médias, Desvio-padrão, Assimetria, Curtose e Consistência Interna (α) do Bem-Estar, Online com Amigos e do Apoio Familiar</i>	22
Tabela 2 – <i>Coeficientes de Correlação Pearson entre a Idade, Bem-Estar, Online com Amigos e o Apoio Familiar</i>	23
Tabela 3 – <i>Modelos de Regressão Linear Múltipla (Rapaz e Rapariga)</i>	24

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o desenvolvimento saudável como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, além da mera ausência de doença (OMS, 1945). Neste contexto, esta pesquisa analisa as perceções de bem-estar entre os adolescentes, com foco na relação das interações online com amigos e no apoio familiar como preditores significativos do bem-estar psicológico.

Para realizar essa análise, recorreu-se a ferramentas internacionalmente reconhecidas, como o *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) e o *KIDSCREEN-10*. O HBSC proporcionou informações valiosas sobre os comportamentos de saúde dos adolescentes em Portugal, enquanto o *KIDSCREEN-10* permitiu uma avaliação abrangente da qualidade de vida desses jovens. Estas ferramentas são fundamentais para compreender o impacto das interações familiares e online com amigos, no bem-estar dos adolescentes, levando em consideração fatores como o género e a estrutura familiar.

É notório que as novas tecnologias desempenham um papel cada vez mais presente e inevitável na vida das crianças e adolescentes, frequentemente referidos como "nativos digitais" (Evans & Robertson, 2020). A pandemia da Covid-19 intensificou ainda mais o uso de dispositivos eletrónicos, devido à transição para aulas online, o que influenciou significativamente a interação online entre os adolescentes (Rogério, 2020).

Este estudo também destaca a importância da estrutura familiar na relação entre essas variáveis. O envolvimento paterno na vida dos jovens tornou-se cada vez mais relevante, e a ausência dos pais é identificada como uma das principais causas de problemas relacionados com o bem-estar das crianças (Cacioppo et al., 2019).

Portanto, este estudo enfatiza a necessidade de uma análise aprofundada desses fatores e das questões relacionadas à estrutura familiar. Tais contribuições são cruciais para a orientação de futuras pesquisas nessa área.

A discussão sobre a relação entre o apoio familiar e as interações online com amigos, bem como o seu impacto no bem-estar dos adolescentes, considerando a estrutura familiar e o género, é justificada pelo crescente impacto das interações online na vida dos adolescentes e pela importância do apoio familiar, incluindo o papel dos pais. Além disso, os resultados podem ter implicações práticas para promover o desenvolvimento saudável dos adolescentes portugueses, numa sociedade em constante evolução (Branje & Morris, 2021).

Assim, é possível notar que a relação entre interações online com amigos, apoio da família e bem-estar, tendo em conta a estrutura familiar e o género, podem impactar, direta ou

indiretamente, a perceção de qualidade de vida dos adolescentes, através de 1) identificação de fatores de risco e de proteção associados a estas interações; 2) consciencialização e educação, tanto dos próprios adolescentes como dos pais; 3) desenvolvimento de competências sociais e emocionais nos adolescentes, incluindo competências de comunicação, resolução de problemas e gestão emocional tanto online quanto offline; 4) orientações para pais e familiares, ajudando a melhorar a comunicação e estabelecer limites saudáveis para o uso das tecnologias; 5) adaptação de abordagens terapêuticas direcionadas aos adolescentes, considerando as dinâmicas familiares e interações online específicas para cada caso (Buehler, 2020; Hrynevych & Morze, 2021; Shoshani & Kor, 2022).

Sendo assim, o presente estudo estabeleceu como questão de investigação: qual a relação do apoio da família e das interações online com amigos, com o bem-estar dos adolescentes, tendo em conta a estrutura familiar e o género?

Consequentemente, estabelece-se o seguinte objetivo geral: compreender a relação do apoio da família e as interações online com amigos, com o bem-estar dos adolescentes, considerando a estrutura familiar e o género.

Neste contexto, este trabalho parte da necessidade de analisar a relação entre o apoio familiar e o bem-estar dos adolescentes, bem como a relação das interações online com amigos e o bem-estar dos adolescentes. Além disso, busca-se compreender a influência da estrutura familiar no bem-estar dos adolescentes, tendo em conta o género. Estes são os objetivos específicos desta pesquisa, que utiliza uma abordagem descritiva, comparativa e de desenho transversal.

Os resultados deste estudo serão apresentados de forma quantitativa, com base em análises de estatística descritiva, análise correlacional de Pearson e análises de regressão linear múltipla, utilizando o software estatístico "Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows" (versão 28.0).

1.1 Enquadramento teórico

A qualidade de vida é um conceito abrangente e complexo, que engloba diversas dimensões, como o bem-estar físico e psicológico (Gaspar & Matos, 2008).

Com este trabalho, considera-se pertinente perceber de que forma é percecionado o bem-estar nos adolescentes e qual a relação com outros fatores, nomeadamente, as interações online com os amigos e o apoio da família, tendo sido este último identificado como preditor

significativo do bem-estar psicológico, conjuntamente com a resiliência, atenção plena e apoio de outras pessoas consideradas significativas (Harding et al. (2019).

Contudo, há diversos fatores externos, como as redes sociais, que aumentam a pressão sobre os adolescentes e podem prejudicar a sua saúde mental (Keles et al., 2019).

Atualmente, a presença das novas tecnologias na vida de qualquer cidadão, incluindo crianças e adolescentes, tornou-se cada vez mais natural e inevitável, sendo esta geração conhecida como "nativa digital", pois fazem amplo uso da Internet através de diversos dispositivos eletrónicos (Soroya et al., 2021).

Devido à pandemia da Covid-19, observou-se um aumento significativo no uso dos telemóveis, tablets, computadores e outros dispositivos, o que pode ser atribuído, em parte, à transição das aulas presenciais para aulas online (Sewall et al., 2021).

As interações online com amigos têm sido cada vez mais utilizadas como uma forma de transmissão de informação e comunicação entre os adolescentes. Estudos mostram que os adolescentes estão a usar estas ferramentas de comunicação, principalmente para fortalecer os relacionamentos que já possuem, tanto com amigos quanto com parceiros românticos (Subrahmanyam & Greenfield, 2008).

Contudo, uma análise mais abrangente da literatura revela perspectivas divergentes em relação ao impacto das interações online nas crianças e adolescentes. Enquanto Liu et al. (2021) identificam vantagens como o desenvolvimento da atenção e concentração nas crianças/adolescentes que mantêm interações online com amigos, comparativamente aos que não mantêm qualquer contato online com os mesmos, Shepherd et al. (2021) contestam essa visão, sugerindo que fatores negativos, como a diminuição da saúde emocional e bem-estar dos adolescentes, desempenham um papel mais preponderante nessa dinâmica. Além disso, os autores ressaltam que a pandemia aumentou o sentimento de medo, isolamento e stress relacionados ao fecho das escolas e à adaptação académica (Shepherd et al., 2021; Waselewski et al., 2021). Essa situação também resultou num aumento da ansiedade, depressão (Abir et al., 2021; Wang et al., 2021) e solidão (Gazmararian et al., 2021).

Esta discordância levanta questões importantes que requerem uma análise aprofundada das metodologias utilizadas e das evidências apresentadas por ambas as perspetivas.

Por esta razão, associadas a todas estas questões, é importante perceber, também, a relação destas variáveis com a estrutura familiar. O envolvimento paterno na vida das crianças e jovens tem-se verificado extremamente relevante, pois a presença e envolvimento paterno

estão associados a um melhor bem-estar, desenvolvimento cognitivo e competências sociais, nestas faixas etárias (Amodia-Bidakowska et. al, 2020).

