

**Universidades Lusíada**

Pereira, Cláudia Rosa Alves, 1996-

**A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de bullying e cyberbullying**

<http://hdl.handle.net/11067/6788>

**Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2022
<b>Resumo</b>	<p>Este estudo tem como objetivo geral compreender e caracterizar as relações entre a perceção de apoio familiar, a perceção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e a vitimização. Utilizou-se uma sub-amostra de 1245 participantes da região de Lisboa, de entre 8215 alunos que participaram no estudo Health Behaviour in School aged Children/HBSC. Estes participantes estavam a frequentar o 6º, 8º, 10º e 12º ano de escolaridade, com uma média de idades de 1...</p> <p>This study has the general objective is to analyze the relationship between political participation of young adults in Portugal and their family experiences and sociodemographic factors, namely sex and age. Participated in this study 235 participants, 154 of the feminine sex and 82 males, between 18 and 30 years old (M= 21; DP= 2.92, Mo=20). This participants were evaluated in their levels of political participation, altruism, perception of democratic parenting, sex, age, occupation and academic...</p>
<b>Palavras Chave</b>	Vítimas de bullying - Relações com a família, Vítimas de bullying - Saúde e higiene, Vítimas de bullying - Saúde mental, Pressão dos pares na adolescência, Bullying nas escolas, Bullying virtual, Qualidade de vida
<b>Tipo</b>	masterThesis
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-05-01T17:12:10Z com informação proveniente do Repositório



**UNIVERSIDADE LUSÍADA**  
**INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**  
**Mestrado em Psicologia Clínica**

**A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de bullying e cyberbullying**

**Realizado por:**  
Cláudia Rosa Alves Pereira

**Orientado por:**  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos

**Constituição do Júri:**

Presidente: Prof.<sup>a</sup> Doutora Túlia Rute Maia Cabrita  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos  
Arguente: Prof. Doutor António Martins Fernandes Rebelo

Dissertação aprovada em: 7 de fevereiro de 2023

Lisboa

2022



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de *bullying* e *cyberbullying*

Cláudia Rosa Alves Pereira

Lisboa

Agosto 2022





**UNIVERSIDADE LUSÍADA**

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de *bullying* e *cyberbullying*

Cláudia Rosa Alves Pereira

Lisboa

Agosto 2022



Cláudia Rosa Alves Pereira

A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de *bullying* e *cyberbullying*

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos

Lisboa

Agosto 2022

## FICHA TÉCNICA

**Autora** Cláudia Rosa Alves Pereira  
**Orientadora** Prof.<sup>a</sup> Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos  
**Título** A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de *bullying* e *cyberbullying*  
**Local** Lisboa  
**Ano** 2022

### MEDIATECA DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

PEREIRA, Cláudia Rosa Alves, 1996-

A influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de *bullying* e *cyberbullying* / Cláudia Rosa Alves Pereira ; orientado por Tânia Gaspar Sintra dos Santos. - Lisboa : [s.n.], 2022. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - GASPAR, Tânia, 1977-

#### LCSH

1. Vítimas de bullying - Relações com a família
2. Vítimas de bullying - Saúde e higiene
3. Vítimas de bullying - Saúde mental
4. Pressão dos pares na adolescência
5. Bullying nas escolas
6. Bullying virtual
7. Qualidade de vida
8. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
9. Teses - Portugal - Lisboa

1. Victims of bullying - Family relationships
2. Victims of bullying - Health and hygiene
3. Victims of bullying - Mental health
4. Peer pressure in adolescence
5. Bullying in Schools
6. Cyberbullying
7. Quality of life
8. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
9. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

#### LCC

1. BF637.B85 P47 2022



## **Agradecimentos**

Este ano foi um ano atípico, com imensos desafios e considero uma das etapas mais difíceis da minha vida, no qual fui abordada constantemente por desafios e novas aprendizagens, para além do desafio de conseguir conciliar a minha vida profissional e académica. É necessário existir um equilíbrio nesta etapa tão desafiante.

Gostaria de agradecer à minha orientadora Professora Tânia Gaspar, por toda a disponibilidade, persistência, versatilidade e sensibilidade que demonstrou neste processo de construção e finalização.

À Professora Doutora Elisa Kern de Castro, por toda a paciência, todo o conhecimento partilhado, por toda a ajuda, e empenho.

Ao meu companheiro pela preocupação constante, pela ajuda, pela dedicação, pela paciência, amor e companheirismo, por ser tão bom ouvinte, pela motivação e a preocupação pela minha vida académica e bem-estar.

Aos meus amigos, que muito me apoiaram nesta etapa e se mantiveram nos bons e maus momentos.

À Inês Correia, amiga que me ajudou neste processo fulcral, com a sua disponibilidade, amabilidade, generosidade, paciência e muito profissionalismo.

Ao meu local de trabalho Inditex, mais sensivelmente aos meus encarregados Alexandra Agua e Joana Mendes que estiveram sempre presentes neste percurso e ajudaram-me com a sua compreensão, compaixão e flexibilidade de modo a ser possível terminar esta etapa com sucesso, um muito obrigada do fundo do coração.

Aos participantes deste estudo, que sem a sua disponibilidade e testemunho não seria possível realizar este estudo.

A todos, um obrigado por tudo e grata por ter pessoas assim na minha vida.



*“Be the change you want to see in the world”*

(Mahatma Gandhi)



## Resumo

Este estudo tem como objetivo geral compreender e caracterizar as relações entre a percepção de apoio familiar, a percepção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e a vitimização. Utilizou-se uma sub-amostra de 1245 participantes da região de Lisboa, de entre 8215 alunos que participaram no estudo Health Behaviour in School aged Children/HBSC. Estes participantes estavam a frequentar o 6º, 8º, 10º e 12º ano de escolaridade, com uma média de idades de 14 anos (DP=2.28). Estes participantes foram avaliados ao nível da percepção de relação com os colegas de turma, percepção de apoio familiar, qualidade de vida relacionada com a saúde e o grau de vitimização (bullying e cyberbullying).

Os resultados indicam a existência de uma relação negativa entre a vitimização e a qualidade de vida relacionada com a saúde, entre a vitimização e a percepção de relação com os colegas de turma, entre a vitimização e a percepção de apoio familiar. Além de se observar uma relação positiva entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de relação com os colegas de turma e entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de apoio familiar. Verificam-se também diferenças nos diferentes anos de escolaridade e entre sexos, nas diferentes variáveis analisadas, exceto no caso da vitimização em que não se observaram diferenças entre rapazes e raparigas.

Conclui-se que as diferentes variáveis analisadas têm impacto na qualidade de vida e grau de vitimização destes jovens, como tal, propõe-se uma análise mais aprofundada de como promover o suporte social de modo a reduzir os níveis de vitimização e aumentar a qualidade de vida relacionada com a saúde.

**Palavras-chave:** Vitimização; bullying; cyberbullying; percepção de apoio familiar; percepção de relação com os pares; qualidade de vida relacionada com a saúde.



### **Abstract**

This study has the general objective is to analyze the relationship between political participation of young adults in Portugal and their family experiences and sociodemographic factors, namely sex and age. Participated in this study 235 participants, 154 of the feminine sex and 82 males, between 18 and 30 years old (M= 21; DP= 2.92, Mo=20). This participants were evaluated in their levels of political participation, altruism, perception of democratic parenting, sex, age, occupation and academic degree.

The results indicate the existence of the relationship between political participation and altruism, but don't confirm the existence of the relationship between political participation and democratic parenting. It has been concluded the existence of low levels of political participation in Portuguese young adults, as well as the fact that altruism can be stimulated through more involvement in pro-social activities. Implications for future studies are made in the sense of instilling a bigger politic interest in Portuguese young adults.

**Keywords:** Political participation; altruism; democratic parenting; young adults.





## **Lista de abreviaturas, Siglas e Acrónimos**

OMS - Organização Mundial de Saúde

TV – Televisão

EUA - Estados Unidos da América

HBSC – *Health Behaviour in School aged Children*

TIC - Tecnologias da Informação e Comunicação

UPI - Utilização problemática da internet

SMS – *Short Message Service*

DSM - Manual de Diagnósticos de Perturbações Mentais

APA - *American Psychological Association*

FOMO - *Fear of missing out*

JOMO - *Joy of Missing Out*

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*



## **Lista de anexos**

Anexo A- KIDSCREEN-10



## Índice

Agradecimentos	III
Abstract	IX
Lista de abreviaturas, Siglas e Acrónimos	XI
Lista de anexos	XIII
Índice	XV
Introdução	1
Enquadramento teórico	5
Desenvolvimento do adolescente numa perspetiva ecológica Urie Bronfenbrenner	5
Adolescência	7
Qualidade de vida	8
Apoio social	9
Relações familiares	10
Relações de pares	13
Cultura	15
Evolução das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)	16
Consequências das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)	20
Bullying tradicional e Cyberbullying	22
Tipos de bullying	26
Tipos de Cyberbullying	26
Impacto do Cyberbullying	27
Agressor (bully) e vítima	28
Características dos participantes de Cyberbullying	31
Prevenção do Cyberbullying	32
Objetivos	37
Métodos	39
Design	39
Participantes	39
Instrumentos	39
Procedimento de recolha de dado	40
Resultados	43
	XV

Discussão	49
Conclusão	59
Referências bibliográficas	63
Anexos	81



## Introdução

O bullying tem sido cada vez mais estudado em resposta ao aumento exponencial de casos que se têm verificado de incidentes de violência no contexto escolar (Coelho et al., 2016). Devido aos avanços tecnológicos que se tem presenciado e à sua maior integração no quotidiano, nomeadamente a utilização diária de *smartphones*, permitiu o desenvolvimento de outra forma de bullying, o cyberbullying (Ang, 2015). Este novo fenómeno tem sido alvo de bastantes investigações, devido ao elevado impacto que pode ter na vida da vítima, pois é tendencialmente difícil de identificar o agressor ou agressores, além de poder ocorrer a qualquer momento do dia, dificultando que a vítima encontre uma estratégia para alterar a situação (Tanrikulu et al., 2016). Sendo que, estas situações tendem a verificar-se maioritariamente em jovens do ensino básico e secundário (Swearer & Doll, 2001).

De acordo com a perspetiva ecológica desenvolvida por Urie Bronfenbrenner (1979), estes fenómenos devem ser analisados juntamente com outros fatores que afetam a vida dos envolvidos. Nomeadamente no caso dos adolescentes, em que é relevante analisar as suas relações familiares por poderem ser um grande apoio para os jovens nesta etapa de desenvolvimento que inclui tantas mudanças (McFarlane et al., 1995). Salientando-se também a importância de analisar as relações de pares, por terem um papel privilegiado nesta etapa em que o jovem tem tanta necessidade de se sentir aceite e integrado (Matjastko et al., 2010). Torna-se por isso pertinente analisar o tema do presente estudo, sendo que, este trabalho tem como objetivo principal compreender e caracterizar as relações entre a perceção de apoio familiar, a perceção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e a vitimização.

Esta dissertação está inserida num vasto projeto de investigação desenvolvido Centro Lusíada de Investigação Social, coordenado pela Professora Doutora Tânia Gaspar. Relativo à organização do presente documento, será primeiramente apresentado o enquadramento teórico em que serão abordados os temas anteriormente referidos em maior detalhe, nomeadamente a perspetiva ecológica de Urie Bronfenbrenner, a adolescência, a qualidade de vida, o apoio social, a evolução tecnológica, o bullying e o cyberbullying. Posteriormente serão apresentados os objetivos gerais e específicos deste estudo e a metodologia, em que se encontram expostas as informações relativas aos participantes, instrumentos e procedimento de recolha e análise de dados. Seguidamente são apresentados os resultados estatísticos de associação e diferenças, sendo



posteriormente analisados na secção da discussão que se segue, seguido de uma conclusão do estudo.





## **Enquadramento teórico**

### **Desenvolvimento do adolescente numa perspetiva ecológica Urie Bronfenbrenner**

No surgimento da necessidade de se perceber melhor as interações entre o desenvolvimento individual e todo o seu meio envolvente, surgiu a necessidade de explorar o contexto e o indivíduo na sua globalidade, estudar e aprofundar o conhecimento sobre as mesmas. Neste sentido, Urie Bronfenbrenner (1979) criou um modelo com uma abordagem distinta, das até então desenvolvidas, com o objetivo de perceber os diferentes contextos do desenvolvimento humano, inovando com diversas perspetivas, tanto na ciência como na investigação (Ceci, 2006). As suas pesquisas não se realizavam em ambientes controlados, nomeadamente em laboratório, como até então tinham sido realizadas as investigações do género, focando-se no ambiente natural de cada indivíduo (Bronfenbrenner, 2001; Bronfenbrenner & Morris, 1998; Damon & Lerner, 1998; Lenner, 2002).

Na perspetiva de Bronfenbrenner (1994), as investigações realizadas até ao momento, em contexto de laboratório, focaram-se no estudo do desenvolvimento do indivíduo num ambiente controlado, ou seja, estudavam o comportamento dos indivíduos em situações e espaços diferentes do ambiente normal do mesmo, expondo-os a um contexto que lhes é estranho. Sendo que, Bronfenbrenner (1979) defende que os indivíduos devem ser estudados a partir do seu ambiente natural, ou seja, além de defender que os mesmos e os grupos em que estão inseridos se inter-relacionam entre si, exercendo uma influência mútua, não sendo, portanto, possível estudar os indivíduos num contexto isolado.

As suas divergências com as teorias e investigações vigentes, impulsionaram a criação do seu modelo, constituído por diversas bases teóricas existentes, mas de modo fragmentado. O foco não era apenas num objeto de estudo ou variável, sendo que tal seria algo limitado, na sua perspetiva, e, portanto, procurou estudar os indivíduos num contexto mais lato, o qual incorpora diversas variáveis e contextos do indivíduo no qual se encontra inserido (Bronfenbrenner, 1996). O seu foco recaía sobre as experiências do indivíduo, as suas capacidades de adaptação, os seus mecanismos para lidar com o seu meio envolvente e a influência que este exercia no mesmo. Sendo essencial de acordo com a sua perspetiva, considerar que o desenvolvimento ocorre consoante as experiências, ou seja, nas interações com o meio e no modo como é processada a

informação provinda do exterior e como esta é internalizada (Bronfenbrenner, 1993). Sendo que, como tal, as relações interpessoais não são indissociáveis umas das outras, primeiramente existe uma relação primária, que é estabelecida pelos pais e posteriormente são construídas outras relações com os pares, exigindo outro tipo de comunicação e identificação. Todos os fatores que acompanham o desenvolvimento de uma criança até à vida adulta são importantes e as suas fases também (Rinhel-Silva et al., 2012).

O modelo ecológico possui uma estrutura não estática, com orientação para o que é constante na vida do indivíduo. “Concebido topologicamente como uma organização de estruturas concêntricas, cada uma contida na seguinte” (Bronfenbrenner, 1996). As estruturas possuem as seguintes denominações: microsistema; mesossistema; exossistema; macrosistema e o cronossistema. Sendo que, estas estruturas exercem uma influência mútua entre si, afetando o desenvolvimento do indivíduo (Bronfenbrenner, 1979).

O microsistema é referente ao ambiente do dia-a-dia do indivíduo, sendo o primeiro e o mais próximo do mesmo, desde as relações familiares, amorosas e o seu ambiente. O mesossistema é constituído pelos diversos contextos em que se está inserido, desde a escola, as relações interpessoais e as conexões entre os mesmos. Este pode adquirir variadas formas, variando consoante as suas características e a sua inserção na comunidade e nas interações estabelecidas. O exossistema é constituído pela interação entre mais de um sistema, nomeadamente a comunidade, incluindo as hierarquias religiosas, o sistema educacional, entre outras. O macrosistema consiste numa junção de todos os sistemas referidos anteriormente, os quais se unificam e complementam, abrangendo padrões culturais, crenças existentes, ideologias dominantes de uma cultura e toda a sua envolvência e todos os órgãos de soberania de um país (Bronfenbrenner, 1979). Por fim, o cronossistema representa a dimensão temporal, a mudança constante no ambiente e no indivíduo (Bronfenbrenner, 1979). Pode incluir mudanças a nível familiar, residencial, cultural, nomeadamente devido a fatores como guerra (e.g. os refugiados que devido às condições de guerra no seu país, são obrigados para garantir a sua sobrevivência e dos seus familiares, a abandonar o seu país) (Papalaia & Feldman, 2013).

Bronfenbrenner (1996), defendia que o indivíduo não era meramente um resultado do desenvolvimento, mas também da moldagem que este realiza, através das suas características biológicas, psicológicas, habilidades, capacidades e temperamento. Deste modo, todas as etapas do desenvolvimento humano são necessárias para uma maior estabilidade, desde a infância até à idade adulta (Bronfenbrenner, 1979). Existe um período em que são definidas determinadas características da personalidade e dos seus comportamentos, que ocorrem na adolescência, sendo este um período crítico dado a todas as alterações que ocorrem a todos os níveis. Esta etapa é caracterizada por diversas mudanças que ocorrem em todas as dimensões da vida de um adolescente, na qual a literatura corrobora (Da Silva et al., 2012), que são influenciadas pelas suas características pessoais e sociais, que incluem a família e o grupo de pares (Gaspar et al., 2006).

