

Inês Nogueira Mendes



Uso Problemático da Internet em Adultos: Relação com sintomas de depressão,
ansiedade e stress e nível de autoconceito na população portuguesa

Orientadora da Dissertação:

Prof. Doutora Isabel Silva

Universidade Fernando Pessoa

Porto

2018

Inês Nogueira Mendes



Uso Problemático da Internet em Adultos: Relação com sintomas de depressão,
ansiedade e stress e nível de autoconceito na população portuguesa

Orientadora da Dissertação:
Prof. Doutora Isabel Silva

Universidade Fernando Pessoa

Porto

2018

Inês Nogueira Mendes

Uso Problemático da Internet em Adultos: Relação com sintomas de depressão,
ansiedade e stress e nível de autoconceito na população portuguesa

Trabalho apresentado à Universidade
Fernando Pessoa como parte dos
requisitos para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Clínica e da
Saúde

Assinatura da aluna: _____

Agradecimentos

A realização desta dissertação não seria possível sem a contribuição e apoio de várias pessoas.

Quero agradecer à minha orientadora, Prof. Doutora Isabel Silva, pela sua disponibilidade, pelo seu apoio constante e pelos conhecimentos transmitidos, pois sem a sua orientação não teria conseguido concluir esta fase tão importante do meu percurso académico.

À Universidade Fernando Pessoa, por me ter permitido adquirir e aprofundar o meu conhecimento e completar mais uma etapa do meu caminho. Agradeço todo os conhecimentos transmitidos e todas as oportunidades disponibilizadas.

Às minhas colegas de mestrado, pois foram um grande suporte durante todo este percurso, principalmente nos momentos de maior ansiedade e dúvida, e sempre me incentivaram a continuar e a dar o meu melhor. Espero ter conseguido retribuir o que me deram.

A todas as pessoas que responderam aos meus questionários e que os partilharam, sem a vossa ajuda e colaboração, nada disto seria possível.

À minha família e amigos, que acompanharam todo o processo, por todos os conselhos que me deram e por estarem sempre presentes quando precisei de uma palavra de conforto e ânimo. A vossa amizade e carinho foi, é e será sempre muito importante.

E por último, mas não menos importante, aos meus pais, por me transmitirem excelentes valores, como a perseverança e o empenho, e por terem sido o maior apoio durante todo este processo, não só durante a dissertação, mas também durante todo o meu percurso. Tenho a certeza que não teria chegado até aqui sem eles. Devo-lhes tudo o que sou.

A todos o meu Muito Obrigada!

Índice

| | |
|-----------------------|---|
| Resumo..... | 1 |
| Abstract..... | 2 |
| Introdução Geral..... | 3 |
| Referências..... | 6 |

Uso Problemático da Internet e a sua relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e autoconceito em adultos

| | |
|---|----|
| Resumo..... | 11 |
| Abstract..... | 11 |
| Introdução..... | 13 |
| Método..... | 18 |
| Questões e Objetivos de Investigação..... | 18 |
| Critérios de inclusão e exclusão..... | 19 |
| Estratégia de Pesquisa..... | 19 |
| Resultados..... | 22 |
| Discussão..... | 27 |
| Referências..... | 31 |

Uso Problemático da Internet e a sua relação com a Depressão, Ansiedade, Stress e nível de Autoconceito em Adultos Portugueses

| | |
|----------------------|----|
| Resumo..... | 36 |
| Abstract..... | 36 |
| Introdução..... | 38 |
| Método..... | 43 |
| Participantes..... | 43 |
| Instrumentos..... | 43 |
| Procedimento..... | 46 |
| Resultados..... | 46 |
| Discussão..... | 49 |
| Referências..... | 54 |
| Conclusão Geral..... | 60 |
| Referências..... | 63 |
| Anexos..... | 66 |

Lista de Figuras

Uso Problemático da Internet e a sua relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e autoconceito em adultos

Figura 1 – Processo de Seleção dos Estudos

Lista de Quadros

Uso Problemático da Internet e a sua relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e autoconceito em adultos

Quadro 1 – Estudos Seleccionados

Uso Problemático da Internet e a sua relação com a Depressão, Ansiedade, Stress e nível de Autoconceito em Adultos Portugueses

Quadro 1 – Itens correspondentes às subescalas do GPIUS2

Quadro 2 – Itens correspondentes às escalas do EADS-21

Quadro 3 – Itens correspondentes aos fatores do ICAC

Quadro 4 – Correlações entre subescalas do GPIUS2 com as escalas do EADS

Quadro 5 – Correlações entre as subescalas do GPIUS2 e os fatores do ICAC

Lista de Anexos

Anexo 1 – Instrumentos Utilizados

Anexo 2 – Autorização para a utilização do Generalized Problematic Internet Use Scale 2 por parte do autor da versão Portuguesa

Anexo 3 – Autorização para a utilização das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 por parte do autor da versão Portuguesa

Anexo 4 – Autorização para a utilização do Inventário Clínico de Autoconceito por parte do autor

Anexo 5 – Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo 6 – Consentimento Informado apresentado aos participantes do estudo

Resumo

O uso da Internet pode ser bastante positivo no dia-a-dia, porém, se o uso for em demasia e descontrolado, pode-se tornar problemático. A tese intitulada “Uso Problemático da Internet em Adultos: Relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e nível de autoconceito na população portuguesa” encontra-se organizada em duas partes distintas. Na primeira parte, apresenta-se uma revisão sistemática em que se pretendeu analisar o estado atual da literatura relacionada com o uso problemático e a sua associação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e o nível de autoconceito. Foram analisados 7 artigos que estudaram a relação entre duas ou mais das variáveis alvo desta dissertação, provenientes das bases de dados B-on e ScienceDirect. Os resultados demonstram que existe uma correlação positiva entre o uso problemático e os sintomas de depressão, ansiedade e stress. Não foi encontrado nenhum artigo que relacionasse o uso problemático com o autoconceito, porém, um dos estudos analisados encontrou uma correlação negativa entre este uso e a autoestima, um dos componentes do autoconceito. Na segunda parte desta tese, apresenta-se um estudo empírico, de natureza analítica e transversal, que pretendeu analisar a relação entre o uso problemático e os sintomas de depressão, ansiedade e stress e o nível de autoconceito numa população adulta portuguesa. Foi analisada uma amostra de 265 adultos com idades entre os 18 e os 65 anos ($M=31,97$; $DP=12,05$) que respondeu a um questionário sociodemográfico, à versão portuguesa do Generalized Problematic Internet Use Scale 2, à versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond e Lovibond e ao Inventário Clínico de Autoconceito. Os resultados demonstraram que existe uma correlação positiva, fraca a moderada, entre as subescalas do Generalized Problematic Internet Use Scale 2 e os sintomas de depressão, ansiedade e stress, e negativa, também fraca a moderada, entre estas subescalas e os factores do Inventário Clínico de Autoconceito. É essencial continuar a investigar a associação entre o uso da internet e a presença de sintomas psicológicos, havendo necessidade de consenso quanto a considerar ou não o uso abusivo como perturbação e à definição de eventuais critérios de diagnóstico, bem como de explorar relações de causalidade entre uso e sintomas, que contribuam para um conhecimento mais aprofundado deste fenómeno.

Palavras-Chave: Internet, Ansiedade, Depressão, Stress, Autoconceito

Abstract

The use of the Internet can be very positive in our daily lives, however, if it's used in excess and out of control, it can become problematic. The thesis titled "Uso Problemático da Internet em Adultos: Relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e nível de autoconceito na população portuguesa" is organized in two distinct parts. In the first part, is presented a systematic review with the purpose to analyze the status of the recent literature about problematic Internet use and its association with depression, anxiety and stress symptoms and the self-concept level. 7 papers that studied the relation between two or more target variables of this dissertation, from the B-on and ScienceDirect databases were analyzed. The results show a positive correlation between problematic Internet use and symptoms of depression, anxiety and stress. It wasn't found any papers that studied the association between problematic Internet use and self-concept, however, one of the analyzed papers found a negative correlation between this use and self-esteem, one of the components of self-concept. In the second part, it will be presented an empirical study, of analytical and cross-sectional nature, that intended to analyze the relation between problematic Internet use and depression, anxiety and stress symptoms and self-concept level in an adult Portuguese population. It was studied a sample of 265 adults between 18 and 65 years old ($M=31,97$; $DP=12,05$) that answered a sociodemographic questionnaire, the Portuguese version of Generalized Problematic Internet Use Scale 2, the Portuguese version of Anxiety, Depression and Stress Scales-21 of Lovibond and Lovibond and the Self-Concept Clinical Inventory. The results show that there is a positive correlation, weak to moderate, between the sub-scales of Generalized Problematic Internet Use Scale 2 and symptoms of depression, anxiety and stress and a negative correlation, also weak to moderate, between these sub-scales and the factors of Self-concept Clinical Inventory. It is essential to continue to investigate the association between the use of Internet and the presence of psychological symptoms, and exists a necessity to reach a consensus about considering problematic Internet use a disorder or not and the definition of eventual diagnostic criteria, as well as explore causative relations that provide a deep knowledge about this phenomenon.

Keywords: Internet, Anxiety, Depression, Stress, Self-concept

Introdução Geral

O tema desta dissertação é alusivo ao Uso Problemático da Internet e a sua relação com a depressão, ansiedade, stress e autoconceito em adultos numa população portuguesa. O interesse por este tema surge por este ser atual e por estar a ganhar dimensão um pouco por todo o Mundo (Alves, 2008). A Internet ganhou importância na nossa vida quotidiana, para a prática de atividades de lazer, para a educação e no nosso emprego (Eurostat, 2016). Segundo o Eurostat (2016), apenas 14% da população europeia nunca usou a Internet, e a percentagem de uso varia de país para país e entre grupos etários.

Vários estudos analisaram o uso problemático da Internet, encontrando alguns resultados um pouco dispare, variando entre 4% e 35,4%, (Coniglio, Sidoti, Pignato, Giammanco, & Marranzano, 2012; Lee, et al., 2016; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo, & Potenza, 2011; Lyvers, Karantonis, Edwards, & Thorberg, 2016; Mihara, et al., 2016), no entanto, estes estudos foram realizados em países diferentes e com faixas etárias diferentes, devendo ter-se em conta esses factores na comparação dos resultados. Os adolescentes e os jovens adultos demonstram ser as faixas etárias mais propensas a desenvolver uso problemático, uma vez que estes também apresentam um maior uso da Internet (Bakken, Wenzel, Gotestam, Johansson, & Oren, 2009), sendo por isso a amostra alvo de grande parte da literatura (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012; Kormas, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011; Moreno, Jelenchick, Cox, Young, & Christakis, 2011; Viveiro, Marques, Passadouro, & Moleiro, 2014).

O início do estudo deste tipo de uso começa com Kimberly Young, com a publicação de um estudo de caso de dependência de Internet (Young, 1996) e com a primeira publicação de um conjunto de possíveis critérios de diagnóstico para a dependência de Internet (Young, 1998), inspirados nos critérios do DSM-IV (American Psychiatric Association, 2000) para a Perturbação de Jogo Patológico, por ser o mais próximo da dependência de Internet (Young, 1998). Os critérios de Young (1998) foram posteriormente alvo de revisão por Beard e Wolf (2001), pois enquanto a primeira referia que o paciente apenas tinha de exibir pelo menos 5 dos 8 critérios propostos (Young, 1998), Beard e Wolf (2001) defendiam que os 5 primeiros critérios teriam de estar presentes no indivíduo, juntamente com um dos restantes 3, pois estes demonstravam a capacidade do indivíduo em lidar e funcionar com o uso problemático, mostrando também o impacto que este uso tem nas relações sociais do indivíduo. Estes

autores definiram ainda o uso problemático da Internet como um uso que produz “dificuldades psicológicas, sociais, escolares/laborais na vida da pessoa” (Beard, & Wolf, 2001, p.378).

