

# **Das razões, experiências e consequências do uso de tecnologias de *self-tracking*: Perceções de utilizadores**

**Ana Filipa da Cruz Figueiredo**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Sociologia: Exclusões e Políticas Sociais**  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria João Leitão Simões Areias Pereira

**janeiro de 2025**

**Folha em branco**

## **Declaração de Integridade**

Eu, Ana Filipa da Cruz Figueiredo, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição (M12676) de Mestrado em Sociologia: Exclusões e Políticas Sociais da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 30/01/2025

Ana Filipa Cruz Figueiredo  
|

**Folha em branco**

# Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais (Ana Paula) e (José Luís) pelo apoio incondicional e por tudo o que me transmitiram até aos dias de hoje. Nos bons e maus momentos sempre estiveram presentes e sem eles não era possível. Não tenho palavras suficientes para conseguir agradecer-vos. Pai, a ti onde quer que estejas sei que me acompanhaste ao longo deste último ano e deste-me forças para ter chegado até aqui.

Ao meu irmão (Ricardo), à minha cunhada (Rita) e aos meus sobrinhos (Gustavo) e (Gabriel), pelo apoio e por não me terem deixado desistir.

A toda a minha família pelo carinho incondicional.

À minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria João Simões pelos conhecimentos transmitidos que foram muito enriquecedores para o meu percurso académico. Agradeço pelo tempo disponibilizado e pelos conselhos transmitidos.

Aos meus amigos que sempre estiveram presentes ao longo desta jornada e que acreditaram em mim. Pelos momentos partilhados, pela amizade, presença e apoio que têm na minha vida, cada de um de uma forma especial.

Um agradecimento especial à Aníria, por quem tenho um carinho especial, pelo apoio transmitido ao longo deste ano e por estar presente numa das fases mais difíceis da minha vida.

**Folha em branco**

## **Resumo**

Nos anos mais recentes, as tecnologias de *self-tracking* têm feito parte da vida de indivíduos, como um mecanismo de autoconhecimento e/ou autorreflexão e/ou autoaperfeiçoamento de aspetos das suas vidas. Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar as perceções de utilizadores sobre o uso das tecnologias de *self-tracking*, sendo os objetivos específicos: entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tais tecnologias, captar o modo como as experienciam e mapear as consequências do seu uso. A presente investigação tem um carácter exploratório, dado o escasso desenvolvimento teórico e empírico desta temática. Desse modo, a metodologia utilizada foi de natureza qualitativa, com recurso a entrevistas semidiretivas. Na pesquisa identificou-se não só alguma desigualdade, mas também diversidade na escolha das tecnologias e das funções usadas, embora longe do número das atualmente disponíveis, e usos diferentes em relação ao objetivo para o qual as tecnologias foram desenhadas. Nem todos enunciaram benefícios em relação ao bem-estar alcançado e também se dividiram em relação às consequências negativas como a vigilância, ameaças à privacidade, ansiedade e frustração. Tais constatações mais uma vez reforçam a ideia de que as tecnologias não predeterminam a vida social.

## **Palavras-chave**

*Self-tracking*; tecnologias de *self-tracking*; monitorização; autoaperfeiçoamento; *dataveillance*; partilha de dados; benefícios; consequências negativas.

**Folha em branco**

# Abstract

In recent years, *self-tracking* technologies have become part of an individual's life, as a mechanism of self-knowledge and/or self-reflection and/or self-improvement in various aspects of their lives. The general objective of this research is to analyze users' perceptions of the use of *self-tracking* technologies, with the specific objectives as follows: understand the reasons that lead users to use such technologies, to capture how they experience them and to map the consequences of their use. This research is exploratory in nature, due to the limited theoretical and empirical development of this topic. Thus, the methodology used was qualitative, relying on semi-structured interviews. The investigation not only identified some inequality but also diversity in the choice of technologies and functions used, although far from the number currently available, as well as different uses compared to the purposes for which the technologies were designed. Not everyone reported benefits in terms of well-being achieved and opinions were also divided on negative consequences such as surveillance, privacy threats, anxiety and frustration. These findings once again reinforce the idea that technologies do not predetermine social life.

# Keywords

*Self-tracking*; *self-tracking* technologies; monitoring; self-improvement; *dataveillance*; data sharing; benefits; negative consequences

**Folha em branco**

# Índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte I – Enquadramento Teórico</b> .....	4
<b>Capítulo 1 – O <i>Self-Tracking</i>: evolução do conceito, características e o <i>Big Data</i></b> .....	5
1.1. O conceito e a sua evolução .....	5
1.2. “ <i>The quantified self</i> ” .....	7
1.3. Dos tipos e características das tecnologias de <i>self-tracking</i> ao <i>dataveillance</i> .....	8
1.4. Do <i>self-tracking</i> ao <i>Big Data</i> .....	14
<b>Capítulo 2 – A Internet das Coisas (IdC)</b> .....	16
2.1. Da Internet das Coisas (IdC) e suas características .....	16
2.2. Das competências à desigualdade digital no âmbito da Internet das Coisas (IdC)..	19
2.3. Questões éticas na análise da Internet das Coisas (IdC) .....	22
- O consentimento informado.....	22
- A privacidade .....	24
- Da segurança da informação à confiança .....	24
<b>Parte II – Da Metodologia de Investigação à Análise e Interpretação dos Dados</b> .....	26
<b>Capítulo 3 - Metodologia de Investigação</b> .....	27
3.1. Objeto de estudo e objetivos.....	27
3.1.1. Construção do modelo de análise .....	27
3.2. Estratégia Metodológica .....	29
3.2.1. Metodologia qualitativa.....	30
3.2.2. Técnica de recolha de dados: a entrevista semidiretiva .....	31
3.2.3. Preparação e condução da entrevista .....	33
3.3. Caracterização dos entrevistados.....	34
3.4. Questões éticas.....	37
<b>Capítulo 4 – Análise e Interpretação dos Dados</b> .....	38
4.1. Da escolha aos motivos do uso das tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	38
4.1.1. Razões para a escolha de tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	38
4.1.2. Razões para o uso de tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	42

4.2. Da experiência com o uso de tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	45
4.2.1. Duração do uso e frequência da mudança de tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	45
4.2.2. Abrangência de funções e o seu uso .....	48
4.2.3. Das (in) satisfações e benefícios retirados .....	49
4.2.4. Utilização dos dados pessoais .....	51
4.2.5. Da proteção dos dados à recolha e análise de dados por terceiros .....	52
4.2.6. Da proteção de dados às políticas de privacidade.....	55
4.3. Consequências do uso de tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	59
4.3.1. Ameaças à privacidade .....	59
4.3.2. Das consequências negativas do uso das tecnologias de <i>self-tracking</i> .....	61
<b>Considerações Finais</b> .....	63
<b>Bibliografia</b> .....	67
<b>Anexos</b> .....	71
<b>Anexo I – Consentimento Informado</b> .....	72
<b>Anexo II – Guião de Entrevista</b> .....	73
<b>Anexo III – Sinopse das Entrevistas</b> .....	77

**Folha em branco**

# Lista de Figuras

Figura 1 – Tipos de <i>self-tracking</i> .....	13
--	----

**Folha em branco**

# Lista de Tabelas

Tabela 1 – Modelo de análise.....	28
Tabela 2 – Caracterização sociodemográfica dos entrevistados.....	35

**Folha em branco**

# Lista de Acrónimos

TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação
QS	Quantified Self
IdC	Internet das Coisas
EULA	<i>“End User License Agreement”</i>

**Folha em branco**



# Introdução

Monitorizar e registar aspetos sobre o “eu”, não é uma novidade. Ao longo do tempo o ser humano tem demonstrado interesse em saber mais sobre ele próprio, recolhendo dados que o ajudam neste processo de descoberta. A recolha desses dados começou por ser feita manualmente, mas, hoje em dia, com as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) os interessados nessa atividade podem fazê-lo de um modo permanente, mais sistemático e abrangente, o que tem dado origem a uma “nova cultura”: o *self-tracking*. O *self-tracking* ganhou destaque com a criação do movimento “*Quantified Self*” onde os indivíduos, mediante o *self-tracking*, aprendem mais sobre si próprios (Neff e Nafus, 2016; Lupton, 2016a; Fors *et al.*, 2019).

Estas tecnologias, sendo vestíveis ou não, geram dados através da interação entre utilizador e dispositivo. Dados que, em grande medida, são captados em tempo real por sensores, incutidos nesses dispositivos, que permitem monitorizar uma vasta gama de funções incluindo, por exemplo, a atividade física e os padrões de sono, tendo a Internet das Coisas (IdC) um papel relevante neste processo. Os indivíduos podem, dessa forma, analisar as suas atividades pessoais para se conhecerem melhor e/ou definir metas no sentido do seu melhoramento (Neff e Nafus, 2016; Lupton, 2016b).

As práticas de *self-tracking* remetem para várias questões. Em primeiro lugar, a vigilância que pode ser analisada de dois modos. Por um lado, os utilizadores ao recolherem dados sobre si próprios de forma consciente e intencional estão a pôr em prática a autovigilância (Lupton, 2016a), por outro lado, podem fazer parte da vigilância social ao partilharem os seus dados em redes sociais e observarem dados de outros utilizadores e, ainda, são alvo de vigilância pelas empresas vendedoras dos artefactos tecnológicos. A lucratividade destas depende da venda de dados dos seus consumidores.

Em segundo lugar, de modo interligado ao primeiro aspeto, o *self-tracking* é visto como um modo de *dataveillance* (van Dijck, 2014) e os dados que são produzidos através da *dataveillance* são utilizados por diversas entidades, sendo considerados valiosos economicamente (Lupton, 2016a).

Os aspetos mencionados comportam sérias ameaças à privacidade dos utilizadores assim como à segurança dos seus dados.

Em terceiro lugar, o otimismo que suporta a ideia de total monitorização, eficácia e melhoria do bem-estar dos utilizadores através das tecnologias de *self-tracking* insere-se na perspetiva do determinismo tecnológico, segundo a qual as tecnologias têm efeitos pré-determinados,

não sendo tidas em conta consequências não pretendidas. A tecnologia é vista como omnipresente, como uma variável independente que determina a vida social (Simões, 2006). Esta perspetiva teórica ajusta-se, além do mais, às estratégias de marketing dos empresários no sentido de venderem mais artefactos através das expectativas que vão criando.

Face ao exposto, são levantadas algumas das questões acerca desta temática: Que fatores sociais levam os indivíduos a utilizar tecnologias de *self-tracking*? Como é que através destas tecnologias, optam por obter mais informações sobre o seu eu? De que modo, os utilizadores experienciam o seu uso e percecionam as suas consequências? Como é que os utilizadores interpretam os dados obtidos? Que benefícios retiram do seu uso? Que outras consequências podem advir? De que modo, há uma maior invasão à privacidade dada a possibilidade de os dados pessoais passarem a ser alvo de uma vigilância constante?

Dado o meu interesse pela área da tecnologia, a investigação que aqui se pretende levar a cabo recai sobre o *self-tracking*, um tema recente e ainda pouco estudado, onde se pretende, tendo em conta utilizadores residentes em Portugal, começar a “desbravar terreno” sobre o porquê do seu uso, o modo como as experienciam e as consequências.

O objetivo geral desta dissertação passa, desse modo, por analisar as perceções de utilizadores sobre o uso das tecnologias de *self-tracking*. Para dar resposta ao objetivo geral, formularam-se os seguintes objetivos específicos:

- Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de *self-tracking*;
- Captar o modo como os utilizadores experienciam o uso de tecnologias de *self-tracking*;
- Mapear as consequências do uso de tecnologias de *self-tracking*;

Optou-se por utilizar a metodologia qualitativa, recorrendo à técnica das entrevistas semidiretivas, com o intuito de obter respostas com maior profundidade.

Relativamente à estrutura desta dissertação, a mesma encontra-se dividida em duas partes: a primeira diz respeito ao enquadramento teórico e a segunda parte à parte empírica.

A primeira parte, é composta por dois capítulos. No primeiro, abordam-se os aspetos teóricos fundamentais acerca do *self-tracking* e a sua ligação ao *Big Data*. No segundo, desenvolvem-se as principais questões ligadas à Internet das Coisas (IdC) e de que forma esta se articula com o *self-tracking*.

A segunda parte é constituída também por dois capítulos. No primeiro, é apresentada a estratégia metodológica usada nesta dissertação, incluindo o tipo de metodologia escolhido, a

técnica usada e a caracterização sociodemográfica dos entrevistados, sendo também abordadas as questões éticas a serem tidas em conta nesta pesquisa. No segundo capítulo, é feita a análise e interpretação dos dados obtidos.

## **Parte I – Enquadramento Teórico**

# Capítulo 1 – O *Self-Tracking*: evolução do conceito, características e o *Big Data*

Este capítulo, tem como objetivo apresentar os aspetos teóricos fundamentais relativos ao *self-tracking* e encontra-se dividido em quatro secções. Na primeira secção, aborda-se o conceito de *self-tracking* e como é que este foi evoluindo até aos dias de hoje. Na segunda secção pretende-se explicar a origem do termo “*The Quantified Self*”, tendo como ponto de partida, o movimento “*Quantified Self*” desenvolvido por Gary Wolf e Kevin Kelly. São explorados, na terceira secção, os tipos de tecnologias de *self-tracking*, havendo um maior foco nas tecnologias vestíveis e, também nos tipos de *self-tracking*. Na quarta secção, aborda-se a relação entre *self-tracking* e *Big Data*.

## 1.1. O conceito e a sua evolução

No âmbito do desenvolvimento das tecnologias digitais, surgiram recentemente as de *self-tracking*. O *self-tracking*, segundo Lupton (2018), é uma prática reflexiva que os indivíduos adotam para aprenderem mais sobre eles próprios, onde observam e registam características das suas vidas e posteriormente refletem sobre a informação que foi obtida.

O *self-tracking* pode ser feito recorrendo ao uso de dispositivos digitais e aplicações, que recolhem dados enquanto estas ferramentas estão a ser utilizadas (Bergroth, 2019). Dados esses que podem abranger, por exemplo, o número de passos dados, a medição do ritmo cardíaco, as calorias consumidas ou a monitorização do sono (Schüll, 2016 cit. in Bergroth e Saariketo, 2018; Lupton, 2016b; Neff e Nafus, 2016) mas também outros aspetos da vida dos indivíduos, tais como: estados de espírito, desempenho profissional, encontros sexuais, ovulação, alimentos e líquidos ingeridos e os seus rendimentos (Lupton, 2018).

Há séculos que os indivíduos, ao longo do tempo, foram monitorizando, avaliando e registando aspetos do seu corpo e da sua vida quotidiana, através do método tradicional da caneta e do papel, mais concretamente, por meio da escrita de diários (Lupton, 2016a), como uma forma de reflexão ou para aprimorar certas características (Lupton, 2016b). No entanto, hoje em dia, com os avanços tecnológicos a maior parte dessa monitorização é feita através de uma série de tecnologias digitais, entre elas, a pulseira de fitness, o *smartwatch*, o computador ou o *smartphone* (Neff e Nafus, 2016), entre outras.

O *self-tracking* com recurso às tecnologias digitais iniciou-se com as experiências de engenheiros informáticos norte-americanos e, a partir da década de 70 do século passado,

com as primeiras tecnologias vestíveis (Mann, 2013; MyLifeBits, 2015 cit. in Lupton, 2016a). Vários dispositivos e *software* desenvolvidos para o *self-tracking*, funcionam de forma parcial ou completamente autónoma, recolhendo informações no decorrer do dia e em certas situações, ao longo do sono (Lupton, 2018).

O *self-tracking* é considerado uma prática diária que produz conhecimento e promove, a partir dos números obtidos, o autoconhecimento do indivíduo, mas também pode gerar incerteza (Bergroth, 2019). Pode ser usado de forma regular com o intuito de: melhorar, de algum modo, a vida de cada um e através dos dados pessoais que são recolhidos, ajudar num processo de autodescoberta do indivíduo e tornar-se um complemento da memória (Lupton, 2018). É visto também como uma forma de autoconsciência, em que os indivíduos recolhem dados sobre eles próprios, conscientemente e intencionalmente que posteriormente vão ser analisados para depois serem aplicados nas suas vidas (Lupton, 2016b). Desta forma, os utilizadores estão a pôr em prática a autovigilância (Lupton, 2016a).

No que diz respeito a esta recolha das informações, certos utilizadores optam por guardar para si próprios os seus dados pessoais como algo mais privado, enquanto que outros preferem partilhá-los (Lupton, 2018) e utilizam as redes sociais para o fazerem e para compararem os seus dados pessoais, mas também para sentirem que fazem parte de uma comunidade (Boesel, 2013; Nafus & Sherman, 2014 cit. in Arosio, 2021), participando, desta forma, na vigilância social (Marwick, 2012 cit. in Lupton, 2016a).

Há também utilizadores que recolhem informações apenas para recordarem e registarem características das suas vidas ou até mesmo para satisfazerem a curiosidade, ao passo que outros possuem objetivos e procuram refletir e dar sentido à informação obtida, de maneira a melhorar certos aspetos (Lupton, 2016b). Relativamente ao tempo de duração destas práticas, alguns utilizadores recolhem dados durante um curto espaço de tempo sobre uma ou duas características das suas vidas, enquanto que outros o fazem durante um longo período de tempo sobre múltiplos aspetos (Lupton, 2016b).

Ao fim de os dados estarem recolhidos, é importante dar-lhes sentido e definir de que maneira os mesmos podem oferecer para a vida dos utilizadores, algo de bom (Lupton, 2016a). As práticas de *self-tracking* abrangem, habitualmente, a organização dos dados, a sua análise e interpretação, mas também a representação por meio de gráficos ou estatísticas, por exemplo (Lupton, 2016a). Desta forma, o eu é dado a conhecer através da junção de dados individuais, mas também de conjuntos de dados (Bergroth, 2019), e torna-se fundamental recolhe-los em distintas localizações temporais ou espaciais (Day e Lury 2016, 57-58; Sherman 2016, 33-34 cit. in Bergroth, 2019), o que faz com que produzam uma visão da vida do indivíduo e permitam que este se conheça a si próprio (Bergroth, 2019). Por

exemplo, ter apenas uma leitura de manhã sobre a frequência cardíaca ou até mesmo o número de passos dados num certo dia, não vai acrescentar muito ao autoconhecimento do indivíduo, exceto se forem feitas medições idênticas em momentos diferentes, o que permite encarar o *self-tracking* como um progresso (Bergroth, 2019). Estes dados que são recolhidos diariamente, são encarados como fidedignos e autoevidentes, ou seja, são vistos como um meio de verdade, e frequentemente associados a uma informação pura e indiscutível (Fiore-Gartland e Neff 2015, 1473-1478 cit. in Bergroth, 2019).

## 1.2. “*The quantified self*”

O registo e posteriormente a análise de características específicas do “eu” na procura do autoconhecimento, não são consideradas como práticas novas. Novo, é o termo “*the quantified self*” que, nos últimos anos, se tornou comum para descrever práticas de *self-tracking* após se ter criado o website e o movimento “*Quantified Self*” (Lupton, 2016a).

O *self-tracking* começou a ganhar mais destaque por parte da população, graças à criação em 2007, deste movimento referido anteriormente, por Gary Wolf e Kevin Kelly, editores da revista “*Wired Magazine*” (Lupton, 2016a; Neff e Nafus, 2016; Sharon e Zandbergen, 2017). Wolf e Kelly, repararam que muitos dos seus colegas e amigos começaram a participar no *self-tracking* e, posteriormente, organizaram reuniões para os indivíduos interessados (Lupton, 2016a), levando assim à criação do website oficial (Quantified Self, 2024). Gary Wolf (2009), ao explicar inicialmente o projeto “*Quantified Self*”, afirmou que este movimento teria um slogan não oficial, intitulado - autoconhecimento através dos números - (Gary Wolf, 2009 cit. in Crawford, Lingel e Karppi, 2015) isto é, os números são utilizados como forma de monitorizar, mas também de medir aspetos da vida diária dos indivíduos (Lupton, 2016b).

O movimento global “*Quantified Self*” (QS), é formado por um conjunto de indivíduos, nomeadamente *self-trackers*, que têm como objetivo mediante o *self-tracking*, aprenderem mais sobre si próprios (Neff e Nafus 2016; Lupton 2016a; Fors *et al.*, 2019). Os utilizadores ao identificarem-se com o “*Quantified Self*”, podem criar com outros utilizadores, relações online ou não (Crawford, Lingel e Karppi, 2015). Foi através deste movimento, que se iniciaram, os primeiros estudos (Neff e Nafus 2016; Lupton 2016a; Fors *et al.*, 2019).

O website oficial *Quantified Sel*” menciona mais de 500 ferramentas de *self-tracking* (“Quantified Self guide to self-tracking tools”, 2015 cit. in Lupton, 2016a), dispõe de fóruns de discussão, e para além disso, apoia reuniões regionais de membros e realiza também duas conferências internacionais anuais (Lupton, 2016b), sendo que estas últimas ocorreram em

Amesterdão entre os dias 17 e 18 de junho de 2017 e em Portland entre os dias 22 e 23 de setembro de 2018 (Quantified Self, 2024).

Têm um blogue à disposição onde são apresentados links, publicações e ensaios dos participantes do “*Quantified Self*”. Vários aspetos do *self-tracking* são explicados e apresentadas as estratégias e conclusões dos membros acerca das suas práticas (Lupton, 2016b). De acordo com o website do “*Quantified Self*”, em fevereiro de 2024 existiam 126 grupos “meetup”, em 30 países em todo o mundo mais propriamente em 77 cidades, com um total de mais de 84 000 membros (Quantified Self Meetups, 2024). Vários destes grupos fazem regularmente reuniões onde debatem sobre o modo como os membros têm participado em atividades de *self-tracking* (Lupton, 2016b).

Swan (2013, p.85 cit. in Crawford, Lingel e Karppi, 2015, p.484) define um participante no movimento “*Quantified Self*” (QS) como: “Qualquer indivíduo que se dedique ao *self-tracking* de qualquer tipo de informação biológica, física, comportamental ou ambiental (...)”.

O “*Quantified Self*”, quer o conceito, o movimento ou até mesmo o website, tem vindo a crescer e o termo “*quantified self*” passou então a ser utilizado pelas pessoas que praticam o *self-tracking*, para descreverem as suas atividades (Lupton, 2018).

“*The quantified self*”, é entendido, segundo Fotopoulou (2018, pp. 1-2), como “(...) uma tendência cultural cujos pioneiros são as pessoas da comunidade *Quantified Self* (...)”, que executam um grande número de práticas de *self-tracking*, recolha de dados, gestão e sua análise por meio de sensores vestíveis, mas também por tecnologias móveis, com o intuito de obterem um melhor conhecimento sobre elas próprias.

### **1.3. Dos tipos e características das tecnologias de *self-tracking* ao *dataveillance***

Com o uso das tecnologias digitais, são gerados constantemente pelos indivíduos dados digitais. Estas tecnologias ampliam os campos da vida dos indivíduos que podem ser monitorizados, mantendo um registo mais frequente (Neff e Nafus, 2016). Tais desenvolvimentos, entre outros, inserem-se numa economia global que gira à volta dos dados digitais e que assenta na sua utilização para diversos fins: “(...) fins comerciais, de investigação, de gestão, de segurança e governamentais (...)” (Lupton, 2016a, p. 102).

O *self-tracking* tem despertado interesse aos “(...) programadores e empresários que procuram capitalizar esta prática” (Lupton, 2016a, p. 104). As tecnologias são encaradas, para os criadores e empresários, como a principal fonte de receitas, despertando-lhes desta forma, interesse pela melhor maneira de criar tecnologias para vender aos utilizadores do *self-tracking* (Boesel, 2013; Nafus & Sherman, 2014 cit. in Lupton, 2016a,).

Os criadores e os defensores, tanto de aplicações como dispositivos de *self-tracking*, ao tentarem promover estas tecnologias, utilizam regularmente um discurso para motivar os indivíduos, com o objetivo de alterarem o seu comportamento e de se autoaperfeiçoarem (Lupton, 2018; Fors *et al.*, 2019). Estes dispositivos são vistos como detentores de um “(...) poder quase mágico para se inserirem nas rotinas mundanas das pessoas (...)”, influenciarem os indivíduos e, por conseguinte, melhorarem as suas vidas (Lupton, 2018, p. 2).

As tecnologias de *self-tracking* são vistas como um mecanismo proativo de prevenção dos comportamentos, nomeadamente, no campo da saúde (Bergroth e Saariketo, 2018), mas os críticos apontam a prática do *self-tracking* como algo que também pode criar ansiedade, dependência, insegurança e até padrões repetitivos de comportamento (Fotopoulou & O’Riordan 2017; Husain & Spence, 2015 cit. in Bergroth e Saariketo, 2018; Lupton, 2016b). Para Lupton (2016a), as tecnologias de *self-tracking* levantam questões sobre a forma como a informação pessoal dos indivíduos acerca dos seus corpos e das suas vidas é utilizada.

Certas tecnologias de *self-tracking* usam sensores digitais que monitorizam várias funções e atividades corporais que antes não se conseguiam detetar facilmente ou registar pelos indivíduos (Lupton, 2018). Outros dispositivos de *self-tracking* encontram-se, também, em pavimentos, almofadas, colchões, cadeiras ou até em salas “inteligentes” que contêm sensores e registam os movimentos do corpo dos indivíduos (Lupton, 2018). Outros objetos “inteligentes” têm aptidão para a automonitorização, como por exemplo os veículos, as cadeiras, os sapatos e o vestuário, as casas “inteligentes”, entre outros (Lupton, 2016a). Com a evolução da Internet das Coisas (IdC), alguns destes objetos considerados “inteligentes” podem trocar dados entre eles (Lupton, 2016a).

Determinados dispositivos, mas também algoritmos de *self-tracking* apontam para o autoconhecimento e emitem também sinais de alerta para, por exemplo, a inatividade física (Till 2014; Marshall e Katz 2016; Schüll 2016a; Fotopoulou e O’Riordan 2017 cit. in Bergroth, 2019).

Os dados do *self-tracking*, são vistos como vestígios digitais (Kneidinger-Muller, 2018; Lupton, 2014 cit. in Arosio, 2021), apesar de se saber que são criados e intencionalmente recolhidos pelos indivíduos (Arosio, 2021). Para além disso, podem ser partilhados com

outros indivíduos com o objetivo de transmitir uma mensagem (Arosio, 2021). Com a utilização, cada vez maior, de dispositivos bem como de aplicações digitais, os vestígios digitais estão a tornar-se mais exibidos (Estrin, 2014; Li *et al.*, 2011; Ugoretz, 2017 cit. in Arosio, 2021).

O *self-tracking* é considerado um modo de *dataveillance* ou seja, de monitorização constante “(...) dos cidadãos com base nos seus dados online (...)” (van Dijck, 2014, p. 205). As tecnologias de *self-tracking*, proporcionam uma cultura de *dataveillance* e fornecem diversas formas para a sua realização (Lupton, 2016).

É importante, contudo, referir que a *dataveillance* é diferente da vigilância dos dados visto que, a vigilância “(...) pressupõe a monitorização para fins específicos (...)” (van Dijck, 2014, p. 205). Os dados pessoais que são produzidos através da *dataveillance* são usados por diversas entidades em vários contextos e passaram a “(...) ser investidos de valor e estatuto” (Lupton, 2016a, pp. 101-102; Sharon e Zandbergen, 2017).

Quando se trata de entender a *dataveillance*, o conceito de confiança e de crença são importantes (Raley, 2013 cit. in van Dijck, 2014). Contudo, a *dataveillance* levanta questões no que diz respeito à fiabilidade da informação disponível online (van Dijck, 2014). Sendo assim, “(...) a *dataveillance* vai muito além da proposta de escrutínio de indivíduos, uma vez que penetra em todas as fibras do tecido social” (Andrejevic, 2012, p. 86 cit. in van Dijck, 2014, p. 205). É (...) uma proposta de longo alcance com consequências profundas para o contrato social entre plataformas empresariais e agências governamentais, por um lado, e cidadãos-consumidores, por outro” (van Dijck, 2014, p. 205).

Existem também outro tipo de informações que são geradas para efeitos de vigilância por terceiros e que não estão à disposição dos indivíduos (Lupton, 2018). Este tipo de vigilância de dados, acontece muitas das vezes sem a noção ou até mesmo o consentimento dos indivíduos (Lupton, 2018), onde estes não sabem que informações são recolhidas sobre eles, onde ficam guardadas e para que fins são usadas (Lupton, 2016b).

Em conformidade com antropólogos e sociólogos, as novas tecnologias e as novas maneiras de os dados estarem representados, não mudam, de *per si*, o comportamento dos indivíduos nem levam há mudança social (Fors *et al.*, 2019). Desta forma, há por parte destes, um questionamento acerca do determinismo tecnológico (Simões, 2006).

Como refere Lupton (2016b), no *self-tracking* os indivíduos recolhem, conscientemente e intencionalmente, dados sobre si próprios que posteriormente vão analisar para aplicar nas suas vidas. Desta forma, os indivíduos têm margens de autonomia para decidir como usar tais tecnologias e os seus dados, contrariando o discurso dos criadores dos artefactos de *self-*

*tracking* que não se cansam de enfatizar o seu potencial para provocar invariavelmente mudanças de comportamento (Fors *et al.*, 2019).

As tecnologias de *self-tracking* podem ser não vestíveis (como, por exemplo, os *smartphones*), ou vestíveis. Os *smartphones* com aplicações de monitorização são fixados ao corpo ou transportados (Lupton, 2018), enquanto que os dispositivos vestíveis são tecnologias pequenas e leves que são postas no corpo dos indivíduos enquanto este se desloca no espaço e no tempo, como por exemplo, pulseiras “inteligentes”, *smartwatches*, anéis “inteligentes”, óculos “inteligentes”, vestuário e calçado “inteligentes”, entre outros (Lupton, 2020b).

Com estes dispositivos e com o aumento da sua popularidade é possível recolher, armazenar e analisar uma vasta quantidade de dados acerca dos indivíduos que os utilizam (Arosio, 2021). Estas tecnologias vieram desafiar a única fonte autorizada de acesso, controlo e interpretação de dados pessoais até recentemente assegurados pelos próprios indivíduos, uma vez que as tecnologias de *self-tracking* mercantilizam e produzem conhecimento que ocorre em simultâneo entre dados e corpos (Crawford, Lingel e Karppi, 2015).

Para que os utilizadores consigam ver os dados que são recolhidos, certas tecnologias vestíveis possuem ecrãs digitais e comunicam sem fios com aplicações noutros dispositivos (Lupton, 2020b). Os vestíveis possuem também outras funções podendo ser utilizados para fazer vídeos, tirar fotografias, comunicar com outras pessoas, ouvir música, como parte do design de moda, entre outras (Lupton, 2020b).

Os *smartwatches*, por exemplo, são considerados dispositivos de *self-tracking*, mas também atuam com os *smartphones* para divulgar mensagens, notificações, alertas, para reproduzir música, efetuar pagamentos (Lupton, 2020b), entre outras coisas.

Grande parte das tecnologias vestíveis “(...) está ligada a bases de dados de computação em nuvem, estendendo os dados pessoais das pessoas muito para além dos seus corpos e para a Internet” (Lupton, 2020b, p. 9). Estes dados podem ser utilizados por terceiros, e ao serem passados dos dispositivos para as bases de dados na nuvem, ficam sujeitos a pirataria, violações ou roubo de informações sem o consentimento do indivíduo (Langley, 2014; Shahmiri, 2016 cit. in Lupton, 2020b).

Através dos dados que foram recolhidos, as empresas de tecnologias de *self-tracking* podem reunir e também analisar conjuntos de dados dos utilizadores em diferentes países, cidades ou bairros (Crawford, Lingel e Karppi, 2015). Podem ser feitas “(...) análises detalhadas sobre os diferentes padrões de acordo com os dados demográficos que o utilizador é convidado a fornecer: sexo, idade, padrões alimentares, estados de espírito, nível de exercício diário”

(Crawford, Lingel e Karppi, 2015, p. 493). Contudo, o utilizador recebe apenas um relatório individual dos seus dados ao longo dos dias (Crawford, Lingel e Karppi, 2015).

Em certos casos, a visualização dos dados pode inspirar e motivar os utilizadores, criando um sentimento de satisfação e realização consigo mesmo quando as metas e os objetivos são cumpridos (Lupton, 2020b).

O dispositivo vestível de *self-tracking*, “(...) partilha os dados do utilizador como uma empresa-mãe e, em muitos casos, com empresas de análise terceiras que os utilizam para refletir não só sobre o indivíduo, mas também sobre os utilizadores em massa” (Crawford, Lingel e Karppi, 2015, p. 480).

Os dispositivos de *self-tracking*, normalmente são fixos “(...) no pulso da mão não dominante, que se move menos, e determinam o movimento geral do utilizador, bem como o ritmo cardíaco” (Crawford, Lingel e Karppi, 2015, p. 484). Ao registarem constantemente e silenciosamente um grande número de aspetos 24 horas por dia, estes dispositivos acabam por se tornar uma parte íntima da vida dos indivíduos, identificando padrões e inferindo hábitos diários e noturnos (Crawford, Lingel e Karppi, 2015). Ao usar um dispositivo durante todo o dia e toda a noite, o utilizador poderá refletir sobre os seus próprios dados. Esses dados serão sempre partilhados, seja com o fabricante do artefacto, seja com desconhecidos (Crawford, Lingel e Karppi, 2015).

Lupton (2016a) apresenta uma tipologia constituída por cinco modos diferentes de *self-tracking*: o privado, o forçado, o comunitário, o imposto e o explorado, como é apresentado seguidamente na Figura 1. Estas categorias permitem criar e diferenciar entre elas, a forma como o *self-tracking* se diversificou (Lupton, 2016a).

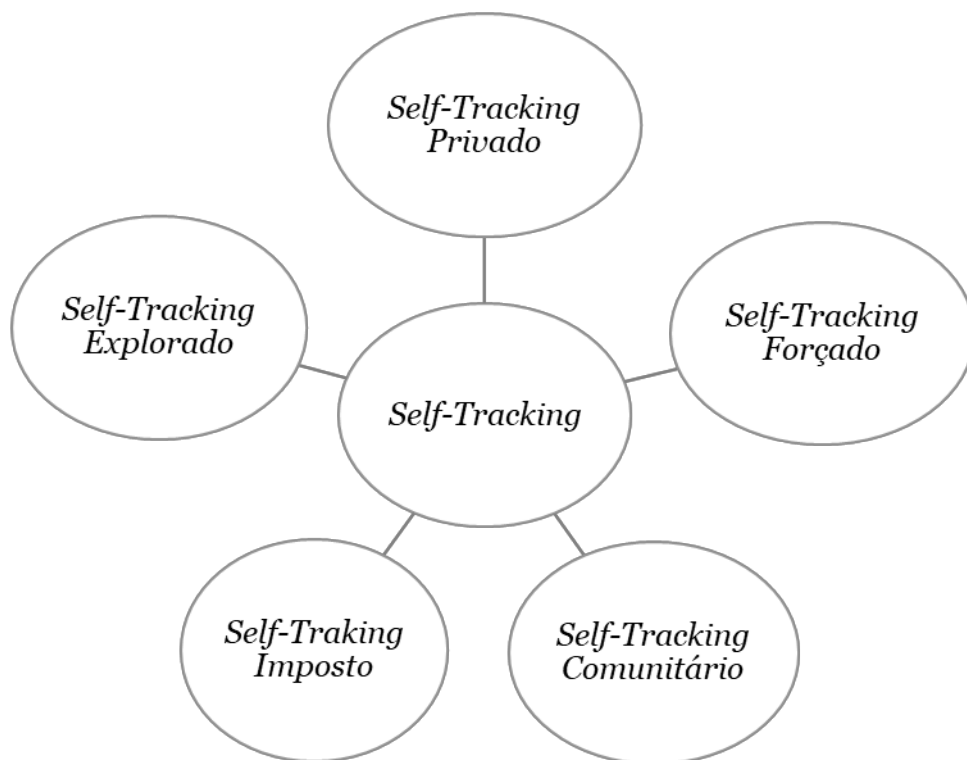


FIGURA 1: Tipos de *self-tracking*

*Elaboração própria*

Para muitos dos praticantes de *self-tracking*, uma das principais características e gosto pelo *self-tracking* é alcançar o autoconhecimento e melhorar as suas vidas através das informações que recolhem sobre si próprios (Lupton, 2016a). Deste modo, o *self-tracking* privado é feito por iniciativa própria e é voluntário, como parte da procura do autoconhecimento, mas também da auto-otimização e os dados permanecem privados ou partilhados apenas com pessoas específicas (Lupton, 2016a).