### **Adolescência**

A adolescência é geralmente reconhecida como a fase entre a infância e a idade adulta (Ferreira et al., 2020), sendo que, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência como o período compreendido entre os 10 e 19 anos (Sawyer et al., 2018). Esta definição por parte da OMS, abrange diversas características, como transformações físicas, psicológicas e sociais, desde as mudanças de voz, altura, crescimento dos pêlos púbicos, órgãos genitais, aumento dos glândulas mamárias, início da menstruação, o surgimento do interesse sexual, preocupação em agradar, em posicionar-se, sentir-se inserido e criar identidades que o qualifiquem perante determinados grupos (Eisenstein, 2005).

Sendo importante salientar que o termo adolescência é geralmente utilizado num contexto científico, interligado ao processo de desenvolvimento biopsicossocial (Schoen-Ferreira & Aznar-Farias, 2010). Este processo não possui um marco por mudanças de ordem fisiológica, mas sobretudo de ordem sociocultural (Sawyer et al., 2018). No entanto, os critérios que definem essa etapa vão além do desenvolvimento físico visível e passam por questões sociopsicológicas (como a maturação cognitiva), sociais e a perspetiva sobre a vida. Como tal, é muito comum afirmar-se que a adolescência inicia-se com as mudanças corporais na puberdade e termina com a inserção social, profissional e económica na sociedade adulta (Schoen-Ferreira & Aznar-Farias, 2010; Sawyer et al., 2018). Durante a adolescência ocorre a solidificação da personalidade, também denominada de desenvolvimento identitário, que é resultante

da interação entre os fatores biológicos, psicológicos e sociais (Ferreira et al., 2020), sendo esta uma transformação característica desta fase e até considerada como central de acordo com Erikson. Sendo que, é também nesta fase em que se desenvolvem os seus valores e objetivos (Zohar et al., 2019), e é por isso considerada uma fase de grande instabilidade, de muitas dúvidas e curiosidade (Ferreira et al., 2020).

Nas últimas décadas, têm ocorrido profundas transformações sociais e culturais, que incidem de modo particularmente marcante sobre este período da vida humana, redefinindo os significados atribuídos ao jovem, à juventude e ao discurso social referente a eles (Ávila, 2011). Isto porque, com os avanços tecnológicos, especialmente das capacidades da internet, os jovens procuram e têm acesso a uma quantidade imensa de informação, que altera o desenvolvimento do adolescente como o conhecemos até hoje (Ferreira et al., 2020). Sendo que, devido ao elevado acesso à informação disseminada pela internet o adolescente é confrontado com representações simbólicas da sua idade que são partilhadas por diversos meios mediáticos, tais como, a televisão e as redes sociais, e que influenciam, portanto, o seu desenvolvimento identitário (Ferreira et al., 2020). De acordo com diversos autores, esta nova era consiste na “infância da pressa”, na qual fases são “saltadas” e os jovens são pressionados, por motivos sociais e culturais, a entrar na vida adulta cada vez mais cedo (Yeager et al., 2018). As crianças e adolescentes já se vestem como adultos, assistem a filmes e a programas de TV para adultos, e, conseqüentemente, querem se comportar como adultos, o que inclui o início da vida sexual (Yeager et al., 2018).

### **Qualidade de vida**

Desde a década de 90 que tem surgido um maior foco em explorar a qualidade de vida numa perspetiva subjetiva (Whoqol Group, 1998), ao invés de objetiva que até então tinha estado vigente (Cummins, 2000), retirando assim o foco dos indicadores tradicionais de saúde (mortalidade e morbidade) (Whoqol Group, 1998). Desde então a qualidade de vida tem sido considerada como um construto multidimensional e subjetivo (Cummins, 2000; Helseth, & Lund, 2005; Matos et al., 2012), que tem sido amplamente estudado com o objetivo de se promover uma maior e mais eficaz prevenção, tratamento e reabilitação da saúde mental (Helseth & Lund, 2005; Koot, & Wallander, 2002).

A OMS conceptualiza a qualidade de vida como uma percepção individual relativa ao posicionamento de vida do próprio no contexto da cultura em que se encontra inserido e no sistema de valores pessoais em relação com os seus objetivos, expectativas e preocupações (Whoqol Group, 1998). Este conceito engloba assim os fatores físicos, psicológicos e sociais que afetam a qualidade de vida do indivíduo (Whoqol Group, 1998), enquadrando-se na perspetiva ecológica de Bronfenbrenner (Gaspar et al., 2012; Bronfenbrenner, 2001). Tendo, portanto, surgido, o conceito de Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde (QVRS /Health-Related Quality of Life - HRQOL) (WHOQOL, 1998).

Recentemente tem havido um aumento de investigações focadas na exploração da qualidade de vida das crianças e adolescentes (Gaspar et al., 2012), isto após o desenvolvimento da WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF, por parte da OMS (Whoqol Group, 1998). Como tal, a qualidade de vida das crianças e adolescentes tem sido reconhecida como uma das dimensões de saúde pública, e através da investigação sobre o tema será possível identificar estratégias que promovam a saúde e bem-estar desta população (Matos et al., 2012). Sendo que, se considera que a qualidade de vida de crianças e adolescentes é influenciada por diversos fatores que podem ser organizados em dois grupos, as características pessoais e as características sociais (Gaspar et al., 2012).

### **Apoio social**

As relações sociais, são conceptualizadas como estruturas sociais que resultam do contacto do indivíduo com outras pessoas ou grupos, sendo que estas são uma componente central da experiência humana (Goswami, 2012). Sendo até argumentado por Maslow que, as pessoas têm uma necessidade de sentir que pertencem a um grupo social, sendo esta conceptualizada como uma necessidade psicológica básica (McFarlane et al., 1995). Como tal, o apoio social é considerado relevante para o bom funcionamento diário e também para reduzir o impacto de eventos stressantes (Flaspohler et al., 2009). De tal modo que, ter relações sociais íntimas tende a ser preditor de um elevado nível de felicidade, devido a estas relações promoverem o tal sentimento de pertença, mencionado anteriormente, o bem-estar e a qualidade de vida (Goswami, 2012)

De acordo com a teoria ecológica de Bronfenbrenner, abordada anteriormente, considera-se que o adolescente tem interações complexas com o seu meio ambiente,



como por exemplo com o seu contexto social, que irá promover comportamentos pró-sociais ou antissociais consoante as suas influências (Swearer & Doll, 2001). Como tal, as características pessoais dos adolescentes estão numa relação dinâmica com quem este socializa, influenciando assim o seu desenvolvimento, principalmente quando se trata de pessoas significativas para si, como é o caso da família e pares (Lerner, 1985).

### **Relações familiares**

A família é um fator de risco ou de proteção para os jovens, tendo em conta a sua dinâmica relacional, afeto e estratégias aplicadas pelos progenitores (Lerner, 1985; Aufseeser et al., 2006). Sendo que, quando a família representa uma boa fonte de suporte, os adolescentes podem beneficiar bastante dela, pois além de se sentirem apoiados, podem aprender por modelagem alguns comportamentos adaptativos (Aufseeser et al., 2006). Como tal, apesar das mudanças estruturais nas famílias que se tem vindo a verificar ao longo do tempo, continua-se a observar um impacto significativo destas na saúde e bem-estar dos adolescentes, devido aos recursos sociais, psicológicos e económicos que estes oferecem (McFarlane et al., 1995).

Devido à quantidade de mudanças físicas e psicológicas que o adolescente é exposto, o suporte familiar adota um papel muito importante (Aufseeser et al., 2006). Além de ser um período especialmente desafiante ao nível das relações familiares com os adolescentes, uma relação positiva e sentimentos de pertença e suporte podem ser um grande apoio nesta fase de transição para a idade adulta (McFarlane et al., 1995). Sendo que, algumas investigações demonstram que os adolescentes que apresentam relações mais positivas com a sua família nuclear, têm menos tendência a realizar comportamentos de risco, incluindo lutar. Enquanto o contrário se verifica em adolescentes que têm relações negativas com os progenitores, que tendem também a sentir-se mais infelizes (Aufseeser et al., 2006).

A parentalidade afeta diretamente os jovens e o seu funcionamento, que são muito influenciados pelas práticas de suporte e controlo, dos seus progenitores (Smetana & Rote, 2019). As famílias podem assumir diversos formatos, sendo que, umas têm um núcleo familiar mais alargado e outras mais pequeno, além de variarem em termos da estabilidade e da representação que esta tem para cada indivíduo, observando-se que quanto maior o suporte familiar, maior a satisfação nas atividades

sociais, salientando-se a importância de uma vinculação segura e positiva (Moura & Gaspar, 2020).

O suporte parental promove uma positividade na evolução dos jovens, enquanto o controlo já possui duas vertentes (Barber & Xia, 2013), considerando que o grau de suporte tende a diminuir ao longo da adolescência, à medida que a autonomia aumenta (De Goede et al., 2009). A primeira no controlo dos comportamentos dos mesmos e nas suas atividades e na segunda o controlo psicológico. A segunda vertente, pode ser nociva para o jovem se exposto a comportamentos manipulativos e intrusivos da parte parental, afetando a sua autoestima, para além de “violar” vários aspetos da mesma, como a sua autoeficácia e realização pessoal (Barber & Xia, 2013). Como tal, é crucial que a família proporcione a longo prazo um apoio em todas as áreas de desenvolvimento dos jovens, devido a esta corresponder aos alicerces para a construção da identidade e socialização primária da criança (Aufseeser et al., 2006). A relação do adolescente com os pais tem, portanto, um efeito determinante, extensivo e duradouro no seu desenvolvimento (Ribeiro et al., 2012). Sendo que, os adolescentes inseridos em contexto familiares apoiantes e com intimidade entre os membros da família, tendem a apresentar dinâmicas comunicacionais que estimulam a empatia e promovem deste modo a adaptação psicossocial destes (Ferrer et al., 2011).

As práticas educativas exercidas pelos progenitores podem constituir fatores de risco ou proteção mediante a conduta adotada (McFarlane et al., 1995). Sendo que, parece que os pais que são empáticos e demonstram carinho estimulam a autoestima do adolescente, promovendo assim maior bem-estar (McFarlane et al., 1995). Por outro lado, os fatores de risco estão normalmente associados ao abuso físico, emocional, reforço negativo, negligência, dificuldades de comunicação, abuso de substâncias ou laços afetivos pobres, podendo vir a desencadear mais tarde psicopatologias (Dias et al., 2012). Sendo que, contextos familiares com dificuldades comunicacionais, com conflitos frequentes e pouco envolvimento entre os membros, tende a promover o envolvimento em dinâmicas de bullying, quer seja ao nível da realização do ato, ou da vítima do mesmo (Ferrer et al., 2011). Por exemplo, se os pais proporcionarem um ambiente em que as tecnologias estejam sempre presentes e a comunicação face a face deixe de provocar sentimentos de carácter emocional, positivos ou negativos, não estabelecendo assim uma relação emocional presencial, deste modo a criança ou jovem irá desenvolver uma necessidade constante de estar online e desconectado da família

(Sampaio, 2018). Como tal, é necessário alertar e estabelecer limites na utilização de tecnologias para não os deixar vulneráveis às infinitas opções de internet, às consequências de adição, para além de informar e educar no sentido de compreenderem que na internet existe uma “pegada digital”, ou seja, toda a informação que for disponibilizada online assim permanecerá. , Sendo este um conceito que deve ser passado aos mais novos, de modo a poderem prevenir ataques e desencadear o cyberbullying e outras exposições online ( Costa & Lopes, 2019) .

Existe o conceito da parentalidade positiva, consistindo no desenvolvimento de padrões de relacionamentos saudáveis com os adolescentes ou crianças, que inclui o diálogo, o respeito, o diálogo positivo e o afeto, permitindo assim que se desenvolva uma relação de vínculo positivo e a aquisição de competências relacionais, que mais tarde podem influenciar o seu modo de perceber e viver a vida (Abreu-Lima et al., 2010). A parentalidade é influenciada por diversos fatores, englobando os recursos pessoais dos pais, as suas redes de apoio social, as características da criança e o ambiente envolvente (Abreu-Lima et al., 2010). Observando-se que, uma parentalidade caracterizada pela aceitação e envolvimento está associada a baixos níveis de prática e vitimização de bullying e cyberbullying (Martínez et al., 2019).

De acordo com o conselho europeu, a parentalidade positiva inclui um conjunto de dimensões distintas que carecem de ser satisfeitas para um bom desenvolvimento, tal como, proporcionar um ambiente seguro para que o jovem se sinta protegido e previna a exposição a riscos, como é o caso do cyberbullying (Rodrigo, 2010). No entanto, vários estudos se debatem sobre a existência de uma relação entre a assertividade e ambiente emocional no qual estão inseridos fatores como o cuidar e os afetos. Ambos permitem que ocorra uma parentalidade positiva, através de variados fatores, tais como, o reconhecimento, sentido de pertença, inclusão no seio familiar, orientação e intrusão, de modo a estabelecer objetivos, promover autonomia e responsabilização (Rodrigo, 2010). Um estudo realizado com estudantes de um colégio nos Estados Unidos da América (EUA) (Plunkett et al., 2016), aponta para a importância do afeto e para a sua correlação com o estado cognitivo e emocional dos jovens.

Como mencionado anteriormente, um dos fatores familiares que influencia o adolescente é o estatuto socioeconómico da mesma (McFarlane et al., 1995). Este deve, portanto, ser considerado, por ser um preditor de futuro e esperança, pois um melhor

estatuto socioeconómico promove uma melhor autoestima (Raymore et al., 1994) e autorregulação emocional (De France & Evans, 2021). Todos os fatores da vida dos jovens são importantes e devem ser tomados em conta na educação e estabelecimento de afeto e regras de convivência. Sendo que, estas características e o contributo das famílias permite aos indivíduos um estabelecimento de relações de pares, positivas ou negativas, que afetam diretamente a sua postura e o modo como as mantém, resultando numa fusão, na qual determinam fatores essenciais no desenvolvimento (Bell et al., 1985).

### **Relações de pares**

As relações entre os pares são também uma parte crucial da vida social dos adolescentes, das suas aprendizagens e práticas, principalmente em ambiente escolar, na qual os amigos e os grupos em que se encontram inseridos, podem ser, ou não, um fator de proteção contra a vitimização exercida de várias formas (Flaspohler et al., 2009). Como tal, o sentimento de aceitação por parte dos pares e de suporte, terá um grande impacto no comportamento e adaptação do adolescente (Matjastko et al., 2010). Principalmente considerando que, ao longo do desenvolvimento do adolescente o tempo despendido com a família e a sua importância vai reduzindo, enquanto a relevância e dedicação direcionada aos pares aumenta (De Goede et al., 2009). Ao ponto de nesta fase de desenvolvimento ser normativo ser-se mais recetivo às normas e comportamentos aceites e praticados pelos pares, em comparação com os dos seus progenitores (Zohar et al., 2019)

Os grupos de pares exercem influência nos fatores de risco do adolescente, nomeadamente no consumo de substâncias, podendo também proteger, influenciar e enfatizar comportamentos disruptivos (Tomé et al., 2013). No entanto, é necessário ter em conta que todas as vivências diferem de adolescente para adolescente, carecendo cada vez mais de investigações acerca do assunto. Cada vez mais na sociedade emergente, existe um afastamento entre os progenitores devido aos estilos de vida e aos vários tipos de parentalidade, e uma maior aproximação com os pares, procurando enriquecer as relações afetivas e aumentar as experiências sociais. Nesta etapa, para os adolescentes, os seus pares simbolizam uma parte significativa da sua vida, que decorre em simultâneo com a separação dos progenitores, promovendo uma autonomização e exploração e integração no seu meio (Delgado Gallego et al., 2011). Sendo que, os adolescentes que possuam um relacionamento positivo tanto com os seus pares, como

com os progenitores, tendem a apresentar mais atitudes positivas e sucesso escolar (Gorrese, 2016). Enquanto, uma relação negativa entre a família e os pares, que são pilares extremamente importantes na vida dos adolescentes, podem provocar sentimentos de desconforto, tristeza e solidão (Simões et al., 2015).

O contexto escolar representa uma das maiores ligações entre os pares, devido ao tempo lá despendido, dado ao facto de nesta etapa a escola ocupar a maior parte do tempo e das interações dos adolescentes (Shin & Ryan, 2014). Como tal, os seus pares constituem um aspeto central da vida do adolescente, fornecendo-lhe apoio social de várias formas, incluindo emocional, motivacional, instrumental e informacional (Flaspohler et al., 2009). Influenciando assim as suas características desenvolvidas, tal como o seu desempenho escolar, académico, e até mesmo a sua motivação para os objetivos anteriormente estabelecidos (Shin & Ryan, 2014). Sendo que, os adolescentes que percecionam o clima escolar como positivo tendem a apresentar melhores relações com os seus colegas e professores, e, conseqüentemente, costumam ter um comportamento congruente com as normas da vida comunitária (Ferrer et al., 2011). Tendo, portanto, menos tendência a apresentar comportamentos violentos ou a ser vítima deles (Ferrer et al., 2011).