Relativamente ao termo a empregar, ainda não existe consenso sobre qual o mais correto (Chou, Condrón, & Belland, 2005; Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, & Vasquez-Medina, 2012). Alguns autores defendem que se deve designar como dependência (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010; Hahn, Reuter, Spinath, & Montag, 2017; Young, 1998), uma vez que percebem o uso problemático como uma adição comportamental similar a outras perturbações de controlo de impulsos (Aboujaoude, 2010; Beard, & Wolf, 2001; Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012) e também porque alguns psiquiatras concordam que esta apresenta sintomas de abstinência, tolerância e repercussões negativas (Piers, 2009), devendo por isso ser incluída como uma perturbação no DSM (Block, 2008). Atualmente, o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) apresenta a “Perturbação de Jogos de Internet” no capítulo “Condições para estudo futuro”, porém, esta perturbação e o uso problemático não podem ser considerados semelhantes, sendo importante a continuação dos estudos sobre este tema.

Outros autores defendem que deve ser utilizada uma terminologia como problemático (Alpaslan, Soyulu, Kocak, & Guzel, 2016; Caplan, 2010; Mihara, et al., 2016; Moreno, et al., 2011; Panicker, & Sachdev, 2014; Tekinarslan, & Gurer, 2011), patológico (Davis, 2001; Kim, Griffiths, Lau, Fong, & Lam, 2013; Te Wildt, et al., 2010), excessivo (Morrison, & Gore, 2010) ou compulsivo (Pontes, & Patrão, 2014), defendendo que dependência deve ser empregue em caso de dependência fisiológica, como por exemplo dependência de substâncias (Davis, 2001), ou então porque não abordam o uso problemático como uma perturbação, mas sim como um problema de autorregulação (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016). Neste estudo será adotado o termo problemático.

Davis (2001) apresentou um possível modelo para explicar o uso problemático da Internet – modelo cognitivo-comportamental –, identificando as cognições maladaptativas como forma de intensificar ou manter comportamentos problemáticos, resultando assim em consequências negativas para o indivíduo, defendendo que a presença de uma perturbação psicopatológica pode ser considerada como uma predisposição para o uso problemático (Davis, 2001). O autor diferencia ainda o uso problemático específico do uso problemático generalizado, afirmando que o primeiro se

refere a indivíduos que são dependentes de certos aspectos da Internet, como por exemplo sites de conteúdo sexual ou compras online, sendo que esta dependência pode existir fora da Internet, enquanto o segundo tipo de uso é mais genérico, não existindo um objetivo definido pelo indivíduo aquando do uso da Internet, podendo também estar mais relacionado com o aspecto social da mesma (Davis, 2001).

O uso problemático da Internet apresenta algumas relações com sintomas físicos, como distúrbios de sono (Guan, & Subrahmanyam, 2009) e tensão nas costas e olhos (Young, 1998), como também sintomas psicológicos, como sintomas de depressão (Akin, & Iskender, 2011; Morrison, & Gore, 2010; Panicker, & Sachdev, 2014; Retuerto, & Guitiérrez, 2017; Younes, et al., 2016; Young, & Rodgers, 1998), sintomas de ansiedade (Akin, & Iskender, 2011; Panicker, & Sachdev, 2014; Younes, et al., 2016) e sintomas de stress (Akin, & Iskender, 2011; Panicker, & Sachdev, 2014; Younes, et al., 2016). Nesta dissertação iremos focar-nos nestes três sintomas clínicos.

Também será abordada a possível relação entre o uso problemático e o autoconceito. Na literatura sobre este domínio, a autoestima é mais frequentemente alvo de análise do que o autoconceito, sendo assim difícil encontrar literatura que relacione estas duas variáveis. A nível da autoestima, esta é normalmente correlacionada negativamente com o uso problemático, demonstrando que uma baixa autoestima corresponde a um maior nível de uso problemático (Aydin, & Sari, 2011; Kim, & Davis, 2009; Retuerto, & Guitiérrez, 2017; Younes, et al., 2016).

Esta tese pretende contribuir para uma reflexão e aprofundamento do conhecimento no domínio do uso problemático da Internet em indivíduos da população portuguesa.

Esta dissertação encontra-se dividida em duas partes. A primeira é uma revisão sistemática, que tem por objetivo demonstrar como se encontra a literatura recente referente a este tema. Nessa revisão de literatura serão analisados 7 artigos publicados entre 2008 e 2016, onde em cada um deles são analisadas as relações entre pelo menos duas das variáveis alvo desta dissertação. Serão analisados os resultados dessas publicações e discutidos. A segunda parte apresenta um estudo empírico, em que se analisa a associação entre o uso problemático da Internet e sintomas de ansiedade, depressão e stress, bem como entre este e o autoconceito numa amostra de 265 indivíduos.

Referências

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*, 85-90. doi: [10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x)
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*, 138-148. https://www.researchgate.net/profile/Murat_Iskender/publication/264550590_Internet_addiction_and_depression_anxiety_and_stress/links/549aa8ee0cf2d6581ab26eb7.pdf
- Alpaslan, A., Soylu, N., Kocak, U., & Guzel, H. (2016). Problematic Internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls. *Acta Paediatrica, 105*, 695-700. doi:10.1111/apa.13355
- Alves, N. (2008). Perfis dos utilizadores da Internet em Portugal. *Análise Social, 43*, 603-625. <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1222271333Y2xRE8ad5Cm90JZ8.pdf>
- American Psychiatric Association (2000). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. 4ª Edição. Lisboa: Climepsi Editores.
- American Psychiatric Association (2013). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. 5ª Edição. Lisboa: Climepsi Editores.
- Aydin, B., & Sari, S. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 3500-3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325
- Bakken, I., Wenzel, H., Gotestam, K., Johansson, A., & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*, 121-127. doi: 10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x
- Beard, K., & Wolf, E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 4*, 377-383. doi:[10.1089/109493101300210286](https://doi.org/10.1089/109493101300210286)
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*, 306-307. doi: [10.1176/appi.ajp.2007.07101556](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556)
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012

- Cash, H., Rae, C., Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298. <https://dx.doi.org/10.2174%2F157340012803520513>
- Chakraborty, K., Basu, D., Kumar, K. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20, 123-132. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22348866>
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388. doi: 10.1007/s10648-005-8138-1
- Coniglio, M., Sidoti, E., Pignato, S., Giammanco, G., & Marranzano, M. (2012). A pilot study of Internet usage patterns in a group of Italian university students. *Italian Journal of Public Health*, 9, 67-72. <http://ijphjournal.it/article/view/6341>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Eurostat (2016). *Internet access and use statistics - Households and individuals*. Consultado a 4/12/2017 em: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Internet_access_and_use_statistics_-_households_and_individuals#Main_statistical_findings
- Guan, S., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: Risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351-356. doi:10.1097/YCO.0b013e32832bd7e0
- Hahn, E., Reuter, M., Spinath, F., & Montag, C. (2017). Internet addiction and its facets: The role of genetics and the relation to self-directedness. *Addictive Behaviors*, 65, 137-146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.018>
- Kim, H., & Davis, K. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500. doi:10.1016/j.chb.2008.11.001
- Kim, J., Griffiths, S., Lau, C., Fong, B., & Lam, J. (2013). Pathological Internet use and associated factors among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*, 19, 9-11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24473582>
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1-8. doi:10.1016/j.eurpsy.2010.04.011

- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic Internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health, 11*, 595. doi: 10.1186/1471-2458-11-595.
- Lee, T., Roh, S., Han, J., Park, S., Soh, M., Han, D., & Shaffer, H. (2016). The relationship of problematic Internet use with dissociation among South Korean Internet users. *Psychiatry Research, 241*, 66-71.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.109>
- Liu, T., Desai, R., Krishnan-Sarin, Cavallo, D., & Potenza, M. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry, 72*, 836-845. doi:10.4088/JCP.10m06057.
- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M., & Thorberg, F. (2016). Traits associated with Internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive Behaviors Reports, 3*, 56-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2016.04.001>
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O.,... Higuchi, S. (2016). Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports, 4*, 58-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2016.10.001>
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. (2011). Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 165*, 797- 805. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.58
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of young people and adults. *Psychopathology, 43*, 121-126. doi: 10.1159/000277001
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic Internet use. *Impact: International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences, 2*, 1-10.
- Pezoa-Jares, R., Espinoza-Luna, I., & Vasquez-Medina, J. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction Research and Therapy, S6*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder? *Psychiatry (Edgemont), 6*, 31-37.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2719452/>

- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Pontes, H., & Patrão, I. (2014). Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da Internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, 3, 90-102. doi:10.5964/pch.v3i2.93
- Retuerto, N., & Gutiérrez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions*, 17, 53-62. doi: 10.21134/haaj.v17i1.280
- Tekinarslan, E., & Gurer, M. (2011). Problematic Internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and Internet activities. *International Journal of Human Sciences*, 8, 1028-1051. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED517405.pdf>
- Te Wildt, B., Putzig, I., Drews, M., Lampen-Imkamp, S., Zedler, M., Wiese, B.,... Ohlmeier, M. (2010). Pathological Internet use and psychiatric disorders: A cross-sectional study on psychiatric phenomenology and clinical relevance of Internet dependency. *European Journal of Psychiatry*, 24, 136-145. doi:10.4321/S0213-61632010000300002
- Viveiro, C., Marques, M., Passadouro, R., & Moleiro, P. (2014). Os adolescentes e a Internet: Padrões de (ab)uso. *Adolescência & Saúde*, 11, 7-18. http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=440
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos One*, 11, e0161126. doi:10.1371/journal.pone.0161126
- Young, K. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79, 899-902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

**Uso Problemático da Internet e a sua
relação com sintomas de depressão, ansiedade e stress e autoconceito em adultos**

Resumo

A Internet torna-se cada vez mais uma presença habitual no quotidiano de grande parte dos indivíduos em quase todo o Mundo, sendo que várias atividades passaram a ser realizadas através deste meio, como atividades de socialização, compras, jogos, entre outras. Quando utilizada em moderação, a Internet pode ser uma boa ferramenta em vários campos da nossa vida, mas quando usada em exagero e sem limites, pode-se tornar problemática. O objetivo da presente revisão sistemática da literatura é analisar o estado da literatura atual sobre a associação entre o uso problemático da Internet e os sintomas de depressão, ansiedade, stress e autoconceito. As bases de dados electrónicas consultadas foram a B-on e a ScienceDirect, utilizando as palavras-chave “problematic Internet use”, “adults”, “depression and anxiety”, “stress” e “self-concept”. Destas pesquisas, foram selecionados 7 artigos, relativos a estudos observacionais, publicados entre 2008 e 2016, todos eles avaliando o uso problemático da Internet com uma das outras variáveis alvo deste estudo. Na maioria dos estudos, foram encontradas relações entre o uso problemático da Internet e sintomas clínicos, principalmente com sintomas de depressão e ansiedade. Pode-se concluir que existem algumas diferenças na literatura em pontos importantes deste tema, principalmente ao nível da relação com os sintomas clínicos, dificultando a compreensão do problema como um todo. Existe também uma grande discrepância quanto à prevalência, podendo esta estar associada com o tamanho das amostras.

Palavras-Chave: uso problemático da Internet, depressão, ansiedade, stress, adultos, autoconceito

Abstract

Internet has become a frequent presence on everyday lives for many individuals in many parts of the World. Various activities are now executed through Internet, like socializing, shopping, playing videogames, etc. When used with moderation, Internet can be a great tool in different fields of our lives, however, when used in excess and without limits, it can become problematic. The objective of this systematic review is to analyze the status of recent literature about the association between problematic Internet use and symptoms of depression, anxiety, stress and self-concept. The electronic databases consulted were B-on and ScienceDirect, using the keywords “problematic Internet use”, “adults”, “depression and anxiety”, “stress” and “self-concept”. From this

procedure, 7 papers were selected, all of them reporting observational studies, published between 2008 and 2016, and all of them analyzing at least two target variables of this study. In almost every one of the papers, the authors found an association between problematic Internet use and clinical symptoms, especially depression and anxiety symptoms. It can be concluded that exists some differences in literature concerning important points about this subject, especially about the relation with clinical symptoms, making it harder to understand the problem as a whole. There is also a big discrepancy in prevalence numbers that can be associated with the sample's sizes.