1.1.1 Desenvolvimento do Adolescente - Teoria Ecológica de Bronfenbrenner

A compreensão das complexas interações entre os adolescentes e o seu ambiente é fundamental para a área da Psicologia Clínica e da Saúde. Nesse contexto, a Teoria Ecológica de Bronfenbrenner tem se destacado como um quadro teórico valioso.

Esta teoria propõe que o desenvolvimento humano ocorre em sistemas ecológicos relacionados entre si, tendo o trabalho de Bronfenbrenner (1979) estabelecido a base para a compreensão dessas múltiplas camadas de influências.

Bronfenbrenner (1983) dedicou-se a investigar como a família é afetada pela estrutura dos sistemas externos e como essa influência é exercida. Por outras palavras, explorou como as condições contextuais e processos impactam – positiva ou negativamente – o desenvolvimento social dos indivíduos (Bronfenbrenner, 1986). O autor também enfatizou que os fatores individuais e ecológicos influenciam o desenvolvimento biopsicossocial, fornecendo uma estrutura concetual que destaca que o comportamento humano é influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais que podem afetar o desenvolvimento de patologias tanto a nível físico quanto psicológico (Bronfenbrenner, 2001, 2005, conforme citado em Gaspar et al., 2017).

O estudo *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) e o *KIDSCREEN-10* são exemplos de pesquisas que podem ser associadas ao Modelo Ecológico de Bronfenbrenner, pois descrevem como os diversos sistemas nos quais o indivíduo está inserido influenciam o seu desenvolvimento. Estas pesquisas têm como objetivo investigar os comportamentos, a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes em diferentes contextos das suas vidas, analisando fatores relacionados com a família, escola, amigos, comunidade e sociedade em geral, permitindo uma visão completa dos múltiplos sistemas que influenciam os jovens (Currie et al., 2001; Gaspar, et al, 2022; Gaspar & Matos, 2008). Desta forma, podem ser considerados como exemplos de pesquisa, que abordam o desenvolvimento de crianças e adolescentes sob uma perspetiva ecológica.

O HBSC e o *KIDSCREEN-10* levam em consideração a complexa interação entre fatores individuais, contextuais e socioculturais que moldam o comportamento e o bem-estar dos jovens, estando alinhados com a abordagem do Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1986). Portanto, ao analisarmos as influências dos diferentes sistemas em que os jovens estão

inseridos, este estudo fornece uma compreensão mais abrangente e contextualizada do desenvolvimento dos jovens.

1.1.2 Bem-Estar em Adolescentes

À medida que exploramos as interações dos adolescentes, numa perspetiva ecológica, torna-se evidente que esses elementos desempenham um papel fundamental no seu bem-estar emocional e psicológico.

O bem-estar psicológico dos adolescentes é uma área fundamental no campo da Psicologia Clínica e da Saúde. Durante essa fase de desenvolvimento, os jovens enfrentam inúmeras mudanças emocionais, sociais e cognitivas que podem ter um impacto significativo no seu bem-estar (Silva, 2016). Compreender os fatores que contribuem para o bem-estar dos adolescentes é fundamental para promover uma transição saudável para a idade adulta.

A relação parental desempenha um papel crucial nesse contexto. Quando a relação entre pais e filhos é caracterizada por um forte envolvimento afetivo e uma presença constante, geralmente atua como um fator protetor no bem-estar dos adolescentes (Beard, Weisberg, & Keller, 2010; Gaspar et al., 2022; Wang, Chen, Tan, & Zhao, 2015; Wang & Zhao, 2012). A qualidade das relações familiares, incluindo a comunicação aberta, o afeto, o apoio emocional e a sensação de segurança, é fundamental para promover o bem-estar dos adolescentes. Isso influencia não apenas diretamente a saúde emocional, mas também o desenvolvimento cognitivo e social (Freitas et al., 2020).

No entanto, num mundo cada vez mais digital, as interações online com os amigos também se tornaram um componente significativo no microsistema dos adolescentes. As redes sociais, as mensagens instantâneas e outras plataformas online desempenham um papel na construção da identidade e no desenvolvimento social dos adolescentes (Bossen & Kottasz, 2020).

Neste contexto, um dos maiores desafios contemporâneos é a utilização problemática da internet (UPI). A UPI pode afetar negativamente o bem-estar dos adolescentes, prejudicando a qualidade das relações com a família e os pares, bem como comprometendo o próprio desenvolvimento pessoal. É crucial entender como os fatores individuais e contextuais podem influenciar a UPI e, por sua vez, o bem-estar dos adolescentes (Fineberg et al., 2022).

É importante notar que as pressões exercidas pelos pais em relação ao desempenho escolar podem ser exacerbadas pelo uso indevido e/ou excessivo das tecnologias, especialmente porque essa faixa etária é a que mais adere a essas tecnologias (Ballarotto et al., 2018).

Uma compreensão profunda dos fatores que contribuem para esse bem-estar inclui não apenas o apoio familiar e a promoção de interações online saudáveis (Shoshani & Kor, 2022), mas também a consideração da autoestima e do autoconceito dos adolescentes. Esses aspetos são essenciais para proteger os adolescentes de comportamentos negativos e desajustados, promovendo o seu bem-estar emocional e psicológico durante esta fase crucial de desenvolvimento, onde a família desempenha um papel significativo no seu caminho em direção à idade adulta (Malo-Cerrato et al., 2018).

1.1.3 Importância do Apoio Familiar

Uma das influências mais poderosas no bem-estar dos adolescentes é o apoio fornecido pelas suas famílias. A relação entre o apoio familiar e o bem-estar emocional dos adolescentes tem sido amplamente estudada e demonstrou ter efeitos profundos. A família desempenha um papel fundamental na criação de um ambiente de apoio, segurança emocional e resiliência para os adolescentes (Zhuo et al., 2022).

Sabendo que a adolescência é a fase da vida entre a infância e a idade adulta e é caracterizada pela construção da identidade resultante de diversos fatores, sendo notada uma certa instabilidade, surgem dúvidas, curiosidades e crises (Ferreira et al., 2020), há uma grande necessidade do sentimento de pertença e as decisões são tomadas com o intuito de encontrar o seu lugar na sociedade. Por esse motivo, os adolescentes acabam por questionar as autoridades em geral e as regras impostas, refletindo-se na comunicação que acaba por ficar comprometida. Neste contexto, a família pode ver-se confrontada com algumas crises que se devem às mudanças repentinas nos sistemas biológico, psicológico e social dos jovens (Silva, 2016).

No início da adolescência, as mudanças que ocorrem são mais ao nível físico e emocional, havendo uma maior reflexão sobre as diversas experiências emocionais nesta fase da puberdade. O período do meio da adolescência é marcado pela separação psicológica relativamente aos pais e conseqüente busca pelo sentimento de pertença a grupos ou pares. Na fase final da adolescência, os jovens começam a definir a sua identidade pessoal, assim como as suas preferências sociais e sexuais (Ballarotto et al, 2018).

Nesta fase, o papel da família restringe-se à preparação do adolescente para a sua autonomia, em equilíbrio com a liberdade e responsabilidade, visto estarem próximos da adultez (Eusébio, 2014; McGoldrick & Gerson, 1999; Relvas, 1996).

Tendo em conta que o ambiente influencia o desenvolvimento humano, a qualidade das relações parentais está aí implicada.