Possuir amigades na escola permite uma maior integração nas suas atividades e um desempenho mais positivo, passando pela aceitação dos pares. Visto que, o número de amigos que cada adolescente tem é um fator preditor de desempenho, sentimento de integração e pertença, o que envolve outros aspetos da vida dos adolescentes (Shin & Ryan, 2014). Além de promover a autoestima e reduzir o impacto de experiências negativas e stressantes, estando associado a menor tendência para o envolvimento em situações de bullying, tanto como agressor ou vítima (Flaspohler et al., 2009). Por outro lado, a falta de amigos representa conseqüências negativas, sendo indicadores de exclusão e abandono escolar e maior envolvimento em comportamentos de violência como o bullying e o cyberbullying (Tomé et al., 2015). Existindo uma correlação forte entre a importância dos amigos e o bem-estar físico e psicológico, havendo determinados preditores que o podem confirmar, como é o caso do aumento da autoestima, dado ao facto de procurarem apoio na prevenção de sentimentos negativos como a tristeza e solidão (Tomé et al., 2015). Sendo que, ter pelo menos uma relação de vinculação significativa com um dos pares já representa um fator promotor para uma boa saúde mental. Mas neste aspeto específico, parece verificar-se diferenças entre

gêneros, observando-se que as raparigas, tendem a manter amizades mais próximas, alicerçadas na confiança, apoio e segurança, enquanto os rapazes tendem a ter menos amigos (Schneider, 2000; Tomé et al., 2013).

Apesar de investigações anteriores salientarem que é mais importante a qualidade das relações, do que a quantidade, ao nível do seu impacto positivo (Goswami, 2012). No estudo realizado pela HBSC de 2018 (Matos et al., 2018), que tinha como objetivo avaliar a importância dos amigos na adolescência, incluindo-se uma amostra de 8215 alunos de diversos agrupamentos e diferentes regiões do país (Portugal), com uma média de idades compreendida nos 14,36 anos. Em que se verificou que os adolescentes que revelam ter um ou mais amigos apresentam uma maior satisfação com a vida, e os que revelam não ter nenhum amigo, apresentam uma média superior de alienação social e sintomas psicológicos. Deste modo, concluiu-se que os adolescentes com mais relações de pares, apresentam melhores competências sociais, maior bem-estar e relacionamento familiar, um ressaltar que deve ser averiguado por outras investigações.

## **Cultura**

A cultura representa um sistema de valores, crenças, linguagens e comportamentos, que interagem entre si e que variam entre diferentes grupos sociais, como tal, naturalmente influenciam o desenvolvimento dos adolescentes (Chen & Farruggia, 2002).

A influência da cultura ocorre em vários domínios, nomeadamente a biologia da pessoa considerando os hábitos de vida, como por exemplo de alimentação e sono (Chen & Farruggia, 2002). Influencia também o desenvolvimento cognitivo, pois a cultura define que capacidades cognitivas são incentivadas e relevantes, por exemplo, ao nível do desenvolvimento moral da teoria de Kohlberg, já se verificou diferenças entre culturas em termos das idades de mudança de estágio (Chen & Farruggia, 2002).

Observa-se também o impacto da cultura nas dinâmicas familiares, parecendo influenciar bastante o grau de carinho expresso, tanto a nível físico, como por exemplo abraços, quer ao nível verbal, além da frequência e consequência dos conflitos e o processo de autonomização do adolescente (Chen & Farruggia, 2002). Sendo este um aspeto importante porque esse carinho parental, essa “caloricidade” está universalmente associada com consequências psicossociais positivas para o próprio, como é o caso do

bem-estar, da autoestima e do desempenho acadêmico (Chen & Farruggia, 2002). Enquanto a falta dela, está associada universalmente com consequências psicossociais negativas, tais como sintomas depressivos, mau comportamento escolar e agressão (Chen & Farruggia, 2002). Não esquecendo que afeta também a percepção da escola e do ambiente escolar e a sua adaptação nesse contexto, e as diferenças entre géneros (Friedman, 1999).

Por fim, tem se observado bastante o significativo papel da cultura ao nível do desenvolvimento tecnológico e aumento exponencial da sua integração na vida quotidiana (Chen & Farruggia, 2002), sendo que, nas últimas décadas tem se observado muitas transformações nos diversos contextos político, social e económico (Ferreira et al., 2020). Neste sentido emerge a necessidade de investigar a cultura vigente de cada indivíduo, apesar do seu contexto social não representando necessariamente a maioria, devido ao culturalismo existente no mundo. Como tal, o presente estudo irá acrescentar ao reservatório de literatura existente sobre a realidade vivida pelos adolescentes em cada cultura.

### **Evolução das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)**

As TIC têm vindo a emergir na sociedade, principalmente devido aos avanços da internet, que alteram a rotina e a vida das pessoas (Ferreira et al., 2020), estando a ocupar um espaço na vida dos jovens cada vez mais fulcral, devido ao crescimento das mesmas (Arriaga et al., 2017). A internet tem tido um avanço exponencial, conduzindo a uma utilização diária por parte da juventude (Moreno et al., 2013). Sendo que, a internet refere-se a um dos avanços das TIC, que se caracteriza por uma rede global de transmissão de informação, que tem uma elevada capacidade de disseminar, além de permitir a interação e colaboração entre pessoas e computadores sem que tenham de estar no mesmo espaço físico (Ferreira et al., 2020). Existe uma inovação massificada de comportamentos adotados devido ao “World Wide Web”, isto é, “Rede Mundial de computadores”, que modificou diversos comportamentos dos indivíduos, nomeadamente o modo de trabalhar, comunicar, realizar negócios, socializar, entre outros (Echeburúa & Corral, 2010). As novas tecnologias proporcionaram uma evolução no contacto interpessoal e sensorial, que não é necessariamente positiva. Sendo que, as TIC transformaram o modo como as pessoas de todas as idades comunicam e desenvolvem as suas relações interpessoais (Kowalski et al., 2019). Gerando assim diversas problemáticas associadas à saúde mental que atualmente

vigoram, existindo muitas controvérsias na comunidade científica devido à sua definição (Kirmayer et al., 2013).

Atualmente estima-se que os adolescentes entre os 15 e os 17 anos, e dos 18 aos 19 anos são a parte da população que mais acedem à internet, passando em média cerca de 2 a 3 horas por dia na sua utilização (Ferreira et al., 2020). Recorrendo geralmente aos *smartphones* que permitem estar em constante contacto com a internet, independentemente do local físico em que se encontra, permitindo também, o contacto social constante via redes sociais (Crone & Konijn, 2018). Conseguindo assim estar sempre com as redes sociais acessíveis para criar e cultivar as suas relações com os pares (Kowalski et al., 2019). De tal modo que, esta geração é denominada de “geração digital” ou “nativos digitais”, devido a ser uma geração que se desenvolveu juntamente com as tecnologias desde uma idade muito precoce (Moreno et al., 2013). Os adolescentes atualmente têm a maior parte das suas interações sociais via internet, estando quase que constantemente em contacto (Crone & Konijn, 2018). Sendo nestas plataformas online, como o *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, entre outros, que monitoriza o *feedback* dos seus pares e recebe mensagens de rejeição ou aceitação (Crone & Konijn, 2018).

Com o evoluir desta temática surgiu um conceito denominado de UPI (Utilização problemática da internet), sendo que este termo modifica-se por cada autor e a terminologia associada ao mesmo (Kirmayer et al., 2013). A sigla UPI foi caracterizada devido ao envolvimento em atividades relacionadas com as TIC, não essenciais, de modo intenso e desproporcional provocando consequências emocionais, sociais e restrição de interesses (Tsitsikas et al., 2011). Este aspeto é especialmente relevante ao pensar que cerca de 94% dos adolescentes das culturas ocidentais têm acesso à rede de internet a partir de casa, utilizando-a mais de 20 horas por semana, sendo que 70,6% apresenta uma dependência da sua utilização (Ferreira et al., 2020). Estes parecem recorrer a internet principalmente para aceder às redes sociais, ao correio eletrónico, aos jogos *online* e aplicativos de *Short Message Service* (SMS) (Ferreira et al., 2020). Considerando que os adolescentes indicam que as interações sociais que têm no espaço virtual podem ser tão profundas e intensas como as que ocorrem presencialmente, além de permitir por vezes superar algumas dificuldades sociais, conflitos emocionais e a timidez (Ferreira et al., 2020).



A utilização problemática da Internet é caracterizada através da literatura existente por três estados, nomeadamente; primeiramente um processo neurocognitivo, por sua vez ativado pelas mesmas características que as dependências de substâncias; adição de comportamento; perturbação do controlo de impulsos, semelhante ao jogo patológico (Berner & Santander, 2012). As classificações utilizadas para definir esta problemática devem ser tidas em conta, tal como o emprego das denominações, uso problemático ou excessivo de Internet como dependência (Gámez-Guadix, 2013), sendo que não existe concordância na comunidade científica relativo à definição específica deste conceito (Li et al., 2013). Vários autores consideram que a utilização da internet também pode ser vista como um comportamento social (Ma, 2011), não representando apenas uma adição de comportamento, mas sim um meio de comunicação ou meio ambiente.

King et al. (2012), consideram que a utilização da internet não deve ser percebida como uma perturbação, devendo ser individualizada, representando meios de comunicação. Não abstando que a sua utilização excessiva provoca dependência nos utilizadores e tais práticas perpetuam-se no tempo. Verificando-se através de inúmeros estudos que existem variados preditores. Observando-se a existência de uma correlação entre os tipos de personalidades e os seus comportamentos, nomeadamente as personalidades internalizantes e as personalidades externalizantes, que possuem características próprias.

Ressalta-se através de diversas investigações que indivíduos com personalidades internalizantes possuem características que os pré dispõem para o desenvolvimento de UPI (King et al., 2012). Tais características estão correlacionadas com a baixa autoestima, introversão e ansiedade social (Zhong et al., 2011). Este meio de comunicação permite aos mais vulneráveis construir uma personalidade irreal, idealizada pelos mesmo, não condacente com a realidade. Devido à não existência de regulador, devido ao anonimato existente na internet, surge a oportunidade de criação de uma personalidade virtual oposta à sua e permite que exista uma sensação de integração no mesmo, para além da sensação de pertença e de afeto, combatendo assim as carências reais que possui (King et al., 2012). Nas personalidades externalizantes as características divergem, os indivíduos são muito impulsivos, possuem uma baixa tolerância à frustração, tendência para o aborrecimento, baixo auto-controlo, existe uma busca incessante de emoções fortes e satisfação imediata. Sendo que, estas

características estão mais associadas a jovens com comportamentos de risco (e.g. abuso de álcool ou drogas, velocidade excessiva, múltiplos parceiros sexuais ou comportamento agressivo) (King et al., 2012).

Verifica-se também através da literatura que existe uma modificação na interação com os pares, devido a inovação tecnológica, tendo permitido uma maior conexão e duração com os mesmos, ou múltiplas pessoas ao mesmo tempo, sem restrições ou supervisão dos adultos, devido à sua individualização e privacidade (Espelage & Hong, 2017). Atualmente, após o surgimento da pandemia por Covid-19, ficou ainda mais saliente a necessidade acrescida que possuímos das tecnologias, pois sem as mesmas não era possível auxiliar na educação ou no trabalho, pois facilitam a comunicação.

Estudos realizados em Portugal no âmbito das novas tecnologias, permitem obter diversas visões desta nova geração. O estudo do HBSC (Matos et al., 2015, 2018) de 2015 a 2018, o qual comparou resultados obtidos anteriormente do mesmo estudo, mas de 2010 a 2014, verificou um aumento do uso dos meios tecnológicos, quer durante a semana, como no fim de semana, recorrendo a outros meios de interação que emergiram desde a data. Além de um decréscimo na visão de conteúdos televisivos, sendo que somente um quinto dos jovens (20%) vê televisão quatro ou mais horas por dia, durante a semana e menos de metade (47%) durante o fim-de-semana, no entanto, o uso do computador manteve-se dado ao aumento de outros tipos de atração que emergiram, desde jogos online e aplicações de interação (Instagram, WhatsApp), sendo que, um oitavo dos jovens (12%) joga jogos de computador, quatro ou mais horas por dia durante a semana e cerca de um terço (31%) durante o fim de semana. Os jovens (96%) referiram ter pelo menos um computador em casa, um quarto dos adolescentes (26%) envia SMS aos amigos diariamente, destes 50% envia pelo menos 10 SMS por dia, sendo que 35 % enviam mais de 20 SMS por dia. Relativamente ao contacto verbal com os amigos, 18% falam com os amigos ao telemóvel ou pela internet diariamente, com uso de várias aplicações de comunicação.

Outro estudo, desta vez realizado por Gaspar & Matos (2013) revelou que adolescentes que não tenham atividades em frente ao ecrã, tendem a ter uma perceção de qualidade de vida negativa. Enquanto os que passam até duas horas por dia em atividades de ecrã, têm uma perceção de qualidade de vida positiva, com exceção da

utilização de internet/chats os quais ocupam mais tempo de utilização pelos adolescentes, correspondendo a uma média de três ou mais horas por dia que apresentam uma percepção da sua qualidade de vida mais positiva. Referente ao impacto das tecnologias, pode-se verificar que 62% dos jovens recorre às tecnologias várias vezes ao dia para comunicar com os seu pares, referindo que não se sentem confortáveis a partilhar sentimentos, pensamentos e preocupações presencialmente, ao contrário do online, revelando uma maior facilidade de expressão, sobre si mesmo, os seus sentimentos e pensamentos. Tornando-se relevante averiguar as consequências das TIC no desenvolvimento e vida dos indivíduos, especialmente no caso dos adolescentes, que são considerados pela comunidade científica como o grupo mais vulnerável aos impactos negativos da utilização da internet (Gross et al., 2002).

### **Consequências das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)**

A realidade online tem vindo a ganhar mais espaço na vida dos indivíduos, como se verifica nos estudos anteriormente referidos, demonstra-se uma dicotomia na utilização dos mesmos, mas também acompanhada por outro tipo de designações e denominações que por vezes passa despercebido no quotidiano da população. A adição às novas tecnologias e a sua dependência, é algo que tem vindo a ser cada vez mais ressaltado e averiguado, devido a diversas investigações realizadas alertarem para as consequências que podem advir devido ao excesso de utilização.

A adição às TIC apresenta consequências semelhantes a outras dependências, como por exemplo, substâncias ilícitas, etc. As novas tecnologias possuem características similares às substâncias, nomeadamente, sintomas de privação, desde ansiedade e irritabilidade por não ter acesso à tecnologia, utilizar as tecnologias para lidar com sintomas de ansiedade, depressão e stress, evitando os problemas reais, evitar ou mesmo desvalorizar os malefícios da utilização excessiva, como a privação de sono, dificuldades nas relações presenciais, nas tarefas designadas, dores nos membros, podendo a longo prazo, provocar perturbações musculoesqueléticas a longo prazo (Fialho & de Sousa, 2019; Fonseca & Caffeiro, 2018). Além de, também se observar uma tendência dos adolescentes que utilizam a internet mais de 20 horas por semana, para consumir mais drogas, como o álcool, tabaco e cannabis, para diminuir o rendimento escolar e aumentar o absentismo escolar e para apresentar mais comportamentos sedentários (Ferreira et al., 2020). De tal modo que, o Manual de Diagnósticos de Perturbações Mentais (*Diagnostic and Statistics Manual of Mental*

*Disorders*- DSM), desenvolvido pela *American Psychological Association* (APA), em resposta ao atual problema de dependência organizou um conjunto de 9 critérios para classificar um subtipo de uso compulsivo da internet e vício sem jogos eletrônicos, que inclui critérios como: preocupação excessiva; perda de interesse por outros tipos de entretenimento; negação em reconhecer que é um vício; enganar as pessoas do seu meio social (Ferreira et al., 2020).

Para além de todas estas consequências, podem advir consequências psicológicas como sentimentos de solidão, ou seja, quanto mais interação e partilha, mais percepção ilusória pode provocar dentro desta realidade, sendo esta percecionada como não mediada por tecnologia, o que provoca um grau mais profundo, levando a problemas de comportamento problemáticos e aditivos (Kircaburun & Griffiths, 2018). Como tal, tem se salientado também a falta de controlo e a excessividade, sendo que, vários autores ressaltam as dificuldades no funcionamento da vida do indivíduo, social como ocupacional (Tsitsikas et al., 2011). Isto porque, a quantidade desmedida de tempo passado online gera um prejuízo das atividades em que se envolve, observando-se uma redução clara de brincadeiras ao ar livre, prática de desporto, socialização presencial com animais domésticos e pessoas, e das atividades artísticas, educacionais e lúdicas (Ferreira et al., 2020). Além do impacto que se tem verificado nas funções cognitivas, observando-se uma diminuição das capacidades de atenção, concentração, memória, para além de um aumento do isolamento social e diminuição da libido (Ferreira et al., 2020). Parecendo que estes impactos são transversais aos adolescentes em condições culturais, sociais e económicas diferentes (Ferreira et al., 2020).