Relativamente ao *self-tracking* forçado, o impulso para que os indivíduos se monitorizem a eles próprios advém de outras agências ou atores (Lupton, 2016a). No caso deste tipo de *self-tracking*, “(...) aqueles que defendem a participação de outros nestas práticas estão frequentemente interessados em ver ou utilizar os dados pessoais dos participantes para os seus próprios fins” (Lupton, 2016a, p. 107). Os utilizadores do *self-tracking*, podem não conseguir escolher se querem partilhar as suas informações com outros (Lupton, 2016a). Por exemplo, o local de trabalho tornou-se um sítio-chave para este tipo de *self-tracking*, “(...) onde podem ser oferecidos incentivos financeiros ou a importância de contribuir para o “espírito de equipa” e a produtividade” (Moore & Robinson, 2015; Rosenblat *et al.*, 2014 cit. in Lupton, 2016a, p. 108).

No *self-tracking* comunitário, apesar de o *self-tracking*, tanto pelo seu nome como apresentar foco no “eu”, muitos “*self-trackers*” sentem que fazem parte de uma comunidade

(Nafus & Sherman, 2014; Rooksby *et al.*, 2014 cit. in Lupton, 2016a). Para contrapor, mas também partilhar dados pessoais, usam as redes sociais e sites, como por exemplo o website “*Quantified Self*” para fazerem parte a aprenderem também com outros “*self-trackers*” (Lupton, 2016a).

O *self-tracking* imposto é considerado como uma característica do contexto institucional (Lupton, 2016a). Como exemplo disso, são os dispositivos de *self-tracking* da produtividade, “(...) uma vez que os empregadores procuram identificar os hábitos dos membros do pessoal com o objetivo de recolher dados que ajudem a maximizar a eficiência dos trabalhadores ou a reduzir os custos” (Lupton, 2016a, p. 110). Outro exemplo de *self-tracking* imposto é o uso de dispositivos, mas também de aplicações digitais de *self-tracking* na saúde bem como na educação física nas escolas (Lupton, 2016a).

No *self-tracking* explorado, os dados pessoais são utilizados para os seus próprios fins por agências ou até mesmo outros atores (Lupton, 2016a). Pôr em prática a vigilância de dados dos indivíduos é visto como algo precioso e valioso para comunicar às empresas, as práticas e preferências dos consumidores (Lupton, 2016a).

#### **1.4. Do *self-tracking* ao *Big Data***

As práticas de *self-tracking*, podem ser encaradas como novas fontes de *big data*, ao reunirem uma vasta quantidade de dados detalhados sobre várias características da vida dos indivíduos, de forma rápida e durante um longo período de tempo (Almalki *et al.*, 2013 cit. in Arosio, 2021). O *big data*, segundo a IBM (2012, para. 9 cit. in Andrejevic, 2014), é um termo que diz respeito a uma grande quantidade de dados, não estruturados, como textos, ficheiros de áudio e vídeo, dados de sensores, entre outros e estruturados; que são gerados por diversas fontes, como redes sociais, aplicações, dispositivos, etc. Estes conjuntos de dados ao serem muito grandes e complexos, tornam difícil o seu tratamento com as ferramentas tradicionais, e para tal, foi necessário investigar e encontrar soluções para o tratamento e extração de informações desses mesmos conjuntos de dados (Al-Shiakhli, 2019). Desta forma e com esta presença grande de dados, houve a necessidade de se desenvolverem diversas tecnologias e estruturas para lhes fornecer um maior armazenamento, assim como para analisá-los em tempo real (Al-Shiakhli, 2019).

O *big data*, é ainda caracterizado pela IBM (2012, para. 2 cit. in Andrejevic, 2014), em torno dos três “V”: volume, velocidade e variedade. O primeiro “V”, que diz respeito ao volume, tem a ver com o tamanho dos dados, por exemplo, *petabytes*, *terabytes*, entre outros. O segundo “V” de velocidade, refere-se à frequência com que são criados os dados, ou seja, a cada

segundo, minuto, etc... Por fim, o terceiro “V”, que corresponde à variedade, faz referência aos tipos de dados que existem e que são produzidos por várias fontes, como por exemplo, sensores, redes sociais, entre outros (Perera *et al.*, s/d).

Segundo a revisão bibliográfica de Al-Shiakhli (2019), entre outros, podemos acrescentar o V referente à veracidade que remete para a questão da confiabilidade dos dados principalmente quando provêm de fontes externas (Addo-Tenkorang e Helo, 2016; Grover e Kar, 2017; Al-Barashdi e Al Karousi, 2019 cit. in Al-Shiakhli, 2019).

De acordo com Boyd e Crawford (2011, cit. in Andrejevic, 2014), há uma separação entre “os ricos em big data”, que têm a capacidade de produzir, comprar e armazenar amplos conjuntos de dados, como as empresas, mas também as universidades, por exemplo, e os “pobres em big data”, que são aqueles que não possuem acesso aos dados, não detêm conhecimentos nem capacidade para os processar.

## Capítulo 2 – A Internet das Coisas (IdC)

Após terem sido apresentados os aspetos teóricos sobre o *self-tracking*, este capítulo tem como objetivo abordar a Internet das Coisas (IdC). O capítulo do *self-tracking* e o capítulo da Internet das Coisas (IdC) complementam-se no que respeita a análise da recolha de dados dos utilizadores. De forma a explicar também os aspetos teóricos sobre a Internet das Coisas (IdC), este capítulo encontra-se dividido em três secções: na primeira abordam-se as características da Internet das Coisas (IdC); na segunda é retratada a parte da desigualdade digital existente na Internet das Coisas (IdC); e por fim, na última secção são explicadas as questões éticas que se devem ter em conta na análise da Internet das Coisas (IdC), tais como: o consentimento informado, a privacidade, a segurança da informação e a confiança.

### 2.1. Da Internet das Coisas (IdC) e suas características

O termo Internet das Coisas (IdC), surgiu em 1999 por Kevin Ashton (Ashton, 2009), considerado um pioneiro na área da tecnologia britânica, que contribuiu para o desenvolvimento deste conceito (GUBBI *et al.*, 2013 cit. in Santos e Sales, 2015). Este termo é aplicado para descrever uma ampla gama de tecnologias digitais (Lupton, 2020c) e pode ser entendido como “(...) um ecossistema em que as aplicações e os serviços são impulsionados por dados recolhidos a partir de dispositivos que detetam e interagem com o mundo físico” (OCDE, 2016, p. 4).

A Internet das Coisas (IdC), estende-se a vários domínios do setor económico, entre eles, os transportes, a saúde, a educação, a agricultura, entre outros (OCDE, 2016) e estima-se que o número de dispositivos ligados à Internet das Coisas (IdC) em todo o mundo, até 2025, será de aproximadamente de 75 biliões (Statista Research Department, 2016), o que leva a prever um investimento que ultrapasse 1 trilião de dólares em 2026 (Michael Shirer, 2023).

Para van Deursen *et al.* (2021) e van Deursen e Mossberger (2018) tal tecnologia, abarca dispositivos do dia-a-dia que contêm microprocessadores, além de sensores de movimento, temperatura e som, por exemplo, que se encontram conectados à Internet e que vão muito para além dos smartphones, tablets, computadores portáteis e pessoais (PCs). Esses objetos, são capazes de detetar, armazenar e processar, permitindo desta forma a esses mesmos objetos, perceber o ambiente em que estão inseridos. Possuem características “(...) de identificação e de ligação em rede (...)”, o que lhes possibilita transmitir informações acerca deles próprios; implicam comunicações “(...) objeto-objeto, objeto-pessoa e pessoa-pessoa” e, autonomamente, tomam decisões (van Deursen e Mossberger, 2018, p.125).

Comparativamente às outras Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC), a Internet das Coisas (IdC) é bastante complexa e abstrata (van Deursen *et al.*, 2021), constituída por uma rede de componentes, tanto interativos como técnicos, que se encontram ligados à volta de três elementos principais: sensores, processadores de informação e atuadores (Allhoff e Henschke, 2018). Para além disso, possui diversas ligações, que vão desde as interações entre o utilizador e o dispositivo; a troca de informações entre dispositivos, mas também com terceiros, ou seja, com entidades que o utilizador não tem conhecimento; à resposta do utilizador, bem como do dispositivo e de terceiros relativamente aos dados (van Deursen *et al.*, 2021).

Neste sentido, a Internet das Coisas (IdC) vai alterar significativamente o modo como as pessoas se relacionam com as tecnologias, permitindo um controlo e interação à distância (Allhoff e Henschke, 2018). Os indivíduos aqui, são vistos como mais um elemento da Internet das Coisas (IdC), isto é, como entidades que produzem dados ligadas a outras entidades que também geram dados (Lupton, 2019, cit. in Lupton, 2020c).

A Internet das Coisas (IdC), é entendida como uma metáfora que evoca a ideia de um universo de coisas que se conectam facilmente à Internet e por meio dela, formando assim uma extensa rede de objetos (Lupton, 2020c). Esses objetos no mundo da Internet das Coisas (IdC) caracterizam-se como sendo comunicativos, inteligentes e sociáveis (Mitew, 2014 cit. in Lupton, 2020c).

Segundo van Deursen e Mossberger (2018), as características que constituem a Internet das Coisas (IdC) criam ao mesmo tempo novos obstáculos aos próprios utilizadores, sendo elas: mais dados, menos autonomia, menos visibilidade e mais ambiguidade e mais riscos.

Em primeiro lugar, a Internet das Coisas (IdC) gera mais dados (Atzori *et al.*, 2010; Perera *et al.*, 2014; Riggins & Wamba, 2015, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018). A ubiquidade que os dispositivos apresentam conduziu a um aumento dos dados recolhidos, no entanto, a maior quantidade de dados (*big data*) produzidos proporciona preocupações relativamente à privacidade e ao uso discriminatório (Tene & Polonetsky, 2012; White House, 2016 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018).

Em segundo lugar, menos autonomia (Friedewald & Raabe, 2011; Pereira, Benessia, & Curvelo, 2013 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), uma vez que, os dispositivos fazem com os utilizadores tomem poucas ou nenhuma decisões através de algoritmos e bases de dados, diminuindo assim a sua autonomia. van Deursen e Mossberger (2018) mencionam que no sistema da Internet das Coisas (IdC), os objetos conseguem identificar os seus ambientes e comunicar com outras pessoas e dispositivos. Desta forma, os indivíduos, em

grande parte, são mais passivos, deixam de tomar decisões porque não têm consciência daquilo que está a acontecer (van Deursen *et al.*, 2021).

Em terceiro lugar, menos visibilidade e mais ambiguidade (Pereira *et al.*, 2013; Rainie & Anderson, 2017a cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), o uso da Internet das Coisas (IdC) acontece num sistema social mais amplo. Através do uso dos dados e das decisões realizadas autonomamente mediante dispositivos ou entidades, podem aparecer consequências não pretendidas que podem estar longe do indivíduo e que o mesmo não consegue observar (Serman, 2006 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018). Deste modo, os utilizadores podem não estar conscientes das informações recolhidas e não conseguir prever as consequências (van Deursen e Mossberger, 2018);

Em quarto lugar, mais riscos (Sicari, Rizzardi, Grieco, & Coen-Porisini, 2015; Ziegeldorf, Morchon, & Wehrle, 2014 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), visto que a Internet das Coisas (IdC) aumenta a existência de riscos, tanto para a segurança como para a privacidade, com o aumento do número de dispositivos ligados a propiciar riscos de segurança, como por exemplo, ciberataques (FTC, 2015; Internet Society [IS], 2015 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018).

Quando não são os indivíduos a utilizar os dispositivos, os riscos são ainda mais frequentes, “(...) por exemplo, quando são expostos a sensores que recolhem dados sobre os seus movimentos no trânsito ou a drones que vigiam os seus bairros” (Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 132). “(...) o aumento da monitorização e da recolha de dados pode também ter implicações para a privacidade e as liberdades civis” (Casa Branca, 2016 cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 132).

Devido ao aumento da produção de dados (*Big Data*), é posta em causa a privacidade, uma vez que os utilizadores muitas vezes, não sabem que dados é que são recolhidos, como é que são usados e tratados e com quem são partilhados (van Deursen e Mossberger, 2018). Com a diversidade e quantidade de dados recolhidos, é possível criar perfis pormenorizados nomeadamente sobre os hábitos, o bem-estar e os dados demográficos (FTC, 2015; IS, 2015 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), informações estas que podem ser utilizadas para comprometer o emprego, para fins criminais, entre outros aspetos (FTC, 2015 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018).

## **2.2. Das competências à desigualdade digital no âmbito da Internet das Coisas (IdC)**

Para explicar a utilização da tecnologia pelos indivíduos, geralmente são abordadas várias questões (van Deursen *et al.*, 2021), mas as competências digitais são vistas como um fator importante e o principal requisito para obter, por meio da utilização da Internet, resultados positivos (van Dijk & van Deursen, 2014). Por conseguinte, estão muito ligadas ao conceito de fratura digital (Livingstone & Helsper, 2010 cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), pois, se estas competências estiverem entre a sociedade desigualmente distribuídas, as consequências desta mesma desigualdade podem intensificar as desigualdades sociais que já existem (van Dijk, 2005; Witte e Mannon, 2007 cit. in van Deursen e van Dijk, 2011).

A reflexão teórica sobre as competências e a desigualdade digital em relação à IdC é de grande utilidade para a análise de desigualdades no acesso e uso das tecnologias de *self-tracking*, dado estarem, em grande medida, articuladas e não haver investigação mais aprofundada sobre tais aspetos em relação as últimas tecnologias referidas. A mesma situação ocorre em relação às questões éticas tratadas na secção seguinte.

Ao longo dos anos, a sociedade foi sofrendo mudanças que requerem novas competências, particularmente as que se referem à Internet (van Deursen e van Dijk, 2011). As investigações realizadas nas sociedades ocidentais demonstram que o número de pessoas que tem acesso à Internet tem vindo a crescer cada vez mais, mas mesmo assim continuam a aumentar as desigualdades por força das competências que são necessárias e das oportunidades de utilização (van Deursen e Mossberger, 2018).

Para explicar estas competências, os autores van Deursen e Mossberger (2018) focaram-se na tipologia criada por van Dijk e van Deursen (2014) (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 127):

- Competências operacionais, que são indispensáveis “(...) para comandar os media” sendo que para utilizar o computador é necessário saber ler, escrever e “(...) utilizar meios audiovisuais” (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 127);
- Competências formais, são fundamentais para usar “(...) as características formais dos media (por exemplo, capítulos, índice de um livro (...))” (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 127) e também “(...) para compreender a organização da imprensa escrita ou dos meios audiovisuais (...)” (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 128);

- Competências de informação, tornam-se essenciais para procurar informação, selecioná-la, tratá-la e avaliá-la (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018);
- Competências de comunicação, são “(...) necessárias para descodificar e codificar mensagens, trocar significados, gerir contactos e atrair a atenção” (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 127);
- Competências de criação de conteúdos, cruciais para a criação de conteúdos com qualidade como por exemplo, textos ou até mesmo fotografias (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018);
- Competências estratégicas, sendo “(...) necessárias para utilizar os meios de comunicação (digitais) (...)” tendo em vista a concretização de “(...) objetivos pessoais ou profissionais e para melhorar a posição de cada um na sociedade” (van Dijk e van Deursen, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p.127).

As cinco características da Internet das Coisas (IoT) referidas no ponto anterior, podem de acordo com van Deursen e Mossberger (2018) afetar as competências digitais (operacionais, formais, de informação, comunicação, criação de conteúdos e estratégicas), isto é, cresce a procura de algumas e diminui a necessidade de outras.

Alguns autores referem que está comprovado que a utilização da Internet não proporciona benefícios iguais para todos os utilizadores (Boulianne, 2009; DiMaggio e Bonikowski, 2008; Mossberger et al., 2008, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), pois “as tecnologias oferecem mais oportunidades de reforço do capital social para as pessoas de estatuto socioeconómico mais elevado” (DiMaggio e Garip, 2012; Robinson et al., 2015; Sparks, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 134).

van Deursen e Mossberger (2018, p. 134) consideram importante incluir na investigação sobre a Internet das Coisas (IdT) o conceito de fosso digital, que tem vindo a evoluir, sendo necessário “identificar as populações que serão mais afetadas e a forma como as políticas públicas podem resolver qualquer desvantagem resultante”. Tal como referem Popescu e Georgescu (2014, cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 134) é essencial discutir e analisar a “(...) possibilidade de uma distribuição justa dos benefícios e dos custos (...)”, assim como numa “(...) igualdade de oportunidade na obtenção de vantagens da Internet das Coisas”. Van Deursen et al. (2021) indicam que as diferenças em relação ao acesso à Internet das Coisas (IdT) podem agravar cada vez mais a desigualdade social.

Para os autores van Deursen e Mossberger (2018), a Internet das Coisas (IdT) tem um impacto maior nas pessoas com distintos níveis de recurso e de poder, pois quem depende,

por exemplo, “(...) de serviços institucionais devido à deficiência, saúde ou baixos rendimentos podem ser mais vulneráveis a abusos na Internet das Coisas, porque é provável que possuam níveis de competências mais baixos” (Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 135). A Internet das Coisas pode ainda fomentar as desigualdades “(...) através dos megadados, em áreas como a contratação, o crédito, os seguros, os cuidados de saúde e o acesso a serviços”, reforçando os preconceitos existentes ao nível dos grupos raciais e étnicos, das mulheres, pessoas com deficiência, idosos, pobres, entre outros (O’Neil, 2016, cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 135).

Um estudo referido por Van Deursen et al. (2021) teve em conta dois recursos de análise: o rendimento e o apoio social (Van Deursen et al., 2021, p. 263). Relativamente ao rendimento, este é um recurso económico fundamental para sustentar “(...) os custos do acesso material” (Chinn & Fairlie, 2006; Goldfarb & Prince, 2008; Martin & Robinson, 2007; Ono & Zavodny, 2007 cit. in Van Deursen et al., 2021, p. 263). Vários estudos mostraram que, relativamente à Internet, “(...) as pessoas com rendimentos mais baixos apresentam atitudes relativamente negativas (...)” (Barzilai-Nahon, 2006 cit. in Van Deursen et al., 2021, p. 263), ou seja, usam a Internet de maneira menos eficaz, não tão produtiva “(...) e, por conseguinte, estão em maior desvantagem económica” (DiMaggio, Hargittai, Celeste, & Shafer, 2004 cit. in Van Deursen et al., 2021, p. 263). Outro estudo demonstrou também que, “(...) as pessoas com rendimentos mais elevados têm maior probabilidade de utilizar a IoT” (Van Der Zeeuw, Van Deursen & Jansen, 2019 cit. in Van Deursen et al., 2021, p. 263), o que lhes vai permitir futuramente desenvolver competências relativamente à Internet das Coisas (Van Deursen et al., 2021, p. 263).

Ao longo dos anos, a sociedade foi sofrendo mudanças que requerem novas competências, particularmente as que se referem à Internet (van Deursen e van Dijk, 2011). As investigações realizadas nas sociedades ocidentais demonstram que o número de pessoas que tem acesso à Internet tem vindo a crescer cada vez mais, mas mesmo assim continuam a aumentar as desigualdades por força das competências que são necessárias e das oportunidades de utilização (van Deursen e Mossberger, 2018).

Alguns autores referem que está comprovado que a utilização da Internet não proporciona benefícios iguais para todos os utilizadores (Boulianne, 2009; DiMaggio e Bonikowski, 2008; Mossberger *et al.*, 2008, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018), pois “as tecnologias oferecem mais oportunidades de reforço do capital social para as pessoas de estatuto socioeconómico mais elevado” (DiMaggio e Garip, 2012; Robinson *et al.*, 2015; Sparks, 2014, cit. in van Deursen e Mossberger, 2018, p. 134). van Deursen e Mossberger (2018, p. 134) consideram importante incluir na investigação sobre a Internet das Coisas (IdC) o conceito

de fosso digital, que tem vindo a evoluir, sendo necessário “identificar as populações que serão mais afetadas e a forma como as políticas públicas podem resolver qualquer desvantagem resultante”.

Popescul e Georgescu (2014, cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 134) referem também que é essencial discutir e analisar a “(...) possibilidade de uma distribuição justa dos benefícios e dos custos (...)”, assim como numa igualdade de oportunidades “(...) na obtenção de vantagens da Internet das Coisas (IdC)”. van Deursen *et al.* (2021) indicam que as diferenças em relação ao acesso à Internet das Coisas (IdC) podem agravar cada vez mais a desigualdade social.

Para os autores van Deursen e Mossberger (2018), a Internet das Coisas (IdC) tem um impacto maior nas pessoas com distintos níveis de recurso e de poder, pois quem depende, por exemplo, “(...) de serviços institucionais devido à deficiência, saúde ou baixos rendimentos podem ser mais vulneráveis a abusos na Internet das Coisas (IdC), porque é provável que possuam os níveis de competências mais baixos” (Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 135).

A Internet das Coisas (IdC) pode ainda fomentar as desigualdades “(...) através dos megadados, em áreas como a contratação, o crédito, os seguros, os cuidados de saúde e o acesso a serviços”, reforçando os preconceitos existentes ao nível dos grupos raciais e étnicos, das mulheres, pessoas com deficiência, idosos, pobres, entre outros (O’Neil, 2016, cit. in Van Deursen e Mossberger, 2018, p. 135).

### **2.3. Questões éticas na análise da Internet das Coisas (IdC)**

Segundo Allhoff e Henschke (2018), existem algumas questões éticas que são relevantes para a Internet das Coisas (IdC), sendo elas: o consentimento informado, a privacidade, a segurança da informação e a confiança, na qual não devem ser consideradas separadamente, porque se cruzam umas com as outras de todas as maneiras.

#### **- O consentimento informado**

Em 2016, foi descoberto que uma empresa recolhia informações de um comprador a partir de um brinquedo sexual inteligente (M. Redden, 2016 cit. in Allhoff e Henschke, 2018). Os dispositivos, por meio de sensores, recolhem informações consideradas pessoais e comunicam essas mesmas informações, sem que o utilizador saiba, a um recetor (Allhoff e

Henschke, 2018). Os clientes não autorizaram essa recolha de informações quando compraram o dispositivo e apesar de serem informações sobre as datas e horas de uso, são de igual modo muito relevantes e significativas no âmbito do foro privado (Allhoff e Henschke, 2018).

Segundo a Associação Médica Americana (2016 cit. in Allhoff e Henschke, 2018, p. 57), percebe-se que “o consentimento informado é fundamental tanto na ética como na lei e que os interessados têm o direito de receber informações e fazer perguntas ... para que possam emitir opiniões bem ponderadas”. O consentimento informado é necessário para consentir que os dados pessoais dos indivíduos sejam utilizados por terceiros, de forma legal (Neisse *et al.*, 2015). No contexto digital, o consentimento informado aplica-se aos dados pessoais que são regularmente recolhidos, mas também partilhados com terceiros, seja por meio de um website ou de uma aplicação para o *smartphone* (Neisse *et al.* 2015).

Deste modo, é fundamental a existência de uma norma que determine o consentimento informado para a obtenção, proteção e partilha dos dados pessoais (Allhoff e Henschke, 2018). Neste sentido, a União Europeia criou uma definição de consentimento, em que “qualquer manifestação de vontade, livre, específica, informada e explícita, pela qual o titular dos dados aceita, mediante declaração ou ato positivo inequívoco, que os dados pessoais que lhe dizem respeito sejam objeto de tratamento” (Parlamento Europeu e Conselho da União Europeia, 2016 cit. in Allhoff e Henschke, 2018, p.57).

As adversidades começam quando observamos como a norma imposta se relaciona com os dados pessoais e a solução passa por usar um “*End User License Agreement*” (EULA) que explica o seu modo de funcionamento (Allhoff e Henschke, 2018). No entanto, há dois problemas relacionados com os EULAs, por um lado costumam ser muito pormenorizados e complexos, apresentando inúmeras páginas, o que leva os utilizadores a aceitá-los constantemente sem os ler.

Por outro lado, generalizam demais a informação, ou seja, os termos do contrato são iguais, independentemente, de quem os está a usar, não tendo em atenção os diversos contextos (Neisse *et al.* 2015). Um outro problema dos EULAs é que os utilizadores não têm mais opções a não ser um simples clique (Allhoff e Henschke, 2018), como por exemplo, em várias aplicações Web, no qual os utilizadores são obrigados a aceitar o EULA, senão não conseguem ter acesso às mesmas (Neisse *et al.* 2015). Torna-se muito difícil que um utilizador consiga conhecer os termos mais importantes do contrato e negociar sobre eles. Estas dificuldades acabam por ameaçar e “(...) minar a legitimidade dos EULAs” (Allhoff e Henschke, 2018, p. 58).

## **- A privacidade**

A privacidade em relação à Internet das Coisas (IdC), é considerada uma das preocupações éticas centrais pelos utilizadores, por recolher autonomamente dados e informações pessoais, através dos sensores e muitas vezes de um modo integrado, para os mais diversos fins (Santos e Sales, 2015). A noção de privacidade gira em torno de um extenso número de ideias e conceitos (Santos e Sales, 2015). Para esta dissertação utilizámos o conceito de privacidade de Santos e Sales (2015, p. 283), em que a privacidade é associada à “(...) noção de um indivíduo que controla o acesso à sua informação pessoal”.

A ligação entre privacidade e Internet das Coisas (IdC) começa quando se observa que os dispositivos que lhe estão associados, recolhem muitas informações dos utilizadores que são partilhadas e analisadas (Weber, 2015 cit. in Allhoff e Henschke, 2018). Os autores Allhoff e Henschke (2018) apresentam um exemplo de uma empresa intitulada de *Target* que recolheu os hábitos de compra de uma utilizadora, e supôs que a mesma estaria grávida, enviando-lhe um email com artigos de bebé (Hill, 2012 cit. in Allhoff e Henschke 2018). No entanto, a rapariga ainda estudava no liceu e apesar de estar mesmo grávida os seus familiares não sabiam e descobriram devido ao email enviado (Hill, 2012 cit. in Allhoff e Henschke 2018).

Neste âmbito, quando incorporamos de forma mais profunda a nossa vida na Internet das Coisas (IdC), existe sempre aquela preocupação de saber que tipo de informações é que ficam disponíveis e para quem (Allhoff e Henschke, 2018). Estas informações podem ser utilizadas tanto para aprimorar a experiência dos utilizadores, bem como serem usadas, para conceder dados demográficos precisos que podem ser empregues para o desenvolvimento de produtos, por exemplo, ou até mesmo para marketing, mesmo que não seja a escolha do utilizador (Allhoff e Henschke, 2018). Para além disso, mesmo com a encriptação dos dados, os metadados podem conseguir mostrar pormenores relevantes (Allhoff e Henschke, 2018).

Com o objetivo de proteger a privacidade dos clientes surgiram alguns métodos, mas a Internet das Coisas (IdC) encontra-se cada vez mais avançada comparativamente ao que está regulamentado (Allhoff e Henschke, 2018). Entrou em vigor em meados do ano de 2018 o Regulamento Geral sobre Proteção de Dados da União Europeia com o propósito de aumentar a proteção dos dados (Allhoff e Henschke, 2018).

## **- Da segurança da informação à confiança**

Muitos dispositivos que estão conectados à Internet das Coisas (IdC), possuem uma segurança da informação restrita ou fraca (Chapman e Uren, 2018; Goodman, 2016;

Urquhart e McAuley, 2018; White, 2015 cit. in Allhoff e Henschke, 2018). A garantia da segurança da informação é importante para a privacidade, para o consentimento informado e para a confiança da pessoa (Allhoff e Henschke, 2018). Se não se garantir uma segurança da informação que seja eficaz, pode comprometer tudo o resto (Allhoff e Henschke, 2018). É então fundamental que também exista informação precisa entre os vários elementos que compõem a Internet das Coisas (IdC) (Allhoff e Henschke, 2018).

Um problema que é apontado à segurança da informação está relacionado com a ligação de sensores a comunicadores que diversos elementos da Internet das Coisas (IdC) possuem (Allhoff e Henschke, 2018). Um exemplo referido por Allhoff e Henschke (2018), revela que, um microfone, uma câmara ou um outro tipo de sensor, recolhem informações do ambiente à sua volta e são conectados a um comunicador que novamente transmite essas informações para um servidor proprietário ou até mesmo para a nuvem, por exemplo (Allhoff e Henschke, 2018). Inclusivamente, já foram registados televisões inteligentes e dispositivos inteligentes que recolheram dados através da câmara e do microfone das casas das pessoas para os próprios servidores, sendo assim colocadas em causa a privacidade e o consentimento informado do utilizador (Chokshi, 2018; Matyszczyk, 2015 cit. in Allhoff e Henschke, 2018).

Para que esta complexa rede de sistemas possa gerar resultados pretendidos, a confiança é fulcral. Se a mesma funcionar de uma forma eficaz, segura e contínua, a nossa confiança reforça-se em relação à IdC, uma vez que só quando algum elemento falha, é que nos apercebemos como a falta de confiança pode afetar o uso da Internet das Coisas (IdC) (Allhoff e Henschke, 2018).

A confiança relaciona-se diretamente com todas as outras questões éticas, depende delas e indica quando estas mesmas características não foram respeitadas. Por exemplo, se a privacidade for respeitada, a confiança será estabelecida. Se o consentimento informado também for respeitado, iremos saber como é que os nossos dados estão a ser usados ou até mesmo quais os riscos de um dispositivo da Internet das Coisas (IdC), o que irá aumentar a nossa confiança. Se a segurança da informação for afetada, a confiança só será mantida, se formos notificados das violações que ocorreram e se as mesmas forem corrigidas o mais rápido possível (Allhoff e Henschke, 2018).

## **Parte II – Da Metodologia de Investigação à Análise e Interpretação dos Dados**

## Capítulo 3 - Metodologia de Investigação

O presente capítulo pretende dar a conhecer a estratégia metodológica deste trabalho de investigação. Inicialmente, são apresentados o objeto de estudo e os objetivos, mais concretamente o objetivo geral e os objetivos específicos, assim como o respetivo modelo de análise. Seguidamente, é descrito o procedimento metodológico, nomeadamente, o tipo de metodologia a ser utilizado, a técnica de recolha de dados mais adequada ao tipo de investigação em causa e a caracterização sociodemográfica dos entrevistados. Por fim, apresentam-se as questões éticas que se devem ter em conta em qualquer pesquisa.

### 3.1. Objeto de estudo e objetivos

Com esta investigação, pretende-se estudar as perceções de utilizadores sobre as tecnologias de *self-tracking*, tendo em conta, as escolhas feitas, os seus usos e consequências, não deixando de identificar desigualdades sociais, quando estas surjam na análise dos dados.

Apresentam-se de seguida os objetivos desta investigação. Como objetivo geral, tenciona-se analisar as perceções de utilizadores sobre o uso das tecnologias de *self-tracking* e para dar resposta ao objetivo geral, formularam-se os seguintes objetivos específicos:

- Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de *self-tracking*;
- Captar o modo como os utilizadores experienciam o uso de tecnologias de *self-tracking*;
- Mapear as consequências do uso de tecnologias de *self-tracking*;

#### 3.1.1. Construção do modelo de análise

Um modelo de análise, diz respeito a um modelo orientador da investigação empírica construído a partir da parte teórica (Sousa e Baptista, 2011).

Desta forma, e para dar resposta aos objetivos referidos acima, esboçou-se um modelo de análise, que é apresentado em seguida na Tabela 1, partindo dos objetivos específicos de modo a explicitar as dimensões a analisar em cada um. Trata-se de um esboço, de um ponto de partida para a investigação empírica, dada a escassez de estudos feitos nesta área.

Tabela 1: Modelo de Análise

Objetivos específicos	Dimensões de análise	Indicadores	
<p>I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking</p>	<p>Tipos de tecnologias de self-tracking</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smartphones com aplicações de monitorização</li> <li>- Wearable devices - dispositivos vestíveis (smartwatches, anéis, vestuário, calçado, ...)</li> <li>- Ambientes físicos (almofadas, colchões, pavimentos, ...)</li> <li>- Objetos “inteligentes” (veículos, cadeiras, ...)</li> <li>- Dispositivos informáticos portáteis (câmaras, sensores, ...)</li> <li>- Tecnologias móveis</li> <li>- Ambientes equipados com sensores digitais</li> </ul>	
	<p>Monitorizar</p>	<p>Saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medição do ritmo cardíaco</li> <li>- Medição do número de calorias consumidas</li> <li>- Monitorização do sono</li> <li>- Consumo de energia</li> <li>- Peso</li> <li>- Gestão alimentar</li> <li>- Temperatura corporal</li> <li>- Nível de stress</li> <li>- Monitorização de doenças crónicas</li> </ul>
	<p>Avaliar</p>	<p>Sexualidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encontros sexuais</li> <li>- Ovulação</li> </ul>
	<p>Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)</p>	<p>Atividade física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contagem do número de passos dados</li> <li>- Outras atividades físicas</li> <li>- Práticas de meditação</li> </ul>
	<p>Desempenho profissional</p>	<p>Complemento da memória</p>	
<p>II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking</p>	<p>Duração do uso e frequência da mudança</p>		
	<p>Abrangência</p>		
	<p>(In) satisfação com o uso e benefícios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportamento proativo em termos de saúde</li> <li>- Produz conhecimento</li> <li>- Vida mais saudável</li> <li>(...)</li> </ul>	
	<p>Utilização dos dados pessoais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guardar para si próprios</li> <li>- Partilhar nas redes sociais</li> <li>(...)</li> </ul>	

III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dados guardados em websites, partilhados e comparados com outros utilizadores</li> <li>- Vestígios digitais</li> </ul>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha dos dados sem a noção ou o consentimento dos indivíduos</li> <li>- Recolha dos dados realizada por entidades governamentais, comerciais, de segurança ou cibercriminosos</li> <li>- Análise de dados pelas entidades</li> <li>- Categorização dos indivíduos</li> </ul>
	Ameaças à privacidade	
	Aspetos comportamentais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedade</li> <li>- Gera incerteza</li> <li>- Insegurança</li> <li>- Dependência</li> <li>- Padrões repetitivos de comportamento</li> </ul>

*Elaboração própria*

### **3.2. Estratégia Metodológica**

Para a realização de um trabalho de investigação é crucial definir o tipo de metodologia a ser utilizada. Segundo Sousa e Baptista (2011), a metodologia de investigação traduz-se na escolha de uma estratégia, também ela de investigação, que irá determinar quais as técnicas de recolha de dados a serem selecionadas para conseguir dar resposta aos objetivos do trabalho. A estratégia de investigação, organiza o modo como o investigador social, recolhe os dados e lhe dá significado (Ragin e Amoroso, 2011). A metodologia relaciona-se com o que se pretende saber e o caminho que é necessário realizar para o alcançar, ou seja, a escolha da mesma irá depender das perguntas definidas pelo investigador, da natureza do que se deseja conhecer e dos resultados que espera obter (Augusto, 2014).

Pode depreender-se que, para selecionar uma metodologia, seja ela de natureza quantitativa, qualitativa ou mista, o investigador deve ter em conta que não se trata apenas de uma “(...) mera questão de preferência” (Augusto, 2014, p. 2), uma vez que há várias metodologias; desta forma, a sua escolha deve ser feita depois de serem definidos os objetivos do estudo.

Segundo Freixo (2013), o método é definido como o caminho a percorrer para se atingir um objetivo. Já as técnicas de recolha de dados, de acordo com Sousa e Baptista (2011, p. 70), referem-se a um “(...) conjunto de processos operativos que nos permite recolher os dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação”. Para Marconi e Lakatos (2003), a aplicação de uma certa técnica vai depender da capacidade para utilizar

estes mesmos processos que foram referidos anteriormente, gerando assim a parte prática de uma investigação.

### **3.2.1. Metodologia qualitativa**

A escolha por uma metodologia de cariz quantitativo, qualitativo ou misto, depende do objeto de estudo e dos objetivos da investigação (Augusto, 2014). A presente dissertação diz respeito ao estudo das tecnologias de *self-tracking*, uma temática recente e pouco estudada, onde se pretende captar as perceções de utilizadores sobre essas tecnologias, sendo nestes casos mais adequada a metodologia de natureza qualitativa, como refere Ragin e Amoroso (2011).