Keywords: problematic Internet use, depression, anxiety, stress, adults, self-concept

Introdução

O uso da Internet proliferou por várias áreas da vida quotidiana dos indivíduos, sendo estas áreas relacionadas com domínios tão distintos como a comunicação com os outros ou educação (Alpaslan, Soylu, Kocak, & Guzel, 2016). Desde os anos 90 que o uso da Internet aumentou para a grande maioria dos indivíduos, principalmente para os adolescentes (Viveiro, Marques, Passadouro, & Moleiro, 2014). Em Portugal, o acesso à Internet em casa tem vindo a aumentar de ano para ano, encontrando-se presentemente em 74% das famílias portuguesas. As famílias com crianças e as famílias que residem na Área Metropolitana de Lisboa são as que apresentam um acesso em banda larga mais difundido, nomeadamente 94% e 82%, respectivamente (Instituto Nacional de Estatística ([INE]), 2016). Segundo o INE (2016), os homens apresentam uma taxa de utilização superior às mulheres, com 72% dos homens a utilizarem a Internet. Relativamente a idades, a utilização da Internet é superior na população até aos 54 anos, sendo que 99% da população entre os 16 e os 24 anos e 97% da população entre os 25 e os 34 anos utiliza a Internet. Por fim, 96% da população que completou o ensino secundário e 98% da que completou o ensino superior, utiliza da Internet (INE, 2016). Relativamente aos adultos, estes apresentam um uso menor. No escalão etário dos 35 aos 44 anos, os indivíduos apresentam uma percentagem de 89%, sendo esta alta, mas inferior aos escalões mais jovens, e o escalão seguinte, dos 45 aos 54 anos apresentam uma percentagem de 72% (INE, 2016).

Com o aumento do uso da Internet, e o facto de se tornar cada vez mais fácil de aceder, o uso abusivo ou problemático começa a tornar-se alarmante (Viveiro, et al., 2014). No entanto, o conceito de uso problemático da Internet gera alguma polémica e não está consensualmente definido. Foi inicialmente tornado público por Young em 1998 (Young, 1998b).

No seu estudo, Young (1998b) procurou determinar um conjunto de critérios que definiriam o que torna o uso da Internet problemático ou excessivo, ou ainda, como é definido por alguns autores, numa dependência. O seu objetivo, para além de aprofundar o conhecimento sobre esta temática, era também, a partir destes critérios, facilitar o diagnóstico e a implementação de um tratamento clínico para os indivíduos que correspondessem ao quadro clínico. Young (1998b) criou um questionário com oito questões baseadas nos critérios do jogo patológico, sendo elas as seguintes: (1) Sente-se preocupado com a Internet (pensa sobre a última vez que esteve online ou na próxima

vez que irá estar online)?; (2) Sente a necessidade de aumentar o período de tempo que passa na Internet para obter satisfação?; (3) Já realizou tentativas mal sucedidas de controlar, diminuir ou parar o uso da Internet?; (4) Sente-se inquieto, mal humorado, deprimido ou irritado quando tenta diminuir ou parar o uso da Internet?; (5) Fica mais tempo na Internet do que tinha inicialmente planejado?; (6) Já pôs em risco perder uma relação significativa, um emprego ou uma oportunidade escolar por causa da Internet?; (7) Já mentiu a membros da sua família, terapeutas ou outros para esconder o seu envolvimento com a Internet? e (8) Usa a Internet como forma de escapar dos problemas ou para melhorar o seu humor disfórico (sentimento de desespero, culpa, ansiedade, depressão)? Para o indivíduo ser classificado como dependente da Internet, teria de apresentar cinco destes critérios (Young, 1998b). Usando o diagnóstico de Jogo Patológico como base, Young definiu dependência da Internet como um “distúrbio de controlo de impulsos que não envolve um agente intoxicante” (Young, 1998b, p.238).

Mais tarde, Beard e Wolf (2001) definiram uso problemático da Internet como um uso que gera dificuldades psicológicas, relacionais, escolares/laborais na vida do indivíduo. Estes autores propõem uma alteração a estes critérios de diagnóstico, pois defendem que estes deveriam ser mais específicos. Na sua visão, os primeiros cinco critérios podem corresponder a vários comportamentos que não seriam classificados como dependência. Por isso, sugeriram que os primeiros cinco critérios tivessem sempre de ser cumpridos, em conjunto com um dos restantes três critérios, pois estes correspondem à capacidade do indivíduo de lidar e funcionar, juntamente com o impacto que algumas relações tem na sua vida. Os autores defendem ainda que muitos destes critérios são baseados no autorrelato, em que o indivíduo relata ou não o que sente, tendo isto bastante peso no diagnóstico. Beard e Wolf (2001) defendem ainda que termos como “excessivo” ou “problemático” são mais adequados para referir este comportamento.

Em 2001, Davis apresentou dois tipos de uso problemático da Internet, defendendo que esta distinção ajudaria a diferenciar os “casos reais” de dependência dos casos não tão graves. A distinção é feita entre uso problemático específico e uso problemático geral. O primeiro tipo inclui pessoas que estão dependentes de funções ou áreas específicas da Internet, como material sexual online ou jogos de apostas online. Segundo o autor, estas dependências poderiam também existir fora da Internet, mas devido à grande oferta nesta, desencadeiam um aumento do uso. O segundo refere-se um uso multidimensional e generalizado da Internet, sem um objetivo específico,

estando em grande parte relacionado com o aspeto social da Internet, traduzindo-se em atividades como “chats” ou dependência do email.

Mais recentemente, Tao, et al. (2010) também contribuíram para o desenvolvimento possíveis critérios de diagnóstico com a proposta de um conjunto de 7 critérios de diagnóstico, sendo eles: (1) preocupação com a Internet e (2) abstinência (*Withdrawal*) – um deste deve estar presente - , (3) tolerância, (4) desejo persistente e/ou tentativas de controlar, diminuir ou cessar o uso da Internet, mesmo que mal sucedidas, (5) perda de interesse em outros hobbies devido ao uso da Internet, (6) uso da Internet para escapar ou aliviar o humor disfórico e (7) continuação do uso da Internet, mesmo sabendo que esta lhe está possivelmente a causar problemas físicos ou psicológicos – um destes deve estar presente. O uso da Internet não pode ser melhor explicado por uma perturbação psicótica ou bipolar, sendo este um critério de exclusão, tem de existir um detrimento de habilidades sociais, académicas ou laborais, como perda de relações significantes ou oportunidades laborais/escolares, e estes sintomas têm de ter um duração de pelo menos 3 meses, com um uso de Internet ,não relacionado com trabalho ou escola, superior a 6 horas por dia (Tao, et al., 2010).

Os adolescentes são a população que apresenta um uso mais frequente da Internet (INE, 2016), sendo por isso, uma população bastante estudada no que concerne o uso problemático (Adiele, & Olatokun, 2014; Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011; Moreno, Jelenchick, Cox, Young, & Christakis, 2011). No entanto, a prevalência deste uso nos adolescentes varia bastante entre estudos (Cao, et al., 2011).

Pontes, Griffiths e Patrão (2014) realizaram um estudo com adolescentes em Portugal, com idades compreendidas entre os 12 e 19 anos ($M=14$ anos; $DP=1,39$) em que avaliaram a dependência da Internet aplicando o Internet Addiction Test de Young (Young, 1998a), e concluíram que, numa amostra de 131 adolescentes, 13% ($n=17$) apresentavam “dependência grave” à Internet. Outro estudo realizado em Portugal, com recurso ao mesmo instrumento, apresentou um resultado de 1,2% de uso problemático da Internet numa amostra de 638 adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($M=15$) (Viveiro, et al., 2014).

A nível internacional, um estudo na Grécia (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011), recorrendo também ao Internet Addiction Test (Young, 1998a) analisou uma amostra de 866 adolescentes que se encontravam a frequentar o 9º e 10º ano de escolaridade de 20 escolas básicas e secundárias de Atenas, ($M=14,7$ anos) e concluiu que 1,5% da amostra ($n=13$) apresentava um uso problemático da Internet,

enquanto 19,4% da população ($n=168$) demonstrava potencialidade para desenvolver um uso problemático (Kormas, et al., 2011).

Nos Estados Unidos da América, foi realizado um estudo com 3560 estudantes com idades entre os 14 e os 18 anos. Neste estudo, foi pedido aos participantes que respondessem a um questionário com 153 perguntas sobre características demográficas, comportamentos de risco, saúde e funcionamento e uma escala de procura de sensações impulsivas. Destas questões, sete eram relacionadas com o uso da Internet, questionando o número de horas despendidas na Internet por semana, se achava que tinha um problema com uso excessivo de Internet, sentimentos relacionados com o uso da Internet, como uma necessidade urgente de a utilizar ou sentir ansiedade que só é aliviada com o uso, se alguma vez faltou a alguma atividade (escola, atividade social) devido à Internet, se alguma vez tentou reduzir o uso e se alguma vez os seus pais tinham manifestado preocupação com o seu uso. Os autores seguiram a definição de uso problemático da Internet como uma vontade irresistível de usar a Internet, com uma tensão crescente que apenas é apaziguada com a Internet e a tentativa de reduzir o uso, e concluíram que 4,04% ($n=144$) apresentava uso problemático da Internet (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo, & Potenza, 2011).

No Japão (Mihara, et al., 2016) foi realizado uma investigação com adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos ($M=15.5$) procurou analisar uma amostra de 100,050 participantes, através da aplicação do Questionário de Diagnóstico de Young (1998b) e concluiu que 7,9% dos participantes apresentavam uso problemático da Internet. (Mihara, et al., 2016)

Na China, foi conduzido um estudo com 15538 estudantes com idades entre os 10 e os 24 anos ($M=16,4$; $DP=2,8$), que usavam a Internet. Estes adolescentes eram provenientes de oito cidades chinesas, duas no Oeste do país, três do interior e três no Leste do país. Estas oito cidades abrangiam também os diferentes desenvolvimentos económicos e áreas urbanas e rurais. Neste estudo foi administrado o Internet Addiction Test de Young (Young, 1998a), tendo-se concluído que 8,1% da amostra apresentava um uso problemático da Internet (Cao, et al., 2011).

Num estudo realizado na Alemanha, numa amostra de 15,023 participantes com idades compreendidas entre os 14 e os 64 anos, apenas 1% apresentava dependência da Internet, porém, quando se focou apenas nos participantes com idades entre os 14 e os 16 ($n=693$), o valor subiu para 4%, confirmando a ideia de que os adolescentes apresentam um maior uso problemático (Rumpf, et al., 2014).

Ao nível dos adultos, Ioannidis, et al. (2016) realizaram um estudo com o objetivo de averiguar a prevalência de uso problemático da Internet, com uma amostra composta por 2006 participantes naturais dos Estados Unidos da América e da África do Sul (690 de Chicago, E.U.A. e 1316 de Stellenbosch, África do Sul) com idades entre os 18 anos e os 88 anos ($M=30,1$ anos). Este estudo recorreu ao Internet Addiction Test (Young, 1998a), um instrumento constituído por 20 perguntas, cujos resultados podem variar entre os 20 e os 100. Desta amostra, 181 indivíduos com idade média de 33,2 anos ($DP=14,3$) apresentaram resultados superiores a 50, demonstrando um uso moderado da Internet mas indicando que experienciam problemas regulares devido a esta (Young, 1998a). É ainda importante denotar que a média de idades é superior nos indivíduos com resultados superiores a 50 no Internet Addiction Test do que nos indivíduos com valores inferiores a 50 ($M=29,8$; $DP=13,3$). (Ioannidis, et al., 2016).

Hahn, Reuter, Spinath, e Montag (2017) analisaram uma amostra de 784 indivíduos, composta por gémeos monozigóticos ($n=295$), dizigóticos ($n=180$) e irmãos não gémeos ($n=256$) ($M=30,30$ anos) relativamente ao nível do uso problemático através do instrumento Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Caplan, 2010). Os seus resultados variaram entre os 15 e os 103, num total possível de 120 ($M=27,4$; $DP=13,4$), demonstrando que mesmo numa amostra composta maioritariamente por adultos, também são encontrados indivíduos com uso problemático da Internet.

O uso problemático da Internet tem sido associado a distúrbios psicológicos, tendo sido foco de vários estudos a sua relação com o bem estar psicológico (Caplan, 2002; Odaci, & Çikriçi, 2014), em que foram estudadas variáveis tais como a depressão (Retuerto, & Gutiérrez, 2017; Young, & Rodgers, 1998), a ansiedade (Akin, & Iskender, 2011; Retuerto, & Gutiérrez, 2017), e stress (Akin, & Iskender, 2011).

