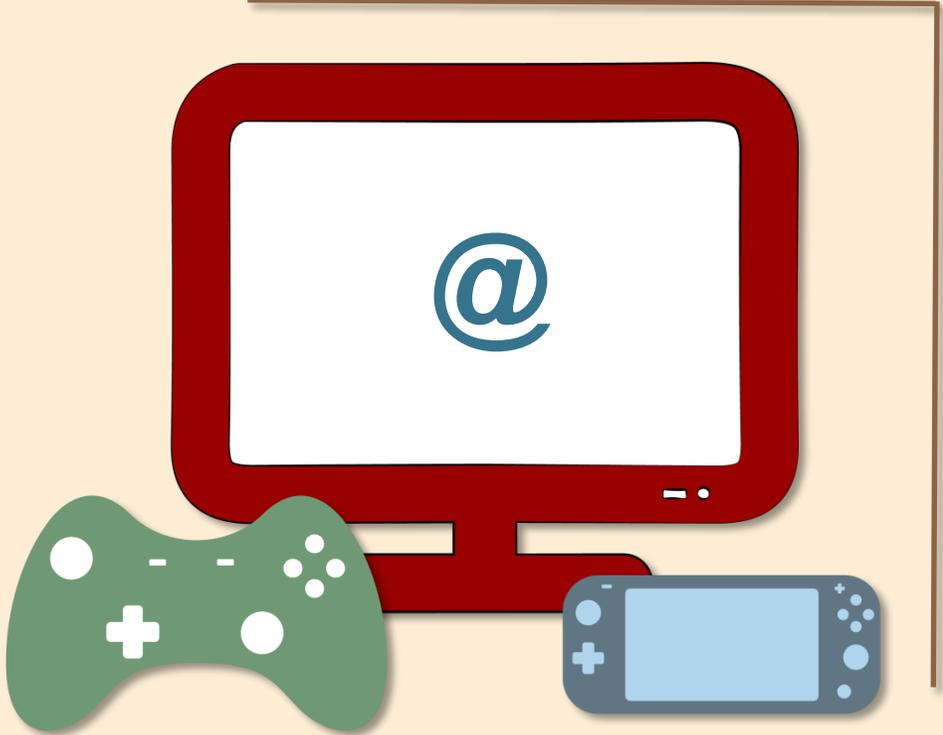


Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19

INTERNET & VIDEOJOGOS

Alguns resultados
2020



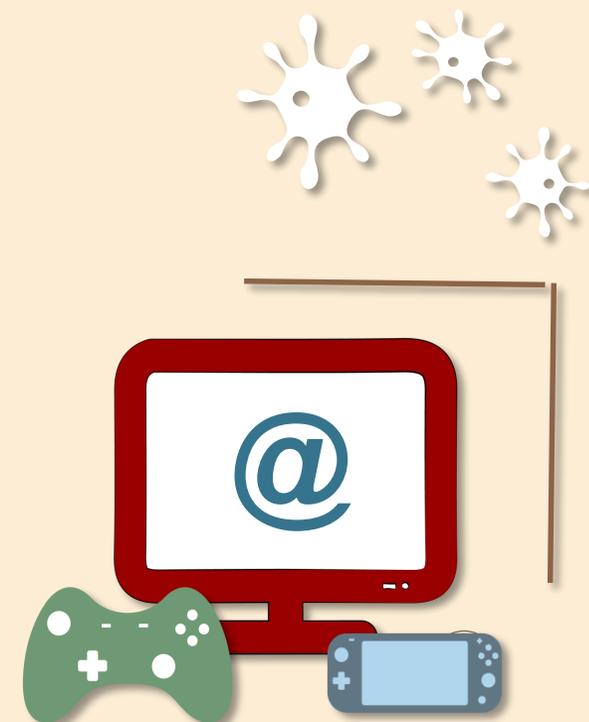
SICAD
DIVISÃO DE ESTATÍSTICA E INVESTIGAÇÃO
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DE MONITORIZAÇÃO E INFORMAÇÃO



SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
www.sicad.pt | TELEF: +351 211 119 000 | EMAIL: sicad@sicad.min-saude.pt

Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19: INTERNET & VIDEOJOGOS

Metodologia e caracterização da amostra	2
Utilização da Internet	6
Jogos eletrónicos	21
Pais com filhos menores & Internet	32



Metodologia

Tipo de estudo: inquérito *online* (N=807)

População-alvo: utilizadores de Internet com 18 ou mais anos

Amostra: conveniência

Recolha de dados: abril e maio de 2020

Objetivo: estudar o impacto da pandemia COVID-19 nos padrões de utilização da Internet e dos videojogos



Caracterização da Amostra



Sexo



Idade

18-24	11%
25-34	14%
35-44	29%
45-54	30%
55-64	15%
≥ 65	1%

Situação profissional

- 51% a trabalhar exclusivamente em casa
- 19% a exercer atividade profissional fora de casa
- 20% outra situação (desemprego, layoff, estudantes...)

Confinamento

- 84% confinamento / isolamento
- 16% não esteve em confinamento / isolamento

Qualificação académica

- 75% ensino superior
- 20% ensino secundário
- 5% 3.º ciclo ou menos

Impacto emocional e financeiro da pandemia

- 69% preocupados com a possibilidade de contrair a doença
- 67% preocupados com o impacto nas finanças do agregado familiar
- 38% com elevados níveis de stress devido ao contexto pandémico
- 6% com ambiente de elevado conflito no agregado familiar

Agregado familiar

- 40% não têm filhos a viver consigo
- 26% vive com 1 filho
- 34% vive com 2 filhos ou mais

Caracterização da Amostra



Equipamento

77% dispõem de Internet de banda larga

61% têm antivírus atualizado

41% têm *firewall*

Padrão de utilização da Internet antes do período COVID, costumavam usar a Internet...

95% para trabalhar

91% em aplicações de comunicação *online*

88% em redes sociais virtuais

88% para procurar informação *online*

74% em *sites* / aplicações de *lazer* (música, vídeos...)