Além do uso desmedido da internet, gerar muitas vezes conflitos familiares, no caso dos adolescentes, por os progenitores se preocuparem com o tempo aí despendido, além de terem preocupações específicas relativas à existência online, tais como: interação com estranhos; visualização de fotos e vídeos com conteúdo violento, discriminatório e sexual; realizar bullying a outro usuário ou sofrer dele (Ferreira et al., 2020). Este tipo de comunicação possui armadilhas para os seus utilizadores, nomeadamente nas suas interações com os outros, proporcionando uma ilusão de ligação, no entanto, existe um risco de surgir uma percepção de solidão, apesar de não existirem razões para tal, pois mesmo na presença de suporte familiar, dos pares ou mesmo amorosos, estes sentimentos podem surgir (Costa et al., 2018). Existem investigações que comprovam, que quanto maior o comprometimento online, maior é o

comportamento problemático, existindo a necessidade de validação social que as redes sociais possibilitam (Kircaburun & Griffiths, 2018). Esta validação social ocorre através de Likes ou outro tipo de interações, que não existentes, podem levar a sentimentos negativos, sendo por vezes desencadeados pela inveja, este sentimento que um utilizador nutre pela publicação de outrem (Li net al., 2018).

Os próprios adolescentes parecem ter consciência das vantagens e desvantagens do elevado uso da internet, mencionando como vantagens a possibilidade de conhecer pessoas e aumentar o número de amigos sem a necessidade de estar em determinado espaço físico, além da rapidez e economia (Ferreira et al., 2020). Como desvantagens ressaltam a possibilidade de viciar, os perigos associados à navegação na internet e a falta de contacto físico (Ferreira et al., 2020).

Decorrem vários sentimentos e tendências associadas a interações virtuais, como o medo de perder uma oportunidade que é usufruída por outros (FOMO), as *nudes* que são caracterizadas pela partilha de conteúdos de cariz sexual, exposição do próprio corpo em parcial ou na sua totalidade, através de mensagem ou redes sociais, o sexting constituído pela partilha de conteúdos sexualmente sugestivos, mas que carece de interação entre os utilizadores. Todas estas tendências constituem um risco para os indivíduos que partilham este tipo de tendência, pois deixam de ter controlo da proteção do seu conteúdo e do seu extravasamento, podendo ainda para surgir o JOMO (Joy of Missing Out), consistindo na desconexão do mundo virtual com exceção nas férias ou contato com a natureza, sendo uma exceção que não é muito frequente (Aranda & Baing, 2018). Com estes avanços tecnológicos surgem também novas formas de bullying, através do cyberbullying. O cyberbullying é assim designado devido ao modo como é empregue, sendo exercido através da internet e de todos os dispositivos que a possuam, de modo a infligir dor no outro, seja por conveniência ou por intenção (Almeida & Gouveia, 2016).

### **Bullying tradicional e Cyberbullying**

O termo bullying significa “valente”, “tiranizar” (Tanrikulu et al., 2016), correspondendo a comportamentos de agressão física, verbal e não verbal (Swearer & Doll, 2001), que oprimem a vítima, sendo um ato repetido e intencional (Slee, 1995). Considerando que o bullying nem sempre é observável (Slee, 1995), pois pode corresponder tanto a ataques diretos à vítima, como a formas mais subtis e menos

observáveis de agressão, como é a exclusão intencional de grupos (Swearer & Doll, 2001). Deste modo, este tem sido definido como uma interação comportamental, em que uma pessoa é uma vítima de bullying quando é exposta repetidamente ao longo do tempo a comportamentos negativos direcionados a si, por parte de uma pessoa ou grupo (Swearer & Doll, 2001). Slee (1995) e Olweus (1993, 2013 cit. in Kowalski et al., 2019) definem o bullying como um ato de agressividade direcionado a uma vítima, que é repetido, com o objetivo de magoar a vítima sem motivo objetivo e em que se verifica um desequilíbrio de poder entre o bully e a vítima. Observando-se sempre um desequilíbrio de poder intencional por parte do bully, gerando um padrão de abuso, humilhação e medo por parte da vítima (Smokowski & Kopasz, 2005).

O bullying corresponde ao tipo de violência mais observado nas escolas, sendo mais observado no ensino básico em comparação com o secundário, mas tem uma prevalência preocupante em ambas as etapas de escolaridade (Swearer, & Doll, 2001). De tal modo que, os estudos mostram que cerca de 20% dos alunos irão confrontar-se com bullying ao longo do seu processo escolar (Swearer, & Doll, 2001). Como tal, desde a década de 90 que este tema tem sido o foco de muitas investigações em diversos países, com o objetivo de promover medidas de prevenção e intervenção (Swearer, & Doll, 2001). De acordo com a perspetiva ecológica, o bullying é resultante da interação das características pessoais do próprio com as ações dos seus pares, professores e familiares, além das características físicas da escola, culturais e comunitárias (Swearer, & Doll, 2001).

Este ato de aterrorizar um indivíduo está a tomar outros rumos, tendo se estendido para o meio virtual (Ang, 2015), sendo que, atualmente não ocorre somente entre jovens, estando as entidades, os professores, e familiares também a serem alvos de ataques cibernéticos (Schultz, 2012). Existe um descontrolo cada vez maior por parte dos utilizadores (agressores) e das suas intenções. Com o evoluir deste conceito surgiu também o conceito de espectadores. O espetador pode ter um papel muito importante na vida da vítima e das consequências que esta possa sofrer, uma delas a não partilha de conteúdo nocivos para a vítima e pedir ajuda a autoridades, familiares ou mesmo professores (Schultz, 2012).

O cyberbullying evoluiu do bullying tradicional devido ao crescente das novas tecnologias e o lugar que estas ocupam na vida dos jovens principalmente (Ang, 2015).

Este é um fenómeno mais recente que se encontra num ambiente virtual e não propriamente escolar como o bullying tradicional. Sendo que, corresponde a uma prática de um comportamento agressivo, invasivo e no qual não se tem rosto, por vezes impossível de se rastrear, dado a imensidão de utilizadores por dia, provocando mais hostilidades na vítima, por vezes sucessivas devido às partilhas (Tanrikulu et al., 2016). Tendo sido definido como a utilização da comunicação tecnológica como meio deliberado de ameaçar, magoar, envergonhar ou excluir socialmente outro (Ang, 2015) ou como um ato agressivo intencional, feito por uma pessoa ou grupo, que recorrem à utilização de meios de contacto eletrónico, sendo estes repetidos e ocorrendo ao longo do tempo, em que a vítima tem dificuldade em defender-se (Smith et al., 2008 cit. in Kowalski et al., 2019).

Existem várias teorias sobre o cyberbullying, a vítima, o agressor e o espetador, sendo o mais importante a consciência de que o cyberbullying não tem limite e não acaba, o ambiente é virtual, intemporal. Como tal, o cyberbullying não se encontra restrito ao ambiente escolar, como é o caso do bullying tradicional, podendo ocorrer a qualquer hora do dia e da noite (Kowalski et al., 2019). Este tipo de agressão oferece vantagem ao agressor sobre a sua vítima, devido ao anonimato, sendo muito difícil determinar a identidade do agressor, o seu grau de desinibição, considerando que não existe um controlo de comportamentos impulsivos, pois este não sofre consequências dos seus atos, sejam emocionais, psicológicas ou físicas (Skillbred-Fjeld et al., 2020). Logo, o anonimato que a internet proporciona é uma diminuição da autoconsciência, resultando numa diminuição da capacidade de regular os próprios comportamentos, e uma diminuição da probabilidade de se preocupar com o que os outros irão pensar do seu comportamento (Ang, 2015). Além de dificultar bastante que a vítima identifique o perpetrador e conseqüentemente, se sinta impotente (Kowalski et al., 2019). Devido à falta de supervisão, não existe um controlo de censura pelos conteúdos partilhados, podendo haver a vitimização ilimitada, que ocorre em todos os meios eletrónicos, entre outros. Estudos relatam que nestes casos, as funcionalidades psicológicas dos agressores são precárias e possuem dificuldades externas, nomeadamente, uma má qualidade de vida (Skillbred-Fjeld et al., 2020).

A adição às TIC leva a que estes vivam e partilhem outras realidades, realidades essas que afetam e geram o bullying, uma baixa autoestima e sintomas depressivos. Sendo assim, criado um ciclo entre as vítimas e os agressores virtuais, dos quais

prevalecem e se extrapolam para outros grupos (Cheng & Li, 2014). Sendo que, este tipo de bullying é especialmente preocupante por ter um impacto significativo e perigoso na rejeição escolar, sintomas depressivos e suicídio (Ang, 2015). Saliendo-se que, neste tipo de bullying, as vítimas muitas vezes preferem não partilhar sobre a situação com receio que lhes retirem o meio pela qual estão a sofrer estes atos (e.g. telemóvel) (Kowalski et al., 2019).

Atualmente tem se verificado um aumento do cyberbullying. Nos EUA através de um estudo realizado por Smith et al., (2008) observou-se que cerca de 67% de 100% dos estudantes já estiveram ou estão envolvidos em atos de cyberbullying. Um estudo similar realizado por Safaria (2015), na Indonésia, revelou resultados preocupantes, no sentido em que 9% dos estudantes relataram que estiveram envolvidos em atos de cyberbullying graves e que 40% dos estudantes relataram terem sofrido de cyberbullying. Outro estudo realizado na mesma população, em anos diferentes, obteve-se dados em que 80% dos estudantes do ensino médio e 83% do ensino secundário foram vítimas de cyberbullying (Safaria, 2016; Safaria et al., 2016). Verifica-se, portanto, um acentuar desta prática num curto espaço de tempo.

Um estudo realizado em Portugal com 144 indivíduos de várias faixas etárias e profissões, dos quais 78,1% eram mulheres e 21,9% eram homens, verificou se que 83,4% da amostra sofre ou já sofreu de cyberbullying, sendo transversal a qualquer idade, género ou região. Esta prática acarreta consequências para a vítima na sua saúde física e mental tal como referido nas secções anteriores, ameaçando a saúde pública dos portugueses, dado a utilização e dependência cada vez maior dos meios tecnológicos (Tognetta & Bozza, 2010). Em Espanha foi realizado um estudo em que 9,3% dos espanhóis sofre de bullying e 6,9% de cyberbullying, extrapolando este número para a população, obtemos um número de vítimas de 111,000 e 82,000 são menores (Sastre, 2016). Outro estudo realizado na Finlândia sobre esta temática demonstrou que 11% das raparigas são vítimas e que 10% dos rapazes são agressores ou testemunhas (Foddy & Carlbring, 2015). Sendo que, se tem observado um decréscimo da idade de início destes comportamentos (bullying e cyberbullying), verificando-se um aumento desta prática entre o 6º e o 8º ano, sendo que, a partir desta escolaridade tende a baixar (Djrboua, et al., 2016; Lester et al., 2012; Matos et al., 2014).



## **Tipos de bullying**

O bullying é um ato complexo que assume diversas formas, proporcionando assim várias formas de agressão: agressão reativa, que está relacionada com a intenção de magoar o outro (estes agressores possuem muitas vezes dificuldades de relação emocional e sintomas destrutivos); agressão proactiva, em que o agressor procura ascender na popularidade e na hierarquia, sendo que nem sempre assim ocorre (estes agressores tendem a apresentar diferentes configurações interpessoais) (Palacios & Berger, 2016). Identificando-se também, tal como indicado anteriormente, uma distinção entre o bullying físico, verbal, relacional e o reativo (Smokowski & Kopasz, 2005).

## **Tipos de Cyberbullying**

Identifica-se uma distinção entre o cyberbullying direto e indireto, sendo o primeiro referido como um ato agressivo limitado ao perpetrador e à vítima, enquanto o indireto faz referência a atos que ocorrem em múltiplas plataformas de media, podendo envolver uma maior audiência (Kowalski et al., 2019).

Relativo ao cyberbullying direto, este pode consistir em enviar mensagens eletrônicas, que incluem linguagem obscena e forte, dirigida a uma ou mais pessoas de forma privada, ou relativamente a um grupo na Internet, sendo mais praticado pelos homens do que pelas mulheres. Além do cyberstalking, que consiste na perseguição online intensa, que põe a segurança individual da vítima em causa, a denigração que consiste na prática de criação de conteúdos ou afirmações simuladas, cruéis e maliciosas sobre alguém para outras pessoas ou mesmo publicar esses conteúdos entre outros tipos de agressões (Matjasko et al., 2010).

Nesta era das redes sociais, cada vez mais existe uma tendência para os utilizadores procurarem realizar nas práticas e partilhar conteúdos que lhes proporcionem mais likes e visualizações. Permitindo assim uma maior visibilidade online e um sentimento de pertença e empoderamento, o que requer que a pessoa adira mais à utilização da internet e participe em mais desafios de modo a destacar e explorar o limite de cada um. Deste modo foram criados diversos desafios online que propagam e intensificam cada vez mais o cybebullying e os limites (Costa & Lopes, 2019).

Estes desafios assumem todas as formas e feitos e são criados de modo a aliciar os seus utilizadores a aplicarem no outro e publicarem os seus feitos na internet (Costa

& Lopes, 2019). Por exemplo, um dos desafios criados foi o Outing, consistindo na partilha de informação privada que contém conteúdos embaraçosos sobre uma vítima, seja de mensagens, vídeos, fotografias ou áudios. Implicando excluir alguém de forma inadequada e maliciosa de um grupo online, provocando assim sentimento de exclusão e solidão na vítima. Sendo que, muitas vezes o bully utiliza a dissimilação, que se caracteriza pelo faz de conta, isto é, fingir ser ou fazer-se passar por alguém e enviar ou publicar material online que deixa uma pessoa específica exposta à maldade alheia. O Game of 72 é outro desafio, caracterizado pelo aliciamento de predadores sexuais para com os jovens online, caracterizando-se por estarem 72h fora de casa sem o consentimento dos pais, expondo-os a variados perigos (Costa & Lopes, 2019). Entre estes tipos de cyberbullying existem muitos mais, que cada vez mais prejudicam e ameaçam a vida dos seus utilizadores, conduzindo-os para o seu limite, o que acarreta outras consequências, como patologias associadas e comorbilidades (Costa & Lopes, 2019), tal como salientado anteriormente.

### **Impacto do Cyberbullying**

As agressões realizadas online descritas anteriormente, provocam danos nos seus utilizadores, disfunções no seu funcionamento e crescimento saudável, provocando uma desregulação e consequências por vezes irreversíveis nos jovens ou mesmo na idade adulta. Devendo, portanto, ter-se em conta que estes atos têm impacto, tanto nos agressores como nas vítimas.

O cyberbullying tem um grande impacto na vida das vítimas, tornando-as vulneráveis a novos ataques sem rosto, arrastando-a para uma espiral de isolamento, que funciona como uma proteção que as vítimas desenvolvem para se protegerem dos seus agressores e dos espectadores. Este tipo de comportamentos pode ser tornar destrutivo, se levados aos extremos, provocando patologias associadas, como a depressão, perturbação de stress pós-traumático ou mesmo ao suicídio (Dalla et al., 2016). Observando-se muitas vezes uma associação entre a vitimização e o desenvolvimento de elevados níveis de ansiedade, depressão, solidão e ideação suicida, além de uma redução da autoestima e da *performance* escolar (Kowalski et al., 2019).

O impacto e as consequências que advêm do cyberbullying resultam na disfunção do funcionamento saudável tanto das vítimas, como dos agressores, apesar de as vítimas serem geralmente as mais afetadas (Perren et al., 2010). Perren et al., (2010)

realizaram um estudo com estudantes australianos e suíços, os quais revelaram que a vitimização resultante do cyberbullying representa um fator de risco adicional para o desenvolvimento de sintomas depressivos. Verificou-se também uma associação positiva forte entre a cyber-vitimização e a sintomatologia depressiva, ainda superior à relação desta sintomatologia com a vitimização resultante do bullying tradicional.

Estima-se que a depressão no Séc. XXI seja a segunda perturbação mental mais grave em relação à globalidade de doenças. Este transtorno não provoca apenas danos no próprio, mas sim em todo o ambiente envolvido. Os danos causados pela mesma, afetam tanto o funcionamento intrapessoal, como interpessoal, não estando limitado a episódios, podendo perpetuar-se durante muitos anos (Murray & Lopez, 1996). Esta perturbação não deve ser confundida com o sentimento de tristeza, sendo que, é diagnosticada através do DSM, que determina critérios de frequência e intensidade, para o seu diagnóstico. Apresenta determinados sintomas como a fadiga, humor deprimido, culpa excessiva, tentativa de suicídio, alterações de apetite, entre outros (Murray & Lopez, 1996).

Como tal, cada vez mais é necessário o desenvolvimento de programas e intervenções efetivas, que produzam resultados nesta população, tanto para os agressores como para as vítimas. Sendo relevante promover uma maior consciencialização do problema e procura de soluções efetivas, dado que, esta problemática tem vindo a ser alvo de diversas investigações no decorrer dos anos, havendo mesmo assim uma lacuna a qual carece urgentemente de ser preenchida devido ao crescimento exponencial das novas tecnologias e da sua importância na vida dos mesmos, como prevenção para o futuro.

### **Agressor (bully) e vítima**

O bullying manifesta-se de diversas formas, não carecendo de uma objetivação concreta. Assume várias formas, adotando várias facetas ao longo do tempo e moldando-se com o evoluir da sociedade. Sendo que, estas manifestações podem divergir de diversos fatores e das características envolventes tanto das vítimas como dos agressores.

