

# **GERAÇÃO Z E DEPENDÊNCIA DO ONLINE EM CONTEXTO PANDÉMICO**

## **Z GENERATION AND ONLINE ADDICTION IN A PANDEMIC CONTEXT**

Patrícia Silveira (IADE – Universidade Europeia; CECS – Universidade do Minho)  
patricia.silveira@universidadeeuropeia.pt

Simone Petrella (FFCS – Universidade Católica Portuguesa; CEFH – Universidade  
Católica Portuguesa)  
petrella.simone@gmail.com

### **Resumo**

Esta investigação tem como objeto as perceções de jovens adultos universitários – entendidos como geração Z - sobre as suas práticas mediáticas digitais, em especial durante a pandemia, e as consequências da conexão permanente a estes novos formatos para o desenvolvimento do risco de dependência comportamental expresso através de fatores de risco como alterações de humor, intolerância, irritabilidade e depressão, distúrbios de sono, entre outros. Metodologicamente, foram aplicados inquéritos por questionário a uma amostra de 400 jovens adultos universitários (média de idade de 19,6 anos). Os resultados apontam para um aumento da dependência em relação à Internet durante o confinamento. Mais de metade dos jovens adultos considera que a Internet é indispensável em algumas ocasiões da sua vida, da mesma forma que confessam que sentem algumas das consequências do uso excessivo, como sejam a adição aos sites de redes sociais ou as perturbações de sono.

**Palavras-chave:** media; Internet; geração Z; adição; pandemia; literacia digital.

### **Abstract**

This research has as its object the perceptions of young university adults - understood as Z generation - about their digital media practices, especially during the pandemic, and the consequences of the permanent connection to these new formats for the development of the risk of behavioral dependence expressed through risk factors such

as mood swings, intolerance, irritability and depression, sleep disorders, among others. Methodologically, questionnaire were applied to a sample of 400 young university adults (mean age 19.6 years). The results point to an increase in dependence on the Internet during confinement. More than half of young adults consider that the Internet is essential at some point in their lives, in the same way that they confess that they feel some of the consequences of excessive use, such as addiction to social media or sleep disturbances.

**Keywords:** media; Internet; Z generation; addiction; pandemic; digital literacy.