44% para jogar

Problemas (descontrolo e/ou dependência)

82% nunca sentiram problemas em controlar o tempo passado em frente a ecrãs ou dependência

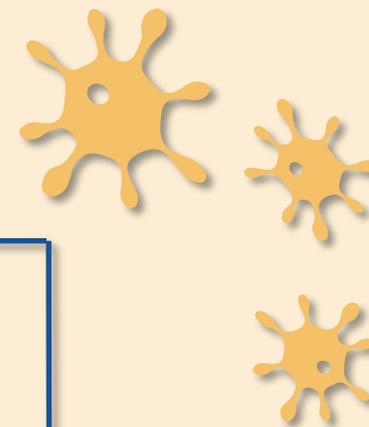
3% anteriormente tiveram esse tipo de problemas mas já tinham deixado de ter

10% já tinham esse tipo de problemas e continuaram a ter durante o período COVID

5% nunca tinham tido esse tipo de problemas e passaram a ter no período COVID

UTILIZAÇÃO DE INTERNET

EM TEMPOS DE COVID-19



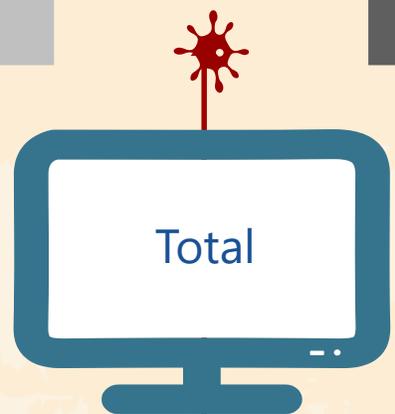
Tempo diário passado *online**

Antes do período COVID-19

menos de 1 hora	7%
1-2 horas	33%
3-4 horas	25%
5-6 horas	17%
mais de 6 horas	18%

Durante o período COVID-19

menos de 1 hora	4% (-3)
1-2 horas	15% (-18)
3-4 horas	24% (-1)
5-6 horas	24% (+7)
mais de 6 horas	33% (+15)



O aumento do tempo passado *online* durante o período COVID verifica-se em **todas as utilizações** da Internet consideradas:



* Tempo mínimo diário passado na Internet em redes sociais, trabalho, informação, comunicação, jogos e/ou lazer

Tempo diário passado *online*

Antes do período COVID-19



nenhum	12%
menos de 1 hora	36%
1-2 horas	37%
3-4 horas	10%
5-6 horas	3%
mais de 6 horas	2%



Durante o período COVID-19

nenhum	12% (=)
menos de 1 hora	23% (-13)
1-2 horas	36% (-1)
3-4 horas	17% (+7)
5-6 horas	7% (+4)
mais de 6 horas	5% (+3)

nenhum	5%
menos de 1 hora	16%
1-2 horas	29%
3-4 horas	20%
5-6 horas	15%
mais de 6 horas	15%



nenhum	5% (=)
menos de 1 hora	10% (-6)
1-2 horas	16% (-13)
3-4 horas	21% (+1)
5-6 horas	19% (+4)
mais de 6 horas	29% (+14)



Tempo diário passado *online*

Antes do período COVID-19



nenhum	56%
menos de 1 hora	27%
1-2 horas	12%
3-4 horas	4%
5-6 horas	1%
mais de 6 horas	0%



Durante o período COVID-19

nenhum	53% (-3)
menos de 1 hora	19% (-8)
1-2 horas	17% (+5)
3-4 horas	7% (+3)
5-6 horas	3% (+2)
mais de 6 horas	1% (+1)

nenhum	9%
menos de 1 hora	50%
1-2 horas	26%
3-4 horas	10%
5-6 horas	3%
mais de 6 horas	2%



nenhum	6% (-3)
menos de 1 hora	32% (-18)
1-2 horas	33% (+7)
3-4 horas	16% (+6)
5-6 horas	7% (+4)
mais de 6 horas	6% (+4)

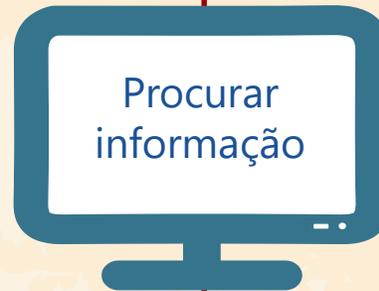


Tempo diário passado *online*

Antes do período COVID-19



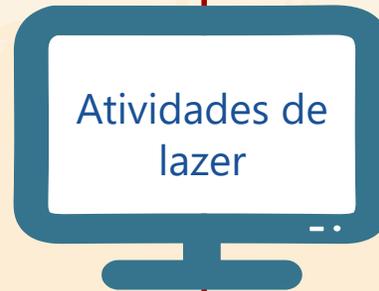
nenhum	12%
menos de 1 hora	53%
1-2 horas	27%
3-4 horas	5%
5-6 horas	2%
mais de 6 horas	1%



Durante o período COVID-19

nenhum	9% (-3)
menos de 1 hora	40% (-13)
1-2 horas	32% (+5)
3-4 horas	13% (+8)
5-6 horas	4% (+2)
mais de 6 horas	2% (+1)

nenhum	26%
menos de 1 hora	41%
1-2 horas	23%
3-4 horas	7%
5-6 horas	2%
mais de 6 horas	1%



nenhum	20% (-6)
menos de 1 hora	34% (-7)
1-2 horas	25% (+2)
3-4 horas	13% (+6)
5-6 horas	4% (+2)
mais de 6 horas	4% (+3)



Utilização da Internet: alteração no tempo diário

Durante o período COVID

Tempo diário passado em:	Aumentou	Manteve-se	Diminuiu
Redes sociais	35%	58%	7%
Trabalho	46%	40%	14%
Jogo	21%	74%	5%
Comunicação	41%	54%	5%
Compras	19%	73%	8%
Lazer	33%	58%	9%
Pesquisa de informação	35%	56%	9%