A metodologia qualitativa distingue-se da metodologia quantitativa, pois esta recorre a métodos e técnicas que ajudam na descrição, análise e explicação aprofundadas da realidade social, enquanto que a metodologia quantitativa é mais direcionada para a utilização de métodos de pesquisa que têm como base a estatística (Matos, 2014). Trata-se de uma metodologia indutiva e descritiva, na qual o investigador desenvolve ou aprofunda conceitos e ideias através de padrões que encontra nos dados recolhidos, ao invés de recolher dados para comprovar hipóteses, como acontece na investigação quantitativa (Sousa e Baptista, 2011). Segundo Martins (2004), é também uma metodologia flexível uma vez que, as técnicas de recolha de dados utilizadas neste tipo de investigação qualitativa, podem ser adequadas conforme o objeto de estudo que se pretende analisar. Para a mesma autora, a análise dos dados neste tipo de metodologia é realizada de forma intensiva em amplitude e profundidade (Martins, 2004).

Para Silva (2013, p. 3) a utilização desta metodologia permite “(...) uma compreensão interpretativa do real no sentido de revelar uma realidade múltipla e dinâmica (...)”, tratando-se de um modo de investigação que consiste em interpretar processos sociais analisando-os de forma crítica e reflexiva. Neste sentido, a metodologia qualitativa é concretizada através da definição de objetivos exploratórios, descritivos e compreensivos “(...) dos fenómenos em toda a sua complexidade (...)” (Silva, 2013, p. 1), pelo que o investigador, ao contactar e interagir diretamente com os sujeitos em análise, deverá demonstrar sensibilidade de modo a obter uma visão mais completa e holística da realidade (Sousa e Baptista, 2011).

A utilização de uma estratégia indutiva, ou seja, do método indutivo/circular que está associado às metodologias qualitativas, torna-se a melhor opção para a investigação em causa. A pesquisa é pensada através da articulação entre teoria e empíria e isto acontece por

meio de um “vaivém” entre a construção teórica e a realidade empírica/terreno (Bertaux, 1997 cit. in Santos, 2014).

Bogdan e Biklen (1992 cit. in Freixo, 2013) referem cinco características direcionadas ao tipo de metodologia qualitativa: a situação natural é considerada a principal fonte dos dados, mas o investigador é visto como um elemento fundamental dessa recolha de dados; o seu primeiro objetivo é descrever os dados e seguidamente analisá-los; a questão principal é todo o processo pelo qual se passa, desde o que aconteceu, o produto e posteriormente o resultado; a análise dos dados é feita indutivamente; e por último, esta metodologia foca-se no significado que as coisas têm, isto é, no “porquê” e no “o quê”.

### **3.2.2. Técnica de recolha de dados: a entrevista semidiretiva**

Para um processo de investigação é fulcral proceder à recolha de dados empíricos, por vezes recorrendo a diferentes fontes. Podem utilizar-se uma ou mais técnicas de recolha de dados que sejam adequadas ao tipo de estudo que se está a levar a cabo, e consoante a metodologia onde está inserido ou seja, se é quantitativa, qualitativa (Sousa e Baptista, 2011) ou mista.

Numa investigação de carácter qualitativo, sobretudo na área das Ciências Sociais, podem ser utilizadas várias técnicas de recolha de dados, tais como a entrevista, a observação ou a análise documental (Sousa e Baptista, 2011). A técnica escolhida para a presente investigação foi a entrevista, pois é a que melhor se adequa ao objeto de estudo e objetivos definidos.

Segundo Lima (2016), a entrevista é considerada uma técnica que consiste em criar e manter conversas com pessoas que são imprescindíveis no processo de investigação em causa. Trata-se, como refere Gil (2008), de uma conversa entre o entrevistador e o entrevistado, onde são feitas perguntas com o intuito de se obter dados que são do interesse para a investigação, existindo assim uma forma de interação social no qual uma das partes procura recolher as informações e a outra é considerada a fonte de informação.

Como adianta Quivy e Campenhoudt (2002), o investigador consegue extrair informação rica e variada através do processo de comunicação e interação entre entrevistador e entrevistado, ao permitir a este último, expressar o seu ponto de vista sobre um determinado fenómeno. É uma técnica usada na investigação social, nomeadamente para a recolha de dados ou para auxiliar na construção de um diagnóstico ou na análise de problemas sociais (Marconi e Lakatos, 2003) e é através dela que se consegue captar ideias, normas e valores dos indivíduos (Lima, 2016). É considerado um método de recolha de dados bastante rico, no qual o investigador deverá ter em mente a teoria que já foi reunida para aquando da

realização das entrevistas, as possa analisar e interpretar (Quivy e Campenhoudt, 2002). Contudo, o investigador não deverá utilizar com o entrevistado, a mesma linguagem que usa no quadro teórico (Albarello et al. 1997), correndo o risco de não ser compreendido.

O investigador, através de perguntas abertas, permite ao entrevistado uma maior profundidade nas suas respostas, evitando que o mesmo se afaste dos objetivos do estudo (Quivy e Campenhoudt, 2002). A relação destes dois últimos, deverá ser de confiança, para que o entrevistado se possa sentir à vontade, não devendo o investigador influenciar as respostas através das perguntas que forem feitas (Lalanda, 1998).

Decidir o tipo de entrevista a utilizar, deve ter em conta o contexto da investigação e o objetivo do estudo (Lima, 2016). Assim sendo, são vários os tipos de entrevista que existem, conforme a sua estrutura. Estes tipos de entrevistas, são denominados por certos autores de forma distinta, mas contêm o mesmo propósito. Quanto ao seu grau de diretividade, as entrevistas podem dividir-se em: diretivas, semidiretivas ou não-diretivas. A entrevista quanto menos diretiva é, mais o entrevistado detém maior liberdade e abertura para responder.

Numa entrevista diretiva, as questões são previamente delineadas e existe o cuidado de não se fugir a estas mesmas questões (Boni e Quaresma, 2005), o que não permite uma análise das informações com grande profundidade (Gil, 2008). Trata-se de questões abertas ou fechadas, para as quais se espera obter respostas mais curtas (Albarello et al. 1997). Segundo Gil (2008), se a entrevista for completamente estruturada, com opções de resposta também elas anteriormente delimitadas, aproxima-se de um questionário. Posto isto, o entrevistador não poderá ajustar as perguntas que já estavam definidas antes de realizar a entrevista, de modificar a ordenação dos tópicos ou de fazer mais perguntas (Marconi e Lakatos, 2003).

Na entrevista semidiretiva, está presente um guião que contém tópicos ou perguntas, orientados para a entrevista (Sousa e Baptista, 2011). O entrevistado possui uma maior liberdade para falar sobre as questões que são colocadas (Sousa e Baptista, 2011). Já o entrevistador, também tem liberdade de conduzir o debate podendo fazer mais perguntas, em função dos objetivos do estudo com o intuito de esclarecer questões que não tenham ficado muito claras ou para recolocar perguntas que não tenham sido respondidas (Boni e Quaresma, 2005).

A entrevista não-diretiva não possui, à partida, um guião porque se dá destaque à opinião da pessoa entrevistada (Sousa e Baptista, 2011). O diálogo é quase inexistente uma vez que, o entrevistador ouve mais do que aquilo que fala (Sousa e Baptista, 2011). Este tipo de

entrevista é mais direcionado para estudos exploratórios (Boni e Quaresma, 2005) e para investigações psicológicas (Sousa e Baptista, 2011). A mesma é utilizada com o objetivo de o entrevistador conseguir reunir sobre certo tema, um grande número de informações (Boni e Quaresma, 2005).

O tipo de entrevista escolhido para esta investigação foi a semidiretiva, ou seja, uma entrevista que contém várias questões pertinentes para a pesquisa em si, numa ordem pré-estabelecida, onde existe autonomia para alterar a ordem ou acrescentar novas questões (Lima, 2016). O guião de entrevista deve conter perguntas que abordem vários tópicos sobre a temática em si (Flick, 2009); como acrescenta Quivy e Campenhoudt (2002, p. 192) “(...) perguntas-guias, relativamente abertas, a propósito das quais é imperativo receber uma informação da parte do entrevistado”. O investigador poderá, a qualquer momento, redirecionar a entrevista para os objetivos pretendidos com o trabalho, cada vez que o entrevistado se desviar deles (Quivy e Campenhoudt, 2002).

A entrevista é também considerada, como uma técnica de observação indireta, onde o investigador se desloca até ao inquirido para obter a informação que procura. Ao responder às perguntas que lhe são propostas, este último acaba por intervir na própria produção da informação (Quivy e Campenhoudt, 2002).

### **3.2.3. Preparação e condução da entrevista**

Para realizar uma entrevista, é necessário ter em conta alguns procedimentos ou etapas na planificação, construção e elaboração da mesma. Primeiramente, deve-se atender ao objetivo que se pretende alcançar (Sousa e Baptista, 2011; Marconi e Lakatos, 2003) e posteriormente, criar um instrumento, neste caso, um guião de entrevista capaz de recolher informações (Sousa e Baptista, 2011). No momento da elaboração do guião, deve-se ter em conta as questões que devem ser redigidas de forma clara e acessível, evitando que estas possam interferir nas respostas do entrevistado, sendo também relevante determinar a quantidade de perguntas a serem feitas (Sousa e Baptista, 2011).

No que diz respeito à condução da entrevista, o investigador deve identificar-se e dizer de onde veio (instituição de ensino ou entidade profissional), esclarecer o entrevistado dos objetivos pretendidos com o trabalho, agradecer a sua colaboração e solicitar a autorização da pessoa para poder gravar a entrevista (Sousa e Baptista, 2011). Tanto o anonimato como a confidencialidade das respostas devem ser também asseguradas (Marconi e Lakatos, 2003). Esta conversa introdutória torna-se indispensável para criar um ambiente de cordialidade e simpatia para que o entrevistado se sinta à vontade, sem pressão e intimidação (Gil, 2008).

Entretanto durante a entrevista, deve-se fazer um registo das respostas, recorrendo a anotações ou ao uso de um gravador, sendo que este último é o melhor para salvaguardar o conteúdo obtido, de forma a que posteriormente, seja transcrita (Gil, 2008; Sousa e Baptista, 2011; Marconi e Lakatos, 2003).

Por fim, a entrevista deve terminar da mesma forma como começou, ou seja, num ambiente de cordialidade (Sousa e Baptista, 2011; Marconi e Lakatos, 2003), sendo que o entrevistador deverá estar disponível para qualquer esclarecimento que o entrevistado necessite.

### **3.3. Caracterização dos entrevistados**

Após definida a escolha metodológica e a técnica de recolha de dados, é importante caracterizar a população entrevistada. A escolha desta, para a presente investigação, recaiu em utilizadores das tecnologias de *self-tracking*, optando-se pelo sistema de bola-de-neve. De acordo com Moreira (1994), o sistema em bola-de-neve, é o método mais apropriado para se conseguir amostras de grupos mais pequenos.

Neste sentido, foram realizadas 19 entrevistas semidiretivas, direcionadas aos utilizadores de tecnologias de *self-tracking*. Procurou-se entrevistar indivíduos com características distintas, tanto homens como mulheres, com idades e habilitações literárias diferentes.

Foram entrevistados nove indivíduos do sexo feminino e dez do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 55 anos. As entrevistas realizaram-se, durante o mês de julho e agosto de 2024, em três locais diferentes sendo eles a Covilhã, Lisboa e São Romão (Seia), tendo nesses locais encontrado indivíduos também de outras zonas.

A duração das entrevistas varia entre os 14 e os 38 minutos, havendo um número escasso de entrevistados que não conseguiram aprofundar as questões colocadas.

De seguida, é apresentada a tabela que retrata a caracterização de cada um dos entrevistados:

Tabela 2: Caracterização sociodemográfica dos entrevistados

<b>Entrevistados</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>	<b>Local de residência</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Composição do agregado familiar</b>	<b>Habilitações literárias</b>	<b>Área de formação</b>	<b>Situação face ao trabalho</b>	<b>Profissão/condição perante o trabalho</b>
<b>Entrevistado A</b>	Feminino	54	Covilhã	Divorciada	3 pessoas: entrevistada e 2 filhos	Bacharelado	Biociologia	Empregada	Secretária na urgência do hospital da Covilhã
<b>Entrevistado B</b>	Masculino	47	Covilhã	Casado	4 pessoas: entrevistado, esposa e 2 filhos	12º ano (Frequentou o 1º ano em Sociologia na UBI)	Vendas	Empregado	Técnico de vendas
<b>Entrevistado C</b>	Feminino	24	Macedo de Cavaleiros (Bragança)	Solteira	4 pessoas: entrevistada, mãe, pai e irmã	Frequenta mestrado integrado na UBI	Medicina	Estudante	Estudante de medicina
<b>Entrevistado D</b>	Masculino	52	Covilhã (Canhoso)	Casado	4 pessoas: entrevistado, esposa e 2 filhas	12º ano	Área de humanísticas (línguas e humanidades)	Empregado	Guarda prisional
<b>Entrevistado E</b>	Feminino	47	Covilhã (Tortosendo)	Casada	4 pessoas: entrevistada, marido e 2 filhos	12º ano (Frequentou o 1º ano em Sociologia na UBI)	Hotelaria	Empregada	- Assistente operacional (telefonista) na Câmara Municipal da Covilhã - Agente da Bimby (líder de equipa)
<b>Entrevistado F</b>	Masculino	55	Covilhã (Tortosendo)	Casado	3 pessoas: entrevistado, esposa e 1 filha	12º ano	Área de ciências e tecnologias	Empregado	- Assistente operacional na UBI (polo de desporto)
<b>Entrevistado G</b>	Feminino	22	Tondela (Viseu)	Solteira	4 pessoas: entrevistada, mãe, padrasto e irmão	Licenciatura em Sociologia na UBI Frequenta mestrado na UBI	Empreendedorismo e Inovação Social	Estudante	Estudante de empreendedorismo e inovação social
<b>Entrevistado H</b>	Masculino	21	Caldas da Rainha	Solteiro	4 pessoas: entrevistado, pai, mãe e avó	12º ano e o curso profissional de técnico de exercício físico	Exercício físico e saúde	Empregado	Personal Trainer
<b>Entrevistado I</b>	Feminino	22	Lisboa	Solteira	1 pessoa: entrevistada	Licenciatura em Sociologia na UBI Frequenta mestrado no ISEG (Lisboa)	Gestão de Recursos Humanos	Trabalhadora-estudante	Gestora de recursos humanos numa multinacional espanhola
<b>Entrevistado J</b>	Masculino	27	Carcavelos	Casado	3 pessoas: entrevistado,	12º ano e o curso profissional de	Exercício físico e saúde	Empregado	Personal Trainer – Técnico Especialista

					esposa e enteado	técnico especialista em exercício físico			em Exercício Físico
<b>Entrevistado K</b>	Feminino	32	Lisboa	Casada	2 pessoas: entrevistada e marido	12º ano e o curso profissional de técnico de exercício físico	Exercício físico e saúde	Empregada	Personal Trainer
<b>Entrevistado L</b>	Masculino	24	Santa Iria	Solteiro	4 pessoas: entrevistado, pai, mãe e irmã	Licenciatura	Gestão Hoteleira	Empregado	Engenheiro Informático
<b>Entrevistado M</b>	Masculino	22	Santa Iria	Solteiro	1 pessoa: entrevistado	Licenciatura na UBI	Marketing	Empregado	Gestor, administrador e marketeer
<b>Entrevistado N</b>	Feminino	26	Vila Nova de Tazem (Gouveia)	Solteira	6 pessoas: entrevistada, pai, mãe, 3 irmãos	12º ano	Animação Sociocultural	Empregada	Trabalhadora na queijaria de São Cosme
<b>Entrevistado O</b>	Masculino	24	Vila Nova de Tazem (Gouveia)	Solteiro	4 pessoas: entrevistado, namorada e 2 filhos	12º ano (curso profissional)	Desporto	Empregado	Empregado fabril na Ara Shoes em Seia
<b>Entrevistado P</b>	Feminino	45	São Romão	Casada	4 pessoas: entrevistada, marido, 2 filhas	12º ano	Esteticismo e Cosmetologia	Trabalhadora por conta própria	Esteticista
<b>Entrevistado Q</b>	Masculino	40	São Romão	Casado	4 pessoas: entrevistado, mulher e 2 filhos	9º ano	Agente Funerário	Empregado	Agente Funerário
<b>Entrevistado R</b>	Feminino	30	São Romão	Solteira	2 pessoas: entrevistada e mãe	12º ano	Técnica Administrativa	Desempregada	Última profissão: Assistente de Call Center em Front Office
<b>Entrevistado S</b>	Masculino	40	Carragozela (Seia)	Divorciado	2 pessoas: entrevistado e filho	12º ano	Mecânica	Empregado	Assistente operacional na Câmara Municipal de Seia

*Elaboração própria*

### **3.4. Questões éticas**

Qualquer que seja o tipo de investigação, é necessário ter em conta os princípios éticos. Desta forma, foi importante desde o início, adotar estes mesmos princípios para assim levar a cabo um estudo de maior qualidade.

Geralmente as questões éticas, exigem que o investigador não prejudique os sujeitos envolvidos na investigação, respeitando desta forma, os seus interesses e necessidades e requerem que a mesma se baseie no consentimento informado (Flick, 2009), através de um documento escrito que é entregue e preenchido pelos indivíduos que autorizam a sua participação na investigação. Este documento informa também, através de uma linguagem clara e simples, dos objetivos do estudo e de como os dados recolhidos serão tratados. Para além disso, explica que a participação é voluntária sem qualquer custo associado mesmo que haja alguma desistência.

Foi pedida ainda permissão para proceder à gravação das entrevistas, garantindo sempre aos indivíduos o anonimato e a confidencialidade das suas respostas (Lalanda, 1998), tendo em conta as normas da Comissão Nacional de Proteção de Dados. É fulcral que se tenha em atenção, as questões de privacidade dos sujeitos envolvidos no estudo, com o intuito de os proteger ao longo deste. Também foi pedido aos entrevistados que escolhessem o local da entrevista. É sempre garantido o esclarecimento de dúvidas por parte do investigador. Uma outra questão, prende-se com a ocultação dos nomes dos entrevistados, no processo de transcrição das entrevistas. Neste contexto, o consentimento informado foi obtido e devidamente assinado pelas dezanove pessoas entrevistadas.

Em relação à entrevistadora, foi adotada uma atitude e postura neutra ao longo da aplicação de todas as entrevistas, de forma a não influenciar as respostas dadas pelos entrevistados.

## Capítulo 4 – Análise e Interpretação dos Dados

Após realizar as entrevistas, proceder à sua transcrição e elaborar as respectivas sinopses, apresenta-se de seguida, uma reflexão em torno de quatro eixos de análise, mais precisamente, os motivos do uso das tecnologias de *self-tracking*, as perceções dos utilizadores, as consequências do uso das tecnologias de *self-tracking*.

### 4.1. Da escolha aos motivos do uso das tecnologias de *self-tracking*

Neste ponto, de forma a dar resposta ao primeiro objetivo específico, são abordados os seguintes aspetos: razões para a escolha de determinada tecnologia, em detrimento de outras, qual o tipo de tecnologias que usam mais e para que funções, seja a curiosidade, a monitorização de comportamentos, incluindo a sua própria alteração, e ainda, o tipo de informação recolhida.

#### 4.1.1. Razões para a escolha de tecnologias de *self-tracking*

Constatou-se que as razões mais apontadas para escolher uma tecnologia de *self-tracking* foram a marca e as funções. A marca do artefacto foi o que influenciou mais a escolha de alguns entrevistados, nomeadamente, um deles destaca a sua opção em função da confiança depositada numa determinada marca (*Apple*) em relação à qual já usa outros dispositivos. No que diz respeito às funções, os entrevistados, evidenciam que as funcionalidades são importantes na escolha de uma tecnologia de *self-tracking*, talvez por irem ao encontro das necessidades que cada indivíduo necessita para se sentir bem consigo mesmo. Como refere uma entrevistada que sublinha as funções que mais lhe interessam, precisamente ligadas à saúde, o que poderá ser explicado por esta frequentar o mestrado integrado em medicina.

Outros entrevistados fizeram a sua escolha da tecnologia de *self-tracking* com base em outras razões: alguns apontaram que era por ser a mais prática de utilizar, em relação a outras tecnologias enquanto que, outros foi por ser a tecnologia mais avançada que automaticamente influencia na precisão da leitura dos dados. Um entrevistado optou por escolher em função do preço, o que condicionou na escolha de uma marca mais barata, por não saber se ia dar uso à própria tecnologia de *self-tracking*, e ainda outro entrevistado escolheu por influência de terceiros uma vez que este não detinha de qualquer conhecimento sobre a tecnologia em si.

Os restantes entrevistados, dispersaram-se por outras razões pois não houve uma escolha da tecnologia de *self-tracking*, isto é, existe o caso em que esta foi oferecida, o caso em que as entrevistadas possuem uma tecnologia de *self-tracking*, que contém uma aplicação de monitorização aconselhada por um membro familiar ou amiga, o caso em que a aplicação já vinha com a própria tecnologia de *self-tracking* e a entrevistada começou a usá-la, o caso em que a filha da entrevistada já usava a tecnologia de *self-tracking* e a própria mandou vir uma igual para ela, e o caso em que a tecnologia de *self-tracking* é escolhida para outros fins, por necessidade, devido a um acidente de viação.

“(…) acima de tudo, a, a marca em si, escolhi a, a Apple, uma vez que, que sou utilizador já em outros dispositivos, nomeadamente, o telemóvel, a, tablet e sou, sou um grande fã da, da marca, (...) mas acho que... que me inspirou um pouco mais confiança, a..., também pelo, pelo facto da Apple ter aquele sistema todo em emparelhado em que se consegue ter tudo conectado, umas coisas às outras e decidi por me manter fiel à marca” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketeer).

“(…) vi as propriedades, como é óbvio pronto, também me interessa isso, a parte estética automaticamente também é uma coisa que influencia, não queria uma coisa muito grande, pronto (...) mas essencialmente acho que as propriedades mais a nível, lá está, a nível de saúde, porque há alguns que exploram mais a nível do desporto e assim, pronto, os meus escolhi mais a nível de saúde” (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em medicina).

“(…) o que eu mais uso é mesmo o relógio e (...) pelo quão prático é que é, simplesmente acordar meter o relógio ou mesmo dormir com ele e não ser assim tão incomodativo (...)” (H, masculino, 21 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“A escolha é adaptar sempre, prontos, há tecnologia mais, mais moderna, não é? E sofisticada, pronto, para um melhor conhecimento dos resultados, (...) para adaptar sim, à minha idade, ao treino... que se adaptava mais a tecnologia moderna, não é?” (F, masculino, 55 anos, 12<sup>o</sup> ano, assistente operacional).

“Ou seja, o relógio que eu comprei foi, comprei de, de uma submarca da Xiaomi, que é a Haylou, não quis fazer um grande investimento inicial porque eu nem sabia se realmente ia utilizar, que eu gosto de utilizar relógios convencionais, pronto, normais, mas por acaso dei-me muito, bastante bem, o relógio é bastante completo, mas o que me agradou foi o preço, acho que na altura rondou os 30, 40 euros, não era um investimento muito grande (...)” (L, masculino, 24 anos, licenciado, engenheiro informático).

“(...) Não... não foi... não escolhi uma coisa por, sei lá, por ter conhecimento daquilo, não. Fui um bocado pelo que via, porque as pessoas falavam e comprei o que na altura havia” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

De seguida, passa-se à análise das tecnologias de *self-tracking* mais usadas e das razões para o seu uso. Alguns dos entrevistados salientaram que as tecnologias de *self-tracking* que mais utilizam, passa essencialmente, pelo *smartwatch* ligado ao *smartphone*; outros, para além destas tecnologias, possuem também uma balança digital interligada ao telemóvel ou ao relógio ou aos dois; apenas um entrevistado refere que utiliza o *smartwatch* sem ligação ao *smartphone* porque o mesmo funciona sem essa ligação; e por fim, algumas entrevistadas referem que utilizam o *smartphone* com aplicações de monitorização, neste caso, aplicações que controlam a parte da sexualidade, mais concretamente, a ovulação; enquanto outra entrevistada usa apenas uma aplicação que consegue monitorizar várias informações do seu corpo.

“(...) as tecnologias que eu uso de *self-tracking*, portanto, para monitorizar a minha vida e os meus passos são mais o relógio e as aplicações no telemóvel, mas a aplicação no telemóvel está ligada ao relógio (...)” (I, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em gestão de recursos humanos, trabalhadora/estudante).

“Eu só uso o relógio porque mede-me a pulsação, mede-me os batimentos cardíacos e assim... para eu tentar monitorizar quando faço as caminhadas, é mais as caminhadas, (...) também uso a balança, a balança também está ligada ao telemóvel, faz-me ali uma monitorização semanal do peso e das calorias e (...) daquelas coisas todas” (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“(...) para além do relógio, (...) eu acho que não uso mais nenhuma, acho que só uso mesmo o relógio que funciona-me para tudo, tudo o que eu quero, (...) este funciona sem, já tive, mas não, não tenho funcionalidades a mais e é, é menos coisas que eu tenho no telemóvel” (L, masculino, 24 anos, licenciado, engenheiro informático).

“É o telemóvel, (...) anda sempre comigo, que, que me faz lembrar, da... de me controlar o meu corpo... e... é, é o único sítio onde tenho a aplicação, ok, pode ter no computador, mas como não ando sempre com o computador, faz mais sentido estar no telemóvel do que no computador” (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em Empreendedorismo e Inovação Social).

Importa também perceber o porquê de os entrevistados utilizarem este tipo de tecnologias de *self-tracking* e não outras. Alguns entrevistados nomearam que eram as mais fáceis de usar e de aceder; outros afirmaram não ter conhecimento de outras tecnologias de *self-tracking*, o que reporta para desigualdades quer no acesso a artefactos quer no conhecimento a seu respeito, e por fim, há ainda entrevistados que sabem que existem outro tipo de tecnologias de *self-tracking*, mas não utilizam.

“Acho que é mesmo pela facilidade. Também é assim, se calhar haverá... poderá haver outras coisas que possam interessar, mas se calhar pela facilidade, estas são as mais simples de usar, mais intuitivas, digamos assim” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

“Primeiro... eu não sei... eu penso que seja o do melhor que há neste momento. É capaz de haver outras coisas, mas mais dispendiosas, mais difíceis de adquirir (...)” (D, masculino, 52 anos, 12<sup>o</sup> ano, guarda prisional).

“Sinceramente, nunca usei outras, portanto... sei que existem mais nunca experimentei, portanto, estas são as que foram mais acessíveis também... neste momento e, portanto, é por isso que eu as uso... nunca experimentei outras” (J, 27 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

Segundo Lupton (2018), existe uma grande variedade de tecnologias de *self-tracking*. Estas vão desde os *smartphones* com aplicações de monitorização capazes de monitorizar o corpo;

as tecnologias vestíveis que englobam *smartwatches*, vestuário, calçado, entre outros, que são usados no próprio corpo; as almofadas, veículos, objetos inteligentes, entre outros dispositivos.

O leque de tecnologias de *self-tracking* conhecidas pelos entrevistados está longe da variedade de tecnologias enunciadas pela autora, uma vez que se referem apenas às mais convencionais como o *smartphone* e o *smartwatch*, o que poderá ser explicado por falta de conhecimento, por serem mais fáceis de usar ou até mesmo por falta de curiosidade perante as outras tecnologias existentes.

#### **4.1.2. Razões para o uso de tecnologias de *self-tracking***

É relevante agora, perceber, quais são as razões que levam os entrevistados a fazerem *self-tracking*. Razões essas que vão desde uma questão de monitorização pessoal, ao lazer, ao conhecimento, à curiosidade, ao controlo e alteração de comportamentos, questões de saúde, o controlo do período fértil e da menstruação e também usos diferentes da razão para a qual foram desenhadas as tecnologias de *self-tracking*.

“Dá jeito, por exemplo, consigo me monitorizar... o que fazemos durante o dia, digamos assim, neste caso, os passos o que se dá (...) o facto de termos ligado aqui ao telemóvel aqui à aplicação, dá-nos uma ideia, as calorias que se gasta (...) é um bocadinho também por isso, o lazer, o conhecimento, aprofundar um bocadinho o conhecimento nisso aí, foi uma ferramenta engraçada que surgiu e que depois também tenho ligado à balança (...)” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

“A... é mais por uma questão de monitorização do que é que vamos fazendo ao longo do dia, a... não só a contagem de passos, mas também a... calorias gastas durante o treino ou qualquer atividade física (...) por curiosidade, sim” (H, masculino, 21 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“Porque eu preocupo-me com, com a minha condição física, com o bem-estar e, portanto, é uma forma de ter alguns dados para poder controlar, monitorizar melhor a, o meu dia-a-dia, (...) é mais para controlar e para alterar comportamentos” (J, masculino, 27 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“A, por questões de saúde, não é? A... perda de peso, prontas e uma vida, uma vida mais saudável” (F, masculino, 55 anos, 12º ano, assistente operacional).

“(...) uso a aplicação mais para me conseguir controlar os dias da menstruação, quantos faltam, quantos não faltam e também dá para... (...) se quiser ser mãe um dia para com essa aplicação, me ajudará a escolher esse dia, (...) é um bocado de tudo, mas é mais necessidade é mesmo mais só para eu estar mais controlada a nível do meu corpo, a nível das minhas hormonas (...)” (N, feminino, 26 anos, 12º ano, trabalhadora na queijaria).

“Olha, eu normalmente (...) não usava relógio, nunca usei relógio na minha vida, depois do meu acidente, a..., optei por usar relógio para, a..., além de ver as horas... quando vou a conduzir, ter, ter acesso, a quem é que me está a ligar, escuso de tirar o telefone do bolso e basta olhar para o relógio e ver quem é que me está a ligar, basicamente é isso que eu uso mais no meu dia-a-dia, o relógio” (S, masculino, 40 anos, 12º ano, assistente operacional).

A análise destas falas aponta para várias razões de uso de tecnologias de *self-tracking*, todas elas diferentes, consoante as necessidades de cada um. Há, ainda, um entrevistado que usa a tecnologia de *self-tracking*, para um fim diferente daquele para o qual essa mesma tecnologia foi criada. A tecnologia é usada para outras necessidades.

Foi importante também perceber que tipo de informações eram recolhidas pelos entrevistados ao fazerem *self-tracking* e porque razão é que recolhiam essas informações e não outras. Uns recolhem informação apenas de uma atividade enquanto outros englobam um maior número.

“(...) as informações que eu recolho normalmente é... as caminhadas (...) porque gosto de ir superando o tempo, por exemplo, normalmente em hora e meia eu consigo fazer sete quilómetros e meio e há dias que consigo fazer mais, outros dias que não consigo fazer tanto e funciona ali mais como um balanço para eu ver e tentar perceber porque é que não consegui atingir ou quando faço aquela função da corrida e da marcha... (...) (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“(...) é aquilo que me dá mais sentido, o peso, as calorias... sei que também tem aqui uma coisa do CO que eu nunca usei, nem sei muito bem porque é que pode servir, mas sei que o relógio tem cá... os batimentos ... é importante, eu gosto mesmo de ver porque tenho os batimentos muito baixos e gosto de ver até ao ponto que está baixo e depois começa a avançar. Na altura que fazia BTT tinha um alarme quando atingiam certos batimentos começava a apitar que era para acalmar... (...)” (B, masculino, 47 anos, 12º ano, técnico de vendas).

“É o sono, é as calorias, a contagem de passos, a frequência cardíaca, a... também a parte do, do período da, da questão menstrual também, costume retirar informações, (...) Porque essas é que, para mim, eu considero a, úteis, para... ter noção se o meu corpo está equilibrado, está a funcionar bem, está saudável e o que é que eu posso alterar ou melhorar” (K, feminino, 32 anos, 12º ano e curso profissional, personal trainer).

“As informações que costume recolher (...) acima de tudo, a localização por GPS, batimentos cardíacos, a elevação da, da altitude para quando vou andar de bicicleta, a, medições de sono, a..., a quantidade de, a quantidade de água não, ingerida não, mas a quantidade de vezes que se calhar bebo água por dia, a..., acho que acabam por ser essas as principais” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketeer).

“Quando estou estressado, quando estou ansioso, os batimentos cardíacos e o sono. Porque me preocupo com a saúde, o meu estado de espírito” (Q, 40 anos, 9º ano, agente funerário).

As razões que levam os entrevistados a fazerem *self-tracking* são diversas, mais viradas para a parte da saúde e exercício físico, o que vai de encontro ao que Lupton, (2016b) refere. Através de certas tecnologias de self-tracking, é possível monitorizar diversas funções ou atividades corporais como, o número de passos dados, a frequência cardíaca, níveis de stress, o sono, entre outras (Lupton, 2018), o que acaba por levar a um maior autoconhecimento do próprio indivíduo (Ruckenstein, 2014; Lupton, 2016 cit. in Bergroth, 2019).

## **4.2. Da experiência com o uso de tecnologias de *self-tracking***

Para captar o modo como os utilizadores das tecnologias de *self-tracking* experienciam o uso das tecnologias de *self-tracking*, são analisados seis aspetos: o início da duração do uso e frequência da mudança de tecnologias de *self-tracking*; a abrangência de funções e o seu uso; dos tipos de uso às (in) satisfações e benefícios retirados; a utilização dos dados pessoais; da proteção dos dados à recolha e análise de dados por terceiros; e por fim, da proteção de dados e às políticas de privacidade.

### **4.2.1. Duração do uso e frequência da mudança de tecnologias de *self-tracking***

A duração das práticas de *self-tracking* varia entre os 4 meses e os 12 anos. Ao longo deste tempo, parte dos entrevistados não mudaram de tecnologia usando desde sempre a mesma: por uma questão de hábito; por questão de gosto, não se revendo sem aquela tecnologia de *self-tracking* em específico; por uma questão de satisfação com a tecnologia, não querendo trocar por outra; porque a tecnologia não trouxe novas atualizações, o que fez com que a entrevistada não sentisse a necessidade de outra. Há ainda um entrevistado que nunca mudou de tecnologia de *self-tracking*, por uma questão de necessidade devido a um acidente de viação.

“(...) uso sempre a mesma (...) porque uma pessoa habitua-se e já é... pronto, é mais prático” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

“Eu utilizo sempre o mesmo (...) o telemóvel, eu não troco por nada, está sempre comigo, a... além de me informar sobre... o meu corpo, também informa sobre outras coisas, (...) estou sempre colada ao telemóvel... então por isso, não pretendo mudar, é a, é a única forma de me manter informada sobre o meu corpo, (...)” (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado de Empreendedorismo e Inovação Social).

“(...) uso o mesmo desde sempre (...) porque (...) estou satisfeito com o resultado... a, não se estragou, não tive que adquirir outro, portanto a, tenho o mesmo, tenho, tenho a mesma tecnologia ainda” (J, masculino, 27 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“(...) tenho utilizado sempre a mesma porque não vejo necessidade, não acho que a tecnologia tenha evoluído tanto a nível do relógio, as gerações que me leva a mudar, ou seja, acho que a única coisa que muda é o design, a nível de funções uma ou outra que para mim, se calhar não, não me interessam tanto, então mantenho sempre o mesmo modelo até ao momento estou satisfeita, não, não tenho razões de queixa do mesmo” (R, feminino, 30 anos, 12<sup>o</sup> ano, desempregada).

Os restantes entrevistados, mudaram uma, duas ou mais vezes de uma tecnologia de *self-tracking* para outra igual ou diferente, para acompanhar a evolução da tecnologia; por uma questão de moda; e por falta de compatibilidade entre os dispositivos, neste caso, entre *smartphones Iphone* e relógios de outra marca.

“(...) fui mudando, porque, não é? Prontos, isto vamos acompanhando as evoluções, então tem um telemóvel de, comprado nos anos 90, não é? Os anos 2000 já é mais moderno, vai acompanhando a evolução da tecnologia, não é? (...)” (F, masculino, 55 anos, 12<sup>o</sup> ano, assistente operacional).

“(...) passei para o relógio... por... uma questão de gosto, a... mais por moda, mas o telemóvel é para mim o mais prático” (K, feminino, 32 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“(...) na altura, o Xiaomi começou a ficar um pouco lento, o próprio telemóvel, a, e foi então que, tive a oportunidade de fazer uma troca por um iPhone 6 (...) o facto de ter mudado também a tecnologia do, do relógio, ou seja, ter passado da “Mi Band” para o Apple Watch, é pelo facto da compatibilidade, ou seja, infelizmente a, a “Mi Band” até era uma pulseira que eu gostava bastante, a, mas deixou de ser compatível com o iPhone e também me vi um pouco obrigado a procurar uma solução, a..., para isso” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketer).