No seu estudo, Young e Rodgers (1998) concluíram que níveis elevados de depressão estão associados a pessoas com dependência da Internet, significando que um elevado nível de depressão pode levar a um maior uso da Internet. Também Retuerto e Gutiérrez (2017) encontraram, no seu estudo, uma relação estatisticamente significativa positiva fraca ($r=0,30$, $p<0,01$) entre o uso problemático da internet e sintomatologia depressiva, indicando que quando um aumenta, o outro aumenta também.

Relativamente à ansiedade, Akin e Iskender (2011) encontraram relação positiva moderada ($r=0,629$; $p<0,01$) e Retuerto e Gutiérrez (2017) encontrou uma relação positiva fraca ($r=0,29$; $p<0,01$) no seu estudo entre esta e o uso problemático da

Internet, demonstrando que quanto maior o nível de uso problemático, maior a ansiedade sentida pelo indivíduo.

A relação entre o stress e o uso problemático da Internet foi pouco estudada até à atualidade, porém foi encontrada no estudo de Akin e Iskender (2011), com uma correlação positiva moderada ($r=0,627$; $p<0,01$).

Recentemente, o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) incluiu no capítulo “Condições para estudo futuro” a Perturbação de Jogos de Internet, referindo-se a um uso persistente e recorrente da Internet com envolvimento em jogos, frequentemente em conjunto com outros jogadores, que leva a um défice ou mal-estar clinicamente significativo. Porém, esta nova perturbação não é idêntica ao uso problemático da Internet que não envolva necessariamente jogos online, sendo por isso necessário continuar os estudos de forma a aprofundar o conhecimento sobre esta temática.

Esta revisão sistemática pretende demonstrar o estado atual da literatura sobre a relação entre o uso problemático da Internet e os sintomas clínicos, nomeadamente os sintomas de depressão, ansiedade e stress em adultos. Pretende-se, ainda, analisar o conhecimento sobre a relação entre o uso problemático da Internet em adultos e o autoconceito, domínio que, por enquanto parece ainda ser pobremente investigado.

Método

Questões e Objetivos de Investigação

A principal questão de investigação estruturada para este estudo foi a seguinte: Existirá uma relação entre o uso problemático da Internet e sintomas de depressão, ansiedade, stress e nível de autoconceito em adultos?

A partir desta questão, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Observar se existe associação entre o nível de uso problemático da Internet e sintomas depressivos, ansiedade, de stress e autoconceito
- Observar se existe associação entre o nível de uso problemático da Internet e a idade
- Observar se existe diferenças entre indivíduos do sexo feminino e masculino quanto ao uso problemático da Internet

Crítérios de inclusão e exclusão

Relativamente aos crítérios de inclusão, os utilizados nesta pesquisa foram: os participantes serem maiores de 18 anos (o que automaticamente excluía todos os estudos realizados com adolescentes); quanto ao tipo de documento, foram pesquisados artigos revistos por pares; no tipo de acesso, foram escolhidos os artigos com acesso na integra; e o espaço temporal seleccionado foi do mês de Janeiro de 2007 ao mês de Julho de 2017. Foram ainda incluídos estudos que analisassem o uso problemático da Internet e pelo menos mais uma das restantes variáveis alvo do estudo - sintomas de depressão, sintomas de ansiedade, sintomas de stress e nível de autoconceito.

Foram ainda considerados os seguintes crítérios de exclusão: o facto do artigo ser duplicado, os artigos que não estudassem as relações entre as variáveis deste estudo e que fossem escritos em idiomas que não inglês ou português.

Estratégia de pesquisa

Para a seleção de artigos, foram conjugadas as palavras-chave “problematic Internet use”, “adults”, “depression”, “anxiety”, “stress” e “self-concept”. Esta seleção foi realizada em inglês, porque quando foram utilizadas estas mesmas palavras-chaves em português, os resultados que apareciam ou não se enquadravam com o tema ou não se relacionavam com este de todo.

As bases de dados electrónicas consultadas foram a B-on e a ScienceDirect.

a) B-on

Termos de Pesquisa na B-on:

TX problematic Internet use AND TX adults AND TX (depression and anxiety)
AND TX self-concept

Base de dados B-on, após introduzir a palavra-chave “problematic Internet use” no título, resultaram em 1,459 artigos. Adicionamos a palavra-chave “adults”, no texto completo, que reduziu os resultados para 411. Foram adicionadas ainda as palavras-chave “depression and anxiety”, no texto completo, reduzindo assim os resultados para 101. Finalmente, foi adicionada a palavra-chave “self-concept” no texto completo,

reduzindo os resultados para 15. Foi ainda selecionada a opção do idioma, selecionando-se “Inglês”, reduzindo para os 13 finais. Também foi selecionada a opção “revisto por especialistas”, que não alterou o número de resultados. Destes 13, foram excluídos 11, pois 3 deles eram duplicados, 3 eram focados em adolescentes e os restantes 5 não estudavam as relações entre as variáveis deste estudo. Foram selecionados 2 artigos desta pesquisa. Devido à falta de artigos que referissem o autoconceito como variável estudada, foi realizada uma pesquisa com as palavras-chave “problematic internet use” e “self-concept”, porém, esta não apresentou resultados relacionados com o tema desta revisão sistemática.

b) ScienceDirect

Na base de dados ScienceDirect, foram realizadas duas pesquisas, a primeira com as palavras “problematic Internet use” e “depression” e a segunda com “problematic Internet use” e “anxiety”. Foi ainda realizada uma pesquisa com as palavras “problematic Internet use” e “self-concept”, porém, não surgiram resultados relacionados com o tema desta revisão sistemática.

Na primeira, dos 14 resultados apurados, foram excluídos 10, 4 por serem focados em adolescentes e 6 por não estudarem a relação entre as variáveis pretendidas. Foram selecionados 4 artigos desta pesquisa.

Na segunda pesquisa, resultaram também 14 artigos e foram excluídos 13, 3 por serem focados em adolescentes, 2 duplicados, 1 artigo por ser em francês, e 7 por não estudarem as variáveis alvo deste estudo.

Assim, para esta revisão sistemática foram selecionados 7 artigos, 2 da base de dados da B-on e 5 da base de dados ScienceDirect.

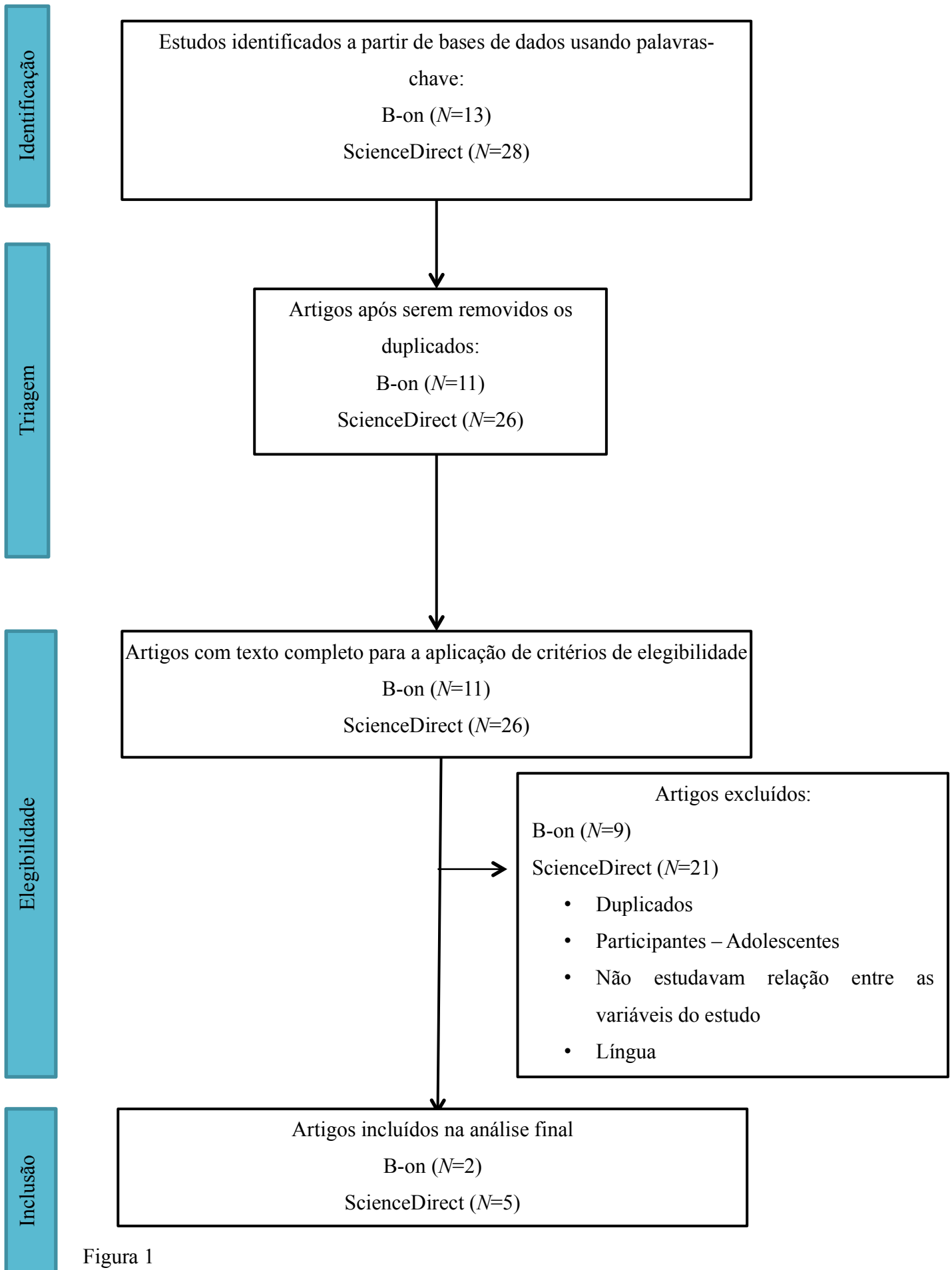


Figura 1
Processo de seleção dos estudos

Resultados

Os sete artigos selecionados para esta revisão foram publicados entre 2008 e 2016. Todos os estudos apresentavam um desenho de investigação observacional transversal. Estes estudos foram realizados nos Estados Unidos da América ($n=4$), Coreia do Sul ($n=2$) e Reino Unido ($n=1$).

Quadro 1.