As investigações têm chegado a um consenso relativo à existência de quatro tipos de bullies: bully físico; bully verbal; bully relacional; bully reativo. O bully físico é orientado para a ação e recorre a comportamentos de bullying direto e agressivo

fisicamente, tal como bater. Este tipo é tendencialmente do sexo masculino e é considerado o tipo menos sofisticado por ser tão fácil de o identificar. Os bullys verbais, por outro lado, servem-se das palavras para magoar e humilhar as suas vítimas, sendo difíceis de identificar por agirem tão rápido e não gerar marcas imediatamente observáveis. Os bullys relacionais desenvolvem estratégias que envolvem os seus pares de modo a excluir a vítima e gerar sentimentos de rejeição, sendo especialmente utilizado pelas raparigas. Por fim, o bully reativo, provoca outros de modo que estes entrem num conflito físico com ele e depois argumentam que se envolveram por defesa pessoal, sendo este considerado o mais difícil de identificar devido à estratégia por eles implementada (Smokowski & Kopasz, 2005).

O que caracteriza um agressor e uma vítima por vezes depende do meio ambiente envolvente, manifestando-se consoante o agressor, as condições que possui e as da vítima. O agressor pode possuir vantagem sobre a vítima devido a diversos fatores, desde as características físicas ou psicológicas, quer por exclusão social e a popularidade que possui no meio envolvente. Existindo um reforço inconsciente e a necessidade de se empoderar perante os outros (Magaz et al., 2016). Observando-se que os perpetradores de cyberbullying são muitas vezes também praticantes de bullying no contexto escolar (Kowalski et al., 2019).

O agressor não adquire o estatuto de agressor na escola, este desenvolve-se devido a outras circunstâncias, como por exemplo devido à sua personalidade, idade, e família e todo o seu contexto. Sendo que, a família possui um papel central significativo, e, portanto, a presença de relações tóxicas ou violentas no seu contexto familiar, ou até mesmo maus-tratos ou abusos, promovem o desenvolvimento de agressores (Furlan et al., 2004, 2013). A escola, tal como a família, é um ambiente no qual os jovens passam a maior parte do tempo, sendo que, ambos os ambientes permitem uma descodificação do mundo e uma construção da sua própria identidade. Nessa busca existe um papel socialmente atribuído que se reparte na família e na escola, considerando que esse papel e competências são desenvolvidas consoante as aprendizagens culturais de casa e na escola, sendo que, essa construção positiva ou negativa irá propiciar a violência ou não, consoante as medidas e aptidões aprendidas até ao momento (Furlan et al., 2004, 2013).

Na literatura é possível verificar que não existe um consenso relativamente às características do agressor. Algumas investigações concluíram que os agressores possuem uma sintomatologia ansiosa e depressiva, em outros que existe um deficit na inteligência social, entre outras capacidades cognitivas (Kowalski & Limber, 2013). Os agressores em diversas investigações apresentam maior autoestima que as vítimas, o que por vezes não é sinonimo de boa saúde mental, existindo vários autores que criticam o fator autoestima como uma das características do agressor (Bluth & Blanton, 2015; Játiva & Cerezo, 2014). Além de tendencialmente serem facilmente irritáveis, impulsivos, com baixa tolerância para a frustração e terem muitas vezes uma atitude positiva relativo a usar a violência como estratégia para resolver problemas (Smokowski & Kopasz, 2005).

No entanto, diversos estudos não verificam diferenças estatisticamente significativas, entre os agressores e não agressores, criando uma controvérsia (Bluth & Blanton, 2015; Játiva & Cerezo, 2014). Muitas investigações concluíram que não existem características específicas que caracterizam ou ditam um indivíduo como agressor, variando de individuo para individuo. Como se verificou anteriormente um agressor pode sofrer de algum tipo de patologia, nomeadamente depressão, ansiedade, entre outras (Moore et al., 2014), podendo apresentar também uma insatisfação com a vida ou mesmo propensão para o consumo (Hinduja & Patchin, 2019).

Alguns estudos demonstram que, muitas vezes, os bullies são também vítimas em outros contextos (Swearer & Doll, 2001). De tal modo que, a maior parte dos bullies parece ser proveniente de famílias complicadas, com progenitores hostis, rejeitantes ou indiferentes e negligentes, em que os seus comportamentos agressivos são percecionados como normativos (Smokowski & Kopasz, 2005).

Relativo às vítimas, estas são os recipientes do abuso dos pares, sendo muitas vezes submissas e passivas. Fisicamente observa-se que tendem a apresentar uma estrutura pequena, fraca e frágil, sendo muitas vezes incapazes de se defender do abuso. Verificando-se também muitas vezes que tem algo referido como “ansiedade corporal”, referido como um grande receio de se magoar, apresentando uma atitude negativa relativo à violência (Smokowski & Kopasz, 2005). Estas tendem a possuir um quadro psicopatológico muito acentuado e até mesmo em casos extremos, a mutilação ou o suicídio, para além de uma baixa autoestima, a sua vida social desajustada ou

inexistente e uma precária regulação emocional (Moore et al., 2017). Além de se observar uma tendência para serem mais quietas, cuidadosas, ansiosas, inseguras e sensíveis que os restantes pares, e com baixas capacidades sociais (Smokowski & Kopasz, 2005).

Estas tendem a ser provenientes de famílias demasiado protetoras, que podem ter identificado a ansiedade e insegurança da criança ou adolescente, podendo, portanto, muitas vezes evitar conflitos por considerar que o filho seria incapaz de lidar com a situação. Deste modo, estes filhos ficam muitas vezes com poucas capacidades de resolução de conflitos (Smokowski & Kopasz, 2005).

As medidas de contenção dos comportamentos hostis dos bullys tanto nas escolas como em casa sofrem evoluções necessárias para que exista uma maior compreensão sobre esta atitude e também como é efetiva as repreensões, sendo necessário reformular o papel do “castigo”, que por vezes provoca mais sofrimento ao indivíduo, tornando-se numa forma de violência escolar (Adjimi, 2013).

### **Características dos participantes de Cyberbullying**

Relativamente às características dos participantes do cyberbullying, existem diversas investigações e contradições sobre a temática. A maioria parece apontar diferenças de género entre os praticantes, verificando-se em diversos países que o sexo masculino é o predominante. Pensando-se que tal seja devido ao facto de estes possuírem mais capacidades e um conhecimento mais avançado da tecnologia, proporcionando-lhes mais vantagens para perpetuar o cyberbullying, em comparação com o sexo feminino, sendo este mais suscetível a vitimização (Huffman et al., 2013).

De qualquer modo, identifica-se que estes bullys tendem a estar predispostos à impulsividade, pouca empatia e desejos de dominação, além de serem muitas vezes inflexíveis e com uma crença de que a agressividade é a melhor estratégia para resolver conflitos (Swearer & Doll, 2001). Sendo que, estas características são muitas vezes incentivadas pelos próprios familiares que utilizam essas estratégias, contribuindo assim para uma fraca saúde psicológica por parte da criança e adolescente (Swearer & Doll, 2001). Além destes comportamentos serem muitas vezes também promovidos pelos próprios pares, que muitas vezes respeitam e promovem estes comportamentos de agressão (Swearer & Doll, 2001).

## **Prevenção do Cyberbullying**

O cyberbullying, sendo este um tema recente, cria discordância entre quais as melhores estratégias a adotar na sua prevenção. As mais pronunciadas pelos diversos investigadores passam por passar mais informação às crianças, pais, educadores, além da criação de sites e associações que trabalhem estas práticas, que forneçam sugestões sobre este fenómeno. Esta informação consiste no esclarecimento de como surge o cyberbullying, como se pode combater, para além de guias e fornecimento de recursos online para jovens que queiram gerir as suas experiências online sem supervisão parental (Espelage & Hong, 2017).

Existem vários recursos e projetos que desenvolveram estratégias, recursos de carácter educativo, tanto para os pais, como para os jovens e escolas, na sua boa utilização e funcionamento. Um exemplo é um projeto desenvolvido em 25 países nos quais Portugal está incluído, denominado Projeto COST IS0801 Ação, que consiste num estudo de recomendações para a prevenção do cyberbullying. Este projeto possui várias orientações sobre a temática e o uso das TIC'S, no qual sugerem várias recomendações. Liderado por Ana de Almeida que salienta a importância de um ambiente escolar positivo, políticas, programas escolares e atividades colaborativas entre os jovens, uma formação mais adequada sobre o tema dirigida aos educadores, pais e alunos, aludindo à responsabilidade de cada um, para prevenção dos riscos online, englobando toda a comunidade envolvente (Almeida & Gouveia, 2016; Cantone et al., 2015). Existem ainda alguns sites nacionais que disponibilizam informação sobre esta temática e a sua efetividade, nomeadamente a Internet Segura, a SeguraNet, Linha Aberta, Linha Internet Segura, miudossegurosNa.Net e Bullying Digital.

Apesar de todos os esforços na criação de programas na prevenção, educação, intervenção direcionados para o cyberbullying, Van Cleemput et al., (2014), analisou quinze programas criados no combate a esta prática, tendo se verificado que dos quinze programas, apenas seis apresentaram resultados significativos na redução do cyberbullying, nomeadamente o Media Heroes. Este programa foi desenvolvido em contexto escolar na Alemanha, destinado a jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, com o objetivo de compreender o conhecimento dos alunos acerca do tema e dos riscos inerentes, para além de fomentar a empatia e responsabilidade social, algumas estratégias de defesa pessoal, entre discussões sobre o tema. O Help-Assert Yourself-Avoide-Self-Talk-Own, foi desenvolvido nas escolas por Salvatore &

Weinholtz, nos Estados Unidos da América (USA) com jovens de idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, tendo como objetivo principal reduzir o bullying e o cyberbullying, através do treino de competências sociais (2006 cit. In. Espelage & Hong, 2017). O ConRed que se baseia na teoria do comportamento normativo desenvolvido em Espanha por Ortega-Ruiz (2012), o Noncadiamointrappola programa desenvolvido em Itália por Palladino et al., (2012) com foco na educação de pares, com uma população, nomeadamente os adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos, entre outros programas que foram desenvolvidos ao longo do tempo em diversos países. Encontram-se assim aqui descritos uma pequena amostra de alguns programas criados e que demonstraram resultados na sua intervenção contra esta problemática crescente na nossa sociedade, com intervenções nas diversas faixas etárias e contextos, de modo a abranger a maior população possível e consciencializar para os perigos inerentes, aquisição de recursos e mecanismos de defesa nesta realidade (Gaffney et al., 2018).

### **Fatores protetores do bullying e cyberbullying**

Os fatores protetores correspondem neste caso a variáveis que podem diminuir a probabilidade de uma pessoa ser alvo de bullying ou cyberbullying, ou perpetrador destes atos (Kowalski et al., 2019). Esta temática tem vindo a ser cada vez mais investigada devido à evolução das TIC'S, verificando-se ser cada vez mais pertinente, perceber os mais variados fatores protetores contra esta prática e como evitar o seu desencadeamento, sendo cada vez mais necessário perceber o papel de cada ecossistema do indivíduo e como se encontra inserido. Sendo que, os fatores protetores diferem em diversas investigações, no entanto, existem variáveis consonantes entre os mesmos, que são preditores ou não, nomeadamente, a idade, género, etnia, personalidade, suporte familiar e controlo (Robin et al., 2018).

Ao nomearmos os ecossistemas é importante salientar a importância do suporte familiar, sendo uma das primeiras interações do indivíduo e como esta o afeta, nos outros ecossistemas da sua vida (Baldry, Farrington, & Sorrentino, 2015; Ettekal, Kochenderfer-Ladd, & Ladd, 2015; Ortega, Del Rey, & Mora-Merchan, 2004). Fani et al., 2012 identificam o suporte familiar como um fator protetor no cyberbullying. O suporte familiar acarreta adota diversas posturas, nomeadamente o controlo parental, que pode ser verificado através da postura adotada pelos mesmos, o controlo pode ser



exercido de modo protetor, isto é, a monitorização dos jovens e dos seus atos é um fator protetor do cyberbullying (Mesch, 2009). Como tal, os pais podem ser fatores de proteção consoante o suporte emocional proporcionados aos mesmos, sendo que um suporte emocional positivo acarreta a existência de confiança entre os mesmos, uma comunicação fluida e constante e não alienação parental entre os mesmos, demonstração de afetos e relações seguras (Bayraktar et al., 2015; Elsaesser et al., 2017; Fanti et al., 2012; Sung, Kim, Lee, & Lim, 2006; Wang et al., 2009). A monitorização por parte dos pais do uso da tecnologia e o tempo empregue na mesma, supervisão do que ocorre na internet relacionado com o mesmo, estabelecimento de regras para a utilização das mesmas, tal como alertar e passar o conhecimento de diversas táticas para se proteger na internet de possíveis agressores e não ficar vulnerável aos mesmos e o seu conteúdo (Chen et al., 2017; Hawker & Boulton, 2000; Kowalski et al., 2014; Tsaousis, 2016).

Outro fator protetor que pode vir a combater o bullying ou a sua tendência, devido às características mencionadas, é nomeadamente, um ambiente seguro na escola, a relação positiva com os professores e toda a comunidade escolar, proporcionando uma proteção, uma boa satisfação com a escola (Bottino et al., 2015). Além de uma baixa frequência de utilização da tecnologia, como um meio para interação e passatempo (DePaolis et al., 2015).

Ttofi et al., (2016) descobriram que existem três tipos de fatores protetores, que podem proteger ou mesmo evitar que a vítima se torne vítima e sofra deste tipo de prática. Estes preditores estão distribuídos pelas características da personalidade e integração social, nomeadamente, a sua capacidade de empatia pelo outro, as suas competências sociais e como os mesmos interagem entre si e as suas competências emocionais e a sua regulação (Ttofi, Bowes, Farrington, & Lösel, 2014).

Portanto, o desenvolvimento do indivíduo e o modo como este se interrelaciona nos diversos contextos irá influenciar muitos dos seus comportamentos (Bronfenbrenner, 1996). Como tal, para conseguir estudar os fenómenos de bullying e cyberbullying e os fatores que o influenciam, no caso específico dos adolescentes é especialmente relevante analisar as suas relações com pares e com a família até que ponto percebe um suporte social fornecido por estes (Goswami, 2012), e o seu impacto na qualidade de vida.





## **Objetivos**

Este estudo tem como objetivo geral compreender e caracterizar as relações entre a percepção de apoio familiar, a percepção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e a vitimização. Sendo que, se pretende responder à seguinte questão de investigação: Como são as relações entre a percepção de apoio familiar, a percepção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e o grau de vítima de bullying?

Para se alcançar este objetivo geral, foram estabelecidos objetivos específicos. Esses objetivos específicos permitem uma maior compreensão sobre determinadas variáveis influenciadoras ou desencadeadas por outros, tendo sido estabelecidos os seguintes objetivos: 1) Compreender e caraterizar a relação entre a vitimização e a qualidade de vida relacionada com a saúde; 2) Compreender e caraterizar a relação entre a vitimização e a percepção de relação com os colegas de turma; 3) Compreender e caraterizar a relação entre a vitimização e a percepção de apoio familiar; 4) Compreender e caraterizar a relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de relação com os colegas de turma; 5) Compreender e caraterizar a relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de apoio familiar; 6) Compreender e caraterizar as variáveis em estudo segundo o género e o ano de escolaridade dos adolescentes.



## **Métodos**

### **Design**

O presente estudo é de caráter quantitativo, inserindo-se no âmbito de uma investigação mais vasta a ser realizada pelo Centro Lusíada de Investigação Social, coordenado pela Professora Doutora Tânia Gaspar.

### **Participantes**

A amostra é constituída por 8215 alunos, pertencentes a 42 agrupamentos e 387 turmas aleatoriamente selecionadas das cinco regiões educativas de Portugal Continental. No presente estudo é utilizada uma sub-amostra constituída por 1245 participantes da região de Lisboa. Os participantes do estudo são alunos do 6º, 8º, 10º e 12º anos, (52,7%) são do género feminino com uma média de idades de 14,36 anos (DP=2,28).

### **Instrumentos**

Para avaliar a perceção de relação com os colegas de turma utilizou-se um questionário constituído por 3 itens (e.g. “Os alunos da minha turma gostam de estar juntos”), com uma escala Likert que vai de 1 (Concordo fortemente) até 7 (Discordo fortemente), desenvolvido no âmbito desta investigação. Relativamente ao alfa de Cronbach este apresentou um valor de .76.

Para avaliar a perceção de apoio familiar, utilizou-se um questionário constituído por 4 itens (e.g. “A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões”), com uma escala Likert que vai de 1 (Discordo muito fortemente) até 7 (Concordo muito fortemente), desenvolvido no âmbito desta investigação. Relativamente ao alfa de Cronbach este apresentou um valor de .94.