Existem estudos relativamente recentes que analisam a relação dos estilos parentais com o ajustamento comportamental do adolescente, cujas conclusões são o facto de haver diferenças consoante o meio cultural e social onde se desenvolve a relação pais-filhos. Essas diferenças estão associadas à exigência e à capacidade de resposta do comportamento parental (Martínez et al, 2019): exigência na medida em que os pais impõem o controlo e supervisão; responsividade, quando os pais demonstram afeto e aceitação, dando o apoio necessário aos seus filhos (Martínez & García, 2011).

É importante perceber de que forma o suporte social e funcionamento familiar impactam na vida do adolescente, tendo em conta que esta é uma idade em que são comuns alguns problemas emocionais e comportamentais (Yu et al., 2022).

Estudos verificam que a qualidade das relações sociais, o próprio apoio social, a qualidade de vida, a saúde mental e os comportamentos de saúde dos pais e filhos, resultam num melhor ou pior funcionamento da família (Guedes et al., 2022).

Segundo Cacioppo et al. (2019), a UPI afeta o funcionamento social incluindo as relações familiares. Nesta fase, é importante para o adolescente sentir-se ouvido e valorizado, onde as suas opiniões podem ser partilhadas livremente e de forma respeitosa (Silva, 2016). Estes fatores irão ter influência na qualidade de vida percebida pelo adolescente e familiares.

A qualidade de vida é entendida como multifatorial, ou seja, é o conjunto de diversos fatores que se relacionam entre si de forma positiva, nomeadamente, a perceção de diversos aspetos da vida familiar, social e académica e podem variar de acordo com o género e idade dos adolescentes.

Ao longo dos últimos anos, tem havido alterações nas formas de ser família, devido ao aumento do número de divórcios, separações e existência de famílias monoparentais. Estas questões terão sempre impacto no bem-estar e qualidade de vida dos adolescentes, obrigando a uma nova redefinição da rotina anteriormente existente. Nestes casos é importante manter relações baseadas na confiança, comunicação e ausência de alienação entre pais e filhos para que o resultado no desenvolvimento dos jovens seja positivo (Guedes et al., 2022).

Segundo Asyriati (2020), o apego parental é um importante preditor da UPI.

Neste sentido, quanto mais inseguro for o tipo de vinculação, pior será a capacidade de resposta afetiva da família, assim como o interesse em atividades de outros membros da mesma. Também é afetada negativamente a capacidade de a família estabelecer padrões de comportamento para lidar com um conjunto de funções familiares (provisão de recursos, de nutrição e suporte, apoio do desenvolvimento pessoal) e incapacita o controlo de

comportamentos (Cacioppo et al., 2019). Estes impactos negativos estão associados ao afastamento, principalmente, o afetivo (Neumann & Missel, 2019).

Sendo que o principal contexto em que ocorre o desenvolvimento das crianças e adolescentes é a família, quando se vive um ambiente familiar saudável e solidário, terão melhores experiências e os resultados em relação ao seu desenvolvimento serão mais positivos (Guedes et al., 2022).

A utilização de tecnologias também tem ajudado os pais a estabelecer a vinculação com os filhos, no sentido em que permite que pais e filhos se aproximem ao facilitar a comunicação entre as partes, em qualquer lugar e hora (Neumann & Missel, 2019).

Se for construída uma ligação forte entre pais e filhos, fará com que haja uma noção de autoconceito positiva e estável para os adolescentes e isso irá ajudar a evitar comportamentos de vício (Estevez & Jauregui, 2019; Marino et al., 2019).

O apoio da família desempenha um papel significativo na promoção do bem-estar psicológico. A pesquisa tem consistentemente demonstrado que indivíduos que recebem apoio emocional das suas famílias tendem a relatar níveis mais elevados de satisfação com a vida e menor angústia psicológica (Szcześniak & Tułeczka, 2020).

Além disso, a estrutura familiar, como a presença ou ausência do pai, pode influenciar de maneira importante o apoio disponível e, portanto, o bem-estar de um indivíduo (Cabrera, 2020).

1.1.4 Interações Online com Amigos

À medida que a sociedade evolui, a tecnologia desempenha um papel cada vez maior na vida dos jovens, tornando essencial considerar as interações online com amigos. Além do apoio da família, as interações online com amigos estão a tornar-se cada vez mais relevantes na vida dos adolescentes. A era digital trouxe consigo a oportunidade de conexão com outras pessoas através das redes sociais, mensagens instantâneas e outras plataformas online. Essas interações desempenham um papel significativo na formação da identidade, no desenvolvimento social e, consequentemente, no bem-estar dos adolescentes (Alshehri, 2022).

Na última década, as Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTIC), como as redes sociais, computadores, dispositivos móveis e outros, passaram por um rápido desenvolvimento (Ballarotto et al., 2018). As redes sociais, em particular, têm levantado questões sobre se ajudam ou prejudicam os adolescentes, especialmente no contexto da

pandemia COVID-19, quando os desafios e as oportunidades associadas ao seu uso aumentaram (Hamilton et al., 2022).

Embora as NTIC sejam utilizadas por todas as faixas etárias, é entre os adolescentes que se observa uma adesão mais significativa. Isso ocorre porque as NTIC facilitam a comunicação e a interação social, permitindo que os adolescentes se conectem com seus pares e compartilhem informações com pessoas de diferentes locais, origens e classes sociais (Cacioppo et al., 2019).

Apesar das vantagens da utilização das NTIC, como a partilha de conhecimento e informações, estudos recentes indicam que o uso indevido ou abusivo da internet por parte dos adolescentes pode afetar negativamente o seu desenvolvimento (Ballarotto et al, 2018). O uso problemático da internet é um problema de saúde crescente em todo o mundo (Lukács, 2021).

Se por um lado, estes comportamentos prejudicam a qualidade das relações com as figuras parentais, por outro, servem também como escape para gerir o sofrimento psicológico e emoções negativas associadas a essas mesmas problemáticas relacionais, tanto com os pais como com os pares. Além disso, também a relação com o próprio indivíduo fica comprometida. Contudo, há poucos estudos que relacionem os traços psicológicos do adolescente ao tipo de vínculo existente com os respetivos pais/cuidadores apesar de ser claro que a existência de uma boa vinculação entre os pais e os adolescentes tem impacto positivo na forma como é usada a internet (Ballarotto et al, 2018).

É esperado um aumento de indivíduos que utilizam a internet de forma problemática, à medida que a mesma se vai expandindo (Lukács, 2021), sendo o tempo passado em frente a ecrãs como o computador, televisão, telemóvel, uma crescente preocupação para os pais (Ponte & Batista, 2019).

Segundo Ferreira et al. (2020), 94% dos adolescentes acede à internet a partir de casa, acabando por estar conectados mais de 3 horas diárias, chegando facilmente às 20 horas semanais. Estes hábitos não permitem a realização de outras atividades consideradas saudáveis, como passear ao ar livre, praticar desporto, socializar com terceiros, entre outras. Além disso as consequências são nefastas para o desenvolvimento dos adolescentes: défice de atenção, dificuldade de concentração, menor capacidade de memorização, isolamento social.

Num estudo recente, os adolescentes afirmaram passar mais de 4 horas diárias a assistir televisão, sendo que existe como referência tempo inferior a 1 hora por dia, o que tem provocado maior stress escolar. Também a prática abusiva do uso do computador refletiu-se negativamente no desempenho académico. Ficou concluído que, independentemente do

aparelho eletrónico usado, o tempo de ecrã demonstra-se excessivo, traduzindo-se num aumento do stress escolar e, consequentemente, diminuição da satisfação com a escola (Moitra & Madan, 2022).