Estudos Selecionados

| Título, Autor, Data e Origem | Desenho da Investigação | Instrumentos | Amostra | Variáveis Estudadas |
|--|---|--|--|---|
| The role of metacognitions in problematic Internet use Spada, Langston, Nikcevic & Moneta (2008) Reino Unido | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Hospital Anxiety and Depression Scale; • Boredom Proneness Scale; • Metacognitions Questionnaire 30; • Internet Addiction Test | <ul style="list-style-type: none"> • 97 estudantes universitários • média de idades: 23,3 (DP=3,0) • 58% homens • 78,4% caucasianos | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão • Ansiedade |
| Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow and the self-rated importance of Internet activities Kim & Davis (2009) E.U.A. | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Rosenberg Self-Esteem Scale; • 11 + 1 itens Assessing Sensation-Seeking; • Young's Internet Addiction Test; • Caplan's Generalized Problematic Internet Use Scale | <ul style="list-style-type: none"> • 1º Estudo • 315 estudantes universitários • média das idades: 22,3 (DP=5,75) • 61% mulheres • 72,4% caucasianos • 2º Estudo • 279 estudantes universitários • média de idades: 21,4 (DP= 3.2) • 145 mulheres | <ul style="list-style-type: none"> • Uso problemático da Internet • Ansiedade • Autoestima |

| Título, Autor, Data e Origem | Desenho da Investigação | Instrumentos | Amostra | Variáveis Estudadas |
|--|---|--|--|--|
| (cont.) | | | | |
| Predicting problematic Internet use in men and women: The contributions of psychological distress, coping style and Body esteem Hetzbl-Riggin, & Pritchard (2011) E.U.A | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire based on Young's eight criteria for Problematic Internet Use; • Symptom Checklist-Revised; • Ways of Coping Scale Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire • Appearance Scales; | <ul style="list-style-type: none"> • 425 estudantes universitários • média de idades: 19,0 (DP=1,7) • 46,8% homens | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão • Stress • Ansiedade |
| Problematic Internet use and associated risks in a college sample Derbyshire et al. (2013) E.U.A | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Internet Addiction Test (IAT); • Perceived Stress Scale (PSS); • Minnesota Impulsive Disorders Interview; • Patient Health Questionnaire (PHQ-9) | <ul style="list-style-type: none"> • 1837 estudantes universitários • média de idades: 22,6 (DP=5,07) • 78,8% caucasianos • 41,8% homens | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão • Stress |
| Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study Moreno, Jelenchick & Breland (2015) E.U.A | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Patient Health Questionnaire (PHQ-9); • Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS); • Autorrelato sobre uso da Internet | <ul style="list-style-type: none"> • 266 estudantes universitárias • média de idades: 20,2 (DP=1,7) • 84,9% caucasianas | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão |

| Título, Autor, Data e Origem | Desenho da Investigação | Instrumentos | Amostra | Variáveis Estudadas |
|---|---|--|--|---|
| (cont.) | | | | |
| The relationship of problematic internet use with dissociation among South Korean internet users Lee et al. (2016) Coreia do Sul | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Young Internet Addiction Test; • Dissociative Experiences Scale; • Alcohol Use Disorder Identification Test; • Questions related to tobacco use; • Zung Self-Rating Depression Scale; • Stress Response Inventory (modified) | <ul style="list-style-type: none"> • 508 adultos • idades entre os 20 e os 49 anos • 52,2% homens | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão • Stress |
| Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic internet use Kim et al. (2016) Coreia do Sul | <ul style="list-style-type: none"> • Observacional • Analítico • Transversal | <ul style="list-style-type: none"> • Internet Addiction Test; • Composite International Diagnostic Interview 2.1; • Adult ADHD Self-Report Scale version 1.1; • Questionnaire about sleep disturbances designed by the authors; • Suicide Prevention Multisite Intervention Study on Suicidal Behaviors | <ul style="list-style-type: none"> • 3212 indivíduos com idades entre os 18 e os 64 anos; • 60% mulheres | <ul style="list-style-type: none"> • Uso Problemático da Internet • Depressão • Ansiedade • Idade • Sexo • Habilidades Literárias |

Quanto aos resultados dos estudos, estes serão descritos de forma comparativa em relação a cada variável.

- Uso Problemático da Internet

Ao nível do uso problemático da Internet, o estudo de Derbyshire, et al. (2013) concluiu que numa amostra de estudantes universitários, 5,3% cumpriam os critérios para uso moderado a severo da Internet. Também o estudo de Moreno, Jelenchick e Breland (2015), numa amostra de 265 participantes, 15,1% cumpriam os critérios de risco de desenvolver uso problemático da Internet. O estudo de Kim, et al. (2016) encontrou uma prevalência de 9,3% de indivíduos com uso problemático da Internet numa amostra de indivíduos da população geral. Por fim, o estudo de Lee, et al. (2016) encontraram um rácio de 35,4% de uso problemático da Internet numa amostra de 508 indivíduos, o que é bastante superior quando comparado com os restantes estudos.

Como podemos constatar, nem sempre os valores apresentados nos estudos são coincidentes, porém, todos os estudos que analisaram a prevalência do uso problemático da Internet encontraram alguma percentagem de indivíduos com este uso, mesmo que pequena, significando que este tipo de uso existe e merece ser analisado.

- Uso Problemático da Internet e Depressão

Relativamente à relação entre a depressão e o uso problemático da Internet, cinco dos sete estudos analisados nesta revisão sistemática estudaram a existência desta relação. Spada, Langston, Nikcevic e Moneta (2008) analisaram a relação do uso problemático da Internet com os sintomas depressivos e concluiu que existe uma correlação positiva e moderada entre estas variáveis ($r=0,45$; $p<0,01$). Derbyshire, et al. (2013) concluíram, no seu estudo, que quem apresentava um uso moderado ou severo da Internet, apresentava também mais sintomas depressivos ($F=2,1674$; $p<0,0001$). Hetzel-Riggin e Pritchard (2011) procuraram analisar se a depressão seria um preditor de uso problemático da Internet e concluíram, através de uma análise de regressão, que esta variável pode ser um preditor deste uso, mas apenas nas mulheres, demonstrando que a depressão poderá despoletar o uso problemático da Internet, e não o contrário, porém, esta premissa ainda não foi suficientemente estudada. Estes dados revelam que os diferentes sexos poderão utilizar a Internet com diferentes finalidades ou para lidar com diferentes situações. Lee, et al. (2016) também efetuaram um estudo de diferenças

entre grupos de participantes com uso problemático da Internet e participantes sem uso problemático da Internet e concluiu que os participantes com uso problemático da Internet apresentam mais sintomas depressivos comparativamente com o outro grupo ($t=7,164$; $p<0,01$). Moreno, Jelenchick e Breland (2015) compararam os níveis de risco de desenvolver uso problemático da Internet com diferentes graus de sintomas de depressão e concluiu que os participantes que apresentavam um grau de sintomas de depressão severa teriam 8 vezes mais probabilidade de estar em risco de desenvolver uso problemático do que os pares que não apresentam sintomas depressivos, comparativamente com os participantes que apresentavam um grau de sintomas de depressão leve, que apresentavam um risco duas vezes maior do que os participantes que não apresentavam sintomas depressivos.

Por fim, Kim, et al. (2016) também estudaram esta relação e concluíram que os indivíduos que apresentavam uso problemático da Internet tinham maior probabilidade de apresentar uma perturbação depressiva major. Neste estudo foi ainda abordada a variável do suicídio, e concluiu-se que os indivíduos com uso problemático da Internet apresentavam uma probabilidade 1,9 vezes maior de terem experienciado ideação suicida, o triplo da probabilidade de terem planeado o suicídio e uma probabilidade 1,7 vezes maior de tentarem o suicídio.

- Uso Problemático da Internet e Ansiedade

Em relação à correlação entre a variável ansiedade e a variável uso problemático da Internet, três estudos analisaram esta relação. Kim e Davis (2009) demonstraram que, ainda que a relação entre o uso problemático e a Ansiedade não fosse estatisticamente significativa, a ansiedade funcionava como um mediador para este uso.

No seu estudo, Spada, Langston, Nikcevic e Moneta (2008) concluíram que existia uma correlação positiva e fraca entre o uso problemático da Internet e sintomas de ansiedade ($r= 0,35$; $p<0,01$).

No estudo de Hetzel-Riggin e Pritchard (2011), a ansiedade, mais especificamente a ansiedade fóbica, é considerada como preditor de uso problemático da Internet nos homens.

Kim, et al. (2016) concluíram, no seu estudo, que os indivíduos que apresentavam uso problemático da Internet apresentam uma maior probabilidade de apresentar igualmente uma perturbação de ansiedade.

- Uso Problemático da Internet e Stress

A relação entre o stress e uso problemático da Internet foi abordada em dois estudos. Derbyshire, et al. (2015) analisou as diferenças entre grupos, uso limitado, uso leve e uso moderado a severo da Internet, e verificou que o grupo que correspondia a um uso moderado a severo da Internet apresentava um valor de stress mais elevado do que os restantes grupos ($F=2,1688; p<0,0001$).

Lee, et al., (2016) compararam participantes com uso problemático da Internet e participantes sem uso problemático da Internet quanto aos níveis de stress, tendo verificado que existiam diferenças estatisticamente significativas entre estes grupos, sendo que o grupo de participantes com uso problemático da Internet apresentava um nível de stress mais elevado.

- Uso Problemático da Internet e Autoconceito

Finalmente, e como nos estudos analisados não constava nenhuma análise relativa ao autoconceito, considerou-se a autoestima, assumindo-a como uma faceta deste (Serra, 1988). Esta resulta da avaliação realizada pelo indivíduo sobre si mesmo, avaliando as suas qualidades, virtudes ou desempenho. A autoestima é, assim, o resultados dos julgamentos feitos pelo indivíduo sobre si, relativamente a aspetos relevantes da sua personalidade. Este construto encontra-se também bastante relacionado com a compensação e descompensação emocional do indivíduo (Serra, 1988). No estudo de Kim e Davis (2009), verificou-se que a autoestima se encontra negativamente relacionada, apresentando uma correlação fraca, com o uso problemático da Internet ($r=-0,30, p<0,001$), significando que quanto mais elevada a autoestima, menor é esse uso.

Discussão

A Internet tem sido cada vez mais utilizada no nosso dia-a-dia, ajudando-nos a realizar algumas tarefas mais rapidamente e permitindo efetuar novas atividades nunca antes conseguidas. O acesso à Internet tem-se tornado cada vez mais simples e rápido, principalmente com o aumento do uso do smartphone por parte dos indivíduos, sobretudo por estudantes universitários ou jovens adultos (Roberts, Yaya, & Manolis, 2014).

Este fácil acesso pode, de alguma forma, desencadear o uso problemático da Internet, principalmente nas faixas etárias mais jovens (Akin, & Iskender, 2011).

Devido a este uso elevado, os adolescentes são a faixa etária mais estudada globalmente nas investigações referentes a esta temática (Moreno, et al., 2011). A nível de prevalência, esta é pouco consistente e ainda não foi oficialmente estabelecida devido, em grande parte, à escassez de investigações na população geral (Aboujaoude, 2010). Relativamente aos adultos, Yau, Potenza, e White (2013) realizaram um estudo em que analisaram uma amostra de adultos dos Estados Unidos da América, com um média de idades de 33,60 anos ($DP=12,33$), em que os participantes responderam a seis questões que inquiriam sobre tentativas de diminuir o uso, preocupação familiar, faltas à escola/trabalho devido ao uso, perceção de ter um problema e sensações relacionadas com o uso da Internet ou falta deste. Na amostra de 755 indivíduos, 51,79% dos participantes responderam afirmativamente a pelo menos uma de seis questões colocadas sobre o uso problemático, sendo assim classificados como utilizadores em risco ou com uso problemático (Yau, Potenza, & White, 2013). É possível assim perceber que esta problemática também pode ser encontrada em adultos, não sendo exclusiva aos adolescentes.

Na presente revisão da literatura, procurou-se rever o conhecimento que existe sobre a possível relação entre o uso problemático da Internet e os sintomas clínicos, principalmente sintomatologia depressiva, ansiosa e de stress e ainda com o autoconceito. Através desta revisão, comprovamos que existem estudos que encontram uma relação positiva entre estas variáveis, moderada no caso da depressão (Spada, Langston, Nikcevic, & Moneta, 2008) e fraca no caso da ansiedade (Spada, et al., 2008), demonstrando que, tal como a literatura sugere, quando o nível de uso problemático da Internet aumenta, os sintomas de depressão (Akin, & Iskender, 2011; Caplan, 2002; Retuerto, & Gutiérrez, 2017); ansiedade (Akin, & Iskender, 2011; Dong, Lu, Zhou, & Zhao, 2011; Retuerto, & Gutiérrez, 2017) e de stress (Akin, & Iskender, 2011) também aumentam no indivíduo. Conseguimos também observar que alguns dos estudos analisados encontraram diferenças entre grupos de indivíduos com uso problemático da Internet e sem este uso, e concluíram que, quem apresenta este uso, principalmente de forma moderada ou severa, apresenta mais sintomas depressivos (Derbyshire, et al., 2013, Lee, et al., 2016) ou maior probabilidade de apresentar uma perturbação de depressão major (Kim, et al., 2016), apresentava também uma maior probabilidade de apresentar uma perturbação de ansiedade (Kim, et al., 2016) e apresentava um nível de stress mais elevado (Derbyshire, et al., 2013; Lee, et al., 2016). Por outro lado, Moreno, Jelenchick e Breland (2015) analisaram a questão de forma inversa, e concluíram que,

quem apresentava sintomas de depressão severa, apresentava um maior risco de desenvolver um uso problemático da Internet. Através destes dados conseguimos compreender que ainda não existe um consenso sobre qual variável influencia o comportamento da outra.