Para avaliar a qualidade de vida relacionada a saúde da presente amostra utilizou-se a versão portuguesa do KIDSCREEN-10 (Anexo A) (Gaspar & Matos, 2012) com 10 itens (e.g. “Última semana: foste capaz de fazer atividades que gostas no teu tempo livre”) que apresentam uma escala Likert de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). Esta escala é direcionada para crianças e adolescentes, dos 8 aos 18 anos, sendo que, foi

originalmente desenvolvida pelo *The KIDSCREEN Group*, apresentando um alfa de Cronbach de .82 (Ravens-Sieberer et al., 2010) e de .78 na versão portuguesa (Gaspar & Matos, 2012).

Para avaliar o grau de vítima de bullying/ cyberbullying recorreu-se a um questionário constituído por 6 itens (e.g. “Quantas vezes foste vítima de bullying, na escola, nos últimos 2 meses, dos seguintes modos: Chamaram-me nomes/insultaram ou fizeram comentários negativos sobre a etnia ou cor da pele”), com uma escala Likert que vai de 1 (Não fui provocado dessa forma nos últimos 2 meses) até 5 (Diversas vezes por semana), desenvolvido no âmbito desta investigação.

### **Procedimento de recolha de dado**

O estudo teve início com a aplicação de um inquérito realizado pela Health Behaviour in School aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2018) realizado a cada 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009).

O protocolo de investigação foi disponibilizado aos alunos nas salas de aula, durante um período, sendo partilhado apenas com os agrupamentos escolares que aceitaram participar. Tendo sido obtido um consentimento informado junto dos pais ou tutores legais, nas quais os mesmos foram informados de que a recusa não teria qualquer consequência e que poderiam desistir a qualquer momento, bem como que os seus dados apenas seriam partilhados em exclusivo no âmbito desta investigação, sendo o seu anonimato garantido, cumprindo assim todos os procedimentos éticos denominados pela APA. Neste estudo foram delineados os seguintes critérios de inclusão: a) Frequentar uma das escolas selecionadas; b) Estar a frequentar o 6º/ 8º/ 10º/ 12º ano de escolaridade; c) Ter o consentimento informado dos responsáveis de educação.

### **Procedimento de análise de dados**

Os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), de modo a realizar análises de consistência interna das escalas aplicadas, análises descritivas, preditivas, correlacionais e de diferenças. Sendo que, os dados recolhidos não foram observados nem analisados nesta

investigação em específico por questões de confidencialidade, tendo as análises sido feitas pela coordenação do projeto em que esta investigação se insere.





## Resultados

Primeiro serão apresentados os resultados da estatística descritiva para as seguintes variáveis: percepção de apoio familiar, percepção de relação com os colegas de turma, qualidade de vida relacionada com a saúde e vitimização. A vitimização apresentou uma média de 2.47 (DP= 1.15), com um mínimo de 2 e máximo de 10. A qualidade de vida relacionada com a saúde apresentou uma média de 35.52 (DP= 7.19), com um mínimo de 10 e máximo de 50. A percepção de apoio familiar apresentou uma média de 22.93 (DP= 6.85), com um mínimo de 4 e máximo de 28. A percepção de relação com os colegas apresentou uma média de 11.34 (DP= 2.56), com um mínimo de 3 e máximo de 15. A Tabela 1 apresenta uma síntese dos resultados descritos em relação a cada uma das variáveis anteriormente mencionadas.

**Tabela 1**

Estatísticas descritivas: Percepção de apoio familiar, Percepção de relação com os colegas de turma, Qualidade de vida relacionada com a saúde, Grau de vítima de bullying.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Vitimização	1812	2,00	10,00	2,4669	1,15383
Qualidade de Vida	1245	10,00	50,00	35,5245	7,18791
Apoio Familiar	1780	4,00	28,00	22,9264	6,84517
Relação colegas	1832	3,00	15,00	11,3401	2,56059
N Válido	1245				

Para compreender e caracterizar a relação entre a vitimização e a qualidade de vida relacionada com a saúde recorreu-se a uma correlação de Pearson, em que se verificou uma relação estatisticamente significativa negativa fraca entre o grau de vítima de bullying e a qualidade de vida relacionada com a saúde,  $r = -.205$ ,  $p = .000$ . Como tal, os resultados indicam que quanto maior a vitimização mais sentimentos de infelicidade, insatisfação e desadequação face aos diversos contextos da sua vida, enquanto que, quanto menor a vitimização mais sentimentos de felicidade, perceção de adequação e satisfação com os seus contextos.

Para perceber se existe uma relação a vitimização e a perceção de relação com os colegas de turma utilizou-se também a correlação de Pearson, observando-se uma relação estatisticamente significativa negativa fraca entre a vitimização e a perceção de relação com os colegas de turma,  $r = -.214$ ,  $p = .000$ . Como tal, os resultados indicam que quanto mais vitimização menor será a perceção de relação com os colegas de turma enquanto que, os que sofrem menos de bullying ou não sofrem de todo, apresentam uma maior perceção de relação com os colegas.

De modo a compreender e caracterizar a relação entre a vitimização e a perceção de apoio familiar, baseou-se na correlação de Pearson, sendo que, se verifica uma relação estatisticamente significativa negativa fraca entre a vitimização e a perceção de apoio familiar,  $r = -.124$ ,  $p = .000$ . Como tal, os resultados indicam que quanto mais sofrer de bullying menor será a perceção de apoio familiar, enquanto, os que sofrem menos de bullying ou não sofrem de todo, apresentam uma maior perceção de apoio familiar.

Para se compreender e caracterizar a relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a perceção de relação com os colegas de turma, recorreu-se a uma correlação de Pearson também, sendo que, se verifica uma relação estatisticamente significativa positiva fraca entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a perceção de relação com os colegas,  $r = .261$ ,  $p = .000$ . Como tal, os resultados indicam que quanto maior entre a qualidade de vida relacionada com a saúde maior a perceção de relação com os colegas e vice-versa.

Para ser possível compreender e caracterizar a relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a perceção de apoio familiar, utilizou-se também a correlação de Pearson, sendo que, se verifica uma relação estatisticamente significativa positiva

moderada entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de apoio familiar,  $r=.434$ ,  $p=.000$ . Como tal, os resultados indicam que quanto maior a qualidade de vida relacionada com a saúde maior a percepção de apoio familiar e vice-versa. A Tabela 2 apresenta uma síntese dos resultados apresentados anteriormente.

**Tabela 2**

Correlação de Pearson: Percepção de apoio familiar, Percepção de relação com os colegas de turma, Qualidade de vida relacionada com a saúde, Grau de vítima de bullying

		KIDS	Relação Colegas	Apoio Familiar	Vítima
Qualidade de Vida	Correlação de Perason	1	,261***	,434	-,205
Relação colegas	Correlação de Pearson	,261			
Apoio Familiar	Correlação de Perason	,434	,199***	1	-,124
Vitimização	Correlação de Perason	-,205	-,214	-,124	1

O modelo desenvolvido, de que a qualidade de vida relacionada com a saúde é dependente das variáveis, percepção de apoio familiar, percepção de relação com os colegas de turma e vitimização, é fraco. Sendo que, parece explicar só cerca de 24,7% da variação da variável dependente, além de o erro de predição ser de 6.238 pontos, que é considerado elevado ( $R^2=.247$ ,  $SE=6.238$ ;  $F(5, 1239)=82.556$ ,  $p=.000$ ). No entanto, verifica-se que uma maior percepção de apoio familiar conduz em média a uma maior qualidade de vida relacionada com a saúde ( $B=.388$ ;  $t=14.770$ ,  $p=.000$ ), sendo que, o mesmo ocorre com a percepção de relação com os colegas ( $B=.396$ ;  $t=5.603$ ,  $p=.000$ ). A vitimização parece influenciar também a qualidade de vida relacionada com a saúde, mas neste caso de forma negativa, ou seja, quanto maior o grau menor a qualidade ( $B=-.845$ ;  $t=-5.188$ ,  $p=.000$ ).

Para compreender e caracterizar as diferenças entre os diferentes anos de escolaridade, recorreu-se à ANOVA (Análise de Variância) unidirecional, observando-se diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis analisadas, nomeadamente, a vitimização ( $F=5.824$ ,  $p=.001$ ), a qualidade de vida relacionada com a saúde ( $F=6.772$ ,  $p=.001$ ), a percepção de relação com os colegas de turma ( $F=24.498$ ,

$p = .000$ ). Observando-se que o 8º ano de escolaridade é o que apresenta mais vitimização ( $M = 2.62$ ,  $DP = 1.40$ ) e o 12º ano o que apresenta menos ( $M = 2.47$ ,  $DP = .87$ ). Ao nível da qualidade de vida relacionada com a saúde o 8º ano é também o que apresenta mais ( $M = 36.51$ ,  $DP = 7.99$ ) e o 12º ano também com menos ( $M = 34.94$ ,  $DP = 6.13$ ). Enquanto ao nível da perceção de relação com os colegas de turma o 6º ano de escolaridade é o que apresenta maior ( $M = 11.93$ ,  $DP = 2.34$ ) e o 12º volta a ser o que apresenta menos ( $M = 10.88$ ,  $DP = 2.69$ ). Por fim, sobre a perceção de suporte familiar o 6º ano de escolaridade é o que apresenta maiores resultados com uma média de 25.27 ( $DP = 6.07$ ), e neste caso a média mais baixa observou-se no 10º ano ( $M = 21.76$ ,  $DP = 6.84$ ).

Relativamente às diferenças entre raparigas e rapazes, recorreu-se ao teste T para amostras independentes, identificando-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos em relação à perceção de apoio familiar,  $t(1728,929) = 3,390$ ,  $p = .001$ , à perceção de relação com os colegas de turma,  $t(1765,380) = 6,563$ ,  $p = .000$  e à qualidade de vida relacionada com a saúde,  $t(1071,934) = 5,368$ ,  $p = .000$ . Sendo que, o mesmo não se verificou no caso da vitimização, em que as raparigas e os rapazes apresentam níveis semelhantes,  $t(1663,727) = 5,368$ ,  $p = .406$ . Salientando que, a qualidade de vida relacionada com a saúde é a variável em que se verificou mais diferenças, demonstrando uma diferença média de 2.218 pontos, em que os rapazes apresentaram uma média de 36.81 ( $DP = 7.41$ ), enquanto as raparigas tiveram uma média de 34.59 ( $DP = 6.88$ ). Os rapazes também têm maior perceção de apoio familiar ( $M = 23.54$ ,  $DP = 6.50$ ), em comparação com as raparigas ( $M = 22.45$ ,  $DP = 7.07$ ), e maior perceção de relação com os colegas de turma ( $M = 11.77$ ,  $DP = 2.47$ ), comparando com as raparigas ( $M = 10.99$ ,  $DP = 2.58$ ).





## Discussão

Este estudo teve como principal objetivo compreender e caracterizar as relações entre a percepção de apoio familiar, a percepção de relação com os colegas de turma, a qualidade de vida relacionada com a saúde e a vitimização. Tendo como objetivos específicos compreender e caracterizar as relações entre ano de escolaridade, gênero, percepção de apoio familiar, percepção de relação com os colegas de turma, qualidade de vida relacionada com a saúde e vitimização.

Em primeiro lugar pretendia-se compreender e caracterizar a relação entre a vitimização e a qualidade de vida relacionada com a saúde, tendo se observado na presente amostra uma relação negativa entre estas variáveis. Este resultado é congruente com a literatura, tendo sido observado o mesmo resultado nos estudos desenvolvidos por Haraldstad et al. (2015) e por González-Cabrera et al. (2020). Sendo previsível por se tratar de atos que são feitos com o intuito de magoar, humilhar, entre outras consequências negativas intencionais (Smokowski & Kopasz, 2005), tendo naturalmente um impacto negativo na saúde mental da vítima. Além de, diversos estudos já terem demonstrado que a exposição a diferentes formas de vitimização está associada a diversas consequências negativas ao nível da saúde psicológica, como o desenvolvimento de perturbações mentais, tais como a depressão, ansiedade, stress pós-traumático e de conduta (Turner et al., 2006).

O estudo desenvolvido por Haraldstad et al. (2015) na Noruega, com uma população de 723 adolescentes, entre os 12 e os 18 anos, em que se observou que tanto os perpetradores de bullying, como as vítimas estão associadas a menor qualidade de vida relacionada com a saúde. Sendo, portanto, geralmente, menos felizes, com menos perspetivas positivas relativas as suas relações ou a si próprios e com menos vontade de ir à escola. O estudo realizado por González-Cabrera et al. (2020) em Espanha, com 12 285 adolescentes, entre os 11 e os 18 anos, verificou que a vitimização e cibervitimização apresentam um impacto mais negativo na qualidade de vida relacionada com a saúde, do que ser perpetrador desses atos de agressão. Estes resultados demonstram que é possível identificar esta associação desde uma idade muito tenra (Hamby et al., 2020), em que os jovens estão sensíveis e vulneráveis, tornando-se crucial que se explore melhor esta problemática e formas de reduzir a sua prevalência entre a população adolescente.



Relativamente à compreensão e caracterização da relação entre a vitimização e a percepção de relação com os colegas de turma, que o presente estudo se dispôs a fazer, identificou-se uma relação negativa entre estas variáveis, indo de encontro com o estudo desenvolvido por Perren & Hornung (2005). O estudo referido foi desenvolvido com 1107 adolescentes suíços, entre os 12 e os 15 anos, que observou que adolescentes vitimizados tendem a apresentar menor percepção de aceitação por parte dos pares. Estes resultados são esperados considerando a importância das relações e da percepção de aceitação por parte dos pares, nesta fase de desenvolvimento (Flaspohler et al., 2009; Matjastko et al., 2010; Dijkstra et al., 2008), considerando-se atualmente que a rejeição por parte dos pares é um fator significativo para a vulnerabilidade à vitimização (Wright & Li, 2013). Sendo que, o estudo desenvolvido por Dijkstra et al. (2008), com uma população adolescente de 3312 raparigas e rapazes na Holanda observou que a aceitação por parte dos pares tem uma relação negativa com o bullying e positiva com a rejeição por parte dos pares, salientando assim o impacto da relação com os pares na ocorrência de bullying.

As duas variáveis indicadas tendem a relacionar-se de forma cíclica, apresentando uma associação positiva ao longo do tempo (Sentse et al., 2017). Tendo sido argumentado que, este padrão de relação pode ser proveniente de a falta de suporte social na turma, deixa o jovem mais vulnerável a comportamentos agressivos por parte de outros, por não ter um grupo que o defenda (Godleski et al., 2015). Ou seja, o grupo de pares pode funcionar como aliados em possíveis situações de conflito ou tensão (del Valle et al., 2010), isto considerando também que, na presença de suporte social os *bullies* podem ter receio de sofrer consequências negativas na turma associadas aos seus comportamentos agressivos (Sentse et al., 2017). De tal modo que também já se verificou em anteriores investigações uma relação positiva entre a aceitação por parte dos pares e a inexistência de experiências futuras de vitimização (Godleski et al., 2015) e que a rejeição por parte dos colegas tende a ser uma experiência repetida e que se prolonga ao longo do tempo, conduzindo a padrões de vitimização (Wright & Li, 2013).

Em relação ao objetivo de compreender e caracterizar a relação entre a vitimização e a percepção de apoio familiar, observou-se também uma relação negativa entre as variáveis referidas na presente amostra, sendo este resultado congruente com a investigação desenvolvida por Shaheen et al. (2019). A investigação referida englobou 436 adolescentes, dos 10 aos 19 anos, no Jordão, concluiu que as vítimas de bullying

apresentam menos suporte familiar. Tal vai de encontro com a perspectiva concordante na literatura de que o suporte familiar promove uma maior adaptabilidade ao adolescente (Barber & Xia, 2013), permitindo que este seja menos vulnerável a atos de bullying ou cyberbullying. De tal modo que, ao contrário do suporte fornecido por parte dos pares, o suporte familiar parece ser capaz de reduzir o risco de sofrer cybervitimização (Lee et al., 2022).

Deve-se salientar que a correlação entre a vitimização e a percepção de apoio familiar é mais fraca do que a identificada quando se relaciona com a percepção de relação com os colegas, tal como descrito no parágrafo anterior. Considerando que este resultado pode se dever ao facto de durante o período da adolescência se verificar uma redução da importância do suporte familiar, que ocorre em simultâneo com o aumento da relevância da relação com o grupo de pares para os adolescentes, que eventualmente se torna o elemento de suporte social mais importante nas suas vidas (del Valle et al., 2010). Sendo que, ao longo do período da adolescência o jovem vai procurando alguém com quem partilhar a sua necessidade de auto-exploração, de exploração da sexualidade e de outros interesses que podem ser dissonantes do contexto familiar, acabando por encontrar apoio no seu grupo de pares que partilha das mesmas necessidades. Originando numa falta de diálogo e de confiança nos progenitores, diminuindo assim o grau de suporte emocional que estes podem fornecer (Furman & Buhrmester, 1992 cit in. del Valle et al., 2010).