Outros estudos igualmente recentes demonstram que os pais tentam aplicar diversas estratégias combinadas com os seus filhos, que regulem o uso da internet. Foram consideradas como mais relevantes, a mediação de tipo capacitante, que consiste numa utilização segura e positiva das NTIC; e a mediação de tipo restritiva que, ao contrário da anterior, condiciona o tempo, as atividades e sites frequentados podendo ainda recorrer a aplicações de controlo parental (Ponte & Batista, 2019).

CAPÍTULO II – QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO / OBJETIVOS

O presente estudo estabeleceu como questão de investigação: qual a relação do apoio da família e das interações online com amigos com o bem-estar dos adolescentes, tendo em conta a estrutura familiar e o género?

Em conformidade com a questão de investigação, estabelece-se o seguinte objetivo geral: qual a relação do apoio da família e das interações online com amigos com o bem-estar dos adolescentes, tendo em conta a estrutura familiar e o género.

Para alcançar o objetivo geral, os objetivos específicos são: analisar a relação entre o apoio familiar e o bem-estar dos adolescentes; analisar a relação das interações online com amigos com o bem-estar dos adolescentes; e, por fim, compreender a influência da estrutura familiar no bem-estar dos adolescentes, tendo em conta o género.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

Este trabalho faz parte do HBSC (Currie et al., 2001; Gaspar, et al, 2022), que é um estudo realizado a cada quatro anos em 51 países, em colaboração com a OMS, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009). O objetivo deste estudo é investigar os comportamentos dos adolescentes em vários contextos das suas vidas e como esses comportamentos influenciam a sua saúde e bem-estar. O inquérito aborda uma variedade de tópicos, como características demográficas, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal participa no estudo desde 1998 (Aventura Social, 2022).

O presente estudo encontra-se integrado num estudo mais vasto, desenvolvido em parceria com o HEI-LAB e coordenado pela Professora Doutora Tânia Gaspar.

3.1 Design

O estudo realizado é quantitativo, descritivo, comparativo e de desenho transversal, em que a recolha de dados foi através de um questionário online, aplicado às turmas em contexto de sala de aula, tendo sido preenchido de forma anónima.

3.2 Participantes

O estudo HBSC de 2022 incluiu 5809 alunos, de 40 agrupamentos e 452 turmas seleccionadas aleatoriamente, com uma média de idades de 14,09 anos ($DP=1,82$), 50,7% do género feminino, das 5 regiões escolares de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º, 10º anos.

Considerando os objetivos do presente trabalho, foi definido como critério de exclusão estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, tendo sido excluídos 60 estudantes.

Neste sentido, contou-se com a participação de 5748 adolescentes, dos quais 47% são rapazes e 53% raparigas, com uma média de idades de 14,05 anos ($DP=1,77$), sendo que, relativamente à estrutura familiar, 73,5% afirmam viver com o pai ($n_{\text{vive com pai}}=4226$). No que diz respeito ao ano de escolaridade, 29,9% frequentam o 6º ano, 33,8% o 8º ano e 36,3% o 10º ano e estão distribuídos proporcionalmente pelas 5 regiões escolares do Continente (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve).

3.3 Instrumentos

Este estudo adotou uma abordagem metodológica que combinou o uso do HBSC e do *KIDSCREEN-10* para avaliar os comportamentos de saúde e a qualidade de vida dos jovens/adolescentes, em Portugal. Estes instrumentos são amplamente reconhecidos e validados na literatura científica, sendo internacionalmente utilizados em estudos de saúde infantil (Befus et al., 2023).

O HBSC/OMS (Currie et al., 2001; Gaspar, et al, 2022), é um inquérito desenvolvido com o objetivo de recolher informações da saúde e comportamento dos adolescentes em variadas áreas. O inquérito HBSC é estruturado por módulos e é aplicado em ambiente escolar, o que permite uma recolha eficiente de dados de uma amostra representativa de crianças/jovens, em idade escolar.

Para analisar de que forma o apoio familiar e as interações online com amigos explicam o bem-estar, em adolescentes, foram utilizadas variáveis associadas às relações interpessoais dos adolescentes com a família e com os amigos, incluindo os tempos de lazer e tecnologias e variáveis associadas ao bem-estar geral dos adolescentes, como a qualidade de vida, estrutura familiar e género.

Neste estudo, foi utilizada a subescala “Online com os amigos”, que avalia com quem os adolescentes comunicam através da internet e outras plataformas, assim como a frequência dessas interações, com uma escala de resposta do tipo likert de 6 pontos, variando de 1 “não sei, não se aplica” a 6 “quase sempre ao longo do dia”. Sendo esta uma variável contínua, segundo Finch et al., Kline 2020, a consistência interna é avaliada através do alfa de cronbach ($\alpha = 0,66$). Segundo o critério proposto por DeVills (2017), a consistência interna é minimamente aceitável.

Na subescala “Apoio Familiar”, que avalia a qualidade de vida percebida, ou seja, a percepção que os jovens têm do nível de apoio e envolvimento dos membros da família nas suas vidas, com uma escala de resposta do tipo likert de 7 pontos, variando de 1 “Discordo muito fortemente” a 7 “Concordo muito fortemente”. Sendo esta uma variável contínua, segundo Finch et al., Kline 2020, a consistência interna é avaliada através do alfa de cronbach ($\alpha = 0,944$). Neste caso, a consistência interna é considerada muito boa.

O *KIDSCREEN-10* é um instrumento que mede a qualidade de vida relacionada à saúde em crianças e adolescentes. Foi desenvolvido por uma rede internacional de investigadores e pretende avaliar a percepção subjetiva da saúde e bem-estar das crianças, levando em consideração diferentes domínios, como físico, psicológico, relações sociais e ambiente escolar (Gaspar & Matos, 2008).

Para avaliar o “Bem-Estar”, foi utilizada uma versão reduzida do *KIDSCREEN-10* com 10 itens (a versão total tem 52 itens), que avalia a percepção geral de bem-estar e qualidade de vida em crianças e adolescentes, com uma escala de resposta do tipo likert de 5 pontos, variando de 1 “Nunca” a 5 “Sempre”. Sendo esta uma variável contínua, segundo Finch et al., Kline 2020, a consistência interna é avaliada através do alfa de cronbach ($\alpha = 0,856$). Segundo o critério proposto por DeVills (2017), a consistência interna é muito boa.

3.4 Procedimento

A administração dos instrumentos ocorreu em contexto escolar, durante uma aula previamente agendada com duração de 60 a 90 minutos e sob supervisão de um/a professor/a. Foi explicado aos participantes o objetivo do presente estudo.

Os participantes receberam um conjunto de questionários com itens do HBSC e do *KIDSCREEN-10*. Os questionários foram aplicados de forma individual, em formato online, garantindo a privacidade e confidencialidade das respostas.

O estudo HBSC obteve a aprovação do conselho de ética pela Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME) e pela CEDIC.

O estudo *KIDSCREEN-10* foi conduzido pela equipa da Aventura Social utilizando o mesmo protocolo e procedimento do estudo HBSC. Para garantir a realização do estudo, foi necessária a autorização e colaboração do Ministério da Educação e das cinco sub-regiões de Educação (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve), bem como das comissões de ética do Hospital São João e de Proteção dos Dados.

O consentimento informado foi obtido de todos os participantes e os seus pais.