Utilização da Internet: benefícios

Durante o período COVID, o tempo passado <i>online</i> contribuiu para:	Concordam	Nem concordam nem discordam	Discordam
um maior equilíbrio emocional	56%	31%	13%
uma melhor organização da vida doméstica	30%	38%	32%
diminuir a solidão	57%	26%	17%
uma melhor informação	86%	10%	4%
aumentar a rede de apoio	47%	34%	19%
melhorar a disposição	56%	29%	15%
uma maior realização pessoal	28%	41%	31%
melhorar a saúde física e mental	42%	33%	25%
melhorar a autoestima	29%	39%	32%
o desempenho profissional / escolar	83%	10%	7%

Utilização da Internet: riscos

Durante o período COVID

73% depararam-se com *fake news*

19% sentiram a sua privacidade em risco

5% foram alvo de roubo de dados, fraude ou extorsão

5% sentiram-se em perigo de outra forma

2% foram alvo de *ciberbullying*

1% foram alvo de difamação

Dimensão problemática: Internet

Durante o período COVID :	Concordam	Nem concordam nem discordam	Discordam
devia ter passado menos tempo <i>online</i>	45%	30%	25%
o tempo que passou <i>online</i> foi razão de conflito	7%	14%	79%
o tempo que passou <i>online</i> prejudicou o rendimento profissional	9%	16%	75%
o tempo que passou <i>online</i> prejudicou a vida familiar	13%	16%	71%
o tempo que passou <i>online</i> prejudicou as obrigações domésticas	17%	16%	67%
estar <i>online</i> distrai mais facilmente das preocupações	47%	24%	29%
sentiu necessidade de passar cada vez mais tempo <i>online</i>	11%	19%	70%
aumentaram as más experiências <i>online</i>	4%	14%	82%
aumentou o dinheiro gasto <i>online</i>	12%	10%	78%
sentiu que gastou demasiado dinheiro <i>online</i> em coisas supérfluas	4%	10%	86%

Internet: estratégias de redução de problemas

Durante o período COVID

70% não adotaram regras por forma a limitar o tempo passado *online*

30% impuseram-se regras por forma a limitar o tempo passado *online*



- 65%** estabeleceram um limite de horas de utilização que tentaram não ultrapassar
- 35%** evitaram entrar em discussões *online*
- 30%** evitaram determinados sítios da Internet
- 15%** evitaram determinados jogos *online*
- 40%** adotaram estratégias menos rígidas
- 31%** não alteraram o tipo de estratégias
- 29%** adotaram estratégias mais rígidas

Alteração da utilização da Internet no período COVID-19

quem mais
aumentou?

- ✓ sexo **feminino** (exceto jogos *online*)
- ✓ mais **jovens** (18-29 anos)
- ✓ quem **não trabalhou exclusivamente fora de casa**
- ✓ quem **não exercia atividade profissional**
- ✓ **quem diminuiu ou ficou sem rendimentos**
- ✓ **maiores** níveis de **conflito doméstico**
- ✓ **maiores** níveis de **stress**
- ✓ quem teve ou passou a ter **problemas de controlo do tempo passado em frente a écrans e/ou dependência**

Discussão de resultados – UTILIZAÇÃO DA INTERNET

- A amostra é composta maioritariamente por **internautas** que, antes do período COVID, **não passavam muito tempo** na Internet, sendo **minoritária** (13%) a percentagem que experienciava ou já tinha experienciado **descontrolo** do tempo passado em frente a écrans e/ou **dependência**
- O **trabalho online** destaca-se como a utilização da Internet **mais prevalente** antes do período COVID, enquanto **jogar online** se destaca como a utilização **menos prevalente**
- Na medida em que se traduziu numa tendência de **confinamento** e de **teletrabalho**, por um lado, e em elevados níveis de **preocupação** e um considerável nível de **stress**, por outro, o contexto pandémico teve um **impacto relevante** nos padrões de utilização da Internet dos respondentes

Discussão de resultados – UTILIZAÇÃO DA INTERNET

- Durante o período COVID, embora a **maioria** não tenha alterado o tempo diário passado *online*, foram **muitos mais** os respondentes que **intensificaram** a utilização da Internet do que aqueles que passaram a **utilizar menos**
- Entre as diferentes utilizações da Internet consideradas, o tempo de **trabalho online** foi o que mais aumentou durante o período COVID e as **compras** e o **jogo online** o que menos aumentou
- De uma forma geral, os respondentes tendem a colocar a tónica mais nas **vantagens** do que nos **riscos** que a utilização da Internet acarretou durante o contexto pandémico, nomeadamente como **ferramenta de trabalho** e **fonte de informação**. Ainda assim, um pouco **menos de metade** considerou que devia passar **menos tempo online**

Discussão de resultados – UTILIZAÇÃO DA INTERNET

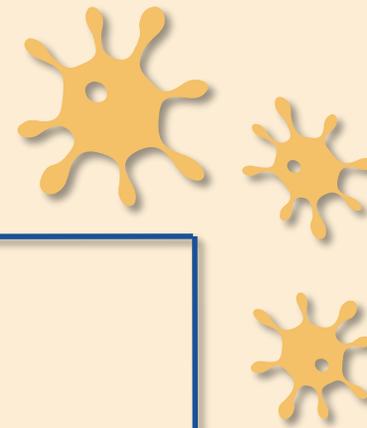
- **Poucos** respondentes declararam que a utilização da Internet durante o período COVID teve **sérios impactos negativos**, nomeadamente ao nível do **conflito**, da diminuição do **rendimento** escolar e/ou profissional, ou da necessidade de **aumentar** cada vez mais o **tempo de utilização** ou o **dinheiro** despendido *online*, por exemplo
- Apesar de, para alguns, o período COVID se caracterizar por um aumento do tempo de utilização da Internet, a **maioria** dos respondentes **não adotou estratégias** para **limitar o tempo** passado *online*, sendo que a adoção de estratégias **menos rígidas** foi mais prevalente do que a adoção de **estratégias mais rígidas**
- Ainda assim, no contexto pandémico, verificou-se um **agravamento** de alguns indicadores, nomeadamente a **utilização intensiva** (5 ou mais horas diárias) ou o contacto com **fake news**, além de um número considerável de respondentes que declararam que nunca tinham tido **problemas em controlar o tempo passado em frente a écrans e/ou dependência** e que passaram a tê-los no contexto pandémico