Pretende-se, em seguida, também perceber, se a mudança de tecnologia de *self-tracking* é feita em função do tipo de tecnologia ou das funções que pretendiam ter e porquê. Em relação aos entrevistados que usam desde sempre a mesma tecnologia se tivessem que mudar, era ao nível das funções; três entrevistados mudavam em função do tipo de

tecnologias de *self-tracking* e uma entrevistada mudava pela marca. Há ainda uma entrevistada que afirmou que não pretendia mudar de tecnologia de *self-tracking*.

“(...) Uso sempre a mesma, mas se tivesse que mudar, se calhar era pelas funções, não é? Se, se fossem melhores e se compensassem mais” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

“(...) acho que mudava em relação ao tipo... de tecnologias de *self-tracking*... porque acredito que exista, acredito não e, e também já pesquisei, existe outras... outras tecnologias um pouco mais avançadas e mais precisas, mas aí também vão ser um pouco mais caras” (H, masculino, 21 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“(...) eu se mudasse, eu sou sincera, mudaria agora pela parte da marca, não tanto pelas funções que eu acho que as funções são mesmo iguais... digo eu (...)” (R, feminino, 30 anos, 12<sup>o</sup> ano, desempregada).

Alguns entrevistados mudaram de tecnologia de *self-tracking*, por uma questão de funções; dois entrevistados pela falta de compatibilidade entre o telemóvel e o relógio; e outro entrevistado mudou de tecnologia de *self-tracking* para uma igual, mas mais avançada.

“Mudo em função das funções porque é a minha maior necessidade, as tecnologias não me importa muito porque acho que as tecnologias é mais acerca da moda e que as pessoas acabam por usar mais pela moda, mas as necessidades e as características que aquela tecnologia tem, vai ser o que é essencial para me satisfazer no dia-a-dia que eu necessito de ter” (I, feminino, 22 anos, trabalhadora-estudante).

“(...) eu só mudei mesmo por causa do, do, do telemóvel (...) também houve a necessidade de mudar também o, o aparelho, mudar o relógio para, para ser mais fácil porque, a, pois há certos, certos relógios não são compatíveis com outros telemóveis, eu se tiver o telemóvel que é da Samsung, já não posso usar este relógio, já tinha que estar a comprar o relógio diferente, tinha que estar a comprar tudo diferente, a mesma coisa, o inverso, eu se tiver um telemóvel android, um telemóvel Samsung, já não é compatível com este relógio (...)” (O, masculino, 24 anos, 12<sup>o</sup> ano, empregado fabril).

“(...) primeiro da tecnologia, que é sempre mais avançada... consoante isso, o resto vem tudo ao de cima” (Q, masculino, 40 anos, 9º ano, agente funerário).

#### **4.2.2. Abrangência de funções e o seu uso**

Nas respostas dos entrevistados, relativas à abrangência de funções de *self-tracking* que utilizam e às razões que estão subjacentes, surgem três situações distintas: uns usam todas as funções; outros não usam todas; e outros não sabem se utilizam todas.

“Uso, uso, sim (...) para ter um maior rendimento, não é? Prático...das, das funções” (F, masculino, 55 anos, assistente operacional).

“Não uso todas porque não preciso. Eu vou utilizando aquelas que eu acho que vou precisando e às vezes por curiosidade, vou experimentando algumas das outras funções que eu raramente uso..., mas só por isso” (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“Não sei se utilizo todas, se calhar ainda é capaz de haver aqui algumas que não utilizo..., mas utilizo as mais simples, as mais fáceis (...)” (B, masculino, 47 anos, 12º ano, técnico de vendas).

Encontram-se diversas situações quanto às funções usadas nas tecnologias de *self-tracking*. Enquanto uns usam várias funções, que vão desde o GPS, a contagem do tempo gasto, dos quilómetros percorridos, a contagem de passos, a frequência cardíaca, o controlo da respiração, da saturação, o controlo do exercício físico, do sono, do período fértil e da menstruação, e a meteorologia aglutinando-as de modo diferente, outros limitam-se a uma. Para além destas funções de *self-tracking*, são nomeadas outras que não são consideradas como tal, tais como: as mensagens e as chamadas.

“Uso a parte do GPS para fazer a rota da caminhada ou do passeio que eu estou a fazer, uso a contagem dos passos e os quilómetros que faço e o tempo, vou monitorizando ali os tempos para ver se consigo fazer mais ou menos quilómetros, dependendo das horas que faço, a parte cardio dá-me ali a

monitorização e depois a nível da respiração (...) e pronto, depois o resto das funções, as mensagens, as chamadas... pronto” (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“Uso muito, lá está, a dos passos (...) uso muito da frequência cardíaca, mesmo a da saturação, dos passos... às vezes a da meteorologia (...) e acho que é essencialmente isso, quando faço exercício, do exercício pronto... ah e a do sono, porque controla (...) porque como eu durmo com o relógio também é uma coisa muito vantajosa, controla-me o sono e a qualidade do sono (...)” (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em medicina).

“A função que uso frequentemente e unicamente é o “rastrear menstruação” ..., que, que serve para rastrear não só a minha menstruação, mas também o... o meu período fértil” (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em Empreendedorismo e Inovação Social).

#### **4.2.3. Das (in) satisfações e benefícios retirados**

Encontraram-se três tipos de situações. Em primeiro lugar, são apresentadas as falas dos que se sentem satisfeitos pelos benefícios que tiram, tais como: controlar o número de calorias e o número de passos dados; monitorizar a frequência cardíaca; controlar a menstruação; controlar a atividade desportiva; e monitorizar os padrões de sono.

“O contador de calorias, a, dá-me alguma satisfação porque sei que, a, dependendo do que eu lá coloco, a, estou a ter um dia bom, um dia mau em termos de alimentação saudável ou não e o contador de passos, a... para mim é uma pequena vitória, hoje andei mais, hoje corri mais, fiz mais quilómetros, é por aí” (K, feminino, 32 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“A parte de, de cardio (...) como já tive, não é? Enfarte do miocárdio, não é? E tenho, sou hipertenso, tenho hipertensão arterial, prontos, para controlar melhor também, o meu estado de saúde” (F, masculino, 55 anos, 12<sup>o</sup> ano, assistente operacional).

“Acho que... depende, porque imagina se tu tiveres um relacionamento, acho que fico mais satisfeita em ir ver qual é o dia menos perigoso de engravidar, porque essa aplicação é boa a avisar isso, se não tiveres relacionamentos (...) é mesmo de... quando o período vem, que ele normalmente acerta sempre” (N, feminino, 26 anos, 12<sup>o</sup> ano, trabalhadora na queijaria).

“Obriga-me a mexer mais, é o único benefício que eu vejo e o do sono consigo perceber o que é que preciso na noite a seguir de tentar fazer e às vezes não consigo a... para, para descansar (...)” (E, feminino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, assistente operacional e agente da bimby).

Em segundo lugar, são apresentados os testemunhos de utilizadores que não expressam benefícios pelo uso das tecnologias de *self-tracking*:

“(...) eu acho que não, não é através disso que, que consigo controlar a minha saúde e ver se estou mais saudável ou não, não é? Tudo bem que pronto, ajuda, se calhar olha, vou, estou, já fiz não sei quantos passos, não é? Psicologicamente a gente até fica melhor..., mas assim que, que diga que uso para, para, para o meu benefício da saúde, não, é só mesmo por curiosidade (...) às vezes para ver a nossa situação, o ritmo cardíaco e se a pressão está boa, se bem que pronto, não corresponde exatamente ao, ao real, não é? Mas também não sou aquela pessoa que anda sempre a ver se está, não é? Se, se tenho a pressão boa, se não sei quê, mas, mas sim vou... vou usando para isso” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

Por fim, os que usam para fins diferentes dos que estão subjacentes às tecnologias de *self-tracking*:

“Se calhar com a das chamadas, para ver quem me está a ligar e... e para ir logo se for preciso responder ou, ou devolver a mensagem, mas de resto não” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

“Olha, eu normalmente não era, não usava relógio, nunca usei relógio na minha vida, depois do meu acidente, a..., optei por usar relógio (...) eu só uso mesmo por necessidade, que eu não... se eu pudesse, eu não usava relógio, não usava mesmo, não, não gosto, não tenho, não há fios, não há anéis, não há... a

minha, a minha pessoa, não, não sou muito dessas coisas, então hoje só uso mesmo por necessidade” (S, masculino, 40 anos, 12º ano, assistente operacional).

#### **4.2.4. Utilização dos dados pessoais**

Neste tópico, pretendeu-se saber como é que as informações recolhidas por *self-tracking* eram tratadas e as razões apontadas. Grande parte dos entrevistados, respondeu que guardavam para si próprios, talvez porque não querem que os seus dados sejam expostos a outras pessoas, e os restantes afirmaram que partilhavam. Em relação aos que partilhavam, pretendeu-se saber como e porque é que o fazem e com quem. Neste caso, uma entrevistada partilha com o namorado; outra partilha com a irmã mais nova; e por fim, o resto dos entrevistados, por vezes guardam para si próprios e por vezes partilham nas redes sociais ou com colegas.

“(...) guardo para mim própria, só mesmo para conhecimento pessoal (...) não sinto a necessidade de ir ali às redes sociais (...) não há essa necessidade, acho que só eu é que preciso de saber, a monitorização é minha, acho que só é importante eu saber e não quem está de fora” (R, feminino, 30 anos, 12º ano, desempregada).

“(...) partilho com o meu namorado porque eu mostro sempre, “olha hoje...” e ele também tem curiosidade nisto para ver quando é que, temos de nos proteger, ele por acaso... a... mesmo que seja o meu corpo, ele também gosta de querer participar porque... não é? É uma vida sexual entre os dois, então ele, ele, gosta de saber também e eu sempre mostro (...)” (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em Empreendedorismo e Inovação Social).

“Normalmente, eu partilho com a minha irmã, porque eu confio muito na minha irmã mais nova, então, quando ando muito ansiosa (...) eu vou sempre perguntar à minha irmã e desabafo com ela e tudo mais e ela, por acaso, ajuda-me a acalmar bastante nisso, e todas, normalmente todas as... os resultados dessa aplicação, ela sabe” (N, feminino, 26 anos, 12º ano, trabalhadora na queijaria).

“(...) é um pouco relativo, às vezes partilho nas redes sociais numa de... tentar motivar pessoas que vejam aquilo que eu publiquei depois de um treino, por exemplo, a... às vezes guardo para mim” (H, masculino, 21 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“(...) nas redes sociais não tenho por hábito partilhar, a, partilho às vezes com colegas de treino, a..., mas..., mas guardo quase todas para mim, não, não costumo partilhar” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketeer).

As falas apresentadas vão de encontro ao que Lupton (2018) refere acerca da recolha de informações, isto é, que há utilizadores que escolhem guardar para si próprios os dados que recolhem como algo mais privado, enquanto que outros utilizadores preferem partilhá-los. Por outro lado (Boesel, 2013; Nafus & Sherman, 2014 cit. in Arosio, 2021), afirmam que os utilizadores de *self-tracking* também utilizam as redes sociais para partilharem e compararem dados pessoais e para sentirem que fazem parte de uma comunidade, o que pode ser visto em alguns testemunhos de entrevistados.

#### **4.2.5. Da proteção dos dados à recolha e análise de dados por terceiros**

O pretendido era captar se os entrevistados achavam que controlavam os seus dados ou estes eram recolhidos e analisados por terceiros, tendo-se encontrado duas situações: A maioria dos entrevistados acha que não são os únicos a ter conhecimento das informações recolhidas pelos artefactos, podendo essas ser acedidas por terceiros. Os restantes entrevistados referem que são os únicos a ter acesso à informação recolhida como afirma uma entrevistada, que confia plenamente na política de privacidade, daí mais ninguém ter acesso aos seus dados. Relativamente aos primeiros, são enumeradas várias razões: a divulgação de aplicações com base nos comentários dos utilizadores para captação de novos utilizadores; exploração de mercado e venda de informações; estudos de mercado para melhorarem tanto a tecnologia como as aplicações; e melhoramento das políticas de privacidade.

“(...) acho que... podem apropriar da seguinte forma que é para, a, promover a aplicação, que é para dar os feedbacks das pessoas porque tem lá a parte também que as outras pessoas também dão feedbacks (...) penso que podem partilhar nesse aspeto de promover a aplicação e da, de fazer melhor publicidade sobre o que as outras pessoas acham e como a... a aplicação está a

ser usada por muita gente, para fazer essa contagem, para fazer esse controle (...)” (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em Empreendedorismo e Inovação Social).

“Acredito que algumas sim (...) principalmente vão recolher dados que sejam pertinentes para fazer uma exploração de mercado, isto faixas etárias é a primeira coisa que perguntam, por exemplo, numa aplicação, a... e possivelmente algumas marcas menos, menos conhecidas para venda de dados, que é o mais comum” (L, masculino, 24 anos, licenciado, engenheiro informático).

“Eu acredito que (...) aproveitem as... as minhas informações e tudo mais, porque eles também estão sempre a fazer estudos (...) eles aproveitam essas aplicações, os resultados e tudo mais se quiserem evoluir a... a tecnologia, se quiserem evoluir as aplicações, acho que aproveitam os nossos dados” (N, feminino, 26 anos, 12º ano, trabalhadora na queijaria).

“Acho que sim, porque gostam de conhecer todas as pessoas, aquilo que usam, para assim fazerem cada vez melhor as novas políticas” (Q, masculino, 40 anos, 9º ano, agente funerário).

Já os entrevistados que afirmam que as empresas fornecedoras das tecnologias de *self-tracking* não se apropriam das suas informações, justificam-no das seguintes formas: para uma entrevistada não há apropriação, porque há da sua parte um fornecimento voluntário e consciente dos dados; para outro entrevistado não há apropriação porque as empresas só fazem marketing e venda do produto; outro refere que acha que as empresas não se apropriam dos dados, mas que o podem fazer desde que o pretendam; outros confiam na política de privacidade dos dados; e ainda outro considera que se as empresas recolhem, fazendo-o apenas para elaborar estatísticas.

“(...) não vejo bem isso como apropriar. Se eu me registo na aplicação deles e lhes dou os meus dados, eles podem ver, não é? Agora... não vejo que eles tenham... não vejo como há apropriação dos dados, não é? Eles têm acesso aos dados porque eu também lhes dou” (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“Não, não, não se apropriam não, não. É, é feita uma venda, um mercado (...) Na, na parte da, da cardiofrequencímetros, telemóveis já com registo, pronto, as tecnologias, não é? Eles, eles vendem, mas não se apropriam de (...) É mais a parte de marketing deles, não é? E venda do produto, o importante é vender o produto, mas também para o cliente (...) Ficar satisfeito e usar em proveito próprio, não para terceiros” (F, masculino, 55 anos, 12º ano, assistente operacional).

“(...) eu não acho que eles se apropriem, mas se quiserem podem fazê-lo (...) Porque eles é que criaram a tecnologia, eles têm que controlar isso tudo... eles têm que ter ali uma maneira de guardar as coisas (...) e é por isso que nós a... aceitamos a política de privacidade deles... é para eles poderem fazer tratamento de dados, se quiserem... só que é tanta gente que eu acho que eles, se quiserem podem no fazer, mas não o farão, só se for uma coisa... mas também não me preocupo” (D, masculino, 52 anos, 12º ano, guarda prisional).

“(...) eu acho que não ou espero acreditar que não... apesar que, no meu caso, acho que não faria muita diferença porque é só as funções que eu uso também, não lhes ia dizer muito, a..., mas... eu acho que não (...) por causa de uma questão de política e privacidade, apesar de não ter lido nenhuma, nenhum desses documentos, mas acredito que não (...)” (H, masculino, 21 anos, 12º ano e curso profissional, personal trainer).

“Eu quero acreditar que não... se tivéssemos a falar de, de, de outras firmas, de outros produtos (...) hoje em dia já não é nada privado, as empresas sabem o que a gente faz online para poder haver anúncios para poder haver vendas (...) por exemplo, o caso, do meu caso em específico, a Apple, a, tem o Apple Watch, os dados em si daquilo que eu faço, de treinos e de calorias e de passos, a eles provavelmente não lhes interessa muito para além de fazer estatísticas, agora aquilo que eu faço no telemóvel, por exemplo, que eu faço pesquisas nos navegadores de Internet e afins, aí sim eles podem recolher esses dados, agora o resto quero acreditar que não... para além de estatísticas, quero acreditar que não” (O, masculino, 24 anos, 12º ano, empregado fabril).

Em segundo lugar, os entrevistados foram instados a pronunciarem-se sobre as empresas, se guardam os dados recolhidos ou se os vendem a terceiros, com que objetivos e porquê. Os

entrevistados, mais concretamente dez, responderam que achavam que disponibilizavam a terceiros, oito afirmaram que ficavam no seu seio e apenas um entrevistado referiu que por vezes ficavam no seu seio e por vezes eram vendidas. Ao disponibilizar a terceiros a razão predominante passa pela venda de informações dos utilizadores a outras empresas, que farão publicidade para também venderem os seus produtos e terem lucros. Os entrevistados que acham que os dados não são disponibilizados pelas empresas, justificam-se afirmando que as empresas não vendem os dados porque não conseguem ter acesso aos que estão na posse dos utilizadores. Parecem, pois, não compreender a lógica de funcionamento dessas empresas tecnológicas.

“Venda, venda das informações. Acredito que sim. Disponibilizam a terceiros, sim. A aplicação custa dinheiro, é uma aplicação que ok, há sempre a versão premium nalgumas aplicações, mas mesmo a versão base é muito completa. Alguém tem de pagar aquilo e nem que seja a nível de publicidade, nem que seja uma empresa de bebidas energéticas, nem que seja uma empresa de sapatilhas, de material de desporto... que se calhar consegue saber ora isto aqui, faz estes x quilómetros, se calhar se lhe mandarmos uma publicidade de umas sapatilhas através do Facebook ou da mesma coisa qualquer pode ser que interesse, é isso que a empresa faz... a gente sabe disso, os algoritmos” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

“Eu acho que não estão... como eu digo, como eu não acho que conseguem aceder às minhas informações, também acho que não conseguem... ceder a terceiros, acho eu” (S, masculino, 40 anos, 12<sup>o</sup> ano, assistente operacional).

#### **4.2.6. Da proteção de dados às políticas de privacidade**

Quanto à segurança das informações recolhidas por *self-tracking* e a sua respetiva justificação, vários entrevistados acham que as suas informações estão seguras, por acreditarem na política de privacidade das empresas vendedoras e na sua aplicação. Para outros entrevistados os dados não estão seguros, porque podem ser divulgados sem os seus consentimentos ou vendidos. Os restantes entrevistados, dispersam-se por outras razões: uma entrevistada refere que não acredita que as informações estejam seguras, por causa do uso de algumas das informações sem o consentimento do utilizador; enquanto que um entrevistado afirma não saber o que podem fazer com esse tipo de informações.

“(...) eu penso que sim, não é? Normalmente eles devem assegurar, todas as aplicações asseguram os nossos dados, se bem que há sempre aquela dúvida se realmente estão protegidos ou não, mas isso é, acho que em todas as aplicações temos esse, essa dúvida” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

“Não sei se estão... lá está, voltamos ao mesmo, está ligada... está ligada a uma aplicação, a aplicação está ligada à Internet, eventualmente à uma brecha, à uma fuga... eventualmente, até as próprias empresas podem vender os dados, que acontece em muitos lados... não me parece que esteja seguro” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

“É assim, também não é uma coisa que se não tivesse seguro, me faça muita confusão, não é? A..., mas acredito que não esteja 100% seguro nem 100% privado (...) automaticamente eu acho que uma aplicação para mostrar os resultados que tem, acho que também tem de mostrar... dados, não é? E tem de usar os dados de alguém, por isso acredito que use os dos utilizadores (...)” (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em medicina).

“(...) eu quero acreditar que as informações mais pessoais, como os dados bancários e tudo mais, estejam, estejam bastante seguras (...) acredito que não seja fácil estas informações mais pessoais saírem, a, para fora, a..., agora relativamente às informações não tão pessoais, diria se calhar, a quantidade de calorias que eu perco num treino ou algo desse género, não, não sei se acabam por passar, mas mesmo que passem não, não tenho medo, não tenho nada a esconder, não acho que seja algo assim tão pessoal que não possa passar (...)” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketeer).

Procurou-se compreender, se os entrevistados leram a política de privacidade quando adquiriram a sua tecnologia de *self-tracking* e porquê.

A maioria dos entrevistados, onze, não leu a política de privacidade, evocando diversas razões como a simples aceitação sem questionamento; a falta de disponibilidade de tempo; a confiança nas políticas de privacidade das empresas; ou por preguiça.

“Nada... só aceitei e pronto. Não li nada... tenho um mau hábito de não ler as letrinhas todas” (E, feminino, 47 anos, 12º ano, assistente operacional e agente da bimby).

“Não, não li porque não foi algo que no momento estava com... vagar, portanto com... com tempo para isso” (I, feminino, 22 anos, trabalhadora-estudante).

“Não li, não, eu acho que ninguém lê. Porque aquilo é muita informação (...) confiamos e às vezes nem devemos fazer exatamente isso, não é? (...) eu acho que ninguém lê aquilo do princípio ao fim, é impossível, não venham cá dizer que uma pessoa que lê aquilo tudo porque não lê e pronto é, basicamente é numa de vamos na confiança, pronto, vamos aceitar, mas não, nunca leio, não” (P, feminino, 45 anos, 12º ano, esteticista).

“Não. Porque nunca leio, sendo sincero” (H, masculino, 21 anos, 12º ano e curso profissional, personal trainer).

“Ah não [não leu a política de privacidade]. Acho que vai da preguiça, digo eu, dos dias de hoje, acho que, é mesmo por aí não há outra desculpa a não ser essa, uma pessoa “ah tal, é bom, é comprar e andar”, acho que é uma coisa que mesmo passa por preguiça das pessoas” (O, masculino, 24 anos, 12º ano, empregado fabril).

Um entrevistado, admitiu não ter lido quando adquiriu a sua tecnologia de *self-tracking*, devido ao reduzido tamanho de letra, mas acabou por se informar; outro não leu porque já tinha confiança na marca que utiliza; e outros dois leram de uma forma superficial, embora por razões diferentes:

“Não li, mas informei-me (...) porque tem muitas letras pequenas” (Q, masculino, 40 anos, 9º ano, agente funerário).

“Confesso que não li, a..., e como referido anteriormente, a, tenho um equipamento, decidi adquirir o equipamento da Apple exatamente por ter já confiança na marca” (M, masculino, 22 anos, licenciado, gestor, administrador e marketeer).

“A... por acaso acho que li na diagonal, mas isso é porque eu tenho um vício em ler os papéis, antes de... de fazer alguma coisa pronto, e porque também estava a ler as instruções e acho que sim, mas muito na diagonal. Agora não sei o que é que dizia na altura” (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em Medicina).

“(...) li assim por alto. Não tive paciência para estar a ler aquilo... é muito grande e tem lá muitas letras pequeninas (...) aí nós somos obrigados a aceitar... é a política de privacidade, portanto, mas (...) parto do princípio que é tudo mais do mesmo” (D, masculino, 52 anos, 12º ano, guarda prisional).

Parece não haver, em relação à maioria dos entrevistados, uma preocupação em proteger a sua privacidade, se tivermos em conta as justificações apresentadas.

Os restantes entrevistados leram a política de privacidade, o que demonstra uma preocupação em relação à proteção dos seus dados. Uma das entrevistadas que leu a política de privacidade, acredita totalmente na sua política de privacidade; e um dos entrevistados afirma que, relativamente à aplicação que ia usar, salientou-lhe um aspeto negativo e diferenciador das outras políticas de privacidade: esta mesma aplicação ia ter acesso a muitos dos dados do entrevistado, incluindo fotografias e chamadas.

“Eu leio sempre as políticas de privacidade (...) eu antes não lia, mas depois acabei por me aperceber que era importante (...) normalmente leio sempre (...) mesmo que seja assim na diagonal para ter uma ideia daquilo que eles pretendem com os dados. Aquilo que eu considero ser mais importante é a parte da... segurança dos dados (...) se depois os dados que eles recolhem é para eles, se quem é que tem acesso aos dados (...)” (A, feminino, 54 anos, bacharelado, secretária na urgência do hospital).

“Sim [leu a política de privacidade]. Para preservar também, não é? A privacidade, não é? E a proteção de dados, essas coisas (...) Mais importantes, quer dizer, o direito, direitos de privacidade, não é? Em termos de (...) para não serem usados em redes sociais, não é?” (F, masculino, 55 anos, 12º ano, assistente operacional).

“Sim... li porque nós já ouvimos tantas coisas (...) que tu nunca sabes se estás segura com essa aplicação (...) porque eu não sabia os dados que iam pedir (...)”

então tive que ler tudo direitinho e descobri que pronto não vou fazer nada, é só mesmo para ficar na aplicação e como é só a idade, o peso e assim não tem nada que interferir na minha vida. (...) e eu tenho pronto, que ler sempre isso tudo antes de meter “aceito”, porque sinto-me mais segura comigo mesma” (N, feminino, 26 anos, 12<sup>o</sup> ano, trabalhadora na queijaria).

“Sim, porque eu leio sempre (...) eu gosto de (...) saber o que é que estou a usar. A única coisa que realmente... diferente das outras, ou seja, se forem ver algum tipo de, de termos e condições, vão ser todos mais ou menos igual, uma coisa que, que era meio estranha era a parte da aplicação, também uma das razões para não ter, é que realmente ia consumir muitos dados meus, se calhar dados a mais do que iria gostar, de chamadas, galerias, o que não fazia sentido para uma aplicação de fitness, a... de resto, nada saiu, não achei nada demais, nada saiu para além disso” (L, masculino, 24 anos, licenciado, engenheiro informático).

### **4.3. Consequências do uso de tecnologias de *self-tracking***

Depois de apresentados, na secção anterior, os aspetos positivos vivenciados pelos utilizadores das tecnologias de *self-tracking*, apresenta-se, de seguida, a análise das potenciais consequências negativas do uso de tais tecnologias, iniciando-se com as possíveis ameaças à privacidade percecionadas pelos entrevistados e terminando com as consequências negativas percecionadas ao nível comportamental.

#### **4.3.1. Ameaças à privacidade**

No que diz respeito às ameaças que se colocam à privacidade, pretendeu-se saber que consequências é que os entrevistados achavam que a recolha dos seus dados podia trazer para a sua privacidade e as razões que estão subjacentes.

Como refere (Langley, 2014; Shahmiri, 2016 cit. in Lupton, 2020), os dados podem ser utilizados por terceiros e ao serem passados dos dispositivos para as bases de dados na nuvem, ficam sujeitos a violações, pirataria ou utilização desses dados sem o consentimento do utilizador, razões estas, entre outras, que levam a ameaças da privacidade. Os entrevistados dividem-se em relação a esta questão, considerando alguns que tais riscos são

inexistentes, nomeadamente por não acharem relevante o que se pode fazer com tais dados, por serem informações simples sobre as suas vidas.

“(…) receber mais emails, receber mais lixo, receber mais spams, receber por exemplo nas redes sociais, coisas que às vezes a gente diz, “mas que raio, como é que isto veio aqui parar?”, às vezes é por aí... é aquelas coisas que a gente não pensa e depois... se a gente conseguir investigar um bocadinho, consegue saber o porquê de receber aquela informação, eles dizem lá (…)” (B, masculino, 47 anos, 12<sup>o</sup> ano, técnico de vendas).

“É assim, automaticamente quando partilham dados que são nossos, é uma violação de privacidade, quer nós achemos que esses dados são relevantes ou não, não é? Neste caso eu não acho (...) mas não considero uma coisa muito... relevante” (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em Medicina).

“(…) a não ser que eles tenham acesso à minha localização e onde é que eu estive nos últimos... 10 minutos, aí poderia trazer algum perigo... a, tirando isso, acho que não me fazia muita diferença no meu dia-a-dia, na minha rotina, nem nada disso” (H, masculino, 21 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

Os restantes entrevistados, afirmam que não trazem consequências nenhuma para a sua privacidade, por serem informações simples sobre as suas vidas, como se pode ver de seguida numa fala de uma das entrevistadas:

“(…) a nível pessoal, eu também não exponho... nada que seja privado ou, ou que não se possa saber, não é? (...) não tenho problemas que depois me venha prejudicar de certa forma, porque não são informações muito privadas nem, nem pessoais, são pronto, são informações básicas” (P, feminino, 45 anos, 12<sup>o</sup> ano, esteticista).

#### **4.3.2. Das consequências negativas do uso das tecnologias de *self-tracking***

Nas respostas dos entrevistados, relativas aos aspetos pessoais negativos no uso das tecnologias de *self-tracking*, surgem várias situações. Uns, a maioria, não identificam aspetos negativos, à partida, só apontam aspetos positivos, como acontece com dois dos entrevistados que salientam a motivação para fazer mais e melhor em relação às informações que recolhem por *self-tracking*. Outro, que revelou ao longo da entrevista, sinais de dependência da sua tecnologia de *self-tracking*, o que pode ser visto como um aspeto pessoal negativo, mas quando questionado especificamente sobre os aspetos negativos, não reconheceu essa dependência.

“No meu caso, não vejo aspetos negativos porque... não tenho essa relação de dependência com, com a tecnologia, a, vejo de uma forma, a, construtiva, ok se estiver muito abaixo do que eu, das minhas metas, sei que tenho que fazer algo diferente (...) retiro dali uma lição... ou seja, tenho dados negativos em termos de baixa densidade muscular, peso, sono, aí penso “ok, tenho que, tenho que mudar, tenho que agir já”, mas não, não me sinto ansiosa nem frustrada” (K, feminino, 32 anos, 12<sup>o</sup> ano e curso profissional, personal trainer).

“(…) Eu acho que... pessoalmente, estas coisas só têm aspetos positivos (...) agora em termos de ansiedade, se eu meter na cabeça que, hoje tenho que fazer 10 000 passos e não os fiz e fico nervoso com isso, não, nem pensar, não fiz, não fiz, no outro dia, faço o dobro ou qualquer coisa (...) É como eu digo, eu pratico desporto para... para provocar exatamente o contrário, não ter ansiedade, estar bem disposto... para a minha sanidade mental” (D, masculino, 52 anos, 12<sup>o</sup> ano, guarda prisional).

Outros entrevistados identificam aspetos negativos, tais como: a desconcentração através do recebimento de notificações, o stress, o desespero, o medo e a ansiedade; a frustração; vício de estar sempre a olhar para a tecnologia; ter receio que as informações sejam utilizadas por outrem e por fim, dormir com a tecnologia de *self-tracking*, o que por sua vez emite radiações e pode ser prejudicial à saúde.

“(…) automaticamente uma pessoa é bastante viciada no telemóvel, pronto, agora nos dias de hoje e o relógio retira um bocadinho desse vício, mas ao mesmo tempo também, como é uma coisa que nos desperta tanto ao vibrar

também acaba por desconcentrar-nos no que estamos a fazer, ou seja, isso acho que considero às vezes uma desvantagem (...)" (C, feminino, 24 anos, a frequentar mestrado integrado em medicina).

"O stress, o stress é uma delas, ansiedade eu não tenho muita" (Q, 40 anos, 9º ano, agente funerário).

"(...) causa um bocadinho de, às vezes de desespero porque (...) como tinha parado a pílula, então estava com medo da menstruação atrasar alguns dias (...) então ficava um bocadinho ansiosa que é para ir à aplicação para marcar mas não tinha a menstruação, (...) eu e o meu namorado temos uma vida sexual muito ativa, então quase praticamente quase todos os dias vou à aplicação ver (...) mesmo que eu vim ontem, tenho de sempre ir outra vez ver só para ter a certeza que eu não posso fazer sem a proteção" (G, feminino, 22 anos, a frequentar mestrado em Empreendedorismo e Inovação Social).

"Se for a..., aqui a identificar algum eu acho que é mais a de dormir com um equipamento eletrónico, portanto, eu durmo para controlar o sono (...) isto tem muitas radiações, não é? Todos os equipamentos eletrónicos o têm e se calhar a nível mais pessoal o meu sono não é tão 100% eficaz porque durmo com um aparelho eletrónico mesmo ao meu lado, não é? (...)" (I, feminino, 22 anos, trabalhadora-estudante).

Este último, vai de encontro ao que Ekberg (2007) refere sobre os riscos tecnológicos, na qual vivemos numa segunda idade reflexiva da modernidade ou sociedade do risco, caracterizada por riscos tecnológicos imprevisíveis, desconhecidos e de alta consequência. Riscos esses que, para além de afetarem outros aspetos, afetam também a saúde. Neste caso, a entrevistada tem consciência do risco que a sua tecnologia de *self-tracking* pode transmitir para a sua vida.

Os testemunhos vão de acordo ao que (Lupton, 2016; Fotopoulou & O’Riordan 2017; Husain & Spence, 2015 cit. in Bergroth e Saariketo, 2018) apontam: as tecnologias de self-tracking, podem e também levam à dependência, ansiedade, insegurança e comportamentos repetitivos. As tecnologias de self-tracking possuem um grande poder na vida dos indivíduos (Bergroth e Saariketo, 2018), trazendo, por um lado, aspetos menos positivos.

## Considerações Finais

Com o avançar da tecnologia ao longo dos últimos tempos, monitorizar e registar aspetos da vida de cada um tornou-se cada vez mais simples. O aparecimento das tecnologias de *self-tracking* remete para essa realidade e suscita questões relacionadas com o seu uso. Questões essas que se prendem com o porquê da sua utilização, os seus benefícios e consequências que podem trazer para a vida dos seus utilizadores.

Nesta investigação de cariz exploratório procurou-se captar as perceções que os utilizadores têm em relação às tecnologias de *self-tracking*, recorrendo à metodologia qualitativa. O essencial era captar a diversidade de significados que os atores dão às suas ações ligadas as referidas tecnologias.

De modo a fazer uma síntese dos principais aspetos desta dissertação, começa-se por fazer uma análise dos principais motivos que levam os utilizadores a escolherem uma determinada tecnologia em detrimento de outras, obtendo-se respostas diferenciadas. Esses motivos remetem para: a marca da tecnologia, as funções, a facilidade com que uma determinada tecnologia de *self-tracking* é usada comparativamente a outras, o facto de a tecnologia ser mais avançada, o que automaticamente vai abarcar mais funções e uma leitura dos dados mais precisa e, por fim, o preço – o que reporta para a desigualdade social, sendo as escolhas distintas em função da situação socioeconómica dos utilizadores.

A desigualdade acima referida, poderá também estar patente no facto de na minha pesquisa não ter encontrado pessoalmente indivíduos de mais baixa condição socioeconómica que sejam utilizadores, nem ao nível dos entrevistados que foram captados através do sistema de bola-de-neve, sistema este que pode levar tendencialmente à indicação de pessoas de condição socioeconómica similar. Um aprofundamento da investigação torna-se necessário nesta matéria.

Um número alargado de entrevistados referiu que as tecnologias de *self-tracking* que mais usam são o *smartwatch* ligado ao *smartphone*. Um número mais reduzido refere que usa, para além destas tecnologias, uma balança digital a ela ligadas. Apenas um usa o *smartwatch* sem ligação ao telemóvel e os restantes o *smartphone* com aplicações de monitorização. O leque de tecnologias de *self-tracking*, conhecidas pelos entrevistados, está longe da variedade enunciada por Lupton (2018), o que poderá apontar para algum desconhecimento das oportunidades existentes e pouca pesquisa na Internet, nomeadamente do movimento “*Quantified Self*”, não se tendo encontrado nenhum entrevistado que o conhecesse.

As razões, que levam os entrevistados a usarem as tecnologias de *self-tracking* adquiridas dizem respeito à maior facilidade no seu uso, outros não escolhem outras mesmo sabendo da sua existência e, outro, mostra desconhecimento sobre a existência de outras tecnologias de *self-tracking*, o que reporta, de novo para desigualdades, neste caso em relação ao conhecimento das tecnologias existentes.