3.5 Análise e tratamento dos resultados

Os dados foram analisados com recurso ao software estatístico “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows” (versão 28.0). Para analisar de que forma o apoio familiar e as interações online com amigos explicam o bem-estar, em adolescentes, segundo a estrutura familiar e o género, as respostas dos participantes nos instrumentos HBSC e *KIDSCREEN-10* foram analisadas através de estatísticas descritivas, como médias, desvios-padrão e frequências.

Utilizou-se o teste dos coeficientes de correlação de *Pearson*, de forma a medir a relação entre as variáveis.

A regressão linear múltipla permitiu analisar relações entre as variáveis e avaliar possíveis variáveis preditoras.

Para efetuar a análise quantitativa foram realizadas análises de estatística descritiva.

Este método permitiu avaliar a relação quantitativa entre essas variáveis, identificando o impacto relativo de cada uma delas no bem-estar dos adolescentes.

O Bem-Estar foi utilizado como variável dependente e o Apoio da Família e Interações Online com Amigos como variáveis independentes.

CAPÍTULO IV – RESULTADOS

Neste capítulo são descritos os resultados obtidos das diferentes análises realizadas, começando pelos dados da análise descritiva e pelos dados da consistência interna, através dos alfas de *Cronbach* (α), das variáveis Bem-Estar, Online com Amigos e Apoio Familiar (Tabela 1).

Seguidamente, são exibidos os resultados referentes às associações entre as diferentes variáveis em estudo (Tabela 2), através da análise dos coeficientes de correlação de *Pearson* (r).

Por fim, após a análise de relações entre as variáveis em estudo, são reportados os dados referentes aos modelos de regressão linear múltipla (Tabela 3) com o objetivo de avaliar o impacto da Estrutura Familiar (morar ou não morar na mesma casa com Mãe; com Pai), da Idade, do Online com Amigos e do Apoio Familiar sobre o Bem-Estar dos adolescentes, independentemente do Género dos mesmos.

Todas as análises foram realizadas através do *IBM SPSS v.29*, utilizando níveis de significância ≤ 0.05 .

Análises preliminares

Na tabela 1 encontram-se os dados descritivos, em conjunto com os valores da assimetria e curtose e, de igual modo, a consistência interna das variáveis Bem-Estar, Online com Amigos e Apoio Familiar.

Tabela 1 – Médias, Desvio-padrão, Assimetria, Curtose e Consistência Interna (α) do Bem-Estar, Online com Amigos e do Apoio Familiar

Variáveis (N=5748)	Mínimo	Máximo	Média	DP	Assimetria	Curtose	Alfa de <i>Cronbach</i> (α)
Bem-Estar	12	50	37.11	7.21	-.36	-.47	.86
Online com Amigos	4	24	15.21	4.54	-.10	-.39	.66
Apoio Familiar	4	28	22.95	6.54	-1.30	.69	.94

Nota: DP = Desvio-Padrão

Através dos dados da Tabela 1, é possível confirmar que as variáveis em estudo apresentaram resultados indicadores de uma aceitável consistência interna ($\alpha \geq .60$) (Marôco, 2018).

Igualmente, é possível verificar, através dos valores absolutos de assimetria e de achatamento, a não existência de um desvio excessivo à distribuição da normalidade em nenhuma variável (Marôco, 2018).

Associações entre as variáveis em estudo

A Tabela 2 apresenta as correlações entre diferentes variáveis em estudo, através do coeficiente de correlação de *Pearson* (r).

Tabela 2 – *Coeficientes de Correlação Pearson entre a Idade, Bem-Estar, Online com Amigos e o Apoio Familiar*

Variáveis (N=5748)	1	2	3	4
1. Idade	-			
2. Bem-Estar	-.26**	-		
3. Online com Amigos	.08**	.15**	-	
4. Apoio Familiar	-.18**	.53**	.15**	-

** Nível de significância < 0,01

* Nível de significância < 0,05

Os resultados da Tabela 2 permitem concluir que todas as variáveis estão significativamente correlacionadas entre si ($p < 0.001$).

Os resultados sugerem que quanto mais velhos os adolescentes, menor é o seu nível de bem-estar e o nível de apoio familiar, contrariamente à frequência do contacto online com amigos que por sua vez sugere ser mais elevada quanto mais velho é o adolescente.

De igual modo, os dados sugerem que quanto maior é a frequência do contacto online com amigos, um maior nível de apoio familiar e de bem-estar é percecionado pelos adolescentes. Igualmente um maior bem-estar é percecionado pelo adolescente quando o apoio familiar é sentido em maior nível pelo mesmo.

Análises de Regressão

Com o intuito de compreender melhor o bem-estar dos adolescentes, mais especificamente, perceber até que ponto a sua idade, tal como, a sua estrutura familiar (mãe ou pai moram ou não na mesma casa), o apoio familiar e a frequência de contacto online podem influenciar o seu bem-estar, tendo em conta os diferentes géneros (masculino e feminino), foram realizados dois modelos de regressão linear múltipla para cada género (Tabela 3).

Bem-Estar em função da Idade, Estrutura Familiar, Apoio Familiar e Contacto Online com Amigos

A Tabela 3 apresenta os resultados advindos dos modelos de regressão linear múltipla (RLM), com o Bem-Estar como variável critério em função das variáveis Idade, Estrutura Familiar, Apoio Familiar e Contacto Online com Amigos, primeiramente em rapazes e em seguida em raparigas.

Tabela 3 – Modelos de Regressão Linear Múltipla (Rapaz e Rapariga)

	<i>Rapaz</i>			<i>Rapariga</i>		
Variáveis (N=5748)	<i>b</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>b</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Idade	-.17	-9.53	<.001	-.22	-14.10	<.001
Estrutura Familiar (Mãe)	-.00	-.10	.922	.03	1.69	.090
Estrutura Familiar (Pai)	.04	2.34	.020	.01	.94	.349
Apoio Familiar	.39	21.83	<.001	.50	31.84	<.001
Online com Amigos	.12	6.94	<.001	.08	5.40	<.001
<i>F</i> (5,2585) = 155.74; <i>p</i> <.001;			<i>F</i> (5,2915) = 326.91; <i>p</i> <.001;			
<i>R</i> ² _a = .23			<i>R</i> ² _a = .36			

Nota: Variável Dependente: Bem-Estar
Nota: *b* = coeficiente estandardizado

Através dos resultados apresentados na Tabela 3, é possível concluir que o modelo de RLM nos rapazes se apresentou estatisticamente significativo, explicando a variância total de 23% do Bem-Estar sentido pelos participantes. Uma análise aos seus coeficientes de regressão

indica que apenas a mãe morar na mesma casa que o adolescente (Estrutura Familiar – Mãe) foi a única variável sem um impacto significativo sobre o Bem-Estar do mesmo. Os mesmos resultados indicam que, com exceção da variável Idade, as restantes variáveis influenciam positivamente o Bem-Estar dos adolescentes, no sentido que este será maior quando o pai mora na mesma casa que o adolescente, tal como, à medida que perceciona um maior Apoio Familiar e quanto maior for a frequência de Contacto Online com Amigos. Por fim, é possível verificar que a variável com maior impacto sobre o Bem-Estar do adolescente rapaz é o Apoio Familiar sentido pelo mesmo, seguido pela Idade e, a variável com menor influência é o pai morar na mesma casa que o adolescente (Estrutura Familiar – Pai).

