



Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Estratégias para a promoção de bem-estar subjetivo na adolescência: uma intervenção sobre Tempo Livre e Uso de Tecnologias
Autor	INGRID DANIELLE DE JESUS BENTO
Orientador	LÍVIA MARIA BEDIN TOMASI

Salão de Iniciação Científica UFRGS SIC 2022

Autora: Ingrid Danielle de Jesus Bento, graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) e auxiliar de pesquisa voluntária no Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária da UFRGS (GPPC/UFRGS)

Orientadora: Lívia Maria Bedin Tomasi

Co-orientadora: Ana Paula Coutinho

Estratégias para a promoção de bem-estar subjetivo na adolescência:
uma intervenção sobre Tempo Livre e Uso de Tecnologias

O bem-estar subjetivo (BES) compreende o modo como cada indivíduo avalia os seus contextos de vida, incluindo como se sentem consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com os espaços que ocupam. A literatura aponta que a realização de atividades de lazer no tempo livre e o uso de tecnologias podem ter impacto no bem-estar subjetivo. Este trabalho objetiva apresentar a avaliação de processo de um dos módulos da intervenção em BES que faz parte do projeto “Avaliação de Eficácia e de Processo em Intervenção Psicossocial: Bem-estar na Infância”, desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária (GPPC/UFRGS). Dentre os cinco módulos da intervenção encontra-se o módulo “Tempo Livre e Tecnologias”, que foi realizado de forma on-line pela plataforma *Google Meet*, em dois encontros com duração de 1 hora e 30 minutos cada, em novembro de 2021. No primeiro encontro participaram 8 adolescentes, e no segundo encontro 4. Os participantes tinham idades entre 11 e 14 anos e eram estudantes de Porto Alegre. As intervenções foram gravadas e outras fontes de dados foram obtidas através das interações dos participantes via *chat*, dos diários de campo e das nuvens de palavras geradas pela plataforma *mentimeter*, utilizada nos encontros virtuais. Durante os encontros, os adolescentes puderam compartilhar experiências sobre o uso do seu tempo livre, como o gerenciam e que atividades costumam realizar. Além de refletirem sobre o uso que fazem das tecnologias e como se sentem durante o uso das redes sociais. Buscou-se propiciar um espaço em que os participantes pudessem compreender como as atividades de lazer e o uso de tecnologias podem contribuir para o BES quando realizadas de modo mais assertivo, ao se respeitar os limites do uso das redes e ao fazer a gestão do próprio tempo equilibrando os deveres e as atividades livres.