Discussão de resultados – UTILIZAÇÃO DA INTERNET

- O perfil dos respondentes que mais aumentaram o tempo de utilização da Internet durante o período COVID é ser **jovem adulto** do sexo **feminino** que à data **não exercia atividade profissional** ou passou a **trabalhar em casa** e ter ou ter tido **problemas de descontrolo** com o tempo passado em frente a écrans
- Há também uma **forte associação** entre o **aumento da utilização** da Internet e uma dimensão de **mal-estar** causado ou acentuado pelo contexto pandémico, nomeadamente no que respeita a **perda de rendimentos**, **conflito doméstico** ou **stress**

VIDEOJOGOS

EM TEMPOS DE COVID-19

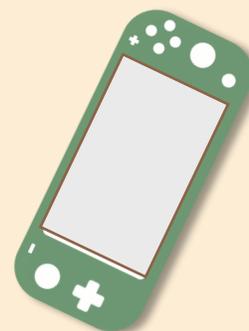
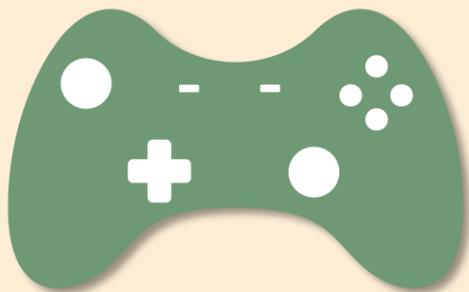


Jogos de computador / consola (*online*)

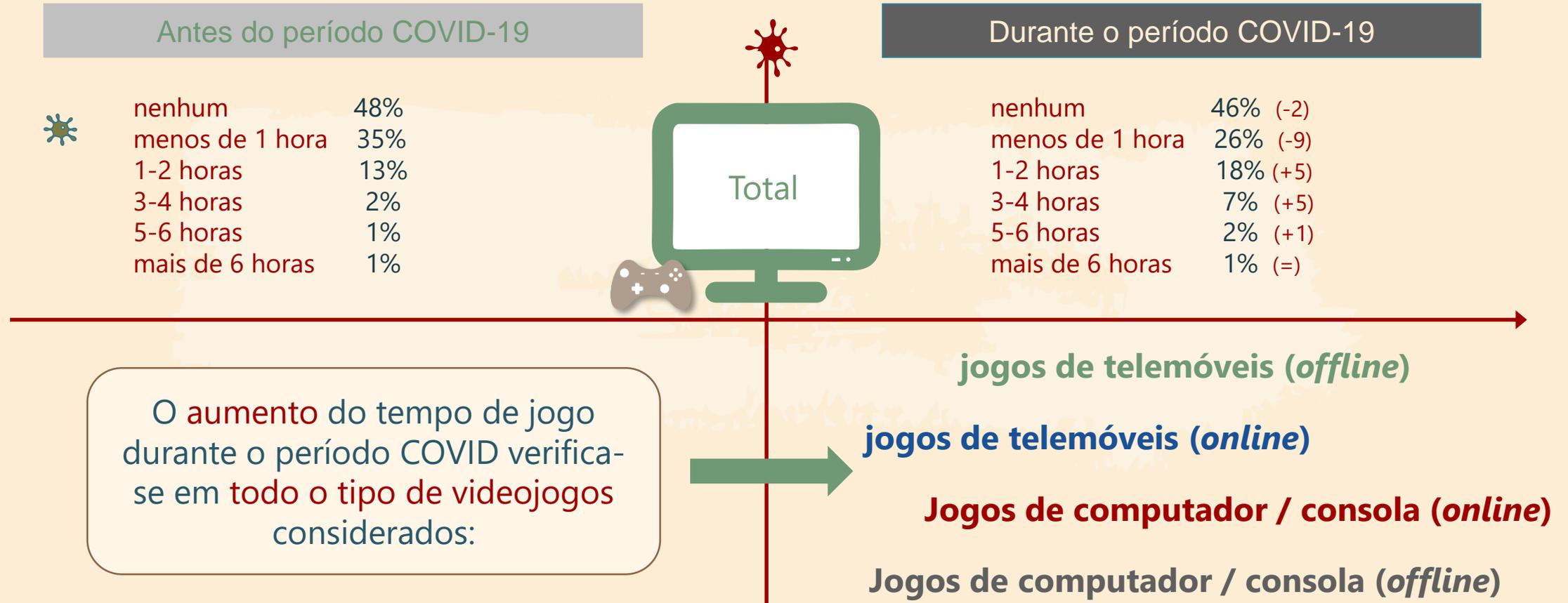
Jogos de computador / consola (*offline*)

jogos de telemóveis (*offline*)

jogos de telemóveis (*online*)