De igual modo, os resultados da Tabela 3 permitem verificar que o modelo de RLM para as raparigas apresentou significância estatística, com uma variância total explicativa de 35.8% do Bem-Estar sentido pelas adolescentes. Uma análise mais detalhada do modelo permite verificar que, tal como acontece nos rapazes, a mãe morar na mesma casa que a adolescente (Estrutura Familiar – Mãe) não se apresenta como uma preditora significativa do seu Bem-Estar. Ao contrário dos rapazes, a questão de o pai morar na mesma casa que a adolescente (Estrutura Familiar – Pai) também é uma variável sem impacto significativo sobre o Bem-Estar das adolescentes. Concluindo assim que o que mais influencia o bem-estar dos adolescentes é a perceção de apoio da família, independentemente da estrutura familiar (se vive com a mãe ou com o pai), sendo que esta é uma variável com uma importância mais significativa para o bem-estar nos rapazes, quando comparado com o bem-estar nas raparigas.

Os mesmos resultados do modelo de RLM para as raparigas indicam que, tal como ocorre nos rapazes, a variável Idade é das variáveis em estudo mais impactantes do Bem-Estar das adolescentes, indicando que quanto mais velhos são os adolescentes (tanto rapazes como raparigas), é predito que menor será o seu bem-estar. Por fim, tal como acontece nos rapazes, é possível concluir que a variável, das variáveis em estudo, com maior impacto sobre o Bem-Estar de um adolescente é o Apoio Familiar sentido pelo mesmo, no sentido que quanto maior é sentido o apoio familiar, maior será o seu bem-estar. O mesmo sucede com a frequência de Contacto Online com Amigos, que tal como ocorre nos rapazes, ajuda a explicar de forma significativa um maior bem-estar.

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO

A primeira parte desta discussão tem como objetivo fornecer uma síntese dos resultados obtidos através da análise de uma regressão linear múltipla. Estes resultados

representam uma investigação baseada nos dados do HBSC e no instrumento de pesquisa *KIDSCREEN-10*, explorando a relação do apoio familiar, as interações online com amigos e o bem-estar dos adolescentes portugueses. Comparou-se ainda o bem-estar por idade, género e tipo de estrutura familiar (se vivem com a mãe ou pai).

É fundamental ter presente que esta análise procurou esclarecer as complexas relações entre as variáveis, visando uma compreensão mais profunda dos fatores que poderão influenciar o bem-estar dos adolescentes, num contexto social e digital em constante evolução.

Neste contexto, serão discutidos os resultados desta pesquisa, que explorou as associações entre as variáveis. Os resultados da análise inicial mostraram que todas as variáveis em estudo estão significativamente correlacionadas entre si ($p < 0,001$). Essas correlações apontam para uma rede complexa de interações entre os fatores que poderão influenciar o bem-estar dos adolescentes, em Portugal.

Os dados deste estudo indicam que, à medida que os adolescentes amadurecem, há uma tendência para uma diminuição do seu nível de bem-estar e apoio familiar. Estes resultados estão de acordo com a literatura, que sugere que à medida que os adolescentes envelhecem, as dinâmicas familiares tornam-se mais complexas, especialmente quando há conflitos conjugais entre os pais. Além disso, a perceção de cuidado em relação aos filhos pode alterar ao longo do tempo, de forma menos positiva (Thomas et. al, 2017).

Por sua vez, os resultados indicam que a frequência do contato online com amigos tende a aumentar. Segundo Bottaro & Faraci (2022), o aumento das interações online com amigos, consoante o aumento da idade, considera-se estar associado a experiências de apego disfuncional com os pais, sendo através das redes sociais que os adolescentes se sentem mais confortáveis para se conectarem e interagirem online com amigos e desconhecidos. Essa conclusão contrasta com os resultados deste estudo, os quais sugerem que um maior nível de apoio familiar está relacionado a uma maior frequência de contato online com amigos, bem como a uma perceção mais elevada de bem-estar por parte dos adolescentes.

Da mesma forma, quando os adolescentes percecionam um maior apoio familiar, experimentam, também, maior bem-estar. A família assume uma importância excecional e contínua para a saúde dos adolescentes, estando diretamente relacionada ao seu bem-estar físico e emocional (Herke et al., 2020). Essas observações preliminares fornecem insights sobre as relações entre as variáveis e como estas podem afetar o bem-estar dos adolescentes. Autores como Povedano-Diaz et al. (2020) consideram que o ambiente familiar pode ser mais significativo para os adolescentes que qualquer outro ambiente.

Para uma compreensão mais aprofundada do bem-estar dos adolescentes, realizaram-se análises de regressão linear múltipla, separadamente para rapazes e raparigas, tendo em conta as variáveis estudadas.

Os resultados da regressão para os rapazes indicaram que o modelo foi estatisticamente significativo, explicando 23% da variância total do bem-estar percecionado por eles. As variáveis que influenciaram significativamente o bem-estar dos rapazes foram a estrutura familiar (com maior impacto, o viver com o pai), o apoio familiar e a frequência de contato online com amigos. Entre essas variáveis, o apoio familiar foi o fator com o maior impacto positivo no bem-estar dos rapazes.

A significância que é dada pelos rapazes à figura paterna, poderá estar associada ao papel essencial que os pais desempenham no crescimento emocional e intelectual dos filhos, atendendo a todas as suas necessidades e criando um ambiente seguro, o que se traduz numa relação de confiança no estabelecimento de regras e na garantia de proteção emocional e física (Gandeza et al., 2023). Contudo, o estatuto socioeconómico dos pais também está fortemente relacionado com as suas relações com os filhos (Doghonadze, 2023).

De acordo com um estudo realizado por Ramião et al (2021), adolescentes do sexo masculino mostram níveis mais altos de autoestima, percebem maior apoio emocional e são mais propensos a estabelecer metas de vida. Além disso, as práticas desportivas parecem influenciar positivamente a definição de objetivos de vida e a sensação geral de apoio emocional.

Os resultados da regressão para as raparigas também revelaram um modelo estatisticamente significativo, explicando 35,8% da variância total do bem-estar percecionado por estas. À semelhança dos rapazes, a estrutura familiar (viverem com a mãe ou o pai) não teve um impacto significativo no bem-estar das raparigas, isto é, é menos importante para o bem-estar das raparigas, viverem com o pai, em comparação com os rapazes, embora na literatura remeta para que as mesmas sejam mais sensíveis às dinâmicas familiares e se envolvam mais profundamente com a família (Yu et al., 2022).

Novamente, o apoio familiar destacou-se como o fator mais influente no bem-estar das adolescentes.

Em resumo, os resultados indicam que, independentemente da estrutura familiar, o apoio da família é um fator crucial para o bem-estar dos adolescentes portugueses, com maior relevância para os rapazes. Mais importante do que viver com o pai ou a mãe, é o papel que eles assumem na vida dos jovens adolescentes.

Algumas evidências levantam a hipótese de que não é a constituição familiar que determina a qualidade dos aspetos associados à adaptação psicossocial positiva do adolescente, mas sim a qualidade dos vínculos mantidos nos núcleos estruturais da família (Ramião et al., 2021)

Um ambiente familiar e social que promova relações fortes e afetivas, permitindo que os adolescentes se expressem livremente perante os pais, sem medo de julgamento, e que minimize conflitos significativos, contribui para que os jovens tenham uma visão positiva de si mesmos, experimentem felicidade e tenham uma boa qualidade de vida, refletindo-se no seu bem-estar (Povedano-Diaz et al., 2020).

O suporte percebido pelos adolescentes abrange aspetos como disponibilidade, assistência financeira, orientação educacional, realização de tarefas conjuntas, apoio emocional/psicológico, influência positiva e cuidado com a saúde (Doghonadze, 2023).

Além disso, a idade é um preditor significativo de menor bem-estar, tanto para rapazes quanto para raparigas, sugerindo desafios específicos relacionados ao envelhecimento na adolescência.