Como tal, o suporte familiar é considerado como um dos principais fatores protetores de vitimização (Lee et al., 2022), e a monitorização parental consistente é reconhecida como um fator protetor significativo para vitimização futura (Espelage, 2014). Isto porque, uma boa relação com os progenitores parece estar associada a uma menor probabilidade de o adolescente ser exposto a experiências de bullying, apresentando o mesmo efeito quando se trata de cyberbullying (Lee et al., 2022). Observando-se também o contrário, ou seja, que muitas das crianças e jovens que são vítimas de bullying pertencem a contextos familiares com histórias de abusos ou parentalidade inconsistente (Espelage, 2014). Na literatura, considera-se que o papel significativo que o suporte familiar tem na vulnerabilidade à vitimização é resultante de uma boa relação com os progenitores, permitindo uma maior abertura para a comunicação. Que, por sua vez, possibilita que o jovem partilhe com os seus familiares,

situações de bullying, podendo assim aprender e descobrir diferentes formas de lidar com essas experiências de modo a reduzir a sua frequência (Lee et al., 2022).

Procurou-se também compreender e caracterizar a relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de relação com os colegas de turma, sendo que, na presente amostra observou-se uma relação positiva entre as variáveis. Este resultado ainda não tinha sido observado em investigações anteriores até então, mas é congruente com o estudo desenvolvido por Flaspohler et al. (2009), que verificou que o apoio dos pares pode reduzir o impacto do bullying na qualidade de vida das vítimas. Além da investigação desenvolvida por Goswami (2012), que identificou uma relação estatisticamente significativa positiva entre a relação com os pares e o bem-estar subjetivo, na qual se verificou que está associado à qualidade de vida (Malkoç, 2011). Indicando que, pode influenciar a qualidade de vida relacionada com a saúde, tal como observado no presente estudo. Sendo que, este resultado não surpreende considerando que a percepção de suporte por parte dos pares é tida como um fator protetor importante para os adolescentes (Lyell et al., 2020).

Estes resultados são expectáveis considerando a importância que o estabelecimento de relações com os pares e inserção nesse meio tem para os adolescentes (Dijkstra et al., 2008). Pois, tal como salientado anteriormente nesta fase de desenvolvimento os pares tornam-se uma fonte de suporte crucial para os adolescentes, podendo prevenir uma diversidade de problemáticas psicológicas (Lyell et al., 2020). Como tal, quando o contrário se verifica, e o adolescente não se sente pertencente ao seu grupo de pares, normalmente observam-se consequências negativas ao nível do seu desenvolvimento psicológico e social, deixando-o mais vulnerável a problemas mentais e sociais no futuro (Dijkstra et al., 2008).

Relativo à compreensão e caracterização da relação entre a qualidade de vida relacionada com a saúde e a percepção de apoio familiar, que o estudo desejava fazer, observou-se uma relação positiva superior à verificada no caso da relação com a percepção de relação com os colegas de turma. Este resultado ainda não tinha sido identificado na literatura, mas o estudo de Flaspohler et al. (2009) observou que a percepção familiar diminui o impacto do bullying na qualidade de vida relacionada com a saúde, mas não tanto como o suporte dos pares argumentado anteriormente. Propondo, portanto, que se poderia identificar uma associação significativa entre a qualidade de

vida relacionada com a saúde e o suporte familiar, tal como verificado na presente amostra. Além de uma parentalidade que inclui muita aceitação e envolvimento, estar relacionada com menor probabilidade de o adolescente se envolver em práticas de bullying, cyberbullying ou vitimização (Martínez et al., 2019), que já observamos estar associado a menor qualidade de vida (Haraldstad et al., 2015; González-Cabrera et al., 2020). Estas conclusões são congruentes com a perspectiva de que o suporte familiar é preditor de um bom desenvolvimento e de comportamentos adaptativos (Aufseeser et al., 2006) e que o suporte parental constitui uma das principais fontes de suporte social do adolescente (Lyell et al., 2020). Correspondendo a um grande suporte para o adolescente nesta fase de transição para a vida adulta (McFarlane et al., 1995), que representa muitas mudanças físicas e psicológicas (Aufseeser et al., 2006).

O facto de esta relação ter sido mais forte do que quando se associa a qualidade de vida relacionada com a saúde com a perceção de relação com os colegas de turma, tal pode ser explicado com a perspectiva de Meeus e Dekovic (1995 cit in. Del Valle et al., 2020). Estes autores argumentam que o suporte parental não deixa de ser o mais importante no contexto das relações pessoais ao longo da adolescência, sendo que, a crescente relevância do suporte fornecido pelos pares ocorre principalmente no contexto do tempo de lazer, que ainda é substancial nessa fase de desenvolvimento. Logo, o suporte parental continua a ser crucial para o bem-estar (Meeus & Dekovic, 1995 cit in. Del Valle et al., 2020), que esta positivamente e significativamente associado à qualidade de vida relacionada com a saúde (Camfield & Skevington, 2008), demonstrando e explicando assim o grau da relação debatida.

Como tal, foi possível identificar neste estudo, tal como se observou em investigações passadas, a importância do suporte social por parte tanto dos pares como dos familiares, na vulnerabilidade à vitimização e na promoção de uma boa qualidade de vida relacionada com a saúde. Considerando-se o suporte social como a perceção individual de que se é cuidado, valorizado e pertencente a determinada rede social (Lee et al., 2022), aumentando a sua funcionalidade e adaptabilidade e podendo reduzir o impacto de eventos adversos (Lyell et al., 2020). Indo, portanto, de encontro com a teoria ecológica descrita anteriormente que salienta a importância das relações que temos com quem nos rodeia, principalmente quem se encontra inserido no nosso mesossistema, que terá uma influência direta nos jovens (Bronfenbrenner, 1993). Sendo que, já diversos estudos realizados anteriormente identificaram que os adolescentes que

se sentem apoiados pelos seus familiares, pares e comunidade escolar apresentam um desenvolvimento comportamental, psicológico e social mais positivo (Lee et al., 2022) e menos problemas de saúde mental e físico (del Valle et al., 2010). Salientando-se assim a relevância de promover boas relações com os pares e familiares nos programas de prevenção e intervenção de bullying, por poderem ter um impacto significativo na mitigação destas experiências (Lee et al., 2022).

Propôs-se também compreender e caracterizar os diferentes anos de escolaridade em relação às variáveis principais do estudo. Neste sentido, identificou-se no presente estudo maiores níveis de vitimização no 8º ano de escolaridade, e menores no 12º ano. Este resultado é congruente com o estudo desenvolvido por Shaheen et al. (2019) em que se observou claramente que os adolescentes mais novos apresentam maiores níveis de vitimização. Além de parecer ser um resultado consistente nas investigações que se propõem a averiguar qual a faixa etária em que se observa maiores níveis de vitimização (Wright & Li, 2013; Lee et al., 2022). Podendo este resultado ser explicado pelo desenvolvimento psicológico que ocorre com o aumento da idade e pode permitir o desenvolvimento de mais capacidades sociais, reduzindo assim o envolvimento em situações de bullying ou cyberbullying. Além de no 8º ano de escolaridade os jovens estarem numa fase em que apresentam uma elevada necessidade de aceitação por parte do grupo de pares, que pode por vezes promover comportamentos agressivos e com o objetivo de causar dano ao outro (Lyell et al., 2020).

Ao nível da qualidade de vida relacionada com a saúde, o 8º ano também foi o grupo que apresentou resultados superiores, sendo que o estudo feito por Bisegger et al. (2005) apresentou os mesmos resultados. Podendo isto ser explicado pelas muitas alterações hormonais, físicas, psicológicas, sociais e contextuais que o adolescente vai experienciando ao longo do seu desenvolvimento e que geram uma diminuição no bem-estar, e conseqüente redução da qualidade de vida relacionada com a saúde (Bisegger et al., 2005), nos adolescentes mais velhos. O 10º ano foi o que apresentou resultados mais baixos, podendo ser devido ao período corresponder a uma fase de transição escolar, em que se observa um aumento da exigência ao nível académico, que pode gerar muito stress nestes jovens e conseqüente redução do grau de qualidade de vida relacionada com a saúde. Sendo que, no 12º ano de escolaridade o jovem já se pode ter adaptado às alterações internas características da adolescência, mas sofre do stress associado ao último ano de escolaridade obrigatória, que além de ter um elevado nível de exigência,

requer que o adolescente tome uma decisão sobre a próxima etapa da sua vida (Caires & Silva, 2011).

Em relação à percepção de suporte dos pares, o 6º ano é o que apresenta maior média, e o 12º a menor, considerando que em estudos anteriores não se verificou diferenças entre idades nesta variável, indicando a necessidade de se realizar mais investigação. Sendo que, tal pode advir de ao longo do desenvolvimento do adolescente as relações com os pares vão se tornando cada vez mais importantes (De Goede et al., 2009), podendo aumentar o nível de expectativa de apoio destes adolescentes que nem sempre vai de encontro com a realidade, desenvolvendo assim uma perspectiva de apoio inferior nos mais velhos. De qualquer modo, conclui-se, tal como noutras investigações, a necessidade de se realizar mais análises com o objetivo de averiguar as diferenças de idades ao nível do suporte dos pares (Gorrese & Ruggieri, 2012).

Relativamente às diferenças entre os diferentes anos de escolaridade, ao nível da percepção de suporte familiar, curiosamente o 10º ano é quem apresenta menor percepção de apoio familiar, isto pode fazer sentido devido à maturação e à fase de desenvolvimento no qual se encontram. Sendo que, nesta fase existem várias investigações que indicam a existência e necessidade de procurar uma maior integração e aceitação por parte dos pares e não dos progenitores (De Goede et al., 2009), por permitir saciar de forma mais abrangente as necessidades específicas de exploração associadas a esta etapa (del Valle et al., 2010). Como tal, no final do período da adolescência, tendencialmente os amigos de todos os tipos e contextos estão acima dos progenitores no grau de importância ao nível do suporte emocional (del Valle et al., 2010). No entanto, de tal forma seria expectável que no 12º ano encontrássemos valores tão baixos quanto no 10º, mas não foi o caso, neste ano de escolaridade o grau de percepção de suporte familiar é ligeiramente mais elevado. Podendo-se argumentar que o resultado do 10º pode ser consequente de esta fase ser o auge do distanciamento do contexto familiar, reduzindo no 12º ano em que está a chegar o fim desta fase de desenvolvimento marcada pela importância do grupo de pares ao invés dos familiares. No 6º ano observa-se o maior grau de percepção do suporte familiar, podendo isto ser resultante de nesta idade ainda não ser tão relevante a necessidade do corte de vinculação e aprovação por parte dos pares (Delgado Gallego et al., 2011).

Pretendeu-se também compreender e caracterizar as diferenças entre géneros em relação às variáveis principais do estudo, sendo que se identificaram diferenças entre rapazes e raparigas em todas as principais variáveis. Exceto no caso do grau de vítima de bullying, em que se observou o mesmo resultado, sendo que tal também se observou em investigações passadas, como é o caso da desenvolvida por Bisegger et al. (2005), numa amostra de 3977 crianças e adolescentes de sete países europeus. Relativo à qualidade de vida, o presente resultado não surpreende devido às mulheres apresentarem quase que de forma transversal às diferentes culturas e consistentemente, piores resultados em medidas de avaliação de bem-estar (World Health Organization, 2018; Tesch-Römer et al., 2008) em comparação com os homens ou rapazes. Sendo que, o mesmo resultado foi observado num estudo desenvolvido por Bisegger et al. (2005) em que as raparigas apresentavam resultados inferiores aos rapazes nesta variável. Estes resultados consistentes podem ser resultantes do facto de as raparigas sofrerem uma pressão maior da sociedade em cumprir determinadas expectativas sociais desde tenra idade, em comparação com os rapazes (Bisegger et al., 2005).

Os rapazes apresentam também maior perceção de apoio familiar, tal como no estudo desenvolvido por Chengb & Chan (2004) em Hong Kong que incluiu 2105 adolescentes e na investigação de Bisegger et al. (2005), mencionada anteriormente. Tendo sido proposto que tal pode ser consequente de as raparigas serem educadas a valorizar mais a intimidade que têm com os progenitores, podendo gerar mais frustração nas suas relações (Chengb & Chan, 2004). Além disso, tal pode também ser resultante de os progenitores ajustarem as suas estratégias de educação e relação ao género do filho (Lyell et al., 2020). De tal modo que, no estudo desenvolvido por Hombrados-Mendieta e seus colaboradores (2012 cit in. Lyell et al., 2020), observou-se que os pais tendem a fornecer a mesma quantidade de diferentes tipos de apoio aos seus filhos do género masculino, tal como suporte emocional, instrumental e informacional, enquanto, às raparigas, quase que só fornecia apoio instrumental. Este tipo de diferenças que se verificam na forma como os progenitores interagem com os filhos pode explicar os resultados observados na presente amostra.

Por fim, os rapazes apresentaram também maior perceção de suporte por parte dos pais, em comparação com as raparigas, não sendo congruente com a maioria das investigações realizadas sobre o tema. Em investigações passadas, não se observam diferenças entre géneros nesta variável (Bisegger et al., 2005), ou as raparigas

apresentam maiores níveis, que tende a ser explicado com a educação que as raparigas têm, que se foca muito na sensibilidade e cuidado com os outros (Shaheen et al., 2019). Podendo-se argumentar que estes resultados são devido às raparigas muitas vezes serem mais sensíveis a stressores interpessoais, e, como tal, pode ocorrer que sintam menos apoio por parte dos pares, devido a terem uma necessidade superior aos rapazes (Lyell et al., 2020).

Outra possibilidade, é que as raparigas são incentivadas desde crianças a apresentar determinada aparência e comportamento, para serem atraentes para o sexo masculino, promovendo uma competição intrínseca entre as raparigas (Campbell et al., 2004), que lhes pode impedir de se sentirem totalmente integradas, aceites e apoiadas no seu grupo de pares. Ou que, os rapazes tendem a evitar expressões emocionais, de tal modo que, muitos dos comportamentos amigáveis que são promovidos socialmente nos rapazes não vão ao encontro com o que se considera serem amizades íntimas, próximas e emocionalmente apoiantes (Lyell et al., 2020). Podendo deste modo perceberem e sentirem-se apoiados pelos seus pares mesmo quando tal não é realidade, enquanto as raparigas seriam mais sensíveis à falta de apoio. De qualquer modo, os resultados observados no presente estudo podem indicar que em Portugal encontra-se uma realidade distinta da normalmente observada, em que as raparigas percebem menos suporte social por parte dos seus amigos, podendo ser interessante explorar melhor esta realidade em estudos futuros.





## Conclusão

O presente estudo relativo à influência das relações familiares e dos grupos de pares nas vítimas adolescentes de bullying e cyberbullying, permitiu concluir a importância de analisar os fatores que influenciam a frequência destas situações. Neste observou-se baixos níveis de vitimização de bullying e cyberbullying, no entanto conseguiu identificar a relevância da percepção de suporte familiar e do apoio dos pares, na vitimização e na qualidade de vida dos jovens. Como tal, salienta-se a importância de incluir o grupo de pares e familiares nas estratégias de prevenção e intervenção com bullying, pois, deste modo iria intervir-se nos fatores sociais já identificados como significativos para a ocorrência destes fenómenos, aumentando o grau de eficácia dos projetos.

Foi possível verificar uma diferença entre géneros, que a literatura corrobora, no sentido em que o género feminino tem mais propensão para a vitimização devido às suas vulnerabilidades, do que o género masculino. No entanto, no presente estudo verifica-se o oposto, em que não se verifica diferença no grau de vitimização, sendo que o género feminino ao contrário do esperado, apresentam valores inferiores na percepção de suporte familiar e pares.

Relativamente às limitações salienta-se primeiramente o facto de ser um estudo transversal e nesse sentido, não permitir identificar as relações de causalidade, isto é, não permite aferir avidamente que a elevada percepção de suporte familiar e por parte dos pares é um preditor de baixa vitimização. Além disso, os presentes dados são relativos apenas à região de Lisboa, não sendo uma amostra representativa de Portugal, e, como tal, os resultados não podem ser generalizados. Para além disso verifica se que existe uma predominância do sexo feminino, que pode enviesar os resultados. Salientam-se também limitações a nível dos instrumentos aplicados, sendo que os instrumentos para avaliar a percepção de apoio familiar e percepção de relação com os colegas de turma, tinham somente três e quatro itens respetivamente, não podendo conferir a total veracidade dos dados, mesmo considerando o elevado nível de consistência interna dos instrumentos referidos.

Deste modo em estudos futuros, sugere-se a utilização de instrumentos mais exploratórios que permitam obter mais conhecimento relativo às variáveis apresentas no estudo. Propondo investigações do foro qualitativo de modo a obter informação mais detalhada de situações de bullying e cyberbullying, que permitam compreender melhor

a realidade e desenvolver melhores métodos de intervenção e prevenção. Além de poder ser interessante abranger mais membros da rede social dos adolescentes, nomeadamente pares de outros contextos que não o escolar. Acrescentando também que pode ser intrigante distinguir entre colegas da turma e amigos próximos, e observar como interagem com as variáveis analisadas no presente estudo. Os presentes resultados permitem também sugerir que a promoção do suporte entre pares e familiares seja incluído em programas de prevenção e intervenção com bullying e cyberbullying, por estes poderem ter uma influência crucial no grau de eficácia dos mesmos.





## Referências bibliográficas

- Abreu-Lima, I., Alarcão, M., de Almeida, A. T., Brandão, M. T., Cruz, O., Gaspar, M. F., & dos Santos, M. R. (2010). Avaliação de intervenções de educação parental: Relatório 2007-2010.
- Almeida, A., & Gouveia, P. (2016). Cyberbullying: O papel dos pares, da família e da escola. In I. Patrão & D. Sampaio (Eds). *Dependências Online: O Poder das Tecnologias* (app. 75-95). Lisboa: PACTOR.
- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and violent behavior*, 25, 35-42.
- Aranda, JH, & Baig, S. (2018, setembro). Para "JOMO" a alegria de perder e a liberdade de desligar. Em *Anais da 20ª conferência internacional sobre interação homem-computador com dispositivos e serviços móveis* (pp. 1-8).
- Arriaga, S., Garcia, R., Amaral, I., & Daniel, F. (2017). Bullying, cyberbullying and social support: a study in a portuguese school.
- Aufseeser, D., Jekielek, S., & Brown, B. (2006). The Family Environment and Adolescent Well-Being: Exposure to Positive and Negative Family Influences. *Child trends*.
- Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Sorrentino, A. (2015). "Am I at risk of cyberbullying"? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 36–51.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014>.
- Bayraktar, F., Machackova, H., Dedkova, L., Cerna, A., & Sevcikova, A. (2015). Cyberbullying: The discriminant factors among cyberbullies, cybervictims, and

cyberbully-victims in a Czech adolescent sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(18), 3192–3216.

Bell, N. J., Avery, A. W., Jenkins, D., Feld, J., & Schoenrock, C. J. (1985). Family relationships and social competence during late adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 14(2), 109-119.

Bisegger, C., Cloetta, B., Von Bisegger, U., Abel, T., & Ravens-Sieberer, U. (2005). Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Sozial-und Präventivmedizin*, 50(5), 281-291.

Bottino, S. B., Bottino, C. C., Regina, C. G., Correia, A. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos De Saude Publica*, 31(3), 463–475.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1993). The ecology of cognitive development: Research models and fugitive findings. In R. H. Wozniak & K. Fischer (Orgs.), *Development in context: acting and thinking in specific environments* (pp. 3-44). Hillsdale, NJ: Erlbaum

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. *The International Encyclopedia of Education* (3), 38-42.

[http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological\\_models\\_of\\_human\\_development.pdf](http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological_models_of_human_development.pdf).

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husten & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (pp. 1643-1647). New York: Elsevier Science

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development. The International Encyclopedia of Education* (3), 38-42.

[http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological\\_models\\_of\\_human\\_development.pdf](http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological_models_of_human_development.pdf).

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husten & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (pp. 1643-1647). New York: Elsevier Science

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development. The International Encyclopedia of Education* (3), 38-42.

[http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological\\_models\\_of\\_human\\_development.pdf](http://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological_models_of_human_development.pdf).

Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Porto Alegre: Artes Médicas

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.

Ceci, S. J. (2006). Urie Bronfenbrenner (1917-2005). *American Psychological Association*

Chen, C. S., & Farruggia, S. (2002). Culture and adolescent development. *Culture*, 8, 1-2002.



- Chen, L., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). A meta-analysis of factors predicting cyberbullying perpetration and victimization: From the social cognitive and media effects approach. *New Media & Society*, 19, 1194–1213.  
<http://dx.doi.org/10.1177/1461444816634037>.
- Cheng, S. T., & Chan, A. C. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and individual differences*, 37(7), 1359-1369.
- Coelho, V. A., Sousa, V., Marchante, M., Brás, P., & Romão, A. M. (2016). Bullying and cyberbullying in Portugal: Validation of a questionnaire and analysis of prevalence. *School Psychology International*, 37(3), 223-239.
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 23(2), 160-162.
- Costa, R., M & Lopes, M. (2019). Intervenção em Ciberpsicologia: O impacto de novas realidades online no ajustamento psicossocial: A Psicoeducação Digital. (Ed.), *Intervenção em Ciberpsicologia*, 73-86.
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 1-10.
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social indicators research*, 52(1), 55-72.
- da Silva Freitas, D., da Silva Viana, L., Cunha, C. L. F., da Silva, A., & Suarez, M. A. M. (2012). Genética: um fator de influência na formação da

personalidade. JMPHC| *Journal of Management & Primary Health Care*| ISSN 2179-6750, 3(1), 26-33.

Dalla Pozza V, Di Pietro A, Morel S, Emma P. (2016). Cyberbullying among young People. *European Parliament*.

De France, K., & Evans, G. W. (2021). Expanding context in the role of emotion regulation in mental health: How socioeconomic status (SES) and developmental stage matter. *Emotion*, 21(4), 772.

De Goede, I. H., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 75-88..

Delgado Gallego, Irene; Oliva Delgado, Alfredo; Sánchez-Queija, Inmaculada (2011), "Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente", *Anales de Psicología*, 27(1), 155-163.

DePaolis, K., & Williford, A. (2015). The nature and prevalence of cyber victimization among elementary school children. *Child & Youth Care Forum*, 44(3), 377–393. <http://dx.doi.org/10.1007/s10566-014-9292-8>.

Djeboua, M., Chen, B. E., & Davison, C. M. (2016). Physical fighting, fighting-related injuries and family affluence among Canadian youth. *BMC Public Health*, 16, 199.10.1186/s12889-016-2886-3.

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

Eisenstein, E. (2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência e saúde*, 2(2), 6-7.

- Eisenstein, E. (2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência e saúde*, 2(2), 6-7.
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior*, 35, 62–72.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>.
- Espelage, DL, & Hong, JS (2017). Esforços de prevenção e intervenção contra o cyberbullying: conhecimentos atuais e direções futuras. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62 (6), 374-380.
- Ettekal, I., Kochenderfer-Ladd, B., & Ladd, G. W. (2015). A synthesis of person- and relational-level factors that influence bullying and bystanding behaviors: Toward an integrative framework. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 75–86.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.011>.
- 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.
- Ferrer, B. M., Ruiz, D. M., Amador, L. V., & Orford, J. (2011). School victimization among adolescents. An analysis from an ecological perspective. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 149-160.
- Fialho, L. M. F., & de Sousa, F. G. A. (2019). Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, 9(1), 202-231.

- Flaspohler, P. D., Elfstrom, J. L., Vanderzee, K. L., Sink, H. E., & Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. *Psychology in the Schools*, 46(7), 636-649.
- Fonseca, D. A. V., & Cafeiro, G. M. (2018). Redes sociais e suas influências nas inter-relações entre jovens adultos. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, 6(2).
- Friedman, H. L. (1999). Culture and adolescent development. *Journal of Adolescent Health*, 25(1), 1-6.
- Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and violent behavior*, 45, 134-153.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., & Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 446-452.
- Gaspar, T., de Matos, M. M. N. G., Ribeiro, J. L. P., Leal, I., Erhart, M., & Ravens-Sieberer, U. (2010). Kidscreen: Quality of life in children and adolescents. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 1(1), 49-64.
- Gaspar, T., Matos, M. G. D., Ribeiro, J. L. P., & Leal, I. (2006). Qualidade de vida e bem-estar em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2(2), 47-60.
- Gaspar, T., Ribeiro, J. P., de Matos, M. G., Leal, I., & Ferreira, A. (2012). Health-related quality of life in children and adolescents: subjective well-being. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 177-186.

- González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & Álvarez-Bardón, A. (2020). Joint association of bullying and cyberbullying in health-related quality of life in a sample of adolescents. *Quality of life research*, 29(4), 941-952.
- Gorrese, A. (2016). Peer Attachment and Youth Internalizing Problems: A Meta-Analysis. *Child & Youth Care Forum*, 45(2), 177-204. 10.1007/s10566-015-9333.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of social issues*, 58(1), 75-90.
- Hamby, S., Taylor, E., Mitchell, K., Jones, L., & Newlin, C. (2020). Health-related quality of life among adolescents as a function of victimization, other adversities, and strengths. *Journal of Pediatric Nursing*, 50, 46-53.
- Haraldstad, K., Kvarme, L. G., Christophersen, K. A., & Helseth, S. (2019). Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-9.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 441-455.  
<http://dx.doi.org/10.1111/1469-7610.00629>.

- Helseth, S., & Lund, T. (2005). Assessing health-related quality of life in adolescents: some psychometric properties of the first Norwegian version of KINDL®. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 19(2), 102-109.
- Kirmayer, L. J., Raikhel, E., & Rahimi, S. (2013). Cultures of the Internet: Identity, community and mental health. *Transcultural psychiatry*, 50(2), 165-191.
- Koot, H. M., & Wallander, J. L. (2002). Challenges in child and adolescent quality of life research. *Acta Paediatrica*, 91(3), 265-266.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140, 1073–1137.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0035618>.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20-32.
- Lerner, R. M. (1985). Adolescent maturational changes and psychosocial development: A dynamic interactional perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(4), 355-372.
- Lin, R., van de Ven, N., & Utz, S. (2018). What triggers envy on Social Network Sites? A comparison between shared experiential and material purchases. *Computers in human behavior*, 85, 271-281.
- Malkoç, A. (2011). Quality of life and subjective well-being in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2843-2847.

- Martínez, I., Murgui, S., Garcia, O. F., & Garcia, 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.
- Matos, M. G. D., Gaspar, T., & Simões, C. (2012). Health-related quality of life in Portuguese children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25, 230-237.
- Matos, M. G. D., Gaspar, T., Guedes, F. A. B., Tomé, G. M. Q., & Branquinho, C. S. D. S. (2019). *Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas*.
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes após a Recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018* ebook, ([www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)).
- Matos, M. G., Branquinho, C., & Gaspar, T.G. (2018). Media, Well-being, and Health during Childhood and Adolescence. In J. A. Muñiz Velázquez & C. M. Pulido (Eds.), *The Routledge Handbook of Positive Communication: Contributions of an Emerging Community of Research on Communication for Happiness and Social Change*. United Kingdom: Routledge.
- Matos, M. G., Carvalho, M., & Social Adventure Project Team (2014). Psychosocial correlates of violence over 8 years. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 2, 219–229.
- McFarlane, A. H., Bellissimo, A., & Norman, G. R. (1995). Family structure, family functioning and adolescent well-being: The transcendent influence of parental style. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36(5), 847-864.

- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1879-1887.
- Moura, A., & Gaspar, T. (2020). Famílias numerosas e não numerosas: estilos parentais e suporte social= Large and small families: Parenting styles and social support. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, 10*(2), 281-298.
- Oliveira, J. C. C., Lourenço, L. M., & Senra, L. X. (2015). A produção científica sobre o cyberbullying: uma revisão bibliométrica. *Revista Psicologia em Pesquisa, 9*(1).
- Oliveira, W. A. D., Silva, M. A. I., Mello, F. C. M. D., Porto, D. L., Yoshinaga, A. C. M., & Malta, D. C. (2015). Causas do bullying: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 23*(2), 275-282.
- Ortega, R., Del Rey, R., & Mora-Merchan, J. A. (2004). SAVE model: An antibullying intervention in Spain. In P. K. Smith, D. Pepler, & K. Rigby (Eds.). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* (pp. 167–186). Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Palacios, D., & Berger, C. (2016). What is popular? Distinguishing bullying and aggression as status correlates within specific peer normative contexts. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 29*.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Desenvolvimento Humano* (12<sup>a</sup> ed.). Artmed editora.
- Perren, S., & Hornung, R. (2005). Bullying and Delinquency in Adolescence: Victims' and Perpetrators' Family and Peer Relations. *Swiss Journal of*



*Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 64(1), 51.

Plunkett, SW, White, TR, Carter, DB, & Horner, MEF (2016). Apoio parental e controle psicológico em relação à autoestima de universitários afro-americanos. *Journal of Pan African Studies*, 9 (4), 199-219.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Rajmil, L., Herdman, M., Auquier, P., Bruil, J., ... & Kilroe, J. (2010). Reliability, construct and criterion validity of the KIDSCREEN-10 score: a short measure for children and adolescents' well-being and health-related quality of life. *Quality of life research*, 19(10), 1487-1500.

Raymore, L. A., Godbey, G. C., & Crawford, D. W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 99-118.

Ribeiro, Karla Carolina Silveira; Medeiros, Carolina Silva; Coutinho, Maria Penha Lima; Carolino, Zulmira Carla Gonçalves (2012), "Representações sociais e sofrimento psíquico de adolescentes com sintomatologia depressiva", *Psicologia: Teoria e Prática*, 14(3), 18-33.

Rinhel-Silva, C. M., Constantino, E. P., & Rondini, C. A. (2012). Família, adolescência e estilos parentais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(2), 221-230.

Rodrigo, M. J. (2010). Promoting positive parenting in Europe: New challenges for the European Society for Developmental Psychology. *European Journal of Developmental Psychology*, 7(3), 281-294.

Sampaio, D. (2018). *Do telemóvel para o mundo*. Leya.

- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
- Schneider, J. P. (2000). A qualitative study of cybersex participants: Gender differences, recovery issues, and implications for therapists. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(4), 249-278.
- Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silveiras, E. F. D. M. (2010). Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 227-234.
- Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silveiras, E. F. D. M. (2010). Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 227-234.
- Shaheen, A. M., Hamdan, K. M., Albqoor, M., Othman, A. K., Amre, H. M., & Hazeem, M. N. A. (2019). Perceived social support from family and friends and bullying victimization among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 107, 104503.
- Simões, Sónia; Ferreira, Joaquim Jorge; Braga, Sandra; Vicente, Henrique (2015), “Bullying, vinculação e estilos educativos parentais em adolescentes do 3º ciclo do ensino básico”, *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(1), 30-41
- Slee, P. T. (1995). Bullying: Health concerns of Australian secondary school students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 5(4), 215-224.
- Smetana, J. G., & Rote, W. M. (2019). Adolescent–parent relationships: Progress, processes, and prospects. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1, 41-68.

- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies. *Children & Schools*, 27(2), 101-110.
- Sung, D., Kim, D., Lee, Y., & Lim, S. (2006). A study on the cyber violence induction factors of teenagers: Focused on individual inclination, cyber violence damage experience, and moral consciousness. *Journal of Cybercommunication Academic Society*, 19, 79–129.
- Swearer, S. M., & Doll, B. (2001). Bullying in schools: An ecological framework. *Journal of Emotional Abuse*, 2(2-3), 7-23.
- Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 251-263.
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329-349.
- Tognetta, L. R. P., & Bozza, T. L. (2010). Cyberbullying: quando a violência é virtual- Um estudo sobre a incidência e sua relação com as representações de si em adolescentes. GUIMARAES, AM; PACHECO E ZAN, DD *Anais do I Seminário Violar: Problematizando juventudes na contemporaneidade*. Campinas, SP: FE/UNICAMP, 2178-1028.
- Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G., & Simões, C. (2015). Influência da família e amigos no bem-estar e comportamentos de risco-Modelo explicativo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 16(1), 23-34. 10.15309/15psd160104.

- Tomé, G., Matos, M., Camacho, I., Simões, C., & Diniz, J. A. (2013). The Lack of Friends amongst Adolescents and Well-Being. *International Journal of Science*, 2(11), 43-51.
- Tomé, G., Matos, M., Simoes, C., Diniz, J. A., & Camacho, I. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: explanatory model. *Glob J Health Sci*, 4(2), 26- 35.
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186–199.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.005>.
- Ttofi, M. M., Bowes, L., Farrington, D. P., & Lösel, F. (2014). Protective factors that interrupt the continuity from school bullying to later internalizing and externalizing problems: A systematic review of prospective longitudinal studies. *Journal of School Violence*, 13, 5–38.  
<http://dx.doi.org/10.1080/15388220.2013.857345>.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3, 63–73. <http://dx.doi.org/10.1108/17596591111132873>.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Losel, F., Crago, R. V., & Theodorakis, N. (2016). School bullying and drug use later in life: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 31, 8–27. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000120>.
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Piquero, A. R., & Delisi, M. (2016). Protective factors against offending and violence: Results from prospective longitudinal studies.

Journal of Criminal Justice, 45, 1–3.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2016.02.001>.

Turner, H. A., Finkelhor, D., & Ormrod, R. (2006). The effect of lifetime victimization on the mental health of children and adolescents. *Social science & medicine*, 62(1), 13-27.

Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368–375.

Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.

World Health Organization (2018). Fact sheets on sustainable development goals: health targets. World Health Organization Regional Office for Europe.

World Health Organization. (1986). *Young people's health-a challenge for society: report of a WHO Study Group on Young People and "Health for All by the Year 2000"*[meeting held in Geneva from 4 to 8 June 1984]. World Health Organization.

Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101-122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>

Zohar, A. H., Zwir, I., Wang, J., Cloninger, C. R., & Anokhin, A. P. (2019). The development of temperament and character during adolescence: the processes and phases of change. *Development and Psychopathology*, 31(2), 601-617.





## Anexos

### Anexo A - KIDSCREEN-10

Pensa na última semana ...		nada	pouco	moderada mente	muchu	totalmente
1.	Sentiste-te bem e em forma?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muchu <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
2.	Sentiste-te cheio(a) de energia?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Sentiste-te triste?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Sentiste-te sozinho(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6.	Foste capaz de fazer actividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
7.	Os teus pais trataram-te com justiça?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
8.	Divertiste-te com os teus amigos(as)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
9.	Foste bom/boa aluno(a) na escola?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muchu <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
10.	Sentiste-te capaz de prestar atenção?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>