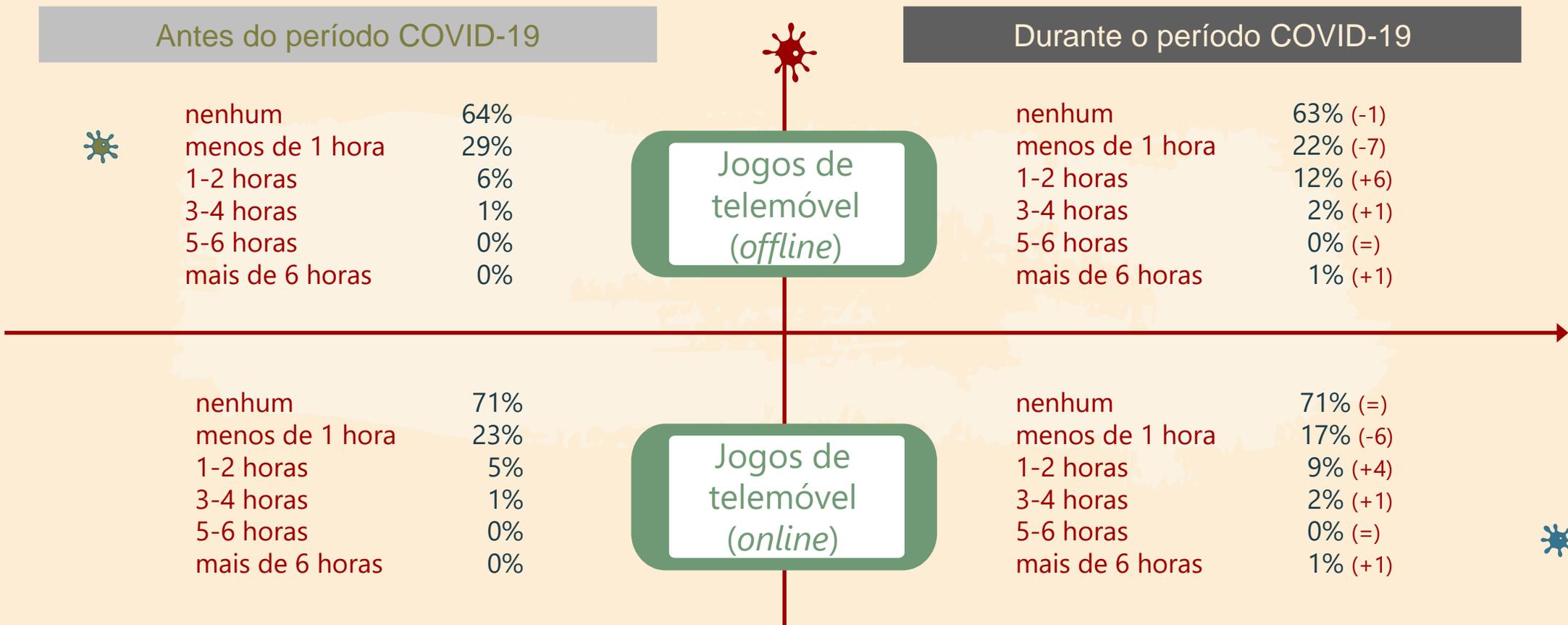


Tempo diário passado em jogos eletrónicos*



* Tempo mínimo diário passado em jogos eletrónicos (telemóvel e PC / consola, online e offline)

Tempo diário passado em jogos eletrónicos



Tempo diário passado em jogos eletrónicos

Antes do período COVID-19

Durante o período COVID-19



nenhum	86%
menos de 1 hora	9%
1-2 horas	4%
3-4 horas	1%
5-6 horas	0%
mais de 6 horas	0%



nenhum	83% (-3)
menos de 1 hora	9% (=)
1-2 horas	5% (+1)
3-4 horas	2% (+1)
5-6 horas	0% (=)
mais de 6 horas	1% (+1)

nenhum	86%
menos de 1 hora	8%
1-2 horas	4%
3-4 horas	1%
5-6 horas	0%
mais de 6 horas	1%



nenhum	84% (-2)
menos de 1 hora	7% (-1)
1-2 horas	4% (=)
3-4 horas	3% (+2)
5-6 horas	1% (+1)
mais de 6 horas	1% (=)



Alteração do tempo de jogo eletrónico no período COVID

Principais razões para

o **aumento...**

- 20%** ajudar a passar o tempo
- 14%** mais tempo livre de obrigações
- 9%** ajudar a acalmar
- 7%** ajudar a animar
- 5%** esquecer os problemas
- 5%** intelectualmente estimulante

a **diminuição...**

- 6%** mais horas de trabalho
- 3%** descoberta de outras atividades de interesse
- 3%** mais tempo a conviver com a família ou amigos
- 2%** mais responsabilidade com os filhos
- 2%** sem ânimo para jogar

Jogo eletrónico: parceiros

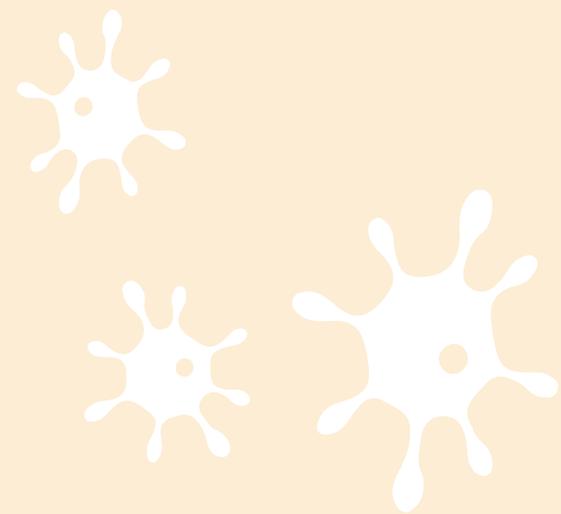
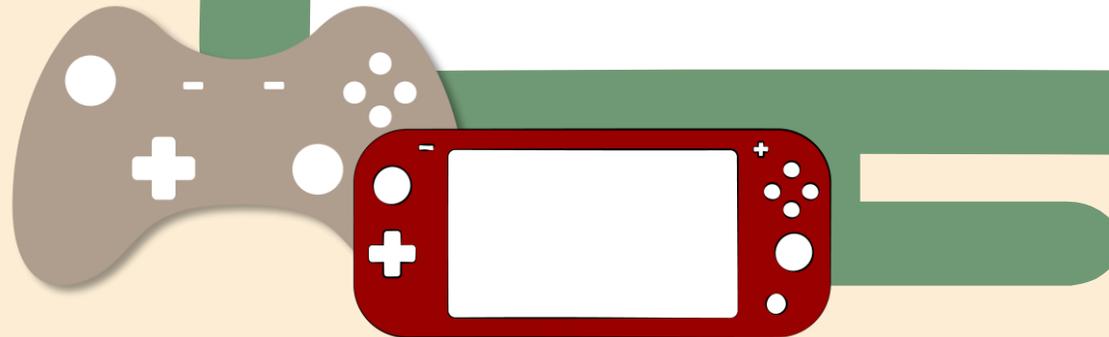
Durante o período COVID, jogaram preferencialmente...

80% sozinhos

19% com **familiares e amigos** (*online*)

14% com **familiares** (de forma presencial)

11% com **desconhecidos**



Jogo eletrónico: alteração no tipo de jogos

Durante o período COVID

21% alteraram o tipo de jogos, passando a jogar jogos...