As descobertas deste estudo fornecem informações valiosas para profissionais de saúde mental e políticas públicas, destacando a importância do apoio familiar na promoção do bem-estar dos adolescentes em Portugal, mesmo a nível societal. No entanto, é importante considerar a complexidade das relações entre essas variáveis e a necessidade de futuras pesquisas para explorar ainda mais essas dinâmicas.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

Este estudo proporciona uma visão aprofundada sobre a influência do apoio familiar e das interações online na saúde mental e no bem-estar dos adolescentes portugueses. Destaca-se que, num mundo em constante evolução, onde a tecnologia desempenha um papel cada vez mais proeminente na vida dos jovens, os pais e cuidadores desempenham um papel crucial na orientação dos seus filhos e na promoção de um uso saudável da internet. É essencial que os pais adotem abordagens inovadoras e se responsabilizem por controlar o uso da internet pelos jovens, a fim de mitigar os potenciais impactos negativos.

Além disso, este estudo enfatiza a importância da perceção de apoio familiar, independentemente da estrutura familiar, como um fator determinante para o bem-estar dos adolescentes. Os resultados indicam que a qualidade das relações familiares é um preditor

significativo do desenvolvimento positivo dos adolescentes, destacando o papel fundamental dos pais, especialmente do pai, na vida dos seus filhos.

Estas conclusões não apenas têm implicações valiosas para a prática clínica, onde profissionais de saúde mental podem integrar estratégias de apoio familiar nas suas intervenções psicológicas, mas também destacam a necessidade de pesquisas futuras para aprofundar a nossa compreensão destes fatores críticos na saúde mental dos adolescentes. Isso inclui a consideração das complexidades das relações familiares, a diversidade das estruturas familiares e a qualidade das relações, tendo em conta os diferentes contextos sociais numa sociedade em constante mudança.

Em última análise, este estudo destaca a importância de apoiar as famílias na promoção de um ambiente saudável para o desenvolvimento dos seus filhos, fornecendo recursos que aliviem a carga das obrigações parentais e promovam a saúde e o bem-estar num mundo cada vez mais digital e desafiador, tanto para os adolescentes como para os pais e cuidadores.

Limitações

Este trabalho busca contribuir para uma compreensão mais aprofundada da relação entre interações online com amigos, apoio da família e bem-estar dos adolescentes portugueses, levando em consideração a estrutura familiar e o género. No entanto, é importante reconhecer algumas limitações inerentes a esta pesquisa, que podem influenciar a interpretação dos resultados e sugerir direções para pesquisas futuras.

Uma das principais limitações deste estudo reside no método de recolha de dados, que depende das respostas por autorrelato dos adolescentes. Essas respostas podem estar sujeitas a vieses de memória e socialmente desejáveis, o que pode afetar a precisão das informações sobre o apoio familiar, as interações online e o bem-estar percebido pelos participantes.

Outra limitação a ser considerada diz respeito ao comprimento do questionário. Uma vez que este estudo faz parte de um projeto mais amplo, o questionário era extenso e exigia um período considerável para ser concluído. Isso pode ter resultado em desgaste e falta de interesse por parte dos participantes, o que poderia, potencialmente, ter influenciado as respostas de maneira enviesada.

Implicações Para a Prática

Os resultados desta dissertação têm implicações significativas para profissionais que atuam na área de Psicologia Clínica e da Saúde, oferecendo valiosos insights que podem

aprimorar a abordagem ao trabalhar com adolescentes e as suas famílias. Estas implicações podem ser resumidas em três principais áreas de atuação: 1) Incorporação da avaliação da perceção de apoio familiar: É fundamental que profissionais considerem a inclusão da avaliação da perceção de apoio familiar nas suas práticas. Essa medida pode auxiliar na identificação de adolescentes que possam estar em risco de problemas de saúde mental devido à falta de apoio familiar percebido (Arslan & Coşkun, 2023). Com essa compreensão, podem ser desenvolvidas intervenções personalizadas para fortalecer os laços familiares e melhorar o suporte emocional (Abreu et al., 2022); 2) Adaptação de Intervenções Clínicas: Dada a importância do apoio familiar, as intervenções clínicas podem ser adaptadas para incluir membros da família nas sessões terapêuticas, quando apropriado (Sheidow et al., 2022). Essa abordagem pode criar um ambiente de maior apoio para o adolescente e, ao mesmo tempo, contribuir para a resolução de conflitos familiares que possam afetar o seu bem-estar de forma sistémica (van Alphen et al., 2022). A inclusão da família nas intervenções pode promover uma compreensão mais abrangente das dinâmicas familiares e auxiliar na construção de estratégias de suporte mais eficazes (Dippel et al., 2022); 3) Promoção de Pesquisas Futuras: Este estudo destaca a necessidade de pesquisas futuras para avaliar a eficácia de intervenções específicas baseadas nos resultados encontrados. Essas pesquisas podem fornecer evidências sólidas para a criação de práticas baseadas em evidências em Psicologia Clínica e da Saúde. A contínua investigação nesta área é essencial para aprimorar a compreensão das complexidades das relações familiares e para adaptar abordagens terapêuticas de acordo com as diversas estruturas familiares existentes.

Em resumo, as implicações deste estudo para a prática em Psicologia Clínica e da Saúde são significativas, pois destacam a importância de considerar o apoio familiar e as interações online ao abordar as preocupações sobre a saúde mental dos adolescentes. Ao incorporar esses insights, os profissionais podem aprimorar a qualidade e a eficácia dos serviços prestados a esta população, contribuindo assim para o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos adolescentes portugueses. Além disso, deve ser dada continuidade às pesquisas que explorem ainda mais as nuances dessas relações e sua aplicação prática.

REFERÊNCIAS

- Abir, T., Kalimullah, N. A., Osuagwu, U. L., Yazdani, D. M. N. A., Husain, T., Goson, P. C., ... & Agho, K. E. (2021). Prevalence and factors associated with mental health impact of COVID-19 pandemic in Bangladesh: a survey-based cross-sectional study. *Annals of global health*, 87(1).
- Abreu, P. D. D., Andrade, R. L. D. P., Maza, I. L. D. S., Faria, M. G. B. F. D., Nogueira, J. D. A., & Monroe, A. A. (2022). Dynamics of Primary Social Networks to Support Mothers, Fathers, or Guardians of Transgender Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7941.
- Alshehri, A. H. A. (2022). Impact of Online Learning on Gifted Students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(4), 849-867.
- Amodia-Bidakowska, A., Laverty, C., & Ramchandani, P. G. (2020). Father-child play: A systematic review of its frequency, characteristics and potential impact on children's development. *Developmental Review*, 57, 100924.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2023). School belongingness in academically at-risk adolescents: Addressing psychosocial functioning and psychological well-being. *Journal of Happiness and Health*, 3(1), 1-13.
- Asyriati, R. (2020, January). Parent Attachment and Adolescent's Problematic Internet Use: A Literature Review. In 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2019) (pp. 124-128). Atlantis Press.
- Aventura Social (2022). https://aventurasocial.com/wp-content/uploads/2022/12/HBSC_Relato%CC%81rioNacional_2022-1.pdf. Acedido em março, 2023 de Aventura Social em www.aventurasocial.com
- Ballarotto, G., Volpi, B., Marzilli, E., & Tambelli, R. (2018). Adolescent internet abuse: A study on the role of attachment to parents and peers in a large community sample. *BioMed research international*, 2018.
- Befus, E. G., Helseth, S., Mølland, E., Westergren, T., Fegran, L., & Haraldstad, K. (2023). Use of KIDSCREEN health-related quality of life instruments in the general population of children and adolescents: a scoping review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 1-11.

- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: a Scoping Review. *Current Addiction Reports*, 9(4), 518-539.
- Botelho Guedes, F., Cerqueira, A., Gaspar, S., Gaspar, T., Moreno, C., & Gaspar de Matos, M. (2022). Family environment and portuguese adolescents: impact on quality of life and well-being. *Children*, 9(2), 200.
- Bossen, C. B., & Kottasz, R. (2020). Uses and gratifications sought by pre-adolescent and adolescent TikTok consumers. *Young consumers*, 21(4), 463-478.
- Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent emotional, social, and academic adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 486-499.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 22(6), 723.
- Bronfenbrenner, U. (2001). Human development, bioecological theory of. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.) *International encyclopedia of the social and behavioural sciences* (pp. 6963-6970). Oxford, UK: Elsevier.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Buehler, C. (2020). Family processes and children's and adolescents' well-being. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 145-174.
- Cabrera, N. J. (2020). Father involvement, father-child relationship, and attachment in the early years. *Attachment & human development*, 22(1), 134-138.
- Cacioppo, M., Barni, D., Correale, C., Mangialavori, S., Danioni, F., & Gori, A. (2019). Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1263-1271.
- Dippel, N., Szota, K., Cuijpers, P., Christiansen, H., & Brakemeier, E. L. (2022). Family involvement in psychotherapy for depression in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(3), 656-679.
- Doghonadze, N. (2023). Father's role in sons' and daughters' lives.
- Eusébio, M. J. M. (2014). *Desafios a pensar na família: contributo para a implementação de um projecto integrado de apoio à família*.

- Evans, C., & Robertson, W. (2020). The four phases of the digital natives debate. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(3), 269-277.
- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N. D., Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. D. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73.
- Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell'Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., ... & Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research—A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, 152346.
- Freitas, P. M. D., Costa, R. S. N., Rodrigues, M. S., Ortiz, B. R. D. A., & Santos, J. C. D. (2020). Influencia de las relaciones familiares sobre la salud y el estado emocional de los adolescentes. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(4), 95-109.
- Gandeza, C. C., Santisteban, C. A. V., Galay, M. J. R., Pendaden, M., Ilagan, M. A. N., & Tolentino, J. M. A. (2023). Dungngo: The Unheard Voice Of A Father. *Journal of Positive School Psychology*, 49-60.
- Gaspar, T., Domingos, M., & Matos, M. (2017). Psychological and social factors that influence quality of life in aging people with and without chronic diseases. *Journal of Psychology and Behavioural Science*, 5 (2), 9-16.
- Gaspar, T., Gomez-Baya, D., Trindade, J. S., Botelho Guedes, F., Cerqueira, A., & de Matos, M. G. (2022). Relationship between family functioning, parents' psychosocial factors, and children's well-being. *Journal of Family Issues*, 43(9), 2380-2397.
- Gaspar, T., Guedes, F., & Equipa Aventura Social (2022). A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA – Dados nacionais do estudo HBSC 2022 (ebook). Disponível em www.aventurasocial.com
- Gaspar, T., & Matos, M. G. (2008). Qualidade de vida em crianças e adolescentes: Versão portuguesa dos instrumentos KIDSCREEN-52. *Cruz Quebrada: Aventura Social e Saúde*.
- Gazmararian, J., Weingart, R., Campbell, K., Cronin, T., & Ashta, J. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of students from 2 semi-rural high schools in Georgia. *Journal of School Health*, 91(5), 356-369.
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2022). Reexamining social media and socioemotional well-being among adolescents through the lens of the COVID-19

- pandemic: a theoretical review and directions for future research. *Perspectives on Psychological Science*, 17(3), 662-679.
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students.
- Herke, M., Knöchelmann, A., & Richter, M. (2020). Health and well-being of adolescents in different family structures in Germany and the importance of family climate. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6470.
- Hrynevych, L., & Morze, N. (2021). Building Social And Emotional Skills in Students in the Context of Distance Learning. in the Time of COVID-19, 76.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Lukács, A. (2021). Predictors of Severe Problematic Internet Use in Adolescent Students. *Contemporary Educational Technology*, 13(4), ep315.
- Malo-Cerrato, S., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 26(2).
- Marino, C., Marci, T., Ferrante, L., Altoè, G., Vieno, A., Simonelli, A., ... & Spada, M. M. (2019). Attachment and problematic Facebook use in adolescents: The mediating role of metacognitions. *Journal of behavioral addictions*, 8(1), 63-78.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.
- Martínez, I., García, J. F., Camino, L., & dos Santos Camino, C. P. (2011). Parental socialization: Brazilian adaptation of the ESPA29 scale. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 24(4), 640.
- Martínez, I., Murgui, S., Garcia, O. F., & García, F. (2019). Parenting in the digital era: Protective and risk parenting styles for traditional bullying and cyberbullying victimization. *Computers in human behavior*, 90, 84-92.
- Moitra, P., & Madan, J. (2022). Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: A cross-sectional study in Indian adolescents. *PloS one*, 17(3), e0264951.
- Neumann, D. M. C., & Missel, R. J. (2019). Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. *Pensando famílias*, 23(2), 75-91.
- Ponte, C., & Batista, S. (2019). Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos). EU Kids Online Portugal.

- Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 19.
- Psicóloga, E. Z. R., Rodrigues-Fernandes, H., & Quesado, S. D. (2021). Influência da percepção de apoio social no bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *PsychTech & Health Journal*, 4(2), 45-62.
- Rogério, F. J. T. (2020). Acompanhamento familiar das atividades escolares de crianças durante a pandemia de Covid-19 sob a representação de docentes.
- Sheidow, A. J., McCart, M. R., & Drazdowski, T. K. (2022). Family-based treatments for disruptive behavior problems in children and adolescents: An updated review of rigorous studies (2014–April 2020). *Journal of marital and family therapy*, 48(1), 56-82.
- Shepherd, H. A., Evans, T., Gupta, S., McDonough, M. H., Doyle-Baker, P., Belton, K. L., ... & Black, A. M. (2021). The impact of COVID-19 on high school student-athlete experiences with physical activity, mental health, and social connection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3515.
- Shoshani, A., & Kor, A. (2022). The mental health effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: Risk and protective factors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1365.
- Silva, T. D. O. (2016). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The future of children*, 119-146.
- Szcześniak, M., & Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *Psychology research and behavior management*, 223-232.
- van Alphen, R. H., Schout, G., Koudstaal, A. J., de Vreugd, M., Abma, T., & Vermeiren, R. R. (2022). Family group conferences for suicidal adolescents: Promising results from naturalistic case study research. *Death studies*, 46(10), 2445-2455.
- Wang, D., Chen, H., Zhai, S., Zhu, Z., Huang, S., Zhou, X., ... & Liu, X. (2021). Is returning to school during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status of Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 287, 261-267.

- Waselewski, E., Waselewski, M., Harper, C., Dickey, S., Bell, S. A., & Chang, T. (2021). Perspectives of US youth during initial month of the COVID-19 pandemic. *The Annals of Family Medicine*, 19(2), 141-147.
- Yu, X., Kong, X., Cao, Z., Chen, Z., Zhang, L., & Yu, B. (2022). Social Support and Family Functioning during Adolescence: A Two-Wave Cross-Lagged Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6327.
- Zhuo, R., Yu, Y., & Shi, X. (2022). Family resilience and adolescent mental health during COVID-19: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4801.