No entanto, ainda será necessário continuar a investigação sobre este tema, principalmente na relação entre estas variáveis, pois dá-nos uma nova visão sobre o fenómeno da Internet que se tornou numa atividade diária em grande parte da população mundial, sendo bastante importante explorar possíveis relações de causalidade entre as variáveis. Ainda não é possível concluir qual das variáveis dá origem à outra, por exemplo, se é o uso problemático da Internet que provoca a sintomatologia clínica ou vice-versa (Morrison, & Gore, 2010), visto que este tema carece de estudos longitudinais de média ou longa duração. Dong, et al. (2011) realizaram um estudo com 59 estudantes universitários na China, onde administraram o SCL-90 antes dos indivíduos terem contacto com a Internet e passado um ano do início deste contacto. No seu estudo, concluíram que variáveis como a depressão e a ansiedade eram consequências do uso problemático da Internet, uma vez que na primeira administração, os estudantes apresentavam níveis de depressão e ansiedade abaixo da média, e passado um ano, na segunda administração, encontrava-se muito superior à mesma. A única dimensão que se encontrava mais elevada que a norma na primeira administração do SCL-90 neste grupo era a Obsessivo-Compulsivo, e permaneceu elevada na segunda administração do instrumento. No entanto, este estudo é de apenas um ano, e não controla variáveis externas que podem afetar o estado psicológico dos indivíduos numa fase tão desafiante da sua vida. No entanto, seria importante conhecer melhor esta relação com vista ao desenho de um plano de prevenção eficaz nesta temática. É ainda de frisar que os valores do uso problemático da Internet e a sua relação com as variáveis desta revisão variam bastante conforme o país do estudo e a população estudada (E.U.A – 5.3% em estudantes universitários Derbyshire, et al., 2013; Coreia do Sul - 35,4% em indivíduos da população geral, Lee, et al., 2016), demonstrando que este uso poderá estar associado à sociedade e vivência do indivíduo, podendo este estar incluído numa comunidade mais “tecnológica” ou não, dificultando assim os esforços para ter uma noção precisa da incidência desta problemática.

É ainda importante notar que existe pouca literatura sobre a relação entre o uso problemático da Internet e o autoconceito. Existem estudos que examinaram a relação entre o uso problemático da Internet e a autoestima (Kim, & Davis, 2009; Laconi,

Tricard, & Chabol, 2015, Retuerto, & Gutiérrez, 2017), componente integrante do autoconceito, e encontraram uma relação negativa entre estas variáveis, que demonstra que quando uma aumenta, a outra diminui. Nesta revisão sistemática, também Kim e Davis (2009) concluíram que estas variáveis se encontram negativamente relacionadas. Nota-se assim que é necessário estudar a relação desta variável com o autoconceito, visto ser um campo por aprofundar.

Por ser um tema relativamente recente, a literatura ainda é um pouco escassa, porém é deveras necessária para ajudar a compreender este fenómeno que parece estar a crescer na atualidade. Os jovens parecem ser os que mais apresentam o uso problemático da Internet, sendo que grande parte dos estudos começam a selecionar participantes com idades superiores aos 10 anos (Cao, et al., 2011; Mihara, et al., 2016; Pontes, et al., 2014; Viveiro, et al., 2014). No entanto, também é interessante aprofundar este tema em populações adultas, onde grande parte dos indivíduos apenas tiveram contacto com a Internet já na idade adulta, e perceber se nesta população a Internet também se apresenta como uma parte integrante do seu dia-a-dia.

Referências

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*, 85-90. doi: [10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x)
- Adiele, I., & Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior, 31*, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>
- Akin, A., & Iskender, M., (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Education Sciences, 3*, 138-148. https://www.researchgate.net/publication/264550590_Internet_addiction_and_depression_anxiety_and_stress
- Alpaslan, A., Soylu, N., Kocak, U., & Guzel, H. (2016). Problematic Internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls. *Acta Paediatrica, 105*, 695-700. <https://doi.org/10.1111/apa.13355>
- American Psychiatric Association (2013). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. 5ª Edição. Climepsi Editores: Lisboa.
- Beard, K., & Wolf, E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 4*, 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11*, 802? <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Caplan, S. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Derbyshire, K., Lust, K., Schreiber, L., Odlaug, B., Christenson, G., Golden, D., & Grant, J. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry, 54*, 415-422. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>

- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with internet addiction disorder. *Plos One*, 6, e14703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>
- Hahn, E., Reuter, M., Spinath, F., & Montag, C. (2017). Internet addiction and its facets: The role of genetics and the relation to self-directedness. *Addictive Behavior*, 65, 137-146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.018>
- Hetzel-Riggin, M., & Pritchard, J. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: The contributions of psychological distress, coping style and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 519-25. doi:10.1089/cyber.2010.0314
- Instituto Nacional de Estatística (2016). *Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias 2016*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2
- Ioannidis, K., Chamberlain, S., Treder, M., Kiraly, F., Leppink, E., Redden, S., ... Grant, J. (2016). Problematic Internet Use (PIU): Associations with the impulsive-compulsive spectrum. An application of machine learning in psychiatry, *Journal of Psychiatric Research*, 83, 94-102. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.08.010>
- Kim, B., Chang, S., Park, J., Seong, S. Won, S., & Cho, M. (2016). Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic Internet use. *Psychiatric Research*, 244, 249-256. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.009>
- Kim, H., & Davis, K. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500. doi:10.1016/j.chb.2008.11.001
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic Internet use among adolescents: A cross-sectional study. *Public Health*, 115, 955-962. doi:10.1186/1471-2458-11-595
- Laconi, S., Tricard, N., & Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, age, time spent online and

- psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.006>
- Lee, T., Roh, S., Han, J., Park, S., Soh, M., Han, D., & Shaffer, H. (2016). The relationship of problematic Internet use with dissociation among South Korean Internet users. *Psychiatry Research*, 241, 66-71.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.109>
- Liu, T., Desai, R., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., & Potenza, M., (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72, 836-845.
doi:10.4088/JCP.10m06057.
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., ... Higuchi, S. (2016). Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 58-64.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2016.10.001>
- Moreno, M., Jelenchick, L., & Breland, D. (2015). Exploring depression and problematic Internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601-607. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.033>
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. (2011). Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165, 797-805.
<https://dx.doi.org/10.1001%2Farchpediatrics.2011.58>
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126. doi: 10.1159/000277001
- Odaci, H., & Çikrikçi, O., (2014). Problematic Internet use in terms of gender, attachments styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Pontes, H., Griffiths, M., & Patrão, I. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma*, 32, 91-98.
https://www.researchgate.net/publication/261547625_Internet_Addiction_and_Loneliness_Among_Children_and_Adolescents_in_the_Education_Setting_An_Empirical_Pilot_Study

- Retuerto, N., & Gutiérrez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions, 17*, 53-62. doi: 10.21134/haaj.v17i1.280
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions, 3*, 254-265. doi: 10.1556/JBA.3.2014.015
- Rumpf, H., Vermulst, A., Bischof, A., Kastirke, N., Gurtler, D., Bischof, G., ..., & Meyer, C. (2014). Occurrence of Internet addiction: in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research, 20*, 159-166. doi: 10.1556/JBA.3.2014.015
- Serra, A. (1988). O auto-conceito. *Análise Psicológica, 2*, 101-110. http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988_2_101.pdf
- Spada, M., Langston, B., Nikcevic, A., Moneta, G. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior, 24*, 2325-2335. doi:10.1016/j.chb.2007.12.002
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction, 105*, 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Viveiro, C., Marques, M., Passadouro, R., & Moleiro, P. (2014). Os adolescentes e a Internet: Padrões de (ab)uso. *Adolescência & Saúde, 11*, 7-18. http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=440
- Yau, Y., Potenza, M., & White, M. (2013). Problematic Internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of Behavioral Addictions, 2*, 72-81. doi: 10.1556/JBA.1.2012.015
- Young, K. (1998a). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & sons, Inc.
- Young, K., (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 1*, 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Uso Problemático da Internet e a sua relação com a Depressão, Ansiedade, Stress e nível de Autoconceito em Adultos Portugueses

Resumo

A Internet está cada vez mais envolvida na vida quotidiana dos indivíduos em todo o Mundo, permitindo efetuar variadas atividades, como falar com amigos ou família, pesquisar informação ou fazer compras. No entanto, o uso regular e prolongado da Internet pode tornar-se problemático, podendo desencadear consequências psicológicas negativas no indivíduo. O presente estudo, de natureza analítica e transversal, pretende analisar se existe uma relação entre o uso problemático da Internet e sintomas de depressão, ansiedade e stress e o nível de autoconceito em adultos portugueses. Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 265 adultos com idades entre os 18 e os 65 anos ($M=31,97$; $DP=12,05$), que responderam a um questionário sociodemográfico, à versão portuguesa do Generalized Problematic Internet Use Scale 2, à versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond e Lovibond e ao Inventário Clínico de Autoconceito através de um formulário eletrónico. Os resultados indicam que existe uma correlação positiva fraca a moderada entre as subescalas do Generalized Problematic Internet Use Scale 2 e sintomas de ansiedade, depressão e stress. Estas subescalas apresentaram também uma correlação negativa fraca a moderada com o autoconceito total. Pode-se concluir que o uso problemático encontra-se positivamente relacionado com sintomas clínicos, aumentando proporcionalmente, e negativamente relacionado com o autoconceito total, fazendo com que quando se encontra mais elevado no indivíduo, o outro encontra-se mais baixo.

Palavras-Chave: Internet, Ansiedade, Depressão, Stress, Autoconceito

Abstract

Internet has become very much involved in people's everyday lives around the World. It allows people to do different activities, like chatting with friends and family, search for information and shopping. However, regular and long use of Internet can become problematic, triggering negative psychological consequences in the individual. This study, of analytic and cross-sectional nature, intends to analyze if there is a relation between problematic Internet use and symptoms of depression, anxiety and stress and the level of self-concept in Portuguese adults. To achieve that, a sample of 265 adults with ages between 18 and 65 years old ($M=31,97$; $SD=12,05$) answered a socio-

demographic questionnaire, Portuguese version of Generalized Problematic Internet Use Scale 2, Portuguese version of Anxiety, Depression and Stress Scale-21 from Lovibond & Lovibond, and the Self-Concept Clinical Inventory shared by a link on social media. The results indicate that exists a positive correlation, weak to moderate, between the subscales of Generalized Problematic Internet Use Scale 2 and anxiety, depression and stress symptoms. These subscales also show a negative correlation, weak to moderate, with the self-concept total. It can be concluded that problematic Internet use is positively linked with clinic symptoms, where they both rise proportionally, and negatively linked with self-concept total, making one to be higher in the individual while the other one is lower.

Key words: Internet, Anxiety, Depression, Stress, Self-Concept

Introdução

A Internet ganhou um grande espaço no dia-a-dia das pessoas, pois permite de forma simples e rápida a realização de um grande número de atividades, como fazer compras, conversar com amigos e família e ter acesso a uma grande quantidade de informação (Eroglu, Pamuk, & Pamuk, 2013).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE) (2016), 74% das famílias portuguesas tem acesso à Internet em casa, a maioria com banda larga; e 23% das pessoas fazem encomendas pela internet, principalmente pessoas que completaram o ensino superior (53%) e pessoas com idades entre os 25 e os 34 anos (44%). O telemóvel/smartphone é o equipamento mais utilizado para o acesso à internet (78%), seguido pelo computador portátil (73%). As faixas etárias com maior percentagem de acesso à Internet são as mais jovens, como a dos 16 aos 24 anos (99%) e a dos 25 aos 34 anos (97%). Os jovens apresentam na sua quase totalidade acesso à internet, o que se tem tornado um problema, principalmente nos estabelecimentos de ensino, para os quais foi necessário aprovar regulação própria. Em 2012, foi aprovado o Estatuto do Aluno, onde está previsto na Secção II (Artigo 10º - Deveres do Aluno) que não é permitido utilizar qualquer equipamento tecnológico, como o telemóvel, nos locais onde estão a decorrer aulas ou reuniões ou outras estruturas escolares, excepto quando esta utilização esteja relacionada com a atividade ou que seja autorizada pelo professor (Lei nº 51/2012). Relativamente aos adultos, estes apresentam uma percentagem de uso mais baixa, sendo que os escalões etários dos 35 aos 44 anos apresenta uma percentagem de 89% de uso e o escalão seguinte, dos 45 anos aos 54 anos, apresenta uma percentagem de 72% (INE, 2016).