As razões, que levam os entrevistados a fazerem *self-tracking*, vão da pretensão de controlar e alterar os seus comportamentos, passando pela monitorização pessoal em vários aspetos das suas vidas, pelo controlo de aspetos da sua saúde, pelo controlo do período fértil e menstruação, para se conhecerem melhor até ao lazer ou mera curiosidade. Para além destas, um entrevistado destaca que utiliza a tecnologia de *self-tracking*, usando-a apenas por necessidade devido a um acidente de viação que o incapacitou de movimentar um braço, recorrendo, desta forma, à tecnologia para o auxiliar no atendimento de chamadas e outras notificações que possa receber; neste caso a tecnologia é usada para outros fins diferentes daqueles para os quais foi desenhada.

Ao serem questionados sobre as funções de *self-tracking* que utilizam, um número reduzido de entrevistados refere que usam todas, outros não usam todas e, ainda outros, não sabem se usam todas.

As funções usadas reportam para o GPS, a contagem do tempo gasto, de passos ou dos quilómetros percorridos, a frequência cardíaca, o controlo da respiração, da saturação, o controlo do exercício físico, do sono, do período fértil e da menstruação e, ainda, a meteorologia. Para além destas, os entrevistados, como se referiu acima, nomeiam outras atividades que não são consideradas de *self-tracking*, tais como as chamadas e as mensagens. São diversas as atividades mencionadas, mas muito distantes da variedade de funções existentes enunciadas por Lupton (2016b).

Parte dos entrevistados iniciaram as suas práticas de *self-tracking* recentemente enquanto que outros há mais tempo, o que poderá indiciar mais conhecimento perante as suas tecnologias e as funções de que necessitam. Ao longo deste período, alguns dos entrevistados mencionaram não terem mudado de tecnologia, usando desde sempre a mesma e os outros foram mudando para um artefacto igual ou diferente daquele que já tinham para acompanharem a sua evolução, por uma questão de moda, por falta de compatibilidade entre os artefactos e por novas funções pretendidas. De novo, poderá reportar-se para desigualdades sociais no acesso a novos dispositivos, sendo necessário aprofundar outros fatores que poderão explicar essas diferenças.

Quanto aos potenciais benefícios retirados do uso de tais tecnologias, se alguns entrevistados mencionaram os que se prendem com a medição do número de calorias, o número de passos, a monitorização da frequência cardíaca, o controlo do período fértil e da menstruação, o controlo da atividade física e a monitorização do sono, outros entrevistados não expressam benefícios no uso destas tecnologias porque não acham que é por meio desses artefactos que controlam a sua saúde ou outro aspeto da sua vida.

Em relação à partilha das suas informações, uns entrevistados são mais resguardados e guardam as suas informações para si próprios e outros partilham com as pessoas mais próximas, o que vai de encontro ao que Lupton (2018) refere sobre a partilha ou não de dados. Os restantes por vezes guardam para si e outras vezes partilham em redes sociais, alguns deles para incentivarem outros para a mesma atividade. Não se encontraram casos em que a partilha é para comparação de dados com terceiros, como foi salientado por Arosio (2021) quando cita Boesel (2013) e Nafus & Sherman (2014).

Mas quando questionados sobre a leitura das políticas de privacidade alguns leram-na aquando da aquisição da sua tecnologia de *self-tracking*, outros não a leram, outros leram-na de forma superficial, outro informou-se através de terceiros. Houve apenas um entrevistado que ao ler a política de privacidade, encontrou um aspeto negativo: a aplicação que ia usar tinha acesso a vários dos seus dados, como fotos e chamadas. Importará investigar as razões para a pouca valorização da preservação da privacidade expressa em diversas falas.

Quanto à proteção de dados, vários entrevistados acreditam que as suas informações estão seguras devido às políticas de privacidade, outros acham que não estão seguras porque podem ser vendidas ou divulgadas sem o seu consentimento por empresas com o objetivo de divulgarem aplicações de modo a captarem mais utilizadores; e outro não sabe o que pode ser feito com este tipo de informações.

Outros dos entrevistados que acham que as suas informações não estão seguras apontam várias razões para esse facto. As empresas recolhem dados para exploração de mercado e venda de informações, para estudos de mercado, para melhoramento dos artefactos e aplicações, para publicidade e para melhorarem as políticas de privacidade, em suma, e em grande medida, para obterem lucros.

Outros entrevistados acham ainda que as empresas ficam com os dados no seu seio, não as divulgando a terceiros.

Captaram-se as perceções dos entrevistados relativamente a outros aspetos negativos das tecnologias de *self-tracking*. Alguns não identificaram aspetos negativos, apenas positivos, destacando a motivação, para obterem melhores resultados em aspetos das suas vidas.

Outros entrevistados destacam aspetos negativos variados como: a desconcentração nomeadamente através do recebimento constante de notificações, o stress, o desespero, o medo, a ansiedade, a frustração, a dependência de estar sempre a olhar para a tecnologia, o receio de as informações serem usadas por terceiros e, ainda o facto de se dormir com a tecnologia de *self-tracking*, o que pode prejudicar a saúde através das radiações. Este último aspeto, aqui referido, vai ao encontro do que Ekberg (2007) refere como riscos tecnológicos. Outro entrevistado, ao longo da entrevista mostrou estar dependente da sua tecnologia de *self-tracking*, mas quando questionado não reconheceu essa dependência.

Considerando todos os pontos apresentados, esta investigação é mais um pequeno contributo para o conhecimento das perceções sobre o uso das tecnologias de *self-tracking*: uma temática recente e ainda pouco estudada.

## Bibliografia

Albarello, Luc et al. (1997 [1995]), *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva (tradução).

Allhoff, Fritz, e Henschke, Adam (2018), “The Internet of Things: Foundational ethical issues”, *ScienceDirect*, vol. 1-2, pp. 55-66.

Al-Shiakhli, Sarah (2019), *Big Data Analytics: A Literature Review Perspective*, Luleå, University of Technology, dissertação de mestrado em Information Security.

Andrejevic, Mark (2014), “The Big Data Divide”, *International Journal Of Communication*, vol. 8, pp. 1673-1689.

Arosio, Laura (2021), “Between digital traces and documentary analysis: The methodological challenge of self-tracking data”, *Journal of Comparative Research In Anthropology and Sociology*, vol. 12, n<sup>o</sup>1, pp. 1-10.

Ashton, Kevin (2009), “That “Internet of Things” Thing” em *RFID Journal* (22/06/2009), consultado a 08/08/2024, disponível em <https://www.itrco.jp/libraries/RFIDjournal-That%20Internet%20of%20Things%20Thing.pdf>.

Augusto, Amélia (2014), “Metodologias quantitativas/metodologias qualitativas: mais do que uma questão de preferência”, *Forum Sociológico*, n<sup>o</sup> 24, pp. 1-8.

Bergroth, Harley (2019), ““You can’t really control life”: dis/assembling self-knowledge with self-tracking technologies”, *Distinktion: Journal of Social Theory*, vol. 20, n<sup>o</sup> 2, pp. 190-206.

Bergroth, Harley, e Saariketo, Minna (2018), “Persuasive rhythms of self-tracking software”, comunicação apresentada na *Sosiologipäivät (Sociology days)*, Joensuu, Finland 15.

Boni, Valdete, e Quaresma, Sílvia Jurema (2005) “Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais”, *Em Tese*, vol. 2, n<sup>o</sup>1, consultado a 08/05/2024, em [https://www.researchgate.net/publication/288882472\\_Aprendendo\\_a\\_entrevistar\\_Como\\_fazer\\_entrevistas\\_em\\_Ciencias\\_Sociais](https://www.researchgate.net/publication/288882472_Aprendendo_a_entrevistar_Como_fazer_entrevistas_em_Ciencias_Sociais).

Crawford, Kate, Lingel, Jessa, e Karppi, Tero (2015), “Our metrics, ourselves: A hundred years of self-tracking from the weight scale to the wrist wearable device”, *European Journal of Cultural Studies*, vol. 18, n<sup>o</sup> 4-5, pp. 479-496.

Ekberg, Merryn (2007), “The Parameters of the Risk Society: A Review and Exploration”, *Current Sociology*, vol. 55, n<sup>o</sup> 3, pp. 343-366.

- Flick, Uwe (2009), *An Introduction To Qualitative Research*, 4ª ed., Londres, SAGE Publications.
- Fors, Vaïke, et al. (2019), *Imagining Personal Data: Experiences of Self-Tracking*, Londres, Routledge.
- Fotopoulou, Aristeia (2018), “From Networked to Quantified Self: Self-Tracking and the Moral Economy of Data Sharing”, em Zizi Papacharissi (org.), *A Networked Self and Platforms, Stories, Connections*, New York, Routledge, pp. 1-26.
- Freixo, Manuel João Vaz (2013), *Metodologia Científica: Fundamentos, Métodos e Técnicas*, 4ª ed., Lisboa, Instituto Piaget.
- Giddens, Anthony (1992 [1990]), *As Consequências da Modernidade*, Oeiras, Celta Editora (tradução).
- Gil, António Carlos (2008), “Entrevista” in António Carlos Gil (org.), *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*, 6ª ed., São Paulo, Editora Atlas, pp. 109-120.
- Lalanda, Piedade (1998), “Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica”, *Análise Social*, vol. XXXIII, nº 4, pp. 871-883.
- Lima, Márcia (2016), “O uso da entrevista na pesquisa empírica”, Alexandre Abdal, Maria Carolina Vasconcelos Oliveira, Daniela Ribas Ghezzi e Jaime Santos Júnior (orgs.), *Métodos de pesquisa em Ciências Sociais: Bloco Qualitativo*, em [https://bibliotecavirtual.cebrap.org.br/arquivos/2016\\_E-BOOK%20Sesc-Cebrap\\_%20Metodos%20e%20tecnicas%20em%20CS%20-%20Bloco%20Qualitativo.pdf](https://bibliotecavirtual.cebrap.org.br/arquivos/2016_E-BOOK%20Sesc-Cebrap_%20Metodos%20e%20tecnicas%20em%20CS%20-%20Bloco%20Qualitativo.pdf)
- Lupton, Deborah (2016a), “The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance”, *Economy and Society*, vol. 45, nº 1, pp. 101-122.
- Lupton, Deborah (2016b), *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*, Cambridge, Polity Press.
- Lupton, Deborah (2018), “Self-Tracking”, Samuel Frederick, Michele Kennerly e Jonathan Abel (orgs.), *Information: Keywords*, Columbia University Press, pp. 1-10.
- Lupton, Deborah (2020a), “Vital Materialism and the Thing-Power of Lively Digital Data”, Deana Leahy, Katie Fitzpatrick e Jan Wright (orgs.), *Social Theory, Health and Education*, Londres, Routledge, pp. 1-9.

Lupton, Deborah (2020b), “Wearable Devices: Sociotechnical Imaginaries and Agential Capacities”, Isabel Pedersen e André Iliadis (orgs.), *Embodied Technology: Wearables, Implantables, Embeddables, Ingestibles*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, pp. 1-12.

Lupton, Deborah (2020c), “The Internet of Things: Social dimensions”, *Sociology Compass*, vol. 14, nº4, pp. 1-13.

Marconi, Marina de Andrade e Lakatos, Eva Maria (2003), “Técnicas de Pesquisa”, Marina de Andrade Marconi e Eva Maria Lakatos (orgs.), *Fundamentos de Metodologia Científica*, 5ª ed., São Paulo, Editora Atlas, pp. 174-213.

Martins, Heloisa Helena T. de Souza (2004), “Metodologia qualitativa de pesquisa”, *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v.30, n.2, pp. 289-300.

Matos, Madalena (2014), “Metodologias qualitativas e quantitativas: de que falamos?”, *Forum Sociológico*, Série II, nº 24, pp. 1-14.

Michael Shirer (2023), “Worldwide Spending on the Internet of Things is Forecast to Surpass \$1 Trillion in 2026, According to a New IDC Spending Guide”, em *IDC* (20/06/2023), consultado a 08/08/2024, disponível em <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS50936423>.

Moreira, Carlos Diogo (1994), *Planeamento e Estratégias da Investigação Social*, Lisboa, Universidade Técnica de Lisboa.

Neff, Gina, e Nafus, Dawn (2016), *Self-tracking*, Cambridge, Massachusetts, MIT Press.

Neisse, Ricardo, et al. (2015), “An Agent-based Framework for Informed Consent in the Internet of Things”, 2015 IEEE 2º Fórum Mundial sobre Internet das Coisas (WF-IoT).

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (2016), *The Internet of Things: Seizing the Benefits and Addressing the Challenges*, OECD Digital Economy Papers, No. 252, OECD Publishing, Paris.

Perera, Charith, et al. (s/d), “Privacy of Big Data in the Internet of Things Era”, consultado a 04/11/2024, em <https://arxiv.org/pdf/1412.8339>.

Quantified Self: Self-knowledge through numbers (2024), Site Oficial, consultado a 12/02/2024, em <https://quantifiedself.com/>.

Quantified Self Meetups (2024), Site Oficial, consultado a 12/02/2024, em <https://www.meetup.com/topics/quantified-self/>.

Quivy, Raymond, e Campenhoudt, LucVan (2002 [1995]), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva (tradução).

Ragin, Charles C., e Amoroso, Lisa M. (2011 [1994]), *Constructing Social Research: The Unity and Diversity of Method*, United States of America, California, SAGE Publications.

Santos, Carlos Cesar, e Sales, Jefferson David de Araújo (2015), “O Desafio da Privacidade na Internet das Coisas - The challenge of privacy on the Internet of things” em *Gestão.Org*, vol. 13, Edição Especial, pp. 282-290.

Santos, Filomena (2014), “Pesquisa Qualitativa: o debate em torno de algumas questões metodológicas”, *Revista Angolana de Sociologia*, nº 14, pp. 1-14.

Sharon, Tamar, e Zandbergen, Dorien (2017), “From data fetishism to quantifying selves: Self-tracking practices and the other values of data”, *New Media & Society*, vol. 19, nº 11, pp. 1695-1709.

Silva, Eugénio Alves da (2013), “As metodologias qualitativas de investigação nas Ciências Sociais”, *Revista Angolana de Sociologia*, 12, pp. 1-23.

Simões, Maria João (2006), “Contributos para uma sociologia da tecnologia”, *Configurações*, vol. 2, pp. 75-88.

Sousa, Maria José, e Baptista, Cristina Sales (2011), *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios – Segundo Bolonha*, 5ª ed., Lisboa, Factor.

Statista Research Department (2016), “Internet of Things - number of connected devices worldwide 2015-2025”, em *Statista* (27/11/2016), consultado a 08/08/2024, disponível em <https://www.statista.com/statistics/471264/iot-number-of-connected-devices-worldwide/>.

van Deursen, Alexander J.A.M, e Mossberger, Karen (2018), “Any Thing for Anyone? A New Digital Divide in Internet-of-Things Skills”, *Policy and Internet*, vol. 10, nº 2, pp. 122-140.

van Deursen, Alexander J.A.M, et al. (2021), “Digital inequalities in The Internet of Things: differences in attitudes, material access, skills, and usage”, *Information, Communication and Society*, vol. 24, 2ª ed, pp. 258-279.

van Deursen, Alexander J.A.M, e van Dijk, Jan A.G.M (2011), “Internet skills and the digital divide”, *New Media & Society*, vol. 13, nº 6, pp. 893-911.

van Dijck, José (2014), “Datafication, dataism and dataveillance: Big Data between scientific paradigm and ideology”, *Surveillance & Society*, vol. 12, nº 2, pp. 197-208.

## **Anexos**

## **Anexo I – Consentimento Informado**

No âmbito da realização da minha Dissertação de Mestrado, orientada pela Professora Doutora Maria João Simões, para a obtenção do grau de mestre em Sociologia, no mestrado de Sociologia: Exclusões e Políticas Sociais lecionado na Universidade da Beira Interior, venho, por este meio, convidá-lo/a a participar na presente investigação, através de uma entrevista.

O objetivo principal desta dissertação, é analisar as perceções de utilizadores sobre as tecnologias de self-tracking, tendo em conta as escolhas feitas, os seus usos e consequências.

De maneira a serem recolhidos os dados necessários para a investigação em curso, peço a sua autorização para proceder à gravação da entrevista de forma a que posteriormente, seja possível fazer a sua transcrição. Eu, Ana Filipa da Cruz Figueiredo, serei a única responsável pela recolha e tratamento dos dados.

A entrevista é exclusivamente para fins académicos, pelo que, também de acordo com as normas da Comissão Nacional de Proteção de Dados, ser-lhe-á garantido o anonimato e a confidencialidade das suas respostas. Com essas garantias asseguradas, a eventual publicação do estudo só poderá ter lugar em revistas da especialidade.

Ao assinar este documento, reconheço o seguinte:

Compreendi a informação acerca do estudo acima mencionado, tendo-me sido concedido tempo para pensar sobre a participação no mesmo, bem como para levantar eventuais dúvidas. Entendo que a minha participação é totalmente voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem dar qualquer justificação e que não existirá qualquer tipo de custo associado à minha participação no presente estudo. É-me também garantido que sempre que precisar de esclarecimentos, estes ser-me-ão prestados.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração.

---

(Assinatura do/a entrevistado/a)

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## **Anexo II – Guião de Entrevista**

- **Formulário sociodemográfico**

1 – Sexo:

2 – Idade:

3 – Local de residência:

4 – Estado civil:

5 – Composição do agregado familiar:

6 – Habilitações literárias:

7 – Área de formação:

8 – Situação face ao trabalho:

9 – Profissão:

1. Quais são as razões que o levam a fazer *self-tracking*? Porquê?
2. Como começou a fazer *self-tracking*?
3. Como fez a escolha das tecnologias de *self-tracking*? Porquê?
4. Escolhe primeiro as funções que pretende usar ou primeiro escolhe o tipo de tecnologia de *self-tracking*?
5. Que tecnologias de *self-tracking* usa? Porquê?
6. Porque é que usa essas tecnologias de *self-tracking* e não outras?
7. Há quanto tempo usa as tecnologias de *self-tracking*?
8. Usa desde sempre a mesma tecnologia de *self-tracking* ou com que frequência costuma mudar? Porquê?
9. Muda em função do tipo de tecnologias de *self-tracking* ou das funções que quer usar? Porquê?
10. Usa todas as funções que a sua tecnologia de *self-tracking* tem? Porquê?
11. Que funções usa mais frequentemente? Porquê?
12. Sente-se mais satisfeito com qual dessas funções que faz de *self-tracking*? Porquê?
13. Desistiu de alguma função? Porquê?
14. Que benefícios retira das atividades de *self-tracking* que faz? Porquê?
15. Acha que as tecnologias de *self-tracking* ajudaram a alcançar a forma corporal que pretendia? Porquê?
16. Consegue identificar aspetos pessoais que possam ser negativos no uso das tecnologias de *self-tracking*? Quais? Porquê?

17. Acha que as tecnologias de *self-tracking* fornecem informação correta sobre si? Porquê?
18. Que informações sobre si costuma recolher? Porque recolhe essas informações e não outras?
19. Quando adquiriu uma tecnologia de *self-tracking*, leu a política de privacidade? Porquê?
20. Se leu, que aspetos dessa política considerou mais importantes?
21. Acha que é a única pessoa que tem conhecimento das informações que recolhe sobre si?
22. Acha que as informações que recolhe por *self-tracking* estão seguras? Porquê?
23. Como trata as informações recolhidas? Porquê?
24. Costuma partilhar as informações sobre si? Porquê?
25. Partilha com quem? Porquê?
26. Partilha de que modo? Porquê?
27. Acha que as empresas fornecedoras das tecnologias de *self-tracking* se apropriam das suas informações? Porquê?
28. Acha que as empresas que fornecem as tecnologias de *self-tracking* estão interessadas em guardar as suas informações no seu seio ou disponibilizam-nas a terceiros? Com que objetivos? Porquê?
29. Que consequências acha que esta recolha das informações sobre si por outras empresas pode trazer para a sua privacidade? Porquê?
30. A recolha de informação sobre si pode trazer ou não consequências para a sua vida presente e futura? Porquê?
31. Se acha que há consequências para a sua vida, refira em que aspetos. Porquê?

32. Sabe que as tecnologias de *self-tracking* incorporam sensores?
33. Que papel têm os sensores nas tecnologias de *self-tracking*?
34. Depois de todas as respostas que deu, como descreve a sua experiência com o uso de tecnologias de *self-tracking*?
35. Alguma vez pensou em abandonar as tecnologias de *self-tracking*? Porquê?

## Anexo III – Sinopse das Entrevistas

Sinopse: Entrevista A		
Objetivos específicos	Dimensões de análise	Respostas
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	<p>“Eu só uso o relógio porque mede-me a pulsação, mede-me os batimentos cardíacos e assim... para eu tentar monitorizar quando faço as caminhadas, é mais as caminhadas”.</p> <p>“(…) também uso a balança, a balança também está ligada ao telemóvel, faz-me ali uma monitorização semanal do peso e das calorias e do... daquelas coisas todas”.</p>
	Monitorizar	<p>“Para já, por uma questão de monitorização por causa do exercício físico porque eu gosto de ver a rota por onde eu vou com o GPS e também pronto, para contar os passos, ver as calorias que eu perco... aquelas coisas que a gente agora gosta de ver, pronto e, entretanto, como eu estive doente o ano passado, também serviu para eu ver ali a nível cardíaco como é que eu também estava a reagir às coisas e assim”.</p>
	Avaliar  Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	<p>“(…) as informações que eu recolho normalmente é... as caminhadas, assim mais certinho é as caminhadas porque gosto de ir superando o tempo, por exemplo, normalmente em hora e meia eu consigo fazer sete quilómetros e meio e há dias que consigo fazer mais, outros dias que não consigo fazer tanto e funciona ali mais como um balanço para eu ver e tentar perceber porque é que não consegui atingir ou quando faço aquela função da corrida e da marcha... ver os tempos que consigo depois aguentar a correr porque eu detesto correr e é engraçado, ver que se eu for fazendo uns minutos de corrida intercalados com a marcha depois já consigo aguentar muito mais a nível respiratório, uma corrida, por exemplo, cinco minutos de seguida do que se eu não correr vez nenhuma e se eu correr dez ou vinte segundos ou trinta e depois andar e depois... ao outro dia se quiser ir para um minuto, eu já consigo correr um minuto... é engraçado ver isso”.</p> <p>“É mesmo só por curiosidade minha... pronto, para além depois do médico às vezes me perguntar e eu lhe dar aqueles dados porque tenho acesso... fica mais acessível, mas é mesmo só a título pessoal, não é nada assim... é curiosidade”.</p>

II. Captar as percepções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Duração do uso e frequência da mudança	<p>“Sim, uso sempre a mesma tecnologia”.</p> <p>“(…) na altura era um relógio mais básico, aqueles fininhos que só dá os passos... as pulseiras... e depois como, pronto, tive a oportunidade de comprar um destes e pronto, gosto muito mais deste”.</p> <p>“Assim mais, mais, mais, a partir daí de 2013/2014... Há 10 anos”.</p>
	Abrangência	<p>“Não uso todas porque não preciso. Eu vou utilizando aquelas que eu acho que vou precisando e às vezes por curiosidade, vou experimentando algumas das outras funções que eu raramente uso..., mas só por isso”. [não usa todas as funções].</p> <p>“Uso a parte do GPS para fazer a rota da caminhada ou do passeio que eu estou a fazer, uso a contagem dos passos e os quilómetros que faço e o tempo, vou monitorizando ali os tempos para ver se consigo fazer mais ou menos quilómetros, dependendo das horas que faço, a parte cardio dá-me ali a monitorização e depois a nível da respiração... na altura do covid também me deu jeito porque não é... por causa da parte respiratória, uma pessoa andava... quando tive covid andava sempre um bocadinho aflita ali com a parte do oxigénio... e pronto, depois o resto das funções, as mensagens, as chamadas... pronto”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“A nível... a nível da saúde... acho que é bastante funcional e como é uma coisa intuitiva, dá-nos acesso ali àqueles valores que de outra maneira só teríamos ou no médico ou fazendo numa prova específica em sítios específicos, no ginásio ou mesmo com o médico”.</p> <p>“Oh, é mesmo saber ali os valores e pronto, como eu sou seguida pelo médico e tenho sempre ali aqueles valores para lhe dar mais fidedignos do que se eu pronto, se estivesse se calhar a fazer só... porque, não é? Se eu não usar nada, eu nem sei quantos passos dei, não sei quantos quilómetros fiz em quanto tempo e assim consigo dar-lhe dados mais fidedignos, mais por isso”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Sim sim sim, também porque é engraçado olha este dia não consegui fazer... pronto, o dia em que eu não faço exercício, como eu trabalho e ando muito no meu local de trabalho eu às vezes faço 10 000 passos no meu turno e pronto, é engraçado de ver olha já fiz os meus 10 000 passos e ainda nem fiz exercício, pronto... é engraçado”. [torna a sua vida mais saudável e consegue controlar a saúde].</p> <p>“Eu tenho pronto... depois tenho a aplicação no telemóvel que faço... vou fazendo... vou vendo ali, mas não passo para nenhuma folha excel, dá para passar, mas eu não faço isso, vou só vendo mensalmente como é que correu e aquelas que eu acho mais relevantes guardo, que dá para gravar e vou comparando, de resto não...”.</p> <p>“Não não não, é só para mim”. [não partilha nas redes sociais].</p> <p>“Tirando com o meu médico, não. Porque é assim... eu compreendo... como é óbvio tenho amigos meus que fazem isso, mas não... eu já sou velha, dantes das redes sociais e não acho relevante eu estar a pôr numa rede social que fiz 10 000 passos ou que atingi não sei quantas... não é relevante para mim”. [não costuma partilhar as informações sobre si].</p>

		“Não, não”. [não compara com outros utilizadores].
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“É assim, não vejo bem isso como apropriar. Se eu me registo na aplicação deles e lhes dou os meus dados, eles podem ver, não é? Agora... não vejo que eles tenham... não vejo como há apropriação dos dados, não é? Eles têm acesso aos dados porque eu também lhes dou”.</p> <p>“(…) não vejo porque é que eles tenham interesse em ver os meus ou especificamente de outra pessoa, porque os utilizadores são tantos que não faço ideia se eles fazem algum tratamento de dados dos utilizadores, mas não...”.</p> <p>“(…) tirando a parte do depois tentarem vender alguma coisa e sim, se calhar por aí... é assim se eles fizerem um levantamento de dados, realmente depois poderão ter algum indicativo a nível de técnicas ou daquilo que as pessoas gostam mais de fazer e por aí haver algum marketing de alguma coisa... sinceramente não acho que seja relevante, mas pronto”.</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	“(…) depende um bocadinho da utilização que eles farão, não é? Se a gente não tem conhecimento do que é que eles fazem com os nossos dados enquanto não nos atingirem particularmente, acho que... quase um bocadinho que uma pessoa nem pensa nisso, não é? Agora claro que se depois vier a atingir um bocadinho a privacidade, uma pessoa tem... eu acho que tem sempre ali uma opção ou de deixar de utilizar ou se tentar ver o que a empresa vai fazer e eu normalmente quando me contactam por causa deste tipo de coisas, eu corto logo e digo que não estou interessada e peço para retirarem o meu número da base de dados”.
	Ameaças à privacidade	“Só aí na parte da privacidade ou ser bombardeada com algum tipo de produto, mas também nunca aconteceu”.
	Aspetos comportamentais	“Eu não me sinto assim, mas tenho realmente alguns colegas que se não fizerem os passos que destinam ou se não fizerem aquilo que eles querem atingir realmente sentem-se frustrados e às vezes o relógio funciona um bocadinho como... negativamente, também tenho essa noção, mas como eu pronto, eu faço, mas pronto não sou assim tão rigorosa se eu não fizer um dia ou dois ou três paciência, mas há pessoas que levam muito, muito a sério... isso acho que é uma questão depois deles gerirem, mas há pessoas realmente que ficam frustradas de não conseguirem atingir...”.

<b>Sinopse: Entrevista B</b>		
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	<p>“Uso o relógio, ligado ao telemóvel, porque é o mais fácil, acho que é o mais prático”.</p> <p>“(…) depois ligo à balança lá de casa (…)”.</p>
	Monitorizar	<p>“(…) consigo me monitorizar... o que fazemos durante o dia, digamos assim, neste caso, os passos o que se dá, e agora já não tenho tanto tempo para as caminhadas, mas quando fazia muitas caminhadas, dava jeito saber os passos, saber a distância que se percorre... (…)”.</p>
	Avaliar	<p>“(…) é aquilo que me dá mais sentido, o peso, as calorias... sei que também tem aqui uma coisa do CO que eu nunca usei, nem sei muito bem porque é que pode servir, mas sei que o relógio tem cá... os batimentos é importante, eu gosto mesmo de ver porque tenho os batimentos muito baixos e gosto de ver até ao ponto que está baixo e depois começa a avançar. Na altura que fazia BTT tinha um alarme quando atingiam certos batimentos começava a apitar que era para acalmar... pronto, é isso”.</p>
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	
	Duração do uso e frequência da mudança	<p>“Oh, depende do telemóvel e da aplicação do, neste caso, do relógio”.</p> <p>“Já, já, mudei uma vez ou duas. Na altura acho que, iniciei, que era um Samsung, mas a aplicação era da Samsung e continuei, depois troquei de telemóvel uma vez ou duas (…)”.</p> <p>“Pronto foi... quase 10 anos ou já passa mais... de 2012, disse há bocadinho, 12 anos, neste caso”.</p>
	Abrangência	<p>“A distância... a distância, quando faço as caminhadas, quando fazia mais BTT, agora não faço tanto, não tenho tempo, mas fazia muito BTT também utilizava bastante porque além de gravar o percurso, dizia mesmo quantos quilómetros é que nós fazíamos porque estava ligado ao GPS, enquanto que o conta quilómetros da bicicleta nunca era muito certo... utilizava mais essa função, mas tem tudo um bocadinho a ver com a distância e por aí fora”.</p>

	<p>(In) satisfação com o uso e benefícios</p>	<p>“A distância... a distância, os passos...”</p> <p>“Fisicamente, conseguimos controlar muito melhor o que fazemos, por exemplo no caso, quando vou a Fátima a pé, psicologicamente também é bom porque eu sei os quilómetros que vou fazer e aquilo às vezes a gente começa ali a ir um bocado abaixo e olho e vejo, olha já só faltam x quilómetros, olha faltam x quilómetros para almoçar ou falta... e isso, para o psicológico é importante, por isso... pode não ser nada de especial, mas, nessa viagem, é espetacular... é espetacular”.</p> <p>“(...) eu por exemplo, quando comecei a usar pesava mais 30 kg, era muito mais forte, depois comecei a andar de bicicleta e foi aí que começou, as caminhadas e ajudou bastante para monitorizar isso e claro, o bem-estar. Neste momento, também precisava novamente de recomeçar, mas não tenho mesmo tempo, mas sim pela atividade física, pelo bem-estar”.</p>
	<p>Utilização dos dados pessoais</p>	<p>“(...) se calhar, o ano passado quando fui a Fátima, se calhar no final da etapa, partilhava lá no programa e para o pessoal saber onde é que a gente andou... esse pessoal achava engraçado porque as informações que dizia lá tudo, mesmo a altimetria e era engraçado, mas acho que só foi um ano que fiz isso”.</p>
<p>III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking</p>	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p> <p>Ameaças à privacidade</p>	<p>“Não sei se são essas empresas... acredito que... para nós não faz muito sentido porque é que eles querem agora saber quanto é que a gente pesa, quanto é que a gente anda, quanto é que a gente..., mas para algumas coisas específicas, faz muito sentido e acredito que sim, que se apropriam”.</p> <p>“Venda, venda das informações. Acredito que sim. Disponibilizam a terceiros, sim. A aplicação custa dinheiro, é uma aplicação que ok, há sempre a versão premium nalgumas aplicações, mas mesmo a versão base é muito completa. Alguém tem de pagar aquilo e nem que seja a nível de publicidade, nem que seja uma empresa de bebidas energéticas, nem que seja uma empresa de sapatilhas, de material de desporto... que se calhar consegue saber ora isto aqui, faz estes x quilómetros, se calhar se lhe mandarmos uma publicidade de umas sapatilhas através do Facebook ou da mesma coisa qualquer pode ser que interesse, é isso que a empresa faz... a gente sabe disso, os algoritmos”.</p> <p>“Privacidade... é receber mais emails, receber mais lixo, receber mais spams, receber por exemplo nas redes sociais, coisas que às vezes a gente diz, “mas que raio, como é que isto veio aqui parar?”, às vezes é por aí... é aquelas coisas que a gente não pensa e depois... se a gente conseguir investigar um bocadinho, consegue saber o porquê de receber aquela informação, eles dizem lá, mas é, é isso”.</p> <p>“Não... assim não, curto, médio prazo não parece que haja, não... Para aquilo que eu utilizo, não... Haverá se calhar outras pessoas que utilizam de outra forma e pode realmente prejudicar, sei lá... porque... porque é um atleta, imagina que é um atleta profissional que utiliza esta tecnologia e que estão a monitorizar aquilo que o homem corre, o jogador de futebol... epah, se uma empresa conseguir as informações, por exemplo, do Cristiano Ronaldo quando ele estava no auge, se calhar isso valia muito dinheiro mas no meu caso não”.</p>

	Aspetos comportamentais	“Eu não... eu não... não cheguei a esse ponto... acredito que se calhar haja pessoas que se levarem muito a coisa a sério, nomeadamente no aspeto físico, se calhar pode causar frustração, sei lá... Porque estão a fazer o exercício muito tempo e depois a coisa não desenvolve, ou por causa do peso... No meu caso não, levo a coisa na boa, não estou muito preocupado com isso e não levo isso a esse ponto não, sinceramente não”.
--	-------------------------	--



	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“(...) eu diria a frequência porque ele dá-me também uma visão do dia-a-dia, ou seja, quando é que está mais baixa, quando é que está mais alta”.</p> <p>“(...) eu consigo associar a certos momentos, ou seja, acho que se torna mais útil... pelo menos acho que sim”.</p> <p>“(...) retiro a parte de monitorizar-me o sono, porque não só me diz a quantidade de horas que durmo, porque isso eu também consigo controlar, não é? Mas a nível mesmo de qualidade, ou seja, quando o sono rende, quando o sono não rende, pronto... e depois quantas vezes acordei, ou seja, é uma coisa bastante específica que não sei como controla, mas que controla e também a parte dos vitais porque acho que também é uma coisa que uma pessoa tem que estar atenta, não é? E às vezes desvaloriza um bocadinho pronto, e os passos porque depois também é bastante motivador, porque quando faço x passos, ele também me vai dizendo, então pronto”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“A... não, guardo para mim própria, é mesmo só de consulta... não escrevo nem nada”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“Acho que podem utilizar, não sei se apropriar é assim... o termo que eu usaria, mas sim acho que utilizam. Acho que sim”.</p> <p>“Eu acho que mais no seu seio, digo eu. Não sei... não sei qual seria o objetivo de partilhar para fora, mas não estou muito a par de... como funciona isso. Mas diria sim”.</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	<p>“Não estou a ver grande utilidade em partilhar para fora. Lá está, a não ser que seja essa parte mais da divulgação dos resultados e dados e do que é que conseguem fazer... não sei até que ponto..., mas pronto, lá está, não sei, não estou muito a par”.</p>
	Ameaças à privacidade	<p>“É assim, automaticamente quando partilham dados que são nossos, é uma violação de privacidade, quer nós achemos que esses dados são relevantes ou não, não é? Neste caso eu não acho porque, até tenho a frequência cardíaca da população média, ou seja, a maior parte das pessoas vai ter esta frequência cardíaca, mas..., mas sim, automaticamente é uma violação de privacidade..., mas não considero uma coisa muito... relevante”.</p> <p>“Neste caso em específico, acho que não me trás, mas... porque acho que, lá está, não é uma coisa muito... ou seja, não tenho dados lá assim muito específicos ao ponto de me preocupar com... com a partilha dos dados, não é uma coisa que, ou seja, não uso a aplicação registar tudo do meu dia a dia ou seja, automaticamente não tem grande informação que me preocupe, é mais por aí”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“(...) automaticamente uma pessoa é bastante viciada no telemóvel, pronto, agora nos dias de hoje e o relógio retira um bocadinho desse vício, mas ao mesmo tempo também, como é uma coisa que nos desperta tanto ao vibrar também acaba por desconcentrar-nos no que estamos a fazer, ou seja, isso acho que considero às vezes uma desvantagem. Eu até tinha mais notificações das aplicações permitidas e eu fui tirando, por exemplo, mails e assim coisas que eu achei que não eram, ou seja, urgentes de eu ver a notificação logo por isso, sim, consigo ver</p>

		essa parte negativa de não retirar muito do vício que até tinha subjetivo também, não é? Se as pessoas não limitarem bem o que é que vão receber no telemóvel?.
--	--	---

**Sinopse: Entrevista D**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“Eu escolhi o relógio porque o relógio é mais prático de transportar, porque à GPS’s de mão, mas não dá muito jeito andar a correr com eles. O relógio a gente olha, bem, ele próprio vibra se eu for à direita e... e tinha que ter virado à esquerda, avisa-me apesar de os outros também fazerem isso... a... o relógio é muito mais prático. O... o telemóvel basicamente, o relógio depois vai passar para lá a informação toda, mas é... é no final da... do, do que eu vou fazer, se bem que também é ao contrário, a gente vai buscar, vai buscar o que quer fazer e depois do telemóvel passa para o relógio ou quem diz do telemóvel diz do computador. A... por opção e por ser prático... é o relógio porque o relógio está sempre connosco, acompanha-nos é basicamente é isso”.
	Monitorizar	“A... gosto muito sempre... gosto muito de praticar desporto, toda a vida gostei, toda a vida, toda... e... e o relógio que eu tenho... é uma ferramenta... serve para tudo e mais alguma coisa. Aliás, eu sou dependente deste relógio, eu até quando o tenho que tirar para carregar, já estou com... a sentir falta dele, porquê? Porque ele monitoriza tudo. Desde o meu treino, horas de sono, horas que me dei dar permitir descansar, depois de um treino diz-me que tenho de descansar x, mesmo se eu quiser e for obediente, diz-me, o que é que eu tenho que treinar naquele dia. Eu, por exemplo, gosto de fazer longas distâncias, corridas longas distâncias além de treinar quase diariamente, eu... já, já fiz várias provas inclusivamente já fiz quatro provas de 300 km e o que é que acontece? Este relógio, dá para eu carregar aqui percursos, dá para seguir o percurso, portanto, tem sistema GPS, a... controla passos, batimentos cardíacos... praticamente... isto praticamente é essencial para mim, para eu saber mais ou menos como é que eu ando”.
	Avaliar  Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“A... eu não costumo medir nada, mas venho ver diariamente ou de vez em quando, vou ver se continuo com um ritmo cardíaco em repouso que seja o meu... a... o meu ritmo cardíaco em esforço, em treino e em stress. Às vezes, quando estamos a trabalhar, há ali mais stress, isso vou vendo... a... pessoalmente, nunca vi assim grandes anomalias dentro do... do que aqui diz... o meu resto, é o médico de família e essas coisas que a gente vai vendo”.  “(...) A única coisa que eu vou vendo diariamente que acho interessante e está-me sempre a dar é, é, os passos... a... porque ele diz-me..., portanto, isto aqui faz uma espécie de avaliação, altura, peso, depois fitness, ele diz, e então o que é que ele faz? Ele vai ajustando e vai dizendo, por exemplo, em termos de passos, vai-me dizendo... conforme está o meu fitness, diz assim “a... o meu objetivo de passos de tal dia são 20 000” ... diz-me primeiro..., se me está a pedir menos, é porque o fitness, o fitness baixou, se me está a pedir mais..., mas isso são coisas... pronto”.
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-	Duração do uso e frequência da mudança	“Não, não costumo mudar. Já estou habituado a esta maneira e não costumo mudar”.  “Bem... eu já uso... há... para aí há 10 anos, pelo menos, mas este... este tipo de relógios há menos tempo, para aí há meia dúzia de anos, não sei... (...)”.

tracking	Abrangência	<p>“As funções que eu utilizo, basicamente é selecionar o relógio para... em modo de corrida e vou e depois ele regista-me os treinos, às vezes... de vez em quando se quero ir a qualquer lado, procuro um percurso... guardo-o e meto-o aqui para saber mais ou menos o que vou fazer. Ele... ele às vezes diz-me, tem outra função que eu de vez em quando utilizo que é, em vez de... de fazer um treino livre, que eu gosto mais de fazer treinos livres do que estar subjogado é uma questão de feitiço, mas ele diz-me, por exemplo, hoje tens que ir correr... durante 1 hora e 10 minutos, um ritmo de... 5:40, são técnicas... são coisas que você, se calhar é normal começar por 5:40, é tipo, demorar 5 minutos e 40 segundos durante 1 km e ele diz-me que tenho que fazer e depois eu registo isto no relógio, eu vou fazer isso e o relógio diz-me ou se vou muito depressa ou se vou muito devagar, tem esse... tem essas particularidades, mas eu não as uso muito porque... gosto mais de andar à vontade, é conforme”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Eu acho fantástica o sistema de, de navegação destes aparelhos é qualquer coisa de fantástica, uma coisinha tão pequenina, tão simples, com tanta técnica, é fantástica”.</p> <p>“É, basicamente”. [sente-se mais satisfeito com o sistema de corrida].</p> <p>“É a que eu uso mais... é a que eu uso mais. Sinto-me satisfeito quando... porque ela não me falha... é fiável... é a minha, a minha maior satisfação, num relógio destes é não me falhar e é a resistência. Isto tem uma resistência fantástica... qualquer relógio ficava logo com um sinal ou com um arranhão ou partido... isto não, isto... em termos de tecnologia, acho que é isso que me deixa mais satisfeito, é não me falhar e é a resistência”.</p> <p>“O benefício é, é conseguir ir... conseguir-me orientar, não, não me perder por lá... porque a gente olha, eu às vezes ando lá, ando no meio do nada e se não tiver... se não tiver um percurso delineado e quiser ir ali, se não tiver o percurso para lá, não chego lá, não com, com o telemóvel não vou lá. Quer dizer, é, é muito mais difícil, não quer dizer que não seja possível, mas...”</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Guardo para mim (...)”</p> <p>“Sei lá... nunca me deu assim muito para isso... a..., mas tenho muita gente que sei que vai ver, mas não..., mas não, não, eu, eu estar a partilhar não, mas também não escondo... não escondo..., mas não, para eu chegar e partilhar, não. Muito raramente, só se houver alguém “olha aqui, olha fiz isto e não sei quê...”, em conversa sou capaz de dizer, “olha eu também, também estive a fazer isto também...” mas isso...”.</p> <p>“Não, já, já o fiz mais, agora neste momento não...não... eu antes quando fazia muitas provas e não sei quê e coiso... e agora ainda faço algumas... a... tinha aquela coisa às vezes de partilhar isso nas redes sociais, hoje em dia já não o faço tanto..., mas também é porque a gente também se começa a aperceber do que é uma rede social mais... tem tanto de bom como tem de mau e... e cheguei à conclusão que neste momento quero ser um bocado mais discreto, são opções, mas pronto...”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“(...) eles se quiserem... eu, eu não acho que eles se apropriem, mas se quiserem podem fazê-lo... acho eu”.</p> <p>“Porque eles é que criaram a tecnologia, eles têm que controlar isso tudo... eles têm que ter ali uma maneira de guardar as coisas... mais que basicamente é isso é... eles, eles... e é por isso que nós a... aceitamos a política de</p>

	<p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p> <p>Ameaças à privacidade</p>	<p>privacidade deles... é para eles poderem fazer tratamento de dados, se quiserem... só que é tanta gente que eu acho que eles, se quiserem podem no fazer, mas não o farão, só se for uma coisa... mas também não me preocupo”.</p> <p>“Eles podem disponibilizar a terceiros, os objetivos podem ser... podem ser muitos. A divulgar os aparelhos deles, publicidade... tenho a certeza absoluta que os nossos dados, porque nós estamos sempre a ser chateados com telefonemas e com coisas, com os nossos dados são, são passados para terceiros para venderem as coisas deles... isso não tenho a mínima dúvida”.</p> <p>“Este tipo de informações, não me pode, não, não, não, não afeta muito a minha privacidade”.</p> <p>“(...) Neste momento, não estou a ver como. Só, só... só, só a única coisa que podem ver ali, é as minhas rotinas, mais nada”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Eu não... eu não sofro disso, não... não me afeta nada, a única coisa que me afeta é estar tão habituado a tê-lo cá e ele estar-me a registar aqui as coisitas... a... eu gosto de ver, agora é como eu disse há bocado, quando tenho que o tirar para o carregar, está ali de parte, coiso... mas durmo com ele que ele monitoriza-me o sono, os batimentos cardíacos do sono, do treino, durante o treino em, em termos de repouso, se estiver, se estiver em casa ou se estiver a caminhar, se estiver a trabalhar... a... dá para ver se houver alterações a gente consegue ver mais ou menos... isso é muito interessante mas não fico com essas ansiedades, não, não tenho”.</p> <p>“(...) Eu acho que... pessoalmente, estas coisas só têm aspetos positivos, até porque, se bem que hoje em dia, há muitos relógiozinhos e coisas, os relógios que não são tão bons como este, mas que, também são muito bons, qualquer relógiozito hoje em dia... até na <i>decathlon</i> esses relógios baratos e não sei quê, controlam os passos diários, calorias gastas e essas coisas todas, se bem que eu não ando a ver as calorias gastas, não vi nada disso... a... mas acho interessante, por exemplo, a média de passos que a gente dá todos os dias, só um dia, porque dá para saber se há um dia que anda muito mais ativos, outros dias menos ativos... a... acho isso interessante, agora em termos de ansiedade, se eu meter na cabeça que, hoje tenho que fazer 10 000 passos e não os fiz e fico nervoso com isso, não, nem pensar, não fiz, não fiz, no outro dia, faço o dobro ou qualquer coisa, também não fico com a ansiedade por causa disso, não sofro dessas coisas. É como eu digo, eu pratico desporto para... para provocar exatamente o contrário, não ter ansiedade, estar bem disposto... para a minha sanidade mental”.</p>



tracking	Abrangência	“É a do sono, a dos passos e do exercício”
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Aquele do, dos movimentos, do exercício”.</p> <p>“Porque me obriga a mexer e a do sono é porque preciso mesmo de saber como é que, como é que estou a descansar.</p> <p>“Obriga-me a mexer mais, é o único benefício que eu vejo e o do sono consigo perceber o que é que preciso na noite a seguir de tentar fazer e às vezes não consigo a... para, para descansar. Eu fui mãe há 6 anos, não era este relógio era o outro da Samsung, que também tinha a coisa do sono e estava-me sempre a dar o alerta de sono, portanto...”.</p> <p>“A... sim, consigo perceber o quê, onde é que estou a falhar sim, para tentar melhorar”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	“Não, não. Eu não tenho o hábito de partilhar, por exemplo, tenho amigas minhas quando fazem uma caminhada vão logo ao Facebook, partilham o track da... eu não faço isso, não tenho o mesmo hábito...”.
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“Ah sim, não tenho dúvidas”. [que as empresas fornecedoras das tecnologias de self-tracking se apropriam das suas informações].</p> <p>“Para... tentarem fazer melhor depois... perceber onde é que estão a errar... porque isto aqui é mesmo um bolo, não é? E... tentam recolher o máximo de informação possível para depois poder melhorar o produto que vai sair no mercado a seguir... e isso acredito que sim, até porque eu no meu outro trabalho... eu, eu vendo um eletrodoméstico que está ligado em rede também, é uma máquina que faz comida, mas está ligado em rede e eu sei que é com a rede que está ligada, que melhoram as receitas, e melhoram o que vão fazer a seguir e o produto que vai sair, portanto, aqui eu acho que o princípio é exatamente o mesmo, é uma massa de pessoas a utilizar uma coisa para depois melhorarem”.</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	“Ah, eu acho que disponibilizam a terceiros, até porque eu não li as letras pequeninas, portanto, de certeza absoluta que isto já está tudo...”.
	Ameaças à privacidade	<p>“É, é mesmo por causa dos mercados e de, de verem onde é que podem chegar e quais é, qual é que é o alvo, qual é que... as idades, o sexo, monitorizam tudo e isso... e quanto maior for a base de dados deles, maior, melhor é o produto que eles poderão vir a fazer”.</p> <p>“Neste momento, acho que é só publicidade, não dou conta de mais nada... até porque hoje em dia basta a gente... por acaso a mim não me aconteceu porque eu acho que já desliguei aquela função mas aconteceu estas férias, o meu marido estar a falar de uma coisa e quando pegou na rede social dele, era as coisas que mais aparecia,</p>

		<p>portanto acredito que sim, que a coisa não... para já, a mim é só publicidade, mas acredito que há alguma coisa mais atrás disto, sem dúvida nenhuma”.</p> <p>“Porque eu não ligo muito... se calhar se fosse de ligar mais e, lá está, e aqui voltando atrás, se fosse de partilhar mais, se calhar até aí já seria aqui mais uma bola de neve, agora eu por acaso vejo, todos os dias isso vejo quando acordo de manhã... a... mas não... para já, acho que não, não vai acontecer nada... a não ser da publicidade”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Não, para já, nenhum”. [não identifica nenhum aspeto pessoal que possa ser negativo].</p>



tracking	Abrangência	“É a do sono, a dos passos e do exercício”
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Aquela do, dos movimentos, do exercício”.</p> <p>“Porque me obriga a mexer e a do sono é porque preciso mesmo de saber como é que, como é que estou a descansar.</p> <p>“Obriga-me a mexer mais, é o único benefício que eu vejo e o do sono consigo perceber o que é que preciso na noite a seguir de tentar fazer e às vezes não consigo a... para, para descansar. Eu fui mãe há 6 anos, não era este relógio era o outro da Samsung, que também tinha a coisa do sono e estava-me sempre a dar o alerta de sono, portanto...”.</p> <p>“A... sim, consigo perceber o quê, onde é que estou a falhar sim, para tentar melhorar”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	“Não, não. Eu não tenho o hábito de partilhar, por exemplo, tenho amigas minhas quando fazem uma caminhada vão logo ao Facebook, partilham o track da... eu não faço isso, não tenho o mesmo hábito...”.
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“Ah sim, não tenho dúvidas”. [que as empresas fornecedoras das tecnologias de self-tracking se apropriam das suas informações].</p> <p>“Para... tentarem fazer melhor depois... perceber onde é que estão a errar... porque isto aqui é mesmo um bolo, não é? E... tentam recolher o máximo de informação possível para depois poder melhorar o produto que vai sair no mercado a seguir... e isso acredito que sim, até porque eu no meu outro trabalho... eu, eu vendo um eletrodoméstico que está ligado em rede também, é uma máquina que faz comida, mas está ligado em rede e eu sei que é com a rede que está ligada, que melhoram as receitas, e melhoram o que vão fazer a seguir e o produto que vai sair, portanto, aqui eu acho que o princípio é exatamente o mesmo, é uma massa de pessoas a utilizar uma coisa para depois melhorarem”.</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	“Ah, eu acho que disponibilizam a terceiros, até porque eu não li as letras pequeninas, portanto, de certeza absoluta que isto já está tudo...”.
	Ameaças à privacidade	<p>“É, é mesmo por causa dos mercados e de, de verem onde é que podem chegar e quais é, qual é que é o alvo, qual é que... as idades, o sexo, monitorizam tudo e isso... e quanto maior for a base de dados deles, maior, melhor é o produto que eles poderão vir a fazer”.</p> <p>“Neste momento, acho que é só publicidade, não dou conta de mais nada... até porque hoje em dia basta a gente... por acaso a mim não me aconteceu porque eu acho que já desliguei aquela função mas aconteceu estas férias, o meu marido estar a falar de uma coisa e quando pegou na rede social dele, era as coisas que mais aparecia,</p>

		<p>portanto acredito que sim, que a coisa não... para já, a mim é só publicidade, mas acredito que há alguma coisa mais atrás disto, sem dúvida nenhuma”.</p> <p>“Porque eu não ligo muito... se calhar se fosse de ligar mais e, lá está, e aqui voltando atrás, se fosse de partilhar mais, se calhar até aí já seria aqui mais uma bola de neve, agora eu por acaso vejo, todos os dias isso vejo quando acordo de manhã... a... mas não... para já, acho que não, não vai acontecer nada... a não ser da publicidade”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Não, para já, nenhum”. [não identifica nenhum aspeto pessoal que possa ser negativo].</p>



	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“A parte de, de cardio”.</p> <p>“Porque, como já tive, não é? Enfarte do miocárdio, não é? E tenho, sou hipertenso, tenho hipertensão arterial, prontos, para controlar melhor também, o meu estado de saúde”.</p> <p>“Mais saudável, mais saudável, sim”. [tem uma vida mais saudável].</p> <p>“Sim, sim, controla”. [consegue controlar a saúde].</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Não, não, não, utilizo só para, para uso próprio, sim, sim, e neste caso, o médico cardiologista”.</p> <p>“Não, não”. [não costuma partilhar as informações sobre si].</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p> <p>Ameaças à privacidade</p>	<p>“É, é feita uma venda, um mercado, um mercado, não é? Na, na parte da, da cardiofrequencímetros, telemóveis já com registo, pronto, as tecnologias, não é? Eles, eles vendem, mas não se apropriam de, não é? É mais a parte de marketing deles, não é? E venda do produto, o importante é vender o produto, mas também para o cliente, não é? Ficar satisfeito e usar em proveito próprio, não para terceiros”.</p> <p>“Não, não, não disponibilizam, nem estão, nem estão interessadas”.</p> <p>“As empresas estão interessadas em vender um produto, um determinado produto... não é? Sei lá... uma bola de exercícios, um... outros ligadas prontos, materiais que prontos... depende do ramo, não é? Das empresas, mas para, mais para venda do, do próprio produto, não para recolher dados de, do cliente que... do consumidor do produto”.</p> <p>“Não, não estou a ver em... se calhar, no mercado de, de milhões de consumidores de um determinado produto, não é? Há a lei da concorrência, não é? Mas eu não estou a ver, não estou a ver, não é? Outras empresas interessadas num, num, num treino específico, não é? De um... que é feito com um produto de outra empresa, não é?”.</p> <p>“Não... se calhar derivada à idade, não é? Não sou atleta de alta competição, não é? E acho que, não, não há interesse em pronto, sim senhora se, os atletas olímpicos, estamos, estamos em ano de jogos olímpicos, não é? Com certeza um atleta que utiliza... a, um Fernando Pimenta, não é? Canoagem, utilizam sistemas de, de monitorização, a, para... o rendimento para eles depois haver um estudo do rendimento, mas aí mais nos atletas de alta competição, não é? Agora prontos, no meu caso, não é?”.</p> <p>“Não, não há consequências, não... atleta, atletismo, qualquer modalidade desportiva, não é? Prontos, há... uma coisa é atletas de alto rendimento, não é? Que a imagem de marca, de marketing é, prontos, venda de produtos, eh pá, tens o homem utiliza um polar, utiliza um Garmin X de coisas, 1000, 1100 MP... pronto, mas mais pronto, são</p>

		<p>atletas e depois tem os contratos com as marcas, não é? Bons equipamentos, adidas, nike que dominam o mercado mundial, não é? Asics, a, prontos, a puma, as empresas, não é? Ligadas depois à tecnologia, não é?”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Não, não, é, é, é assim é, sempre conseguir um maior rendimento das, das tecnologias, não é? Mas prontos, nada de excessos, não é? Prejudica depois a, a saúde adaptar sempre as tecnologias ou ao lazer, ao desporto, ao bem-estar”.</p>



	<p>(In) satisfação com o uso e benefícios</p>	<p>“A... me sinto muito satisfeita com a função, uma vez que... a aplicação manda-me notificações no meu dia-a-dia... para alertar-me que entrei no meu período fértil e que tenho, a... altas chances de engravidar, o que me leva a evitar a gravidez e, e tomar mais cuidado... assim não preciso estar sempre a abrir a aplicação para saber do meu ciclo, pois a... com a notificação já fico a saber”.</p> <p>“A... os benefícios são... a... não me envolver com o meu parceiro nos dias... principalmente da ovulação e do período fértil sem proteção, isso é, é a maior vantagem que eu tenho, que o self-tracking me dá, é não fazer asneiras... não, não, não é? Não fazer sexo sem proteção nesses dias porque como eu já tinha dito, não quero ser mãe agora, futuramente... e, mesmo para controlar a minha menstruação porque como eu deixei de tomar a pílula a... a menstruação a, antes era durante três dias, então agora sem a pílula, agora aumenta os dias, por exemplo, da última, desta última vez, a menstruação durou quatro para cinco dias, praticamente cinco dias, então é bom ver os dias certinhos.</p> <p>de cada mês, se está a vir certinho, se... se está, está no ciclo regular, se está irregular que é para depois também conversar com a minha médica sobre isto, e... essa é a maior vantagem”.</p> <p>“Sim... sim consigo porque tenho, tem opções que diz tipo nos dias em que, que eu estou com o período diz, se hoje eu sentir-me mal disposta, se, se tive enjoos, se tive... a... se tive muito tempo stressada, posso lá meter todos os dias mesmo, durante a menstruação a... os sintomas que eu tive e de cada mês em mês eu posso ir regulando as minhas próprias emoções, a... a, vontades também porque lá também diz se tenho vontade, tenho... se tive vontade de comer coisas e assim, coisas doces porque normalmente quando estamos menstruadas prontos... e... e dá para controlar não só a menstruação e o período fértil mas também as, as emoções e as nossas vontades... então é...” . [consegue controlar a saúde e ter uma vida mais saudável].</p>
	<p>Utilização dos dados pessoais</p>	<p>“Ah partilho com o meu namorado porque eu mostro sempre, “olha hoje...” e ele também tem curiosidade nisto para ver quando é que, temos de nos proteger, ele por acaso... a... mesmo que seja o meu corpo, ele também gosta de querer participar porque... não é? É uma vida sexual entre os dois, então ele, ele, gosta de saber também e eu sempre mostro... Ah e também tem lá uma parte... tem lá uma parte que dá para pôr os dias, todos os dias, os dias que fizeste relações sexuais”.</p> <p>“Sim, sim. Porque é uma... é um... um tema, um... uma coisa mais íntima, não é? É do casal, as pessoas, as outras pessoas não precisam de saber, a... do meu íntimo, do meu corpo, da...”.</p> <p>“(...) ele também gosta de saber quando é que ele também tem de se proteger, porque ele também não quer ser pai agora e... e prontos, ele... mas isso é em qualquer circunstância da vida, ele gosta muito de participar nas minhas coisas é como eu, também gosto de participar e eu estou sempre a mostrar também as coisas, ele tem muito interesse em saber sobre o meu corpo, sobre como está a funcionar, se está tudo bem, se a menstruação está regular, porque ele é, das pessoas que está sempre a dizer, “olha isto não está bem, vai ao médico”... tipo, ele é muito cuidadoso”.</p> <p>“Eu mostro... não, mostro, só mostro o telemóvel, tal como estamos praticamente quase sempre juntos... eu</p>

		sempre mostro na aplicação, mostro o meu telemóvel”.
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“(…) Olha eu, sinceramente, acho que... podem apropriar da seguinte forma que é para, a, promover a aplicação, que é para dar os feedbacks das pessoas porque tem lá a parte também que as outras pessoas também dão feedbacks, a... podem partilhar... penso que podem partilhar nesse aspeto de promover a aplicação e da, de fazer melhor publicidade sobre o que as outras pessoas acham e como a... a aplicação está a ser usada por muita gente, para fazer essa contagem, para fazer esse controlo mas eu acho que... não acho que... a... como é que eu digo? Extraviam, não sei essa palavra, os dados de cada um”.</p> <p>“Eu acho que eles só... deixam com eles porque é... é como tu que me deste uma... uma política de privacidade, eu assinei, é como “li, aceito e aceito” na, na, na... eu assinei e, eu tenho plena confiança que não vais extraviar os meus dados, é assim como eu confio nessa, nessa aplicação, que não vão estar a...”</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	<p>“Sim, e, e, e muitas aplicações, essa eu já não me lembro mas muitas aplicações têm a parte que a... aceitas que... para divulgar, que divulguemos os teus dados há, sei lá, contactos da Meo, para ligar, para fazerem contactos, enfim... para essas outras empresas e eu sempre digo que não, isso, estou sempre atenta e digo que não, não gosto, há, há aplicações que perguntam mas esta aqui já não me lembro bem mas eu acho que eles não... não divulgam para mais ninguém”.</p>
	Ameaças à privacidade	<p>“Epa essa é um bocadinho complicado, porque como eu disse, eu confio mas eu não sei da parte de lá como é que anda, como é que, se eles realmente a, estão a..., a... se estão a divulgar os meus dados ou se estão a cumprir com a palavra deles que é, privar os meus dados, não divulgar para mais ninguém, a... se, no caso divulgarem é uma má consequência porque... é, e é porque é um tema sensível que é relativamente ao meu corpo, os dias que eu estou a ter relações sexuais, os dias que não, os dias das minhas emoções, as minhas vontades, a... o período fértil, essas coisas, então... pode, se, como eu disse, se estão a divulgar os meus dados é uma consequência negativa porque eu pessoalmente não ia estar aqui a divulgar os meus dados para ninguém, nem queria que ninguém me fizesse isso, não é? Divulgar sobre o estado do meu corpo e da minha saúde, enfim, essas coisas”.</p>
		<p>“É assim... consequências, consequências não, mas... ia ficar um bocadinho desapontada ver os meus dados por aí, divulgados para toda a gente ver, não é? A..., mas ia ficar um bocadinho... e no presente não no, talvez no futuro porque é, esta aplicação pretendo usar por muito tempo, porque eu não, não pretendo retomar a pílula tão cedo, então”.</p>

	Aspetos comportamentais	<p>“Sim, exatamente, eu por acaso isso é, causa um bocadinho de, às vezes de desespero porque, por exemplo, da última vez, da... no, no mês passado, neste mês, neste mês, a... como tinha parado a pílula, então estava com medo da menstruação atrasar alguns dias porque com a pílula é certinho mas sem a pílula não é certo, então estava sempre a ir tipo... ver, tipo estava sempre a ir que é para marcar o primeiro, o dia da menstruação mas a menstruação não vinha então ficava um bocadinho ansiosa que é para ir à aplicação para marcar mas não tinha a menstruação, entendes? Mas depois também tem... tem a parte da, do período fértil... olha, eu vou ser muito sincera, eu e o meu namorado temos uma vida sexual muito ativa, então quase praticamente quase todos os dias vou à aplicação ver, de que dia até que dia, porque às vezes esqueço-me de que dia até que dia que é o período fértil para, por exemplo, se... se vamos fazer hoje, tem de sempre, tem... mesmo que eu vim ontem, tenho de sempre ir outra vez ver só para ter a certeza que eu não posso fazer sem a proteção”.</p>
--	-------------------------	--

**Sinopse: Entrevista H**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
<p>I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking</p>	<p>Tipos de tecnologias de self-tracking</p>	<p>“É só mesmo o telemóvel e o relógio”.</p>
	<p>Monitorizar</p> <p>Avaliar</p> <p>Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)</p>	<p>“A... é mais por uma questão de monitorização do que é que vamos fazendo ao longo do dia, a... não só a contagem de passos, mas também a... calorias gastas durante o treino ou qualquer atividade física”.</p> <p>“Ok, a, gasto calórico... a... porquê? Por causa, depois a nível da alimentação também para me ajudar a controlar nesse aspeto, um bocadinho, lá está, não é 100% preciso, a... e acho que é só essa, ao fim ao cabo”.</p>
	<p>II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking</p>	<p>Duração do uso e frequência da mudança</p>
<p>Abrangência</p>		<p>“Ah não, uso sempre a mesma... sim”.</p> <p>“Por uma questão de hábito, acho eu já, já ser prático e tudo mais”.</p>

	<p>(In) satisfação com o uso e benefícios</p>	<p>“Com qual dessas... ok... a... talvez com a parte... da... da gestão de treino... porque ajuda-me sempre a ter uma ideia de, se, se, se realmente estou, estou a conseguir ter uma boa intensidade no meu treino... a... ou não, ou se posso puxar-me sempre um bocadinho mais”.</p> <p>“Ok, benefícios, a..., ajuda-me... eu sinto que estou a ser um bocadinho repetitivo, mas... a... ajuda-me a controlar a... o meu dia-a-dia de uma forma melhor a, seja, mesmo nos meus tempos de descanso seja, mais uma vez, nos, nos meus tempos de treino, a... e acho que é, acho que é isso”.</p>
	<p>Utilização dos dados pessoais</p>	<p>“A... é um pouco relativo, às vezes partilho nas redes sociais numa de... tentar motivar pessoas que vejam aquilo que eu publiquei depois de um treino, por exemplo, a... às vezes guardo para mim”.</p> <p>“Numa de... aqui... eu penso que o partilhar seja, por exemplo, depois de usar a... a função do, da gestão de treino, a... por exemplo, as calorias que eu gastei e tudo mais, a... é numa questão de... tentar motivar as pessoas que vejam aquela foto que eu publiquei, a... a mexerem-se, a, se tiverem sentadas no sofá e não lhes apeteceu vir ao ginásio, a... virem, virem para aqui mexerem-se que é o mais importante, acho eu”.</p> <p>“Com outros utilizadores... sim, porquê? A... um pouco como, como a pergunta anterior, numa de tentar motivar, a... outras pessoas e eu, eu mesmo acabo também por me motivar a mim mesmo de, tentar sempre melhor do que, a última vez que, que registei esse, essa função”.</p> <p>“Não, só em redes sociais até porque... é porque quando eu sou mais ativo, a... e sinceramente não conheço outros sites de partilhas, provavelmente deve haver, mas não, não conheço nenhum”.</p>
<p>III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking</p>	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Não, eu, eu acho que não, por causa de uma questão de política e privacidade, apesar de não ter lido nenhuma, nenhum desses documentos, mas acredito que não, que não, que não deem uso a eles”.</p> <p>“Ok, não eu acho que eles não estão interessados em, em dar, vender ou fornecer seja a quem for... até porque isso, a... iria dar uma má fama à marca se por acaso fosse descoberto, e... e por muito que nós queiramos ou não, tudo envolve dinheiro, o dinheiro move muita coisa e não estou a ver, por exemplo, uma Samsung, que é uma marca de, de, de dispositivos de self-tracking, a querer manchar o nome deles e, e do nada ir a, a... à falência ou, ou perder o nome da empresa ou seja o que for, portanto acho que, acho que é por aí”.</p> <p>“De acordo com as funções que eu uso, das poucas funções que eu uso, eu acho que não, não me fazia muita diferença se isso fosse descoberto ou não, a... talvez só a parte da localização, mas mesmo assim, na teoria ela está desativada, portanto não sei se faz diferença ou não... a... repete a pergunta só para concluir”.</p> <p>“Ok... a, a não ser que eles tenham acesso à minha localização e onde é que eu estive nos últimos... 10 minutos, aí poderia trazer algum perigo... a, tirando isso, acho que não me fazia muita diferença no meu dia-a-dia, na minha rotina, nem nada disso”.</p>

	Ameaças à privacidade	<p>“Ok, eu, eu acho que não, pelas poucas funções que eu utilizo, a... eu acho que não me fazia muita diferença se, se essa informação fosse... fosse desvendada, vamos assim dizer, a...”.</p> <p>“Ok, posto, posto isso dessa forma, sim. Se fazia diferença... a... aí já seria algo, mas voltando um pouco atrás, acho que também, uma, uma marca grande, acho que nunca iria arriscar-se a perder... toda uma indústria, por causa de... um... um movimento assim um pouco mais... menos, como, como é que eu quero dizer, um pouco menos profissional vá, vamos assim, assim dizer, a... eu acho que eles não se iam arriscar a perder a empresa por causa disso, portanto... posto isso, existe perigo sim, só que... não sei, é uma pergunta interessante”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“A... sim, eu acho que acaba, é mais um... um meio digital que acaba, pelo menos eu, neste acaso que acaba por ter sempre no meu pulso, portanto, mesmo que o telemóvel esteja de cima de uma mesa, um pouco longe ou no bolso, acaba sempre por ser um bocadinho a... não é, intuitivo a palavra que eu quero usar mas acaba por facilitar muito mais o uso de, de, de um ecrã digital, simplesmente olho para o pulso e vai aparecer horas, vai aparecer notificações, vai aparecer seja o que for, portanto sim, há alguns pontos negativos, não digo ansiedade porque acho que não sofro disso mas talvez um pouco de vício de querer ver algo que não há necessidade de estar a ver”.</p>

**Sinopse: Entrevista I**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“Portanto, as tecnologias que eu uso de self-tracking, portanto, para monitorizar a minha vida e os meus passos são mais o relógio e as aplicações no telemóvel, mas a aplicação no telemóvel está ligada ao relógio, portanto, o, o, a tecnologia que eu uso mais neste momento é mesmo o relógio porque dá para fazer tudo no, no relógio e também por causa de conseguir estar no meu pulso e não ter que estar à procura ou se me esquecer, é, é muito mais fácil”.
	Monitorizar	“Ok, as razões que, que me levam a fazer self-tracking portanto, são mais a nível de monitorizar os passos, tanto a nível de batimentos cardíacos, pois quando andava no ginásio e quando faço corrida, gosto de ter esta... o relógio neste caso para monitorizar os passos também os quilómetros que faço quando faço por exemplo cardio ou então musculação porque na, no relógio tenho diversos treinos que posso usar para monitorizar depois o meu exercício para que ao final do mês ou da semana, possa analisar os resultados e se houve evolução ou não na, no ginásio, neste caso”.
	Avaliar  Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“É mais, primeiro foi por curiosidade depois foi mais para lazer porque também dá para monitorizar os passos mesmo para ver a, portanto se andei muito ou não durante o dia, mas depois foi mais para monitorizar mesmo a, a minha vida e também, por exemplo, a nível de, de, do coração, dos batimentos cardíacos ajuda bastante quando estou mais stressada no trabalho ou não e ajuda a fazer essa monitorização”.  “Portanto, como eu disse é mais os passos e também as calorias porque é algo que utilizo mais no dia-a-dia e que é mais exato de ver no relógio porque o resto eu posso ver no telemóvel, portanto a nível de self-tracking, é muito mais as calorias e também os passos porque é algo que eu preciso de ver no meu dia-a-dia, por exemplo, quando vou correr ou quando ia ao ginásio”.
II. Captar as percepções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Duração do uso e frequência da mudança	“Não, uso sempre a mesma, portanto, é sempre o relógio... pode mudar a marca, mas é sempre o relógio só mudo, e só mudo mesmo o relógio quando se estraga, portanto, neste caso, deixa de funcionar”.  “Portanto, como eu disse acerca de 4 anos comecei a usar porque estive parada 1 ano, portanto... sim, cerca de 3 anos”.
	Abrangência	“Portanto, as funções que uso mais frequentemente é a das calorias, a dos passos e a dos minutos em que ando e a do coração porque é a minha maior necessidade. A dos passos porque gosto de ver quantos passos é que dou e se estou a nível de, de corrida ou não, no, no passo certo, a de frequência cardíaca, por exemplo, quando vou correr se tenho muito elevada preciso de abrandar portanto isso ajuda aqui a monitorizar, a do, das calorias ajuda para que também possa depois perceber como é que foi o dia-a-dia e com o que vou comer, ajuda depois a, tendo em

		<p>conta as calorias que perdi, e a do tempo é porque o tempo que faço de cardio ou de exercício ajuda muito mais a monitorizar depois ao longo da semana”.</p> <p>“Sim, isso uso... uso diariamente portanto, atender chamadas diariamente porque eu não preciso de atender no telemóvel, eu posso falar para o relógio e fazer a chamada toda no relógio, para ver também aplicações que, que recebo no, neste caso, no, do outlook ou do email do, do trabalho, também dá para, para fazer e depois para escrever, se claro que emails maiores não dá, porque tem de ser mais algo específico, uma linguagem muito mais formal mas para mensagens entre amigos dá muito mais... no dia-a-dia”.</p> <p>“Portanto, com o controlo da, das calorias porque vi que é muito mais focado e é muito mais a... exato nas, nas, nas calorias que conta porque ajuda, por exemplo, com o telemóvel, é bate muito certo o resultado, portanto, é a que eu uso mais, neste caso, mas se for por exemplo, a das chamadas também me sinto satisfeita porque não tenho que estar com o telemóvel atrás de mim e o relógio dá logo para atender essas chamadas”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Os benefícios que tiro é que, a nível de tempo gasto não gasto tanto por exemplo no atendimento de chamadas e a escrever mensagens portanto é um benefício que eu tenho no dia-a-dia não preciso de deslocar mesmo estando em reuniões se for algo urgente consigo fazer no mesmo sítio e a nível das calorias também tem o benefício de eu poder controlar o meu corpo e poder controlar o que gasto de calorias ou o tempo que ando e o, a nível de, de passos porque num só relógio eu consigo controlar isso tudo portanto é um grande benefício não ter que, andar a ver em vários sítios ou em várias aplicações e com uma única a, tecnologia de self-tracking tenho acesso a isso”.</p> <p>“Eu não, não me rego, a minha vida não se rege à volta do relógio e do que o relógio me disse, me diz, eu posso andar menos ou fazer menos caminhadas e as calorias não serem gastas todos os dias tendo em conta o que o relógio me disse, portanto eu não estou aqui a guiar a minha vida apenas por isto mas tenho uma vida mais saudável, porque consigo controlar muito mais mas não é algo que, que seja 100% viável para mim porque eu não me guio apenas por isto para a minha vida saudável”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Guardo mais para mim própria, quando partilho com os meus amigos é só porque quando eu fiz mais quilómetros de corrida às vezes quando estamos a comparar uns com os outros, mas de resto guardo para mim própria, nunca partilhei nas, nas redes sociais porque acho que isso é mais uma maneira de mostrar que, que se tem aquele relógio e não apenas para monitorizar os dados”.</p> <p>“Porque não preciso de partilhar com ninguém esses dados que é algo que é mesmo só para mim”.</p> <p>“Com os meus amigos, sim, para, para compararmos às vezes por brincadeira, os resultados”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“Acho que não porque, eu nunca li a, a política de privacidade da, do relógio, neste caso que utilizo neste momento, mas acho que não, não se apropriam porque também nós temos que dar às vezes, a, portanto, o ok para eles terem acesso a esses dados e se nós não dermos, por exemplo, eu na minha aplicação eu não meti o, o certo nem o pisco para eles terem acesso a algumas informações da minha parte portanto, acho que eles não se apropriam, neste caso, de mim, dos outros depende do que der como aceite ou não”.</p>

	<p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Podem partilhar também com terceiros, isso pode ter outros objetivos, por exemplo, pode ter o objetivo de partilhar a, a nível de, de mensagens ou de dados com outras empresas porque por exemplo, há muitas empresas compram números de telemóvel para... para empresas de recrutamento ou para empresas de ginásio para venderem isso, como têm acesso a esses dados mas acho que, na maioria das, das vezes, não se apropriam, depende é de... do que a pessoa tem no seu relógio e do que dá acesso ao relógio”.</p> <p>“Sim, por vezes e depende de, dos dados que... que possam querer vender, neste caso”.</p> <p>“E por vezes não, sim por vezes são vendidas”.</p> <p>“Por vezes ficam no seu seio porque são informações que não têm interesse para ninguém, por exemplo, os dados que faço de calorias ou de passos, não têm interesse para ninguém... neste caso”.</p> <p>“Se o meu número ou as minhas informações forem, foram, forem, neste caso, vendidas a outras empresas, isso pode levar a que eu perca a minha privacidade e que tenha impacto na, na minha privacidade por vezes nós recebemos muitas chamadas de números de, de telemarketing que nem sabemos como é que têm o nosso número, portanto isso vai invadir a nossa privacidade e pode ser vendido através dessas empresas que possuem portanto as tecnologias de self-tracking, portanto isso vai invadir aqui a nossa privacidade, devido a exporem dados que nós não queremos que são pessoais”.</p>
	<p>Ameaças à privacidade</p>	<p>“Pode trazer, por exemplo, eu recolho informações sobre mim a nível por exemplo da, dos batimentos cardíacos e se eu vir que algo não está bem nos meus, nos meus batimentos cardíacos, vai-me levar a ir ao médico, eu a ir ao médico vou combater algo que poderia ter um problema no futuro se não controlasse os meus batimentos cardíacos ou por exemplo, mesmo a nível de vida ativa, se não tivesse uma, uma vida muito mais ativa a nível de calorias que gasto ou a nível de quilómetros que faço diariamente, numa vida futura isso poderia ter um impacto negativo se eu tivesse, se eu não controlasse tanto essa parte”.</p> <p>“Sim, isso sim porque são dados pessoais nossos que são vendidos, nesse caso, como eu disse até empresas de telemarketing se os nossos dados forem vendidos, foram, forem vendidos para elas isso tem consequências negativas para o futuro... da pessoa, nesse caso”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Se for a..., aqui a identificar algum eu acho que é mais a de dormir com um equipamento eletrónico, portanto, eu durmo para controlar o sono, por vezes, não é algo que eu uso diariamente, mas quando uso, isto tem muitas radiações, não é? Todos os equipamentos eletrónicos o têm e se calhar a nível mais pessoal o meu sono não é tão 100% eficaz porque durmo com um aparelho eletrónico mesmo ao meu lado, não é? Portanto, é algo mais complicado”.</p> <p>“Não porque eu não estou sempre a ver os dados, eu só vou ver ao início da manhã e ao final do dia, uso mais, uso, vejo muito mais o relógio quando é para atender chamadas e para... escrever mensagens, portanto não me leva a ansiedade nem a frustração”.</p>



		<p>consoante também a fase em que estou e portanto, isso, isso eu controlo e depois uso também no treino se for, ou se for, seja treino de força para controlar tempos, às vezes descanso, seja... quando vou correr, se for faço, faço o treino cardio também para controlar distâncias, batimento cardíaco, pronto”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Sim? Pronto, eu gosto muito da contagem dos espaços, que é algo que eu, que eu, que eu, que eu sigo e gosto... vejo várias vezes ao dia para perceber como é que está a correr o meu dia... e também... falando não numa questão de treino, mas do dia-a-dia, a... como não estou sempre com o telefone, também dá-me muito jeito efetivamente ver as mensagens que recebo... às vezes para não perder alguma coisa importante”.</p> <p>“Que benefícios retira... é, é... aquilo que eu já disse é para controlar o meu dia-a-dia, a... para ser ativo... para, porque é muito fácil às vezes, e isto aqui motiva às vezes uma pessoa não fez nada e para fechar ou os anéis ou para atingir o objetivo diário que a pessoa pôs é... é algo assim visual, que temos quase aqui como um polícia para quando estamos mais desmotivados, pensar “ok ao menos vou cumprir o que, o que me propus””.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Depende, se for às vezes um treino ou for dar uma corrida... assim uma coisa posso partilhar na, nas redes sociais, mas é sempre mais para... 95% das vezes é, é mesmo para monitorização pessoal”.</p> <p>“Não, não costumo porque são para mim, ou seja, é para o meu, é, é, é para os meus resultados, não...”. [não costuma partilhar as informações sobre si].</p> <p>“Se partilhar é nas redes sociais, tipo com os meus amigos que me... seguem”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Eu acho que não, mas acho... porque eu acho que eles não querem saber das minhas informações para nada, mas se fazem não, acho que não, não sei”.</p> <p>“Só se podem vender a outras que não, não sei, sinceramente, não faço ideia. Não, não, não é um assunto que me preocupe nem que nem que eu nunca tenha pensado sobre ele”.</p> <p>“Eu acho que eles podem disponibilizar como quem... como, como a Nós e como a Meo vendem bases de dados, por exemplo, e todas as empresas o fazem ilegalmente a..., portanto, é possível que eles também o façam para venda de bases de dados e de... números”.</p> <p>“Com os objetivos de vender, de fazer dinheiro, acho que é isso”.</p> <p>“Não, não me preocupo com isso, porque não há, não há, não me parece que haja aqui de valores que vão interferir na minha privacidade... o que me preocupa era se eles me fossem à... se soubessem os meus dados do banco ou, ou</p>

	Ameaças à privacidade	pronto, ou tivessem acesso à minha identidade e conseguissem falsificar... pronto, tendo em conta os dados que são... não me preocupa”.
	Aspetos comportamentais	<p>“Aspetos pessoais negativos podem ser, uma pessoa às vezes, como está sempre com o relógio está sempre a receber notificações e isso pode ser negativo em, pronto... uma pessoa às vezes não desliga bem, pode não desligar bem”.</p> <p>“(…) o que eu faço, eu tenho feito agora ultimamente é quando estou em casa, tiro o relógio para, para não ter essa para não ter essa, essa atenção”.</p>



	Abrangência	“O contador de calorias, a, dá-me alguma satisfação porque sei que, a, dependendo do que eu lá coloco, a, estou a ter um dia bom, um dia mau em termos de alimentação saudável ou não e o contador de passos, a... para mim é uma pequena vitória, hoje andei mais, hoje corri mais, fiz mais quilómetros, é por aí”.
	(In) satisfação com o uso e benefícios	“Acabo por ter mais consciência do que estou a fazer bem, a... consigo monitorizar-me de forma a, progredir ou reduzir intensidade, principalmente na parte do sono, a..., é um alerta... porque ao fim de 1 mês, vou verificar como é que foi os meus períodos de sono e percebo que... está grave, precisava de dormir mais e não ando, é mais por aí, é útil para controlar o meu estilo de vida”.
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Depende, 90% das informações guardo para mim, quando há um ganho que eu acho que poderá, a, influenciar e inspirar outras pessoas a melhorar aí partilho”.</p> <p>“Partilho com quem tenha os mesmos interesses e os mesmos focos que eu, a... as que me sejam realmente úteis, partilho nas minhas redes sociais, as mais íntimas partilho com a família e com os amigos”.</p> <p>“É só mesmo nas redes sociais”.</p> <p>“Porque lá está, como sou também personal trainer, acho que consigo incentivar, se a, acompanharem a minha evolução física... os meus altos e baixos, porque é que houve fases em que eu tive fora do peso e houve fases em que eu estive realmente bem fisicamente, isso vai ajudar a compreender que, até pessoas que trabalham com físico são pessoas normais e que também têm altos e baixos, é mais nesse sentido que partilho coisas boas e coisas más que recolho a, dessa aplicação”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Não tenho a certeza, mas acho que hoje em dia... qualquer informação deixa de ser nossa quando colocamos num gadget, num telemóvel, num computador... qualquer aparelho que esteja ligado à Internet, toda a informação deixa de ser nossa, é inevitável”.</p> <p>“Acho que disponibilizam a terceiros com o objetivo de... a, recolha de dados, a, melhorar em termos de marketing, a, estudo do mercado, criar estatísticas, tudo isso é importante para as empresas evoluírem, portanto, nesse sentido, as minhas informações não são só minhas, mas as empresas precisam de partilhar porque só assim é que vão desenvolver tecnologias melhores”.</p> <p>“Consequências?... acho que consequências negativas vejo muito poucas, consequências positivas com o avanço da tecnologia, podemos ter coisas boas, muito boas e coisas também muito más”.</p> <p>“Para a minha privacidade, creio que... não”.</p> <p>“Não, se fosse informações, por exemplo, conta bancária, se calhar afetava, mas considerando que é informações de altura, peso, a... cor do cabelo, cor dos olhos... isso não me, não me faz qualquer... não me importo, não faz</p>

	Ameaças à privacidade	<p>diferença para mim”.</p> <p>“Por exemplo, a... no que toca à, à... à parte do, do, do período, da menstruação, essa recolha de informações é importante porque um dia eu quero ser mãe e aí ter o controlo, a... dessa informação que me é útil para o futuro... quero controlar agora para perceber como é que eu posso a, seguir esse caminho futuro, é mais nesse sentido”.</p> <p>“Ah sim, claramente... nesse sentido, a..., assusta-me um pouco, saber que essas informações possam ser usadas, a, para fins menos, a, bons, como... exploração de... seguros, a..., violação de dados, mas pronto é... é o que temos hoje em dia”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“No meu caso, não vejo aspetos negativos porque... não tenho essa relação de dependência com, com a tecnologia, a, vejo de uma forma, a, construtiva, ok se estiver muito abaixo do que eu, das minhas metas, sei que tenho que fazer algo diferente, mas não cria ansiedade em mim, estou bem com isso”.</p> <p>“(...) retiro dali uma lição... ou seja, tenho dados negativos em termos de baixa densidade muscular, peso, sono, aí penso “ok, tenho que, tenho que mudar, tenho que agir já”, mas não, não me sinto ansiosa nem frustrada”.</p>

**Sinopse: Entrevista L**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“A... para além do relógio, a... eu acho que não uso mais nenhuma, acho que só uso mesmo o relógio que funciona para tudo, tudo o que eu quero”.
	Monitorizar	“Então eu comprei o meu, o meu relógio para com... principalmente contar as calorias, contar passos, a, tenho treinos específicos no relógio, então, quando eu vou ao ginásio ou quando faço uma corrida, quando vou andar de bicicleta, consigo ter pronto, um bocado mais de informação do que teria só usando o telemóvel e... mas acho principalmente os passos, porque, por exemplo, o meu telemóvel a, dá, dá <i>track</i> nos meus passos, mas eu nem sempre ando com ele e eu gosto de estimar entre 10000 a 12000 passos por dia e é uma maneira de eu também conseguir saber se estou a alcançar ou não”.
	Avaliar  Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“Para lazer e alterar comportamentos que também como consigo ver o meu sono, as horas dormidas profundas e não, a... consigo ver a que horas é que me devo mais ou menos dormir, que eu tenho dificuldade em dormir as 7, 8 horas”.  “Pronto, para além do, dos passos, dos passos e calorias, acho que a mais importante que... que não, que uso no dia-a-dia mesmo que vá ao ginásio ou não, é... é o... o meu tracking de sono que é algo que eu quero melhorar já há anos e tenho conseguido pouco e pouco melhorar com o relógio consigo ter uma melhor perceção, de... de noites bem dormidas, noites mal dormidas e comecei a perceber que realmente afetava-me e era uma coisa que eu não levava muito a sério”.
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Duração do uso e frequência da mudança	“Não costumo mudar, mas de vez em quando, encontro mais uma função ou outra, então faz com que... eu, a... experimente, experimente... ver, ver algo. Sim, eu uso sempre as mesmas, de vez em quando lá encontro alguma funcionalidade, eu também não explorei a fundo, só uso mesmo o que me interessa, a..., mas no geral, eu uso sempre o mesmo, é os passos, é dormir e etc.”.  “Há cerca de... 4 meses, 5 meses, 5 meses”.

	Abrangência	<p>“A... ou seja, pronto, a contagem de passos automática, a... os treinos que eu posso começar e parar quando eu quero, a... o sono, consigo criar uma rotina e pronto também deteta automaticamente quando eu entro a, a dormir, por vezes o ritmo cardíaco eu gosto, principalmente quando estou a fazer um bocadinho, esforço a mais para ver se... se não oscila muito de treino para treino e... uso o cronómetro que não, não faz parte do self-tracking, mas é uma coisa que ajuda-me bastante também nos meus treinos”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“A, a, de tracking de calorias, porque é, é uma maneira de, eu tento calcular mais ou menos as minhas calorias diárias e é uma maneira de eu também fazer um balanço geral, pode haver uma pequena margem de erro, mas para mim já é melhor do que eu estar só a fazer de cabeça, isso para mim é a razão número um de eu ter o relógio”.</p> <p>“O que eu, o que eu acabei de falar em relação a, consigo ter um, um maior conhecimento do, do meu consumo calórico diário, consigo ver se estou ativo o suficiente e também semanalmente na altura que, por exemplo, usava a aplicação, eu conseguia ver semanalmente... se aumentei ou diminuía a minha, a minha percentagem de exercício semanal, a, era importante, mas pronto eu prefiro porque estou com problemas de espaço e o relógio funciona perfeitamente assim”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Não, guardo só para mim”.</p> <p>“Porque é só a mim que... que me interessa e acho que não, não, não adianta de nada partilhar o que eu recolho, sendo que 95% das pessoas nem vão perceber o que é que está ali”.</p> <p>“Quando dizes partilhar verbalmente, por exemplo, falar com um amigo, sim, sim, sim, sim”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Acredito que algumas sim, a... e agora seria uma... há uma, há uma grande, há, há grandes fatores por causa disso, a... principalmente vão recolher dados que sejam pertinentes para fazer uma exploração de mercado, isto faixas etárias é a primeira coisa que perguntam, por exemplo, numa aplicação, a... e possivelmente algumas marcas menos, menos conhecidas para venda de dados, que é o mais comum”.</p> <p>“Acredito que algumas disponibilizem a terceiros, pelos fatores exatamente que eu mencionei... para além, para eles, para terceiros, que há, há muita venda de, de dados para as outras empresas também explorarem o mercado, se calhar ainda não entraram, por exemplo”.</p> <p>“Com, com, ou seja, venda de dados é... aquilo que, que eu falei”.</p> <p>“Por exemplo, nada de... todos os dados que saem fitness, nada vai ser privilegiado como um cartão de crédito, um cartão de cidadão, mas basta saberem uma rotina, por exemplo, todas as terças feiras, vou correr por volta da minha casa e essa... a informação ser partilhada, se calhar nas mãos que calhar, podem saber onde é que eu moro, a... aí sim, eu acho que é um, que é um perigo muito grande”.</p>

	Ameaças à privacidade	“Eu diria que, no caso... eu pessoa, não, mas uma pessoa se calhar mais conhecida que... ou alguém que queira descobrir alguma pessoa aí, pode, pode surgir algum problema, mas no meu caso diria que não”.
	Aspetos comportamentais	<p>“Eu sinto que não, não apronte nenhuma, não é nada a mais que eu vá me distrair só uso mesmo para o, para o que preciso e é algo que não... que não me chateia de todo, não, não o sinto que... que esteja a fazer um peso extra, acho que o único, o único senão é ter que carregar, porque aí às vezes já passei 2, 3 dias sem, sem usá-lo, mas isso é normal”.</p> <p>“Não”. [não sente ansiedade, frustração].</p> <p>“Acho que agora seria um bocadinho estranho que eu estou habituado a ver... a ver os meus passos e calorias, mas... se calhar faziam... se calhar fazia um choque inicial, mas... depois, acho que conseguia habituar até certo ponto, acho que depois teria que voltar”.</p>

Sinopse: Entrevista M		
Objetivos específicos	Dimensões de análise	Respostas
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	<p>“Eu acho que só uso mesmo o telemóvel e o relógio e como referido anteriormente, acho que é mesmo para, para ter algumas medições mais precisas”.</p> <p>“Sim, estão os dois conectados, sim”.</p>
	Monitorizar	<p>“Acima de tudo, o, o fitness é a principal razão, mas tenho outros fatores, como... por todas as questões de facilitismos, desde atender chamadas, ver notificações importantes, a, essas, essas 2 funções principalmente a nível de trabalho, a visualizar e-mails que possam ser importantes e que tenham que ser respondidos na hora, a... a questão do fitness para, para ter dados de, e métricas de, de treinos que faça quer... em, em diversos desportos, seja ginásio, bicicleta, jogos de ténis, a... e, e outros aspetos também ligados à saúde, não tanto ao fitness, mas, por exemplo, a, os alertas de ruído, a, os alertas de sono, a... por exemplo, alertas para não me esquecer de beber água de x em x tempo, todas estas, estas funções acabo por, por utilizar”.</p>
	Avaliar	<p>“A, por curiosidade também um pouco, a... de, sempre fui uma pessoa que gostou bastante de novas tecnologias, a, e, e o meu trabalho está um pouco ligado a isso, por isso pode-se dizer que pode, pode ser também um pouco por curiosidade, por lazer, se calhar nem tanto, até prefiro quando saio do trabalho, às vezes do trabalho e dos treinos, desligar um pouco das tecnologias, a... acabo por deixar um pouco o telemóvel de parte e o, o Apple Watch, a, por isso, não diria que seja tanto por lazer, embora inicialmente no momento da compra até pensei, era a principal função era, era o lazer, a... mas depois com a utilização, percebi que realmente era mais vantajoso noutros campos”.</p>
	Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	<p>“As informações que costumo recolher também já referi, fui referindo ao longo da entrevista, mas acima de tudo, a localização por GPS, batimentos cardíacos, a elevação da, da altitude para quando vou andar de bicicleta, a, medições de sono, a..., a quantidade de, a quantidade de água não, ingerida não, mas a quantidade de vezes que se calhar bebo água por dia, a..., acho que acabam por ser essas as principais”.</p>

<p>II. Captar as percepções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking</p>	<p>Duração do uso e frequência da mudança</p>	<p>“Não, costumo utilizar os mesmos, a... sou uma pessoa quando faz uma compra também por norma, pondero muito bem sobre ela, não costumo fazer compras de impulso, a... e não tenho por norma, arrepende-me ainda por cima nestes equipamentos, que acabam por ter um valor, a..., considerável não tenho por norma o hábito de fazer essas compras por impulso, a, por isso acabo por não me arrepender e mantenho muitas vezes o máximo de tempo possível esses, esses equipamentos”.</p> <p>“É assim..., o mais recente e aquele em que eu me estou a focar mais para esta entrevista que é o relógio, há cerca de meio ano, a, mais coisa menos coisa, mas, por exemplo, o telemóvel... já utilizo há bastante tempo, a, se calhar não utilizava para medir, a, os treinos e assim, mas já uso telemóvel, se calhar desde os 14, 15 anos, talvez”.</p>
	<p>Abrangência</p>	<p>“(…) uma carrada delas, a..., então a nível de treino, uso tudo o que é medições, desde batimentos cardíacos, passos, a, perda de calorias, a..., a direção do, do GPS, por exemplo, quando vou fazer um treino de bicicleta, a..., consigo ver por onde é que passei, a, a nível de fitness, diria que essas, a nível se calhar do trabalho utilizo bastante o email, a..., não para responder através dessas tecnologias, porque prefiro obviamente ir responder ao, ao computador, que é mais prático, a..., e por vezes é preciso anexar documentos e essa funcionalidade ainda não está implementada, pelo menos que eu conheça, a, mas acho que, que me dá bastante jeito para quando recebo um email que é... máxima urgência responder, a..., para medição de sono, embora ultimamente não tenha usado o, o relógio muitas vezes a dormir porque é o horário em que, por norma, ponha a, a carregar, mas acho que é uma funcionalidade bastante, bastante boa, uma vez que consegue medir as horas de sono profundas, a..., consegue analisar se, se, se tivemos uma noite calma, uma noite um pouco mais agitada para conseguir perceber se descansámos realmente o que, o que o nosso corpo necessita, a, alertas de ruído para quando estou em locais com muito ruído, a, ele dá-me um alerta para que... não esteja exposto àquele ruído durante muito tempo, a, nomeadamente quando vou, por exemplo, a concertos ou a jogos de futebol, algo do género, a, outra funcionalidade que uso é o alerta da água, acho que tenho a disparar salvo erro a cada hora e meia, a..., uso tantas funcionalidades...”.</p> <p>“Sim, notificações de redes sociais também, a... o GPS, a, chamadas uso mais para... para ver quando, quando me estão a ligar, não propriamente para atender, posso atender no momento até procurar o telemóvel, a, mas prefiro sempre acabar por falar no, no telemóvel, porque a qualidade, a, considero que também, uma vez que é um modelo um pouco mais antigo, a qualidade não é, não é a melhor, mas uso muitas vezes também no trabalho de forma rápida a calculadora e o calendário, a, no ginásio acabo também por utilizar muitas vezes o cronómetro, a, para efetuar pagamentos de MB Way e... pronto, acho que é muito mais prático uma pessoa quando vai ali às roulotes em Alvalade ao jogo de futebol, é muito mais fácil esticar o pulso e pagar do que estar com... com, com notas e telemóveis e etc. e acho que... acho que é isso, não utilizo para muito mais”.</p> <p>“Se tivesse que escolher uma, diria a questão do fitness, que foi o fator principal, a, pelo qual eu adquiri o, o relógio”.</p> <p>“Porque... considero que, que me consegue dar métricas, a, que eu antes de ter estas tecnologias self-tracking não tinha menor ideia, nomeadamente de, de batimentos cardíacos, de quantas calorias posso perder num treino, a...,</p>

		métricas das quais eu não tinha mesmo qualquer tipo de noção, a, e fiquei um pouco mais elucidado”.
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Então os benefícios foi, foi todos os que fui falando anteriormente, desde conseguir ter as notificações mais rápidas e responder atempadamente, desde ter as medições no, nos treinos... acho que tudo o que viemos ao longo desta entrevista a falar, acabam por ser benefícios para, para mim”.</p> <p>“Sim, às vezes, até considero que possa ser um fator motivacional de, “tenho que ir ao ginásio”, por exemplo, há 1 dia que não me apetece tanto, mas sei que vai ficar mal ali na grelha de... do fitness da aplicação ter lá um dia em que não atingiu os objetivos e então acho que acaba por a nível motivacional, me... me cativar um pouco mais e, consequentemente, acabo por ser mais saudável com estas tecnologias, sim”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“A, nas redes sociais não tenho por hábito partilhar, a, partilho às vezes com colegas de treino, a..., mas..., mas guardo quase todas para mim, não, não costumo partilhar”.</p> <p>“Porque é uma métrica minha, não é? Se o treino foi meu, não..., não acho que faça sentido estar a partilhar com um colega a menos que ele tenha treinado comigo e se calhar às vezes comparar, a..., a métrica dele com a, com a minha métrica para tentar perceber onde é que o outro se esforçou mais, a, mas isso também acaba por diferenciar bastante de corpo para corpo porque, por exemplo, podemos estar a fazer o mesmo exercício, mas eu estar com, com, com batimentos cardíacos muito mais elevados que ele e isso vai obrigar a, isso vai, consequentemente, fazer com que eu perca mais calorias no mesmo treino que ele, a, por isso, se o relógio está a, a medir, a... o meu... o meu corpo, acho que não faz sentido estar a partilhar com os meus colegas”.</p> <p>“Então porque, lá está, se, se é algo que é meu, é algo que é pessoal, a, não, não vejo necessidade de estar a partilhar com mais ninguém”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Acredito que possa haver muitas empresas que sim, a, vou bater um bocadinho na mesma tecla, a..., acredito que possa haver empresas que, que acabem por vender, a..., as nossas informações, a, hoje em dia, uma base de dados tem um valor, tem valores irrisórios, a, mas lá está, se isso acontece, eu acho que me tentei precaver ao máximo escolhendo a..., a marca que escolhi”.</p> <p>“É assim, se disponibilizarem... acredito que seja com intuito de... de venda, ou seja, de gerar, gerar algum tipo de, ou seja, de algum fomento de negócio, não é? A..., no máximo, acredito que se calhar, por exemplo, possam vender algumas informações também para, a... vejo isso também de uma forma benéfica, ou seja, se calhar veem que um treino meu está-me a dar um pouco menos rendimento, porque ando a dormir menos e se calhar vendem, a, essa informação a uma empresa que de algum comprimido que ajude a dormir melhor para eu ter um sono melhor, por exemplo, acredito que isso possa acontecer, sim, a, mas acho que até possa ser benéfico eu depois levar com essa publicidade, porque se realmente a aplicação deteta de que o meu sono não está a ser o que deveria ser, a, e que realmente aquele medicamento poderá ajudar-me, não vejo porque não, eu ter acesso a esse tipo de publicidade, a..., no final das contas, cabe-me a mim decidir se compro ou não esse medicamento”.</p>

	Ameaças à privacidade	<p>“A..., as consequências, se for a nível, lá está, de dados a que eu não ligo tanto que sejam partilhados, a..., não vejo que tenha consequências, agora, se for de dados que realmente eu me importo sejam partilhados como, acesso a contas bancárias, a..., notificações de emails, por exemplo, a..., aí sim, acredito que possa haver um, um problema mesmo até profissional, porque isso acaba por ir contra, lá está, o regulamento da empresa de, de privacidade, mas acho que não é... ou seja, não foi por eu ter adquirido este relógio que eu vou deixar de estar exposto a isso, ou seja, eu acho que, se, se isso realmente acontece, eu já estava exposto anteriormente através de um, de um computador através do telemóvel, ou seja, não foi o facto de eu ter adquirido o relógio em si, que me iria deixar mais ou menos exposto a essa situação... acho que é isso”.</p> <p>“Não vejo que possa trazer consequências, se trazer consequências apenas vejo consequências positivas, não, não encaro isso de forma negativa”.</p> <p>“Lá está, como disse há pouco, o exemplo que dei há pouco do, do sono, a... se realmente o meu sono não está a ser o adequado e se há um medicamento que me possa ajudar a ter um, um sono melhor para que possa ter mais desempenho no meu dia-a-dia ou algo do género, ou, por exemplo, se o relógio deteta que eu ando com as pulsações muito fracas ou as pulsações muito elevadas, a, diariamente, a, e que isso pode ser prejudicial para a minha saúde, eu vejo isso de uma forma benéfica, ou seja, isso é um, acaba por ser um alerta, a..., e, e se calhar realmente tenho que tomar alguma medida, ou seja, vejo isto como uma forma de prevenção...a, é o que considero”.</p> <p>“Negativas... poderá haver, a questão do, da fuga de informação de bancos ou de emails poderá haver, mas eu espero que não”.</p> <p>“Podem, podem utilizar, mas eu não, eu não, eu não encaro isso como algo que seja negativo, porque... é assim, nós no nosso dia-a-dia estamos expostos a, a bastante publicidade e ao marketing que hoje em dia tudo é marketing e, e há muitos estímulos, a..., que, que nos são, que nos são facultados durante o dia, a, o facto de ter se calhar esta tecnologia? Sim, pode. acredito que possa, a, que possa dar mais estímulos e que possa receber mais propostas e mais propagandas de marketing, mas lá está, cabe a nós e ao nosso inconsciente, a..., filtrar essa... essas propagandas e decidir quais são realmente as mais importantes e que devemos tomar em atenção e aquelas que não são tão importantes para nós e que devemos simplesmente ignorar”.</p> <p>“A... sim, acredito que sim, o facto dessas informações serem, serem vendidas lá está, poderá sempre trazer algumas consequências, a, mas lá está, eu acho que isso vai um pouco contra a, a política de privacidade da empresa, não é? Também não acredito que seja assim tão fácil vender esse tipo de informações, porque... se assim for, não é? Qualquer um pode vender e, e as burlas então começam a ser enormes, não é? Eu quero acreditar pelo menos de que... que a política de privacidade da Apple, não..., que é a operadora que eu utilizo, não se deixa corromper assim com facilidade”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“Aspetos negativos? A... tenho algum receio da... da fuga da informação, a... confesso que a questão dos pagamentos não foi algo que eu... a, que eu... logo quando comprei o telemóvel que, que registei os dados, a... contudo daí também a minha compra na Apple e a minha aposta ser um pouco essa, a, estamos a falar de uma</p>

		<p>empresa que, pronto, bastante fidedigna, a meu ver, a, uma empresa do que tenho vindo a ouvir falar... é uma empresa super segura e que não fornece a nossa informação, a, sem mais nem menos e é uma empresa que tem algum valor, tem algum poder económico e não vejo, não vejo que eles tenham grande necessidade de estar a vender as nossas informações, a... por isso, daí a minha escolha também não apostar no... uma vez que isto tem informações bastante importantes a nível de trabalho e mesmo informações pessoais, a, de localização, de onde é que eu vou, de rotinas diárias, etc., a, optei por escolher este equipamento pronto, um pouco numa marca fidedigna, a, por causa disso também”.</p> <p>“Não, pelo contrário, como referi anteriormente, acho que possa até ser um aspeto positivo, porque acaba por me motivar, a, vejo um resultado e não fico frustrado se o resultado, se num dia tive um... um treino mais baixo, a, acaba é por me motivar para o dia seguinte ir e fazer melhor e compensar o dia anterior”.</p>
--	--	--

<b>Sinopse: Entrevista N</b>		
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“Não, só o telemóvel mesmo”.
	Monitorizar	“Então, uso a aplicação mais para me conseguir controlar os dias da menstruação, quantos faltam, quantos não faltam e também dá para... para ver se estou numa gravidez alta, numa gravidez baixa, para controlar muito para que... pronto, se quiser ser mãe um dia para com essa aplicação, me ajudará a escolher esse dia”.
	Avaliar	“Acho que é um bocado de tudo, mas é mais necessidade é mesmo mais só para eu estar mais controlada a nível do meu corpo, a nível das minhas hormonas, pronto, e... esses, dá esses efeitos e dá para saber quando ando com esses sintomas, dá para saber o que é que se passa comigo mesma e assim... penso que já não estou doente, é só mesmo para conseguir-me controlar”.
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“Sim”. [recolhe a parte da menstruação].
	Duração do uso e frequência da mudança	“Não, uso sempre a mesma, como adaptei-me bem a ela e tem resultado até agora não decidi trocar”.
	Abrangência	“Para aí há 5 anos”.
		“Uso, por acaso uso, porque é mesmo necessário usá-las, é, é o que eu digo é mesmo para me controlar a mim própria para pronto, não haver essas asneiras... mesmo”.
		“Consigo ver... o fluxo que eu posso ter, durante o primeiro dia até aos 5 dias, porque normalmente são 5 dias de menstruação... consigo ver... qual é o melhor dia para ter imagina relações sexuais, porque tem taxas altas e taxas baixas e ela todos os dias manda-me notificação a dizer, se é taxa alta se é taxa baixa, consigo ver os sintomas que vou ter antes de ter a menstruação e durante a menstruação e se terei várias cólicas ou poucas cólicas e

		<p>normalmente acerta sempre aquela aplicação”.</p> <p>“Não, frequentemente uso mesmo só... quando vem, o próprio dia da menstruação para ter uma noção, normalmente, são 4 dias depois da pilula e ele normalmente acerta ali”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Acho que... depende, porque imagina se tu tiveres um relacionamento, acho que fico mais satisfeita em ir ver qual é o dia menos perigoso de engravidar, porque essa aplicação é boa a avisar isso, se não tiveres relacionamentos e pronto, não tiveres nessas andanças e tudo mais, é mesmo de... quando o período vem, que ele normalmente acerta sempre”.</p> <p>“Os benefícios mesmo é... pronto, é o que eu digo, até agora não... ajudou-me bastante a nível disso das relações e tudo mais, e... na menstruação é fantástica, aquela aplicação é fantástica, porque imagina antes de ter a menstruação, eu tinha muitas dores e eu não sabia de onde vinham e depois dessa aplicação conseguiram-me explicar pronto, de onde é que vinha, porque é que tinha, porque as hormonas pronto, começam a ficar alteradas e essa aplicação ajudou-me a fazer isso”.</p> <p>“Sim”. [consegue controlar a saúde].</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Normalmente, eu partilho com a minha irmã, porque eu confio muito na minha irmã mais nova, então, quando ando muito ansiosa, como é aquele caso de esquecer-me de ver ou assim mais, eu vou sempre perguntar à minha irmã e desabafo com ela e tudo mais e ela, por acaso, ajuda-me a acalmar bastante nisso, e todas, normalmente todas as... os resultados dessa aplicação, ela sabe”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Eu acredito que... que pronto, que, que, aproveitem as... as minhas informações e tudo mais, porque eles também estão sempre a fazer estudos, então nós é como se fossemos um estudo deles e então eles aproveitam essas aplicações, os resultados e tudo mais se quiserem evoluir a... a tecnologia, se quiserem evoluir as aplicações, acho que aproveitam os nossos dados”.</p> <p>“Não deviam mexer... sim... sim, todas as aplicações, eu acho que eles se quiserem fazer estudos para melhorar a aplicação, melhorar os estudos, melhorar toda a nossa tecnologia, eu acho que eles vão sempre buscar um bocado do estudo, acho que eles violam sempre essa parte... sempre”.</p> <p>“Eu acho... que é mesmo os seios deles próprios, porque é o que eu digo tipo, se quiserem fazer estudos, aproveitam as aplicações que as pessoas estão a usar e conseguem aceder aos dados para conseguir melhorar, se for para melhorar, mesmo assim, acho que deviam-nos notificar para conseguirmos pronto, dar o consentimento que, que vão mexer para estudos e não sei mais... a, por isso, acho que sim, que é só mesmo para o seio deles”.</p> <p>“Acho que enquanto estão a fazer estudos..., mas acho que não, acho que é mesmo para eles próprios”.</p> <p>“Eu acho que, vou ficar como é que eu hei-de dizer, a... assim mais reservada, se eu descobrir isso e tudo mais,</p>

	Ameaças à privacidade	<p>mais reservada a certas aplicações, não me vou meter novamente em aplicações porque vou-me sentir como falta de respeito, porque, não é? Se dão essa política, para nós confiarmos neles e se vão quebrar a confiança, então vou-me sentir... pronto, em baixo e vou-me sentir revoltada mesmo porque vão usar os dados, não é? E para outras pessoas”.</p> <p>“Acho que fica um bocado exposta, mesmo não sabendo quem é e tudo mais, mas como nós próprios sabemos o que temos na aplicação e sabemos o que fazemos na vida e tudo mais, acho que me vou sentir exposta... para o mundo, dizendo mesmo para o mundo”.</p> <p>“Pode, pode trazer porque é o que eu digo, porque... não é? Se eu confio na aplicação, a aplicação, acho que tem que me dar segurança de, não sair de lá os dados e se... outras pessoas virem ou se acederem ao telemóvel e tudo mais... vou ficar um bocado revoltada porque... é tipo um diário para mim, aquilo é tipo um diário para mim, porque dá para... pronto, para apontares o dia que fazes e que não fazes e... o que, o dia em que vem a menstruação e que não vem, aquilo é tipo só meu, ninguém tem que saber mais nada, ninguém tem que... isso vai ser mesmo uma falta de respeito, mesmo”.</p> <p>“Não deviam poder... não deviam poder porque, não é? Nós, se nós confiamos neles, eles têm que nos dar essa segurança e se nos dão essa segurança, eles não podem usar os nossos dados para essas coisas... e porque depois vai ser muito complicado tu... pronto, dizeres que não foste tu e mostrares que não foste tu para o resto da, das pessoas, porque se eles têm os dados todos e tudo para conseguirem fazer isso, é porque... não é? Porque normalmente nós somos nós que fornecemos e então vai ser muito complicado e vai prejudicar muito a minha vida pessoal”.</p> <p>“Acho que não, porque é só mesmo o nome e a altura e tudo mais, não tem tipo... números de bancos, não tem NIFS, não tem nada, acho que é só mesmo isso simples”.</p> <p>“Não, bancos e assim não, porque não tem lá números, não tem lá nada, só tem mesmo tipo... acho que tem lá o número de telefone, acho que na altura foi para conseguir aceder ao email e tudo mais, meti lá o número de telefone, de resto, não tem lá mais nada”.</p> <p>“Para a minha vida é mesmo de expor a minha privacidade, porque, pronto tudo bem que não vão descobrir que sou eu porque não têm fotos e assim, não é? Mas tu sabes aquilo que lá tens... se isso sai para redes sociais, porque já se vê tudo, redes sociais e tudo mais, a, tu consegues facilmente descobrir aquela, aquela aplicação foi tua que aquela, aquilo, tudo o que tens lá escrito e tudo mais é tudo teu”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“Sim..., por exemplo... imagina, não foste ver aquele dia que tiveste imagina relações, não é? Porque nunca escolhemos o dia que temos relações, é químicas começam a dar e tudo mais e não consegues escolher esse dia e fico ansiosa depois de ter feito qual seria a percentagem que eu tinha nesse dia e às vezes calha-me mal porque já aconteceu estar a, pronto, depois de isso tudo, aconteceu-me tipo ir ver a aplicação e já fiquei muito ansiosa porquê? Porque era gravidez alta e 70% imagina, e aí já foi uma ansiedade bastante até vir, até acabar a pílula e</p>

		<p>até vir a menstruação novamente... sim, nesse caso, essa aplicação fez-me essa ansiedade e essa... pronto frustração comigo mesma porque podia ter ido ver e não vi ou pronto, não houve tempo para isso, não sei que mais, mas diariamente... eu vou lá muita vez por acaso vou diariamente, mas pronto, é só mais nesses casos, porque de resto... está, está bem”.</p> <p>“Sim, muito ansiosa, frustrada... e muito... sei lá muito... sem parar, sempre curiosa de saber as coisas, curiosa de ir ver a aplicação porque é uma aplicação que dá-te sempre notificações todos os dias, que ela acerta, mesmo que tenhas muitas dores, ela consegue te acertar no tipo de, olha tipo manda a aplicação, manda a notificação e tu entendes que já tens essas dores por causa disso ou porque as tuas hormonas estão a mudar ou porque daqui imagina 10 dias já tens o período, a aplicação é muito boa porque manda-te sempre notificações, consegues controlar-te a ti mesma”.</p>
--	--	---

<b>Sinopse: Entrevista O</b>		
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“Eu uso... tenho, tenho um Apple Watch, a... e fica tudo gravado, a, diretamente do telemóvel, do iPhone. Para mim o Apple Watch foi conveniente porque eu também tenho um iPhone, é... pronto, por conveniência é o que é, a... e... e hoje em dia, são aplicações que já vêm de, de, de raiz com os telemóveis e... e é o mais conveniente usar”.
	Monitorizar	“A... eu sou uma pessoa muito ativa, a, fisicamente, faço muito desporto, a... e... acho que é fácil, há uma, uma facilidade agora com estas tecnologias, de eu pelo menos ter uma pequena noção de quanto eu fui ativo durante o dia fora do, do trabalho e fora do, do ginásio, porque uma pessoa quando está, está a treinar no ginásio, ou seja onde for, uma pessoa tem noção daquilo que está a fazer, agora no nosso dia-a-dia, as horas todas que passamos cá fora, às vezes uma pessoa não tem a noção que nós andamos a pensar naquilo as, as horas todas do dia, então uma pessoa ter um aparelho que nos vá dizendo, se uma pessoa sim senhora, foi mais ativo ou sim ou não, não foi tão ativo, acho que é... é mais por aí, que uma pessoa anda com o relógio”.
	Avaliar	“Não, eu no caso não... se vou ao ginásio de 5 dias por semana, mas eu, no meu contexto de treino, não, não vejo necessidade nessa parte, não vejo necessidade do, de usar o... o <i>tracking</i> do relógio, a não ser que eu queira pôr um cronómetro para uma coisa muito específica, um temporizador para uma coisa muito específica... não, não uso nesse contexto”.
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“Não, por acaso não, monitorização do sono nunca eu, eu o que eu uso mesmo, a grande, grande, grande coisa é mesmo o... os passos, é aquilo que eu foco bastante, os passos e as calorias é aquilo que eu foco bastante”.
	Duração do uso e frequência da mudança	“Eu até agora só mudei... só mudei 2 vezes, comecei com uma e agora estou com outra, e foi porque na altura tinha, tinha um telemóvel diferente e agora tenho outro tipo, na altura não, não usava, não usava iPhones... tinha outro, outro aparelho, depois, entretanto, há uns tempos comecei a usar iPhones e acabei por arranjar este, lá está, por ser conveniente ser tudo, ser tudo igual, foi a única razão que eu tive para mudar, por causa do telemóvel, neste caso, sim”.
	Abrangência	“Se calhar quê? 3 anos? 3, 4 anos se calhar?... Se calhar, uns 3 ou 4 anos... para aí mais coisa menos coisa sim”.
		É uso, uso algumas sim, mais o... a que mais, as mais para mim, calorias, a parte das calorias, a parte dos passos, especialmente a parte dos passos nem tanto as calorias, porque isso às vezes não é, não é 100% certo, a, mas a

		parte dos passos, agora frequências cardíacas VO2 máximos, esse tipo de coisas nunca, nunca, nunca usei, porque para mim nunca vi necessidade de usar”.
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“É, é, voltamos ao mesmo, eu sinto-me satisfeito com... com a, com a contagem dos passos, porque ela, ela... vou, vou voltar a tocar no mesmo, é conveniente que uma pessoa ter aqui ter os dados todos, eu consigo, eu consigo saber um dia, por exemplo, eu estou dias em casa em que eu não treino, não vou, não vou ao ginásio, não faço nada, a, já só faço 3 ou 4 mil passos quando eu se calhar devia estar a fazer entre 10 a 15 mil, a... é mais, vai, vai mais por aí”.</p> <p>“(…) está mais do que, está mais do que... do, do que estudado, a, os, os benefícios de, de, de, de uma atividade física, física maior, às vezes há pessoas simplesmente que não conseguem ir ao ginásio ou não têm tempo para isto ou não têm tempo para aquilo, mas o simples facto de uma pessoa, em vez de fazer 3000 passos ao dia, passar a fazer um pequeno esforço, mas fazer os 10 ou entre 12, 10 a 15, 12 por aí, dentro desses valores, 1000 passos ao dia já se nota uma diferença muito grande no, no corpo na saúde física, a... eu acho que é, é, é benéfico porque uma pessoa às vezes ao fim ao cabo, há pessoas que têm o trabalho muito sedentário e não faz a menor ideia do que, daquilo que andaram, daquilo que não, que uma pessoa, eu no meu caso não, o meu trabalho, o meu trabalho eu já ando, ando muito no trabalho, depois ainda ando muito no dia-a-dia, a, mas uma pessoa que esteja parada e que tenha a noção que, ok, são 4 da tarde saí do trabalho ou são 5 da tarde hoje ainda mal andei mal me mexi, vou fazer um esforço agora à tarde para nem que seja fazer mais meia dúzia de passos ou fazer uma, uma corrida ou fazer seja o que for e poder ter cronómetros, temporizadores, esse tipo de registos todos aqui no pulso, a..., lá está, não, não, não ter que andar com não sei quantos aparelhos, não ter que andar com, com isto ou com aquilo e ter aqui tudo no pulso, é... ajuda imenso as pessoas que queiram realmente mudar, mudar a vida ajuda, ajuda bastante”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Ah não, guardo para mim, guardo para mim”.</p> <p>“A..., mais porque não tenho o meu, o meu círculo de pessoas chegadas, não tenho quem seja assim também tão virado para a parte física, em termos de desporto e exercício físico e afins, então não tenho com quem partilhar, a..., com quem comentar, com quem conversar, então simplesmente guardo para mim”.</p> <p>“Não, não”. [não costuma partilhar as informações]</p> <p>“Não, não, não, não, não, não”. [não costuma partilhar nas redes sociais].</p> <p>“É, é porque eu sou uma pessoa que usa muito pouco as redes sociais e... fica sempre tudo para mim, a, eu gosto, eu faço uma medição rigorosa daquilo que eu treino, a... tenho outros métodos, todos os dias faço <i>tracking</i> do meu progresso, a... e estes dados ajudam a complementar aquilo que eu também já faço à parte”.</p> <p>“Já vem mesmo da minha pessoa, não sou uma pessoa de partilhar, a, sou uma pessoa que não usa muito as redes sociais, a, aliás, a maior parte delas nem tenho, a..., e nunca, simplesmente nunca fui uma pessoa de, nunca foi</p>

		uma pessoa de usar redes sociais, muitas delas não as tenho, tenho só as básicas para poder falar com família e amigos e pouco mais do que isso”.
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p> <p>Ameaças à privacidade</p>	<p>“Eu quero acreditar que não... se tivéssemos a falar de, de, de outras firmas, de outros produtos, a..., quero acreditar que não, como é que eu, como é que eu digo isto? A..., hoje em dia já não é nada privado, as empresas sabem o que a gente faz online para poder haver anúncios para poder haver vendas para poder haver isto, isso, isso existe, por exemplo, o caso, do meu caso em específico, a Apple, a, tem o Apple Watch, os dados em si daquilo que eu faço, de treinos e de calorias e de passos, a eles provavelmente não lhes interessa muito para além de fazer estatísticas, agora aquilo que eu faço no telemóvel, por exemplo, que eu faço pesquisas nos navegadores de Internet e afins, aí sim eles podem recolher esses dados, agora o resto quero acreditar que não... para além de estatísticas, quero acreditar que não”.</p> <p>“Ah não, acredito que elas possam, possam disponibilizar... possam disponibilizar a terceiros porque... eu aí eu diria, eu diria, lá está, mais uma vez em termos de estatística, que é para eles venderem aquela informação para dizer assim, olha, por exemplo, aquela população costuma ser uma população muito ativa, a..., uma empresa que vende um x de produtos ou um, um tipo de serviço, olha, se calhar aquela população ali, aquela zona além é capaz de, de, de, de ingressar e comprar bastante esse produto, olha não, uma, uma pessoa que, uma empresa que queira vender um x produto ou naquela região não vale a pena porque as pessoas ali já são pouco ativas ou já são poucas isto e pouco aquilo, aí quero acreditar que, que sim que há essa venda de, de dados e troca de dados, e essa recolha de dados... é as estatísticas, eles têm estatísticas que eles sabem que naquela determinada zona, naquele determinado sítio, naquele determinado país, naquele determinado seja o que for, as pessoas fazem muito disto ou fazem muito daquilo ou são muito ativas ou são pouco ativas, a, e depois vendem a empresas, vendem essa, vendem essas informações a empresas de suplementos, empresas de vestuário, empresas de, de maquinaria de ginásio, empresas seja do que for, e... acho que sim”.</p> <p>“Se for só... se for só no, no que toca aos valores de, este tipo de números, para mim, acho que não me trazem consequências nenhuma para mim, seja para qualquer pessoa que for... agora, a, se por algum motivo houver alguma recolha de dados que seja muito já fora de, de, só destes valores, seja uma coisa fora destes valores, aí acredito que seja problemático”.</p> <p>“Não, não, se, só que lá está, uma pessoa está, está a dizer que se for só a recolha desses dados, mesmo que estes dados sejam vendidos a outras empresas sob forma de estatística, ou seja, eu, eu como outras pessoas somos, somos anónimas, a, simplesmente fazemos parte de uma estatística que isso nós já, já toda a gente, nós fazemos todos quer queiramos quer não, parte muito, imensas estatísticas, se for só nesse sentido, não, não, não há, não há problema”.</p> <p>“Se pode trazer consequências? Acho que não, acho que não, acho que estes valores, lá está, são valores são, estes dados são, coisas que são inofensivas, a, desde que fiquem só por este tipo de dados”.</p>

	Aspetos comportamentais	“Não, não, não, até hoje não, nunca tive um caso de em que sentisse, não... não, nunca tive, nunca tive um caso disso, não”.
--	-------------------------	--

**Sinopse: Entrevista P**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
<p>I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking</p>	<p>Tipos de tecnologias de self-tracking</p>	<p>“Sim, só o relógio e o telemóvel”.</p>
	<p>Monitorizar</p>	<p>“(…) eu, eu uso... não uso sempre, uso de vez em quando, quando me lembro, e... é mais naquela de curiosidade, porque não é para, para ver questões de saúde nem nada, é só mesmo para às vezes curiosidade de saber quantos passos a gente faz ou de ver como é que está a nossa situação cardíaca naquela hora..., mas uso mais é ao fim-de-semana”.</p>
	<p>Avaliar</p> <p>Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)</p>	<p>“Sei lá, eu só costumo ver mais é o, o coiso cardíaco, mas também é só mesmo por, por uma curiosidade, não por...”.</p>
<p>II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking</p>	<p>Duração do uso e frequência da mudança</p>	<p>“Não, uso sempre a mesma”.</p> <p>“Sei lá... porque uma pessoa habitua-se e já é... pronto, é mais prático”.</p> <p>“A, o telemóvel já uso há muito tempo, o, o relógio... uso há muito pouco tempo, há... para aí há 4 meses, para aí”.</p>
	<p>Abrangência</p>	<p>“No relógio, uso, uso mais as funções de lá está, de ver as chamadas o, as mensagens e tudo... não uso muito assim outras, outro tipo de... de, de aplicações”.</p>

	(In) satisfação com o uso e benefícios	“Se calhar com a das chamadas, para ver quem me está a ligar e... e para ir logo se for preciso responder ou, ou devolver a mensagem, mas de resto não”.
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Não, eu acho que não, não é através disso que, que consigo controlar a minha saúde e ver se estou mais saudável ou não, não é? Tudo bem que pronto, ajuda, se calhar olha, vou, estou, já fiz não sei quantos passos, não é? Psicologicamente a gente até fica melhor..., mas assim que, que diga que uso para, para, para o meu benefício da saúde, não, é só mesmo por curiosidade”.</p> <p>“Sim, tiro, tiro porque, por exemplo, às vezes para ver a nossa situação, o ritmo cardíaco e se a pressão está boa, se bem que pronto, não corresponde exatamente ao, ao real, não é? Mas também não sou aquela pessoa que anda sempre a ver se está, não é? Se, se tenho a pressão boa, se não sei quê, mas, mas sim vou... vou usando para isso”.</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	Recolha e análise de dados por terceiros	<p>“Não, nas redes sociais não partilho, acho que guardo para mim, não ando a dizer aí a toda a gente... não”.</p> <p>“Eles devem guardar as nossas informações, não é? Agora depois o que eles fazem com elas? Ficamos sempre com aquele pé atrás, de saber..., mas não sei, não... eu acho que também com as, com as informações que a gente dá, também não devem fazer, não devem usá-las para muito mais”.</p> <p>“Eu penso que eles as guardam... não é?”.</p> <p>“Sim... não sabemos se eles as fornecem a terceiros, isso também já não é uma coisa que nós... ultrapassa-nos, não é? Nós não sabemos..., mas eu convenço-me que sim, que eles guardam os dados para eles”.</p>
	Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados	<p>“Se calhar para terem a, a noção de quantas pessoas estão a utilizar a aplicação ou... não sei... porque também não têm grande... acho que não, não lucram nada, em... em, em terem, em usar os nossos dados para outras funções”.</p>
	Ameaças à privacidade	<p>“Nunca é bom, não é? Estamos sempre expostos e à partida que estamos na Internet estamos sempre... estamos sempre expostos, agora... não sei sinceramente, a nível pessoal, eu também não exponho... nada que seja privado ou, ou que não se possa saber, não é? Porque às vezes não é o caso de muita gente que partilha tudo e mais alguma coisa, mas aquilo que eu, aquilo que eu partilho basicamente, não... sei lá, não tenho, não tenho problemas que depois me venha prejudicar de certa forma, porque não são informações muito privadas nem, nem pessoais, são pronto, são informações básicas”.</p> <p>“Acho que não, consequências más, acho que não... porque a única, a única coisa que eu partilho é o meu, o meu número de telemóvel e o meu e-mail, mas isso partilho com, com toda a gente e no meu trabalho toda a gente tem o meu número de telemóvel, não é? Não, não, são...”.</p>

	Aspetos comportamentais	“Não, não, não, acho que não”. (não sente ansiedade, frustração].
--	-------------------------	---

**Sinopse: Entrevista Q**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	“Telemóvel, relógio”.
	Monitorizar	“Primeira razão, a... a questão da saúde, a segunda razão, a questão do exercício, pouco faço ou nenhum, no entanto, é sempre bom”.
	Avaliar  Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	“Para controlo e alteração de comportamentos”.  “Quando estou estressado, quando estou ansioso, os batimentos cardíacos e o sono”.  “Porque me preocupo com a saúde, o meu estado de espírito”.
II. Captar as perceções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Duração do uso e frequência da mudança	“Usei duas... inicialmente comprei uma mais... que não fazia tantas medições, depois troquei porque já não chegava, porque... a tecnologia avança e nós temos que avançar com ela”.  “Há mais de 4 anos”.
	Abrangência	“Uso todos os dias a função do sono, uso todos os dias os batimentos cardíacos..., exatamente por uma questão de saúde”.

	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Sinto-me satisfeito com a função do sono, porque a anterior não tinha, não me conseguia dar esses dados, com o oxigénio..., uma, uma pessoa fica sempre mais descansada”.</p> <p>“Benefícios?... Não tiro grandes benefícios, mas tiro a saúde, essa tiro”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Guardo para mim”.</p> <p>“Só eu é que devia ter conhecimento”.</p> <p>“Não”. [não costuma partilhar as informações sobre si].</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p> <p>Ameaças à privacidade</p>	<p>“Acho que sim, porque gostam de conhecer todas as pessoas, aquilo que usam, para assim fazerem cada vez melhor as novas políticas”.</p> <p>“Devem estar guardadas porque a política de proteção de dados deve ser preservada, mas gostam e partilham em forma anónima a terceiros, para assim todas reunirem as melhores condições necessárias”.</p> <p>“Não são nenhuma, porque o devem fazer em termos anónimos, no entanto, os meus dados são, estão sempre expostos”.</p> <p>“Não, porque estamos num país que daí não advêm consequências nenhuma”.</p> <p>“Claro que sim, porque estou sempre com os dados, a..., não preservados, a..., consequentemente sabem a minha vida passada e preveem, a inteligência artificial prevê o nosso futuro”.</p> <p>“Socioeconómicos, monetários, a... entre outros, os mais variados... culturais, empréstimos, tudo”.</p> <p>“Compra de seguros”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“O stress, o stress é uma delas, ansiedade eu não tenho muita”.</p>

**Sinopse: Entrevista R**

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensões de análise</b>	<b>Respostas</b>
I. Entender os motivos que levam os utilizadores a usarem tecnologias de self-tracking	Tipos de tecnologias de self-tracking	<p>“Neste momento, só mesmo o relógio, é a única coisa que uso e por todas as razões que eu já disse, ou seja, neste momento, aquelas onde dou mais uso é mesmo a nível do controlo batimento cardíaco, a..., também a nível da, das calorias para ver quantas calorias acabo por gastar durante o dia, não tenho utilizado à noite porque, de alguma forma os relógios têm uma luz verde e esta luz verde por alguma razão, a mim faz-me alergia, ou seja, durante a noite, não consigo utilizá-lo, não sei o que é que se passa, não sei se é só com este modelo, vou experimentar outros, mas... não tenho usado tanto à noite por causa dessa questão de me fazer alergia, o próprio sensor, mas de resto uso também muitas vezes quando vou no carro, para receber as notificações é mais prático”.</p> <p>“Sim, sim, no entanto, o relógio acaba por ser o primeiro recurso, em vez de estar a olhar diretamente para o telemóvel, olhar primeiro o relógio... para ajudar a ter controlo”.</p>
	Monitorizar	<p>“Ora, principalmente para poder monitorizar a, a minha parte cardíaca, tendo em conta também o histórico familiar... que infelizmente tenho, também serve para também controlar um pouco essa parte e também para o nível de atividade física, ou seja, se eu for fazer exercício desde corrida ou mesmo ginásio em casa, utilizo para monitorizar tanto calorias como também a, a nível de movimento das pulsações e batimentos cardíacos, acaba por ter as suas vantagens nesse sentido”.</p>
	Avaliar	<p>“É assim, eu sou sincera, comecei a utilizar porque vi por acaso um familiar e depois, a partir daí, realmente comecei a achar interessante ter sempre tudo monitorizado desde batimentos cardíacos, à noite para dormir, também é muito interessante ver o meu comportamento à noite e tentar perceber como é que é o meu sono e de que forma é que posso melhorar, neste caso, o relógio que eu tenho, juntamente com a aplicação no telemóvel acaba por me dar... sem dúvida alguma, aqui um, um controlo maior”.</p>
	Reflexividade social (alterar comportamentos ou refletir)	<p>“Sim, também faço aqui a contagem de passos, novamente frequência cardíaca, apesar de aparecer aqui as calorias volto a referir, não é algo que me guie a 100%, acaba por ser mais aqui a contagem de passos e também a frequência cardíaca são aqui um... sim”.</p> <p>“Eu volto a referir, acho que é mesmo uma questão aqui de necessidade, ou seja, não, não vejo necessidade de recolher assim dados mais precisos, se em algum momento precisar, por exemplo, se for ao médico e for necessário algum complemento e que eu me lembre “ah ok, o relógio faz isto”, eu até vou ver, mas no meu dia-a-dia não, não, não são dados que eu me foque tanto, por assim dizer”.</p>

II. Captar as percepções dos utilizadores sobre o modo como experienciam o uso das tecnologias de self-tracking	Duração do uso e frequência da mudança	<p>“Não, tenho utilizado sempre a mesma porque não vejo necessidade, não acho que a tecnologia tenha evoluído tanto a nível do relógio, as gerações que me leva a mudar, ou seja, acho que a única coisa que muda é o design, a nível de funções uma ou outra que para mim, se calhar não, não me interessam tanto, então mantenho sempre o mesmo modelo até ao momento estou satisfeita, não, não tenho razões de queixa do mesmo”.</p> <p>“Há... sensivelmente 6 anos... sensivelmente 6 anos, sim”.</p>
	Abrangência	<p>“Ora a função desporto, para quando estou a fazer exercício físico, ver como é que está também a nível respiratório, que o relógio também permite controlar os níveis de CO2, ou seja... permite verificar como é que está a, a qualidade respiratória, tudo, também para ver as calorias que gasto, como é que está o meu batimento cardíaco durante a realização dos exercícios... esses acaba por ser aquilo que eu utilizo mais na prática de desporto e depois durante o dia, para ver as horas, para ver se há alguma alteração, novamente cardíaca, como eu já referi por questões familiares, existe uma patologia, então eu tento sempre estar ao máximo com isso controlado... e basicamente acaba por ser isso, vejo as horas, também dá para ver aqui se..”.</p> <p>“A, sim... exatamente recebo as notificações apenas, ele ainda não tem a função de atendimento de chamadas esta versão, também não acho interessante estar assim com, com o relógio ao ouvido, mas recebe as notificações e mais tarde, vou ao telemóvel e...”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Mais satisfeita... é assim, realmente uma boa questão, sem dúvida alguma, mais satisfeita... sinto satisfeita no geral, se tivesse que escolher uma, eu iria dizer aqui novamente, repetindo-me novamente, a parte da monitorização cardíaca, acho que é mesmo aquela... mais importante neste momento e também... sim, acho que escolheria essa aí, sem dúvida alguma, a parte da monitorização cardíaca”.</p>
		<p>“Ora, é bastante interessante ter esta tecnologia, graças a deus que a ciência está a evoluir a esse ponto, porque, eu com o meu relógio, neste caso, que é o que eu uso, tenho sempre um controlo constante da minha atividade cardíaca, permitindo-me sempre ver se há algum tipo de alteração que eu deva ou não ter em conta, no que respeita ao exercício físico, isto como grava dados, vai sempre permitindo acumular os dados de toda a atividade física, ver quantas calorias foram, como é que está a nível de peso, tudo, vai sempre permitindo isso, e, e na minha ótica, isso é talvez a grande vantagem, para além de poder ver as horas, também posso ver aqui a meteorologia, todas essas coisas, mas daquelas que eu acho mais importantes, acaba por ser bastante interessante, ter o relógio, ou seja, vai-me permitir sempre ter um controlo máximo até fazer alguns melhoramentos, porque depois como se conecta com o telemóvel, eu indo aos detalhes consigo ver em que aspetos é que posso melhorar... e depois acho que no nível geral, o relógio, isto é a minha opinião, o relógio acaba por ser bastante interessante, porque se acontecer, por exemplo, alguma coisa na rua a alguém, eu tirando o meu relógio, vou também poder ajudar a pessoa, porque o relógio automaticamente vai assumir todo tipo de funções e pode ser também interessante, já o experimentei na minha mãe, por exemplo, para ver, uma vez que ela também tem um problema cardíaco, para ver essa questão, e realmente acaba por ser bastante útil a utilização do relógio nesse aspeto”.</p> <p>“É assim, no meu caso, no meu, no meu caso em específico, conhecer pessoas não, porque não, acho que não existe, pelo menos eu aqui não tenho essa plataforma ativa, se eu sou saudável, também não... embora tenha essa</p>

		<p>função e a use, não me considero uma pessoa saudável só por isso, por assim dizer, mas sim, tenho um controlo maior daquilo que faço, de que forma é que faço, tudo..., mas sim, acho que basicamente é isso, sim”.</p> <p>“Sim, vai-me permitindo sempre... sim, a nível de saúde, sim, acho que considero bastante interessante, e... os softwares estão sempre a evoluir e sei que hoje em dia já há mais funções a virem incluídas ou quem sabe mais tarde ou mais cedo me possa levar aqui a alguma, a alguma alteração porque há funções que estão a ser incluídas desde, por exemplo, estão a pensar em colocar um eletrocardiograma ou a possibilidade de fazer eletrocardiograma pelo relógio e eu tendo em conta o histórico cardíaco familiar, considero importante, por exemplo, essa é uma função importante a acrescentar à utilização do relógio, por isso... quem sabe mais à frente se essa tecnologia chegar a esse ponto, poderei sim, fazer a alteração”.</p>
	<p>Utilização dos dados pessoais</p>	<p>“Não, guardo para mim própria, só mesmo para conhecimento pessoal”.</p> <p>“É porque não sinto a necessidade de ir ali às redes sociais e dizer “ei gente, o meu batimento cardíaco, ei gente, fiz aqui 10 km”, não há essa necessidade, acho que só eu é que preciso de saber, a monitorização é minha, acho que só é importante eu saber e não quem está de fora”.</p> <p>“Não sou muito de partilhar, é como eu digo, não uso assim tanto as redes sociais, logo só por aí já não faço tanta partilha, por assim dizer, mas não”.</p> <p>“É assim, no bate-papo, por assim dizer, posso dizer à pessoa “hoje, fiz aqui alguns passos”, às vezes até acho piada porque isto costuma dar sinal quando faz um... quando se fazem aqui um certo número de passos, posso dizer, “ei hoje cheguei aos 10000 passos, não sei quê”, mas não é algo que eu vá, “olha peso isto, olha emagreci”, vá emagrecer quando emagreço quando esse momento histórico acontece, eu gosto de partilhar, por assim dizer, mas não acho essa necessidade, não acho que há necessidade de estar constantemente, “olha isto, olha aquilo”...”.</p>
<p>III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking</p>	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Sim, sem dúvida alguma, volto a dizer, primeiro porque acredito que nessa política de privacidade eles tenham que obrigatoriamente fazer a recolha dos dados para poderem criar uma base de dados com uma ficha de cliente daquele usuário, se eu acho que estão seguras voltar a referir não, mas sim, tenho certeza que eles usam essas informações até... sabe-se lá deus para quê, mas pronto, sei que... basicamente é isto, existem, estão com eles, se eu confio totalmente? Não, mas... pronto”.</p> <p>“Eu acredito que eles disponibilizem a terceiros... acredito que haverá alguma cláusula nas 320 páginas de que eles mandam ler que diz isso, só que é tal coisa, uma pessoa não lê, então não sabe, mas sim, eu acho que eles com certeza partilharão os dados, muitas vezes se calhar para fins estatísticos, mesmo para tentar perceber a evolução da marca, a utilização do produto, as críticas, de que forma é que o produto está a ser avaliado pelos usuários neste aspeto, como é que está a funcionar, se há alguma falha, e até que eles inclusive, uma coisa que eu reparo é... eles por norma aqui perguntam, a, se autorizamos, por exemplo, naquele momento, quando está a decorrer algum estudo, se autorizamos a partilhar aquela informação, eu por norma, digo que sim... mas sim, basicamente é isto”.</p> <p>“É assim, diretamente não sei que tipo de consequências é que pode trazer, atenção, não sei de que forma é que já</p>

	Ameaças à privacidade	<p>são... neste caso, trabalhados, não sei que consequências é que poderá trazer, até ao dia de hoje não senti nenhuma consequência, ou seja, utilizo há 6 anos e nunca vi aqui nenhuma consequência que eu considere “ok, é grave”, por isso não sei até que ponto é que isso... não sei, a partilha dos dados pode ou não influenciar negativamente, isso não consigo...”.</p> <p>“É assim, pessoalmente, não, até que os dados que eu aqui partilho não são... dados que eu considero que sejam assim tão privados, é o meu nome, data de nascimento..., o meu peso, a minha altura... não acho que vá de certa forma, uma coisa é se eu tivesse que por número de contribuinte, cartão de cidadão, aí poderia considerar realmente grave, se os dados fossem partilhados, sendo só aqui o nome, data de nascimento, não... apesar de ser grave, a partilha de informação indevida, não considero que seja tão grave que possa afetar de alguma forma, espero estar correta e que... e que isso não aconteça, mas sim acho que... não vejo aqui nenhuma forma de me afetar negativamente nesse aspeto”.</p> <p>“É assim, mais uma vez eu acho que não, porque acho que não há dados suficientes que possam... afetar, por assim dizer ou que possam usar para afetar de alguma forma”.</p> <p>“Eu acho que não, acho que eles não terão interesse em saber o meu peso, a minha altura, as minhas calorias, por assim dizer e efetivamente acho que os dados que eu aqui faculto, neste sentido no tipo de tecnologia que eu uso, que possam afetar... de forma alguma, neste caso, a aquisição de um empréstimo ou compra de algum tipo de imóvel... digo eu, que não, que não afetará pelos dados que eu sei que partilho, por assim dizer... não acredito”.</p>
	Aspetos comportamentais	<p>“Não, da utilização que eu faço”.</p> <p>“Não, não, não pressiono muito sobre isso, não é algo que me afete, eu já mesmo a nível geral, não sou muito para o uso de telemóvel, tenho o meu tempo de redes sociais por exemplo, e basta e o mesmo acontece com isto aqui, até que eu passo dias sem ir ver por assim dizer muitas vezes, porque vou controlando-lhe vou vendo as horas, vou vendo como é que estão as coisas, mas não é algo que me afete em nenhum aspeto, não vivo com a ansiedade de “oh, como é que está o batimento, oh como é que está as calorias”... não”.</p> <p>“Não... assim que me afete diretamente, não, acho que o único aspeto negativo não sei se é culpa do software ou não, ou se é culpa do relógio, não sei, acaba mesmo por ser só aquela questão aqui do sensor e nada mais... e nada mais”.</p>



		<p>“O que eu uso mais é em relação, mesmo chamadas, chamadas e, a..., chamadas, horas e às vezes, uma vez por outra, ver os passos normalmente que dou, que faço, que dou durante o dia”.</p>
	(In) satisfação com o uso e benefícios	<p>“Não me sinto assim muito... como digo, eu só uso mesmo por necessidade, que eu não... se eu pudesse, eu não usava relógio, não usava mesmo, não, não gosto, não tenho, não há fios, não há anéis, não há... a minha, a minha pessoa, não, não sou muito dessas coisas, então hoje só uso mesmo por necessidade”.</p> <p>“Não, não retiro muitas... muitas... muitas ideias do, do relógio, é só mesmo... é o que eu digo, se todas as pessoas, acho que deviam usar, os equipamentos mesmo por necessidade não é só por, por ter, acho que devíamos usar as, as tecnologias, só mesmo por, por mesmo por... por serem precisas, acho que não...”.</p> <p>“Não, não controlo, acho que, eu, eu na minha maneira de ver, acho que não conseguimos, não, acho que uma pessoa se vai rolar por um relógio, acho que não, não, não faz sentido... faz mais sentido, uma pessoa, por exemplo, se calhar ir passar uma vez por semana, numa farmácia, medir a tensão, por exemplo, acho que faz mais e... tem mais lógica”.</p>
	Utilização dos dados pessoais	<p>“Não, normalmente guardo para mim próprio, não, não, não partilho com ninguém essas informações”.</p> <p>“Porque... os meus amigos normalmente não, não falamos sobre essas coisas, a... não é um, não é um tema que a gente discuta, não... então não, só na eventualidade se alguém falar, se calhar até partilhava as ideias, mas como não, não é habitual, não é hábito, por isso não”.</p> <p>“Não”. [não costuma partilhar as informações sobre si].</p>
III. Mapear consequências do uso de tecnologias de self-tracking	<p>Recolha e análise de dados por terceiros</p> <p>Fornecimento voluntário de dados / Proteção dos dados</p>	<p>“Eu acho, eu acho que não, não se apropriam, acho eu porque acho que não conseguem ter acesso ao, ao meu relógio, acho eu... acho”.</p> <p>“Eu acho que não estão... como eu digo, como eu não acho que conseguem aceder às minhas informações, também acho que não conseguem... ceder a terceiros, acho eu”.</p> <p>“Não acho... se o conseguirem recolher, se o conseguirem recolher, acho que não trás nada de prejudicial para a minha, para a minha pessoa”.</p> <p>“Não, mesmo para a minha privacidade, saber a minha tensão arterial, saber... não, não, não acho”.</p> <p>“Não, acho que não trás qualquer tipo de problema”.</p> <p>“Porque acho que é, são informações que não são... nada de, nada de significantes, acho eu... informações</p>

	<p>Ameaças à privacidade</p>	<p>insignificantes ou saber as... só no caso, por exemplo, se entrarem nas redes sociais que estão no relógio, aí acho que pode, pode trazer problemas, isso pode”.</p> <p>“Não, acho que não, acho que também não há assim, falo pela, falo pela minha pessoa, não, não, tanto Facebook, como WhatsApp, Instagram não, não tenho assim nada de, nada de grave que me traga esses problemas”.</p> <p>“Isto hoje em dia, então temos tantas coisas, aí com a pornografia, com, com... assédio, há muitos, há muitos, hoje em dia há muitos problemas, a, que surgem, que no meu tempo de infância se calhar não havia, essas coisas de bullying, essas coisas todas, acho que, aí pode vir a trazer, pode, se conseguirem aceder às minhas informações”.</p>
	<p>Aspetos comportamentais</p>	<p>“Não, acho que não, só mesmo por, só se for mesmo a rotina, porque de resto, não... é assim também não há assim nada tão, tão, tão coisas prejudiciais para, para, para o ser humano, um relógio, por exemplo, acho que não seja, se formos a entrar noutros meios de telemóvel, aí acho que já são outras coisas, agora um relógio, acho que não trás assim nada de, de mal para um ser humano, acho eu”.</p>