37% mais **relaxantes**

33% que são jogados **online com outros jogadores**

30% que requerem **mais tempo**

30% mais **complexos**

2% mais **violentos**

Dimensão problemática: jogo eletrónico

Durante o período COVID :	Concordam	Nem concordam nem discordam	Discordam
devia ter passado menos tempo a jogar videojogos	22%	24%	54%
o tempo que passou em videojogos foi razão de conflito	4%	15%	81%
o tempo que passou em videojogos prejudicou o rendimento profissional	9%	14%	77%
o tempo que passou em videojogos prejudicou a vida familiar	6%	14%	80%
o tempo que passou em videojogos prejudicou as obrigações domésticas	12%	13%	75%
jogar videojogos distrai mais facilmente das preocupações	43%	19%	38%
sentiu necessidade de passar cada vez mais tempo em videojogos	8%	19%	73%

Alteração do videojogo no período COVID-19

quem mais
aumentou?

- ✓ sexo **masculino**
- ✓ mais **jovens** (18-29 anos)
- ✓ **estudantes**
- ✓ níveis de **conflito doméstico médios e elevados**
- ✓ **maiores** níveis de **stress**
- ✓ quem teve ou passou a ter **problemas de controlo do tempo passado em frente a écrans e/ou dependência**

Discussão de resultados – JOGO ELETRÓNICO

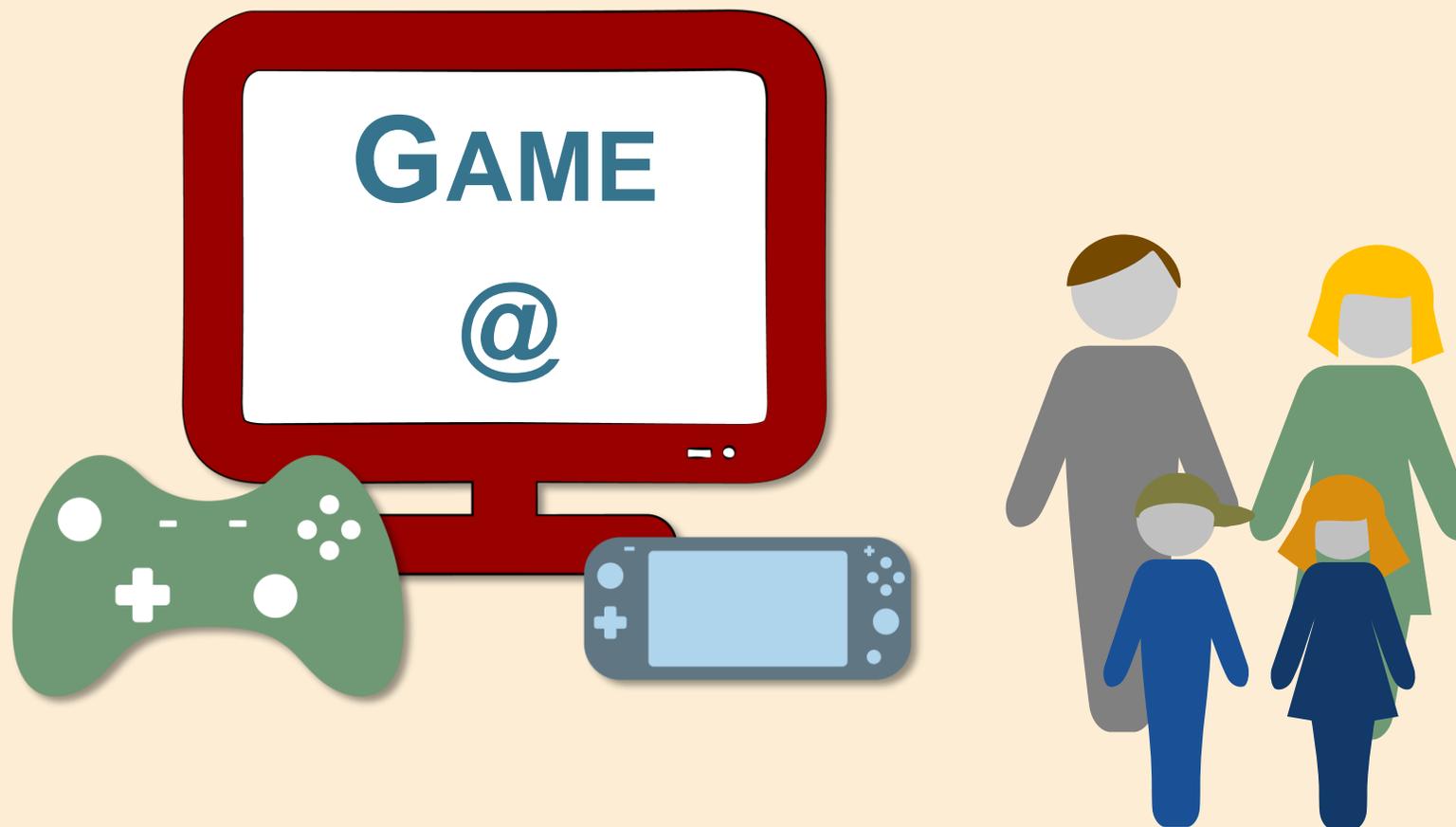
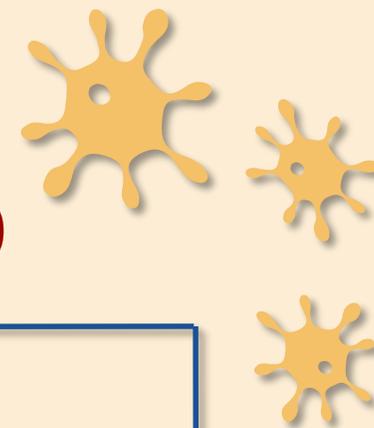
- A maioria dos respondentes ou **não costuma jogar** videojogos ou fá-lo **esporadicamente** (menos de 1 hora por dia)
- Os **jogos de telemóveis** (nomeadamente *offline*) são aqueles que são jogados por uma percentagem maior de respondentes
- A grande maioria dos respondentes **não reconhece** na sua prática de jogo eletrónico uma **dimensão problemática**
- Embora o **aumento** de jogo eletrónico diário não seja particularmente acentuado, são muitos mais os respondentes que, durante o período COVID, passaram a jogar **mais videojogos** do que aqueles que passaram a jogar menos

Discussão de resultados – JOGO ELETRÓNICO

- Tal como no caso da utilização da Internet, o **aumento** do jogo eletrónico está claramente **associado ao contexto pandémico**, dado que os respondentes atribuem o incremento à maior quantidade de **tempo livre** que passaram a ter e que havia que ocupar, por um lado, e à função **calmante** e benéfica para o **humor** que o videojogo parece ter, nomeadamente em tempos de maior adversidade
- O perfil daqueles que, durante o período COVID, aumentaram o tempo de jogo eletrónico é semelhante ao dos que aumentaram a utilização da Internet, exceto no que diz respeito ao sexo. Neste caso, foram os **respondentes do sexo masculino quem mais aumentou o tempo diário de jogo eletrónico**

PAIS COM FILHOS MENORES & INTERNET

EM TEMPOS DE COVID-19



Pais com filhos menores que usam a Internet

Estratégias de controlo parental

- 83%** **impõem limites** ao que o(s) seu(s) educando(s) pode(m) fazer *online*
- 83%** **ajudam nas tarefas escolares** via Internet do(s) seu(s) educando(s)
- 82%** **definem regras sobre com quem** o(s) seu(s) educando(s) pode(m) interagir
- 80%** **controlam** o que o(s) seu(s) educando(s) **faz(em) online**
- 79%** **impõem limites ao tempo** que o(s) seu(s) educando(s) passam *online*
- 77%** **definem regras sobre os jogos** que o(s) seu(s) educando(s) pode(m) jogar
- 77%** **definem regras sobre os sites** que o(s) seu(s) educando(s) pode(m) consultar
- 69%** **sabem mais de informática** do que o(s) seu(s) educando(s)

Alteração das estratégias de controlo parental

Durante o período COVID

52% aumentaram o controlo sobre o que o(s) seu(s) educando(s) fazem *online*

7% diminuíram o controlo sobre o que o(s) seu(s) educando(s) fazem *online*

28% tornaram as regras que os seu(s) educando(s) fazem *online* mais rígidas

22% tornaram as regras que os seu(s) educando(s) fazem *online* menos rígidas

57% permitiram que o(s) seu(s) educando(s) passassem mais tempo *online*

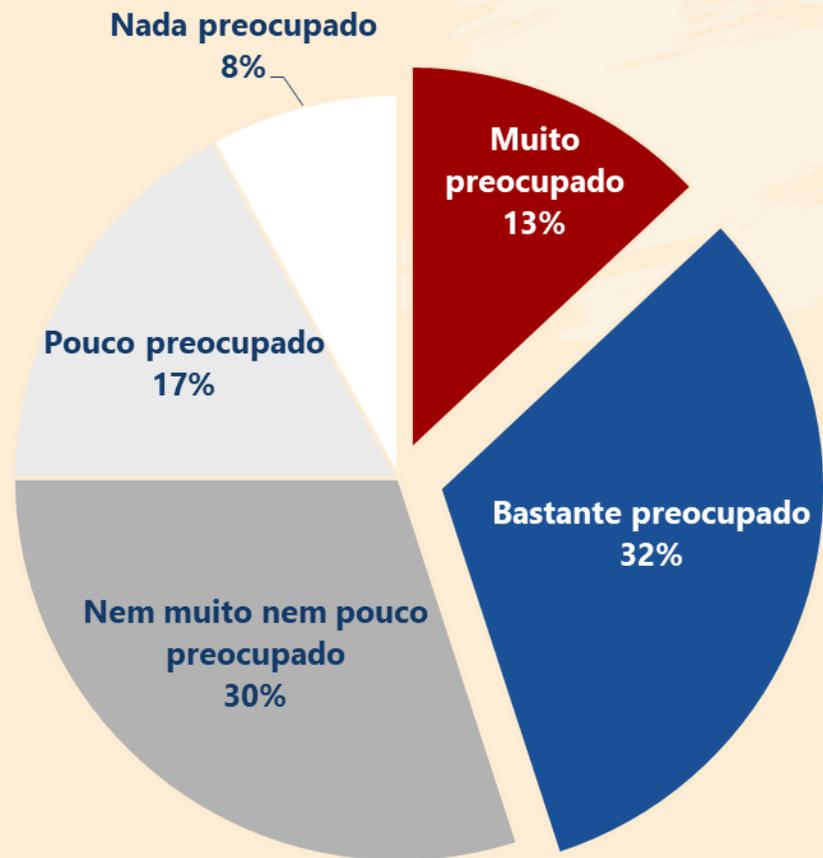
14% exigiram que o(s) seu(s) educando(s) passassem menos tempo *online*

34% permitiram que o(s) seu(s) educando(s) passassem mais tempo em videojogos

10% exigiram que o(s) seu(s) educando(s) passassem menos tempo em videojogos

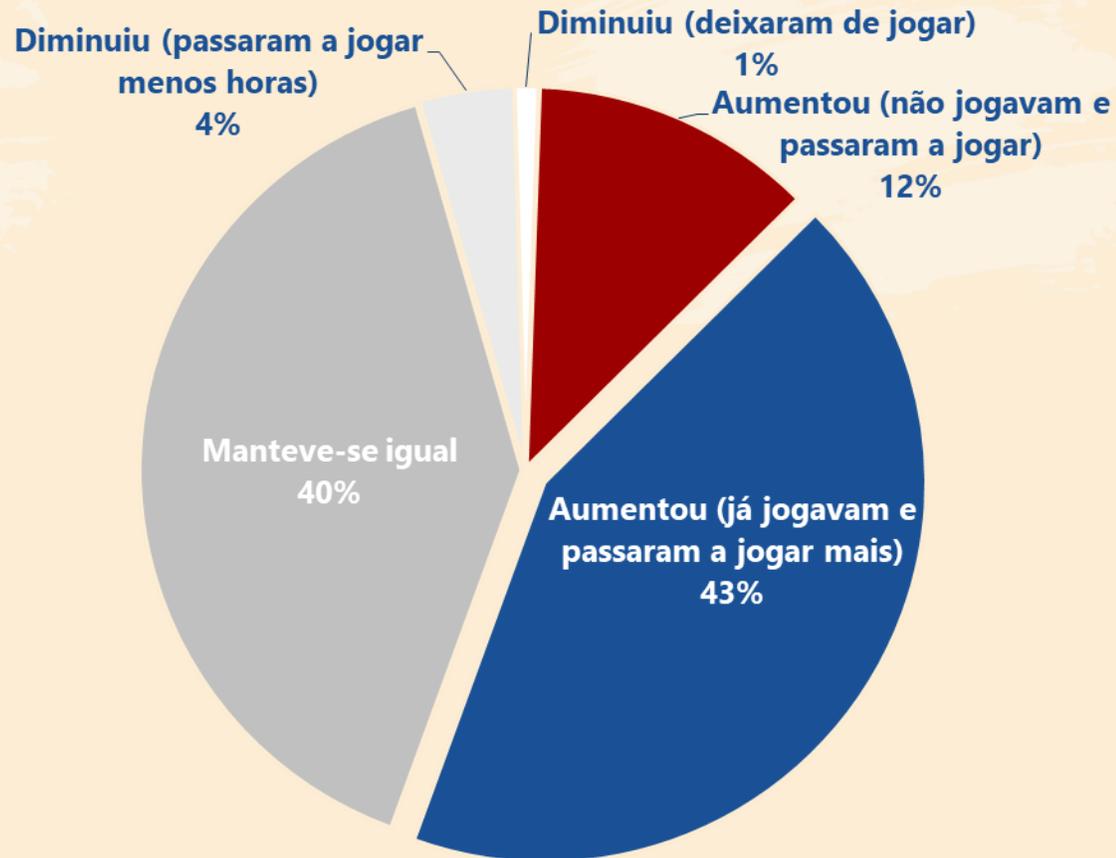
Preocupação com o tempo que os filhos passam em frente a écrans

Durante o período COVID-19



Alteração do tempo que os filhos passam a jogar em frente a écrans

Durante o período COVID-19



Controlo parental e preocupação



Quem mais exerce **controlo parental** e revela **preocupação** com o tempo que os filhos passam em frente a ecrans?

- ✓ Impõem mais regras sobre a utilização da Internet: pais do **sexo feminino, mais jovens** (30-40 anos) e que eles próprios **diminuíram** o tempo **online** e/ou em **jogo eletrónico** durante o período COVID
- ✓ Demonstram maior **preocupação** com o tempo que os filhos passam em frente a ecrans: pais do **sexo feminino**
- ✓ Aumentaram o **controlo parental** sobre a utilização da Internet por parte dos filhos durante o período COVID: pais do **sexo masculino**

Discussão de resultados – PAIS

- A grande maioria dos pais que têm a seu cargo filhos menores que utilizam a Internet recorre a **estratégias de controlo parental**, regulando e impondo limites ao que os seus educandos podem fazer *online*
- Durante o período COVID, apesar de declarar que as regras não foram alteradas, a maioria permitiu que os filhos passassem **mais tempo na Internet**, o que foi acompanhado por um **controlo parental mais apertado**
- No contexto pandémico, foram muitos mais os pais que permitiram que os seus educandos **aumentassem o tempo de jogo eletrónico** do que aqueles que exigiram que os filhos jogassem **menos** videojogos

Discussão de resultados – PAIS

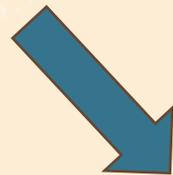
- A maior parte dos pais com filhos menores a seu cargo declara que, durante o período COVID, estes passaram a **jogar mais**, incluindo uma percentagem relevante que até aí não jogava e **passou a jogar**
- O **tempo** que os filhos passam em **frente a écrans** a jogar é tendencialmente visto com **preocupação**
- Os respondentes que exercem maior **controlo parental** em relação ao tempo que os filhos passam em frente a écrans são os pais do **sexo feminino** e **mais jovens**
- São também os pais do **sexo feminino** quem demonstra maior **preocupação** com o tempo que os filhos passam em frente a écrans, embora tenham sido os pais do **sexo masculino** quem mais aumentou o **controlo parental** durante o período COVID
- Os pais que, no período pandémico, **aumentaram** o tempo de **jogo eletrónico** são os que permitiram que também os filhos passassem a jogar **videojogos por mais tempo**

Em síntese...

Por força de um contexto de **confinamento** generalizado e de **isolamento social**, a pandemia da COVID-19 criou as condições para **a afirmação da Internet** como espaço de trabalho, aprendizagem, comunicação, informação e lazer



Tal reflete-se nos padrões de utilização da Internet de uma **percentagem considerável** de respondentes, traduzindo-se num **aumento** do **tempo passado online**, nomeadamente a trabalhar e a comunicar, e, de forma menos acentuada, também em **videojogos**



Não obstante alguns **sinais inquietantes**, perante um contexto tão específico e desafiante quanto foi o período COVID, a maioria tende a **valorizar mais** os **benefícios** da Internet do que os seus **riscos** e **consequências negativas**. Da mesma forma, também o jogo eletrónico é algo tendencialmente visto como **pouco problemático**, ainda que os pais de filhos menores a seu cargo demonstrem uma **elevada preocupação** com o tempo que os filhos passam em frente a ecrãs e com o que fazem **online**.

Comportamentos Aditivos em Tempos de COVID-19

INTERNET & VIDEOJOGOS



SICAD
DIVISÃO DE ESTATÍSTICA E INVESTIGAÇÃO
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DE MONITORIZAÇÃO E INFORMAÇÃO

SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

www.sicad.pt | TELEF: +351 211 119 000 | EMAIL: sicad@sicad.min-saude.pt