O uso saudável da Internet corresponde a um uso com um objetivo, dentro de um limite de tempo razoável, que não causa consequências intelectuais ou comportamentais negativas (Davis, 2001). Porém, alguns indivíduos não conseguem limitar o seu uso de Internet, tornando-se este problemático (Eroglu, et al., 2013). Existe um grande debate na literatura referente à denominação do problema, uns autores definem esta situação como Dependência de Internet, defendendo que deveria ser distinguido como um distúrbio psiquiátrico, visto que a pessoa sofre de uma dependência (Yellowlees, & Marks, 2007) enquanto outros autores vêm como um problema que envolve hábitos e autorregulação (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016). No presente estudo, consultamos a definição proposta por Beard e Wolf (2001) que considera o uso problemático da

Internet como um uso da internet que provoca dificuldades psicológicas, sociais, escolares/laborais no quotidiano do sujeito (Beard, & Wolf, 2001).

A nível de prevalência, esta não é constante, pois encontra-se muito relacionada com a faixa etária e a vertente cultural dos indivíduos da amostra (Patrão et al., 2016) no entanto, aparenta estar mais presente nas populações mais jovens (Aboujaoude, 2010). Em Portugal, um estudo com 131 adolescentes ($M=14$ anos; $DP=1,39$) apresentou uma percentagem de 13% de participantes com um grau severo de uso problemático (Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014), enquanto outro estudo também em Portugal, mas com uma amostra de 593 participantes com idades entre os 15 e os 39 anos ($M=19$; $DP=3,61$) apresentou uma percentagem menor, em que apenas 1,2% dos participantes poderia ser designado como dependente da Internet (Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014). Um estudo no Japão (Mihara et al., 2016) avaliou o uso problemático da internet em adolescentes através da versão japonesa do Questionário de Diagnóstico desenvolvido por Young (1998b), um conjunto de 8 questões de resposta dicotómica “sim ou “não”, com o resultado podendo ir de 0 a 8, numa amostra de 100,050 estudantes do ensino básico e secundário com idades entre os 12 e os 19 anos ($M=15,5$), e concluiu que 7,9% da amostra demonstrava um uso problemático da Internet.

Tan, Chen, Lu e Li (2016) realizaram um estudo com uma amostra de 1661 adolescentes Chineses, com idades entre os 12 e os 18 ($M=14,53$) em que analisaram o nível do uso problemático através do Internet Addiction Test de Young (Young, 1998a) e concluíram que 17,2% dos participantes apresentavam um uso problemático.

Relativamente aos adultos, Hahn, Reuter, Spinath e Montag (2017) recorreram ao mesmo instrumento que o presente estudo, Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2) (Caplan, 2010), numa amostra de 784 indivíduos, na Alemanha, com idades compreendidas entre os 17 e os 60 anos, e concluíram que o valor total do questionário variou entre 15 e 103, num total possível de 120 ($M=27,4$), demonstrando um uso problemático na amostra. Através do uso do Internet Addiction Test (Young, 1998a), 25% da amostra total apresentava resultados superiores a 39 pontos, que segundo a autora do instrumento, já permite considerar que o indivíduo apresenta problemas frequentes relacionados com a Internet, e 0,3% da amostra apresentava um resultado acima dos 69 pontos, revelando a presença de problemas graves (Hahn, Reuter, Spinath, & Montag, 2017).

Macur, Király, Maraz, Nagygyorgy e Demetrovics (2016) analisaram uma amostra de 6029 adultos eslovenos com idades compreendidas entre os 18 e os 95 anos ($M=49,2$; $DP=17,9$) em que administraram o instrumento Problematic Internet Use Questionnaire Short Form (Demetrovics et al., 2016) aos indivíduos que afirmaram usar a Internet todos os dias ou quase todos os dias (59,9% dos participantes). Nesta fração de participantes que utilizavam a Internet diariamente, a média de idades era de 39,6 anos ($DP=13,47$) e 3,1% ($n=165$) destes participantes foram considerados como estando em risco de desenvolver uso problemático. Mesmo dentro dos adultos, os grupos etários mais jovens apresentam um nível de uso problemático mais elevado neste estudo, em que 14,6% destes 165 participantes tinham entre 18 e 19 anos e 11% tinham entre 20 a 24 anos, enquanto apenas 3,5% tinham de 30 a 34 anos, sendo quase nula nos grupos etários com idade acima dos 65 anos (Macur, et al., 2016).

Este tipo de uso parece ser originado por diferentes razões em indivíduos do sexo feminino e masculino. A literatura refere que os homens por norma apresentam um nível mais elevado de uso problemático da Internet do que as mulheres (Kim, et al., 2016; Mazhari, 2012; Morrison, & Gore, 2010), porém, Mihara, et al., (2016) concluíram, no seu estudo com adolescentes que os participantes do sexo feminino apresentavam níveis mais elevados do que os do sexo masculino, justificando este resultado com a diferença de atividades realizadas por ambos os sexos na Internet. Hetzel-Riggin e Pritchard (2011) verificaram no seu estudo, que os homens usam a Internet em busca de suporte social, e, nestes, o seu pensamento desejoso (“*wishful thinking*”) foi associado com o aumento do uso problemático. Este pensamento desejoso faz com que o indivíduo utilize a Internet regularmente de forma a satisfazer as suas necessidades. Em relação às mulheres, estas apresentam maior probabilidade de utilizar a Internet para conhecer pessoas de forma anónima, diminuindo a ansiedade. As mulheres costumam recatar-se mais na Internet no que toca à busca por suporte social do que os homens. O uso problemático nas mulheres está associado com o mantimento de um pensamento focado no positivo, e quando também apresentam quadros depressivos, vêm a Internet como uma forma de melhorar os seus sentimentos, acreditando que quando mais conversarem ou pesquisarem na Internet, melhor a sua situação ficará eventualmente.

O uso problemático da Internet encontra-se positivamente correlacionado com sintomatologia clínica, designadamente com a depressão (Morrison, & Gore, 2010; Orsal, Orsal, Unsal, & Ozalp, 2013; Pontes, et al., 2016; Retuerto, & Gutiérrez, 2017), a

ansiedade (Akin, & Iskender, 2011; Retuerto, & Gutiérrez, 2017), stress (Akin, & Iskender, 2011; Lyvers, Karantonis, Edwards, & Thorberg, 2016; Pontes, et al., 2016), solidão (Panicker, & Sachdev, 2014; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014), ideação suicida, perturbações somatoformes, jogo patológico e perturbações de abuso de álcool (Kim, et al., 2016). Davis (2001) apresentou uma teoria cognitivo-comportamental que tenta aprofundar o estudo do uso problemático da internet, em que defende que problemas psicossociais, tais como solidão e depressão predis põem o indivíduo para desenvolver sintomas de uso problemático da Internet. No entanto, ainda está por esclarecer eventuais relações de causa-efeito entre estas variáveis (Aboujaoude, 2010), não existindo um consenso sobre se o uso problemático da Internet torna o indivíduo mais propenso a desenvolver sintomas clínicos, ou se a existência destes sintomas atrai as pessoas para a Internet, tornando-o problemático (Morrison, & Gore, 2010; Orsal, et al., 2013). Este é um tema que também tem sido pouco estudado em Portugal (Pontes, et al., 2016).

Winther (2014) desenvolveu a teoria do uso da Internet compensatório, em que defende que, devido ao indivíduo ter uma estimulação social insatisfatória ou parca na sua vida “real”, refugia-se na Internet para socializar com outras pessoas, seja através de jogos online ou das redes sociais. Por um lado, o indivíduo sente-se melhor pois está a receber a atenção social que necessita, porém, acaba por se isolar mais na sua vida diária. Seguindo esta teoria, o uso problemático torna-se numa estratégia de coping, ao invés de um comportamento patológico ou compulsivo como é grande parte das vezes representado na literatura (Winther, 2014). O facto do indivíduo restringir as suas relações sociais e afetivas à Internet pode ajudar a justificar a correlação entre o uso problemático e os sintomas clínicos, no entanto, ainda não foi confirmado.

Para além da associação com sintomas clínicos, o uso problemático da Internet também é associado a problemas de saúde física (Derbyshire, et al., 2013), como dores nas costas e lesões de tensão repetidas (Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011) ou síndrome do canal cárpico (Young, 1998b), distúrbios do sono (Kim, et al., 2016), fadiga extrema, diminuição da resistência do sistema imunitário (Young, 1998b) e obesidade (Fernández-Villa, et al., 2015).

Relativamente à associação entre o autoconceito, e o uso problemático da Internet, parece existir uma enorme lacuna na literatura, ainda que alguns estudos se tivessem debruçado especificamente sobre um dos seus domínios - a autoestima - tendo

constatado que existe uma relação negativa entre estas variáveis (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000; Younes, et al., 2016).

Urge conhecer a realidade portuguesa relativamente a este fenómeno que começa a ganhar dimensão, principalmente no que refere à relação entre o uso problemático e a depressão, ansiedade e stress. Mas também à relação com o autoconceito.

Assim, o presente estudo teve os seguintes objetivos:

- Descrever a realidade da amostra relativamente ao uso problemático da Internet.
- Analisar se existe uma associação estatisticamente significativa entre o nível de uso problemático da internet e sintomas depressivos.
- Analisar se existe uma associação estatisticamente significativa entre o nível de uso problemático da internet e sintomas ansiosos.
- Analisar se existe uma associação estatisticamente significativa entre o nível de uso problemático da internet e sintomas de stress.
- Analisar se existe uma associação estatisticamente significativa entre o nível de uso problemático da internet e o nível de autoconceito.
- Analisar se existe associação entre o nível de uso problemático da internet e idade.
- Analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos do sexo feminino e masculino quanto ao uso problemático da internet.
- Analisar se existem diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos com diferentes níveis de escolaridade e o uso problemático da Internet

Método

Participantes

Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 265 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M=31,97$; $DP=12,05$), sendo 75% ($n=198$) da amostra do sexo feminino. Os participantes maioritariamente frequentaram o ensino superior (68%), onde 40,8% da amostra concluiu uma Licenciatura ($n=108$), sendo a habilitação académica que reúne o maior número de participantes, 18,9% um Mestrado ($n=50$) e 8,3% completaram um Doutoramento ($n=22$). Relativamente a outras habilitações académicas, 0,4% da amostra completou apenas o 1º ciclo do ensino básico ($n=1$), 1,1% completou o 7º ano ($n=3$) e 1,9% completou o 3º ciclo do ensino básico ($n=5$). Ao nível do ensino secundário, 1,5% da amostra completou apenas o 10º ano ($n=4$) e 27,2% apresenta o 12º ano concluído ($n=72$), sendo a segunda habilitação que reúne mais participantes.

Instrumentos

Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet, As Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 de Lovibond & Lovibond e ao Inventário de Autoconceito (Anexo 1).

- Questionário sociodemográfico: Foi construído especificamente para o presente estudo com o objetivo de recolher informação sobre idade, sexo e as habilitações literárias dos participantes.

- Versão portuguesa da Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (GPIUS2) (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016): Esta escala é uma revisão do Generalized Problematic Internet Use (Caplan, 2002), que operacionaliza a teoria cognitivo-comportamental de Davis (2001) com o objetivo de medir o grau de cognições, comportamentos e consequências negativas experienciadas pelos indivíduos com uso problemático da Internet (Caplan, 2002). Originalmente, era constituída por 7 factores, sendo eles, Alteração de Humor, Benefícios Sociais, Consequências Negativas, Uso compulsivo, Tempo excessivo online, Afastamento e Controlo social (Caplan, 2002). Atualmente, esta escala está organizada em cinco subescalas - preferência pela

interação social online, alteração de humor, preocupação cognitiva, uso compulsivo e consequências negativas. Segundo Pontes et al. (2016), a melhor forma de utilizar esta escala é através do uso dos quatro construtos principais, Preferência pela Interação Social On-line (PISO), Regulação do Humor (RH), Autorregulação Deficiente (AD), que conjuga itens das subescalas preocupação cognitiva e uso de internet compulsivo e Consequências Negativas (CN), sendo assim que foi utilizado neste estudo. O Generalized Problematic Internet Use Scale 2 avalia apenas o uso da Internet por lazer, pedindo aos participantes para não considerarem o uso profissional ou acadêmico (Caplan, 2010). Esta escala é de tipo Likert, que variam entre o 1 “discordo fortemente” e 7 “concordo fortemente”, com 15 itens que avaliam o grau de uso problemático de internet cognitivo, comportamental e as suas consequências negativas no indivíduo. O resultado desta escala varia entre 15 e 105, e quanto maior o valor, maior a intensidade do uso problemático. O alfa de Cronbach encontrado pelos autores da versão portuguesa são reveladores de boa fidelidade do instrumento, quer para a escala total ($\alpha=0,90$) quer para as suas dimensões - Preferência pela interação Social On-line ($\alpha=0,80$), Uso da Internet para Regulação do Humor ($\alpha=0,84$), Consequências Negativas ($\alpha=0,78$) e Autorregulação Deficiente ($\alpha=0,86$) (Pontes, et al., 2016). No presente estudo, as subescalas do GPIUS2 apresentam uma alfa de Cronbach de 0,765.

Quadro 1.

Itens correspondentes às subescalas do GPIUS2

| Subescalas | Itens |
|--|---------------------|
| Preferência por Interação Social On-line | 1, 6 e 11 |
| Regulação do Humor | 2, 7 e 12 |
| Autorregulação Deficiente | 3, 4, 8, 9, 13 e 14 |
| Consequências Negativas | 5, 10 e 15 |

- Versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 (EADS-21) de Lovibond e Lovibond (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004): O instrumento divide-se em três escalas, Depressão, Ansiedade e Stress, sendo que cada uma tem 7 itens, e é dirigida a indivíduos com mais de 17 anos. Aos participantes é lhes pedido para responderem a uma frase que remete para sintomas emocionais negativos, escolhendo

se a afirmação se aplicou ou não durante a semana anterior. É oferecida uma escala de resposta tipo Likert, onde as respostas podem variar entre 0 “não se aplicou nada a mim” e 3 “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. Os scores obtêm-se através do somatório dos resultados dos sete itens de cada escala, podendo variar entre 0 e 21. Quanto maior o valor obtido em cada escala, mais negativos são os estados afetivos (Pais-Ribeiro, et al., 2004). Neste estudo, as subescalas deste instrumento apresentam um alfa de Cronbach de 0,882.

Quadro 2.

Itens correspondentes às escalas do EADS-21

| Escalas | Itens |
|----------------|--------------------------|
| Depressão | 3, 5, 10, 13, 16 e 17 |
| Ansiedade | 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 |
| Stress | 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 |

• Inventário Clínico de Autoconceito de Serra (ICAC) (1986): Avalia as percepções que o próprio indivíduo tem de si, focando-se nos aspectos emocionais e sociais do autoconceito. Oferece uma escala de resposta do tipo Likert, podendo as opções de resposta a cada item variar entre 1 (mínimo) e 5 (máximo), e em que uma pontuação mais alta equivale a um autoconceito melhor. Este inventário encontra-se organizado em quatro fatores – aceitação/rejeição social, autoeficácia, maturidade psicológica e impulsividade-atividade (Serra, 1986). No presente estudo, os quatro factores, juntamente com o autoconceito total, apresentam um alfa de Cronbach de 0,778.

Quadro 3.

Itens correspondentes aos fatores do ICAC

| Fatores | Itens |
|---------------------------|----------------------|
| Aceitação/Rejeição Social | 1, 4, 9, 16 e 17 |
| Autoeficácia | 3, 5, 8, 11, 18 e 20 |
| Maturidade Psicológica | 2, 6, 7 e 13 |
| Impulsividade-Atividade | 10, 15 e 19 |

Procedimento

Foi solicitada a autorização aos autores para a utilização do Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Anexo 2), das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 (Anexo 3) e do Inventário Clínico de Autoconceito (Anexo 4). Após obtenção de parecer positivo da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (Anexo 5), foi realizado um convite para participação no estudo através das redes sociais (Facebook), em que era solicitada a resposta ao questionário que poderiam aceder através de um link que direcionava os participantes para um questionário online onde, após darem o seu consentimento informado (Anexo 6), poderiam responder às escalas acima referidas. No consentimento informado, os participantes declaravam que tinham compreendido a explicação fornecida relativamente à sua participação na investigação, sendo dada também oportunidade aos participantes para colocarem questões relacionadas com a sua participação. Foi também esclarecido que os indivíduos poderiam recusar participar ou desistir a qualquer momento, sem que disso pudesse causar qualquer prejuízo pessoal. Por fim, foi também assegurado que todos os registos seriam confidenciais e anónimos, sendo utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa. O único critério de exclusão de participantes considerado foi a idade (serem maiores de 18 anos).

Esta recolha foi realizada entre Março e Abril de 2017. Os dados foram transferidos da base automaticamente criada em EXCEL para uma base electrónica no programa SPSS, versão 23.

Resultados

Na amostra do presente estudo, relativamente aos resultados do instrumento GPIUS2, que podem variar entre os 15 e os 105, os participantes apresentaram uma média de scores de 33,74 ($DP=15,60$), sendo o resultado mínimo apresentado de 15 ($n=25$), e o máximo de 82 ($n=1$).

No quadro 4, apresenta-se a análise dos resultados que revela que existe uma relação positiva fraca a moderada entre a preferência pela interação social online e sintomas de ansiedade, stress e depressão, porém, demonstra uma relação negativa e fraca entre essa preferência e o autoconceito total.

A utilização da Internet para regular o humor revelou estar positivamente correlacionada de forma fraca com a ansiedade e de forma moderada com o stress e depressão e negativamente com o autoconceito total, demonstrando uma correlação fraca.

A autorregulação deficiente revelou estar positivamente correlacionada de forma fraca a moderada com a ansiedade, stress e depressão mas negativamente com o autoconceito total, também com uma correlação fraca.

As consequências negativas do uso da Internet revelaram ter uma correlação positiva mas fraca com a ansiedade, e moderada com stress e depressão, bem como uma correlação negativa e moderada com o autoconceito total.

Quadro 4.

Correlações entre subescalas do GPIUS2 com as escalas do EADS

| | Ansiedade | Stress | Depressão |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| PISO | $r=0,24$ $p<0,0001$ | $r=0,26$ $p<0,0001$ | $r=0,46$ $p<0,0001$ |
| RH | $r=0,28$ $p<0,0001$ | $r=0,38$ $p<0,0001$ | $r=0,40$ $p<0,0001$ |
| AD | $r=0,33$ $p<0,0001$ | $r=0,38$ $p<0,0001$ | $r=0,44$ $p<0,0001$ |
| CN | $r=0,29$ $p<0,0001$ | $r=0,31$ $p<0,0001$ | $r=0,49$ $p<0,0001$ |
| GPIUS2 Total | $r=0,36$ $p<0,0001$ | $r=0,42$ $p<0,001$ | $r=0,56$ $p<0,0001$ |

Legenda: PISO – Preferência por Interação Social Online; RH – Regulação do Humor; AD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências Negativas

Quanto ao autoconceito, ao analisar a correlação entre os construtos avaliados pelo GPIUS2 e os domínios do Inventário do Autoconceito, concluiu-se que existe uma relação negativa, variando entre muito fraca e moderada, entre estes. Os resultados serão apresentados no quadro 5.

Quadro 5.

Correlações entre as subescalas do GPIUS2 e os fatores do ICAC

| | Aceitação/ Rejeição Social | | | Maturidade psicológica | Impulsividade Atividade |
|--------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | AC Total | Rejeição Social | Autoeficácia | | |
| PISO | $r=-0,38$ $p<0,0001$ | $r=-0,30$ $p<0,0001$ | $r=-0,41$ $p<0,0001$ | $r=-0,18$ $p<0,0001$ | $r=-0,20$ $p<0,0001$ |
| RH | $r=-0,22$ $p<0,0001$ | $r=-0,16$ $p=0,05$ | $r=-0,30$ $p<0,0001$ | $r=-0,08$ $p=0,207$ | $r=-0,01$ $p=0,837$ |
| AD | $r=-0,32$ $p<0,0001$ | $r=-0,16$ $p=0,05$ | $r=-0,46$ $p<0,0001$ | $r=-0,17$ $p<0,0001$ | $r=-0,08$ $p=0,182$ |
| CN | $r=-0,43$ $p<0,0001$ | $r=-0,25$ $p<0,0001$ | $r=-0,50$ $p<0,0001$ | $r=-0,22$ $p<0,0001$ | $r=-0,18$ $p<0,0001$ |
| GPIUS2 | $r=-0,40$ $p<0,0001$ | $r=-0,25$ $p<0,0001$ | $r=-0,52$ $p<0,0001$ | $r=-0,20$ $p<0,0001$ | $r=-0,13$ $p<0,05$ |
| total | $r=-0,40$ $p<0,0001$ | $r=-0,25$ $p<0,0001$ | $r=-0,52$ $p<0,0001$ | $r=-0,20$ $p<0,0001$ | $r=-0,13$ $p<0,05$ |

Legenda: PISO – Preferência por Interação Social Online; RH – Regulação do Humor; AD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências Negativas; AC Total – Autoconceito Total

Conforme é observável no quadro acima, existem correlações negativas, fraca a moderadas entre as subescalas do GPIUS2 e o autoconceito, com a exceção do factores Maturidade Psicológica que não está associado de forma estatisticamente significativa com a subescala da Regulação do Humor, e do fator Impulsividade-Atividades que também não está associado de forma estatisticamente significativa com as subescalas da Regulação do Humor e da Autorregulação Deficiente. É de sublinhar que associação entre o fator da autoeficácia e o Autoconceito total com as subescalas do GPIUS2.

Relativamente à idade, esta encontra-se negativamente relacionada com os quatro construtos do instrumento GPIUS2: de forma muito fraca com a Preferência por Interação Social Online ($r=-0,13$; $p<0,05$) e Regulação do Humor ($r=-0,16$; $p<0,05$) e de forma fraca com a Autorregulação Deficiente ($r=-0,22$; $p<0,0001$) e Consequências Negativas ($r=-0,24$; $p<0,0001$) e com o resultado total do GPIUS2 ($r=-0,24$; $p<0,0001$).

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos em dois dos quatro construtos do instrumento, nomeadamente na Preferência por Interação Social Online ($t=2,637$; $p<0,017$) e nas Consequências Negativas ($t=2,068$; $p<0,001$),

sendo que os participantes do sexo masculino apresentam valores superiores nos dois construtos ($M=7,12$; $DP=4,61$ / $M=5,71$; $DP=4,09$ respectivamente), do que os participantes do sexo feminino ($M=5,47$; $DP=3,67$; $M=4,60$; $DP=2,69$ respectivamente). Também foram encontradas diferenças entre sexos nos resultados totais do GPIUS2 ($t=1,921$; $p<0,235$), sendo que os participantes do sexo masculino obtiveram resultados mais elevados ($M=37,14$; $DP=16,64$) do que os participantes do sexo feminino ($M=32,69$; $DP=15,10$).

Relativamente às habilitações literárias, foram apenas consideradas as habilitações superiores ao Ensino Secundário, inclusive, uma vez que as habilitações inferiores apresentavam um número muito pequeno de participantes. Desta forma, observaram-se diferenças entre as diferentes habilitações literárias, sendo os participantes com o Ensino Secundário (12º) que cotam mais em todas as subescalas do GPIUS2, apresentando também um resultado total superior às restantes habilitações académicas ($M=37,60$; $DP=18,39$).

Discussão

Este estudo empírico teve por objetivo analisar a relação entre o uso problemático da Internet e sintomas de depressão, ansiedade e stress e o autoconceito. Foi concluído que a relação entre esse uso e os sintomas da depressão, ansiedade e stress é estatisticamente significativa, positiva, fraca a moderada, pelo que quanto maior é o uso problemático da Internet, maiores são esses sintomas. Existe ainda uma relação negativa, fraca a moderada, entre o uso problemático e o autoconceito, revelando que quanto maior o uso problemático, menor é o autoconceito dos participantes.

Relativamente à associação entre o uso problemático e a presença de sintomas clínicos, estas conclusões vão ao encontro das apresentadas por outros estudos (Morrison, & Gore, 2010; Orsal, et al., 2013; Panicker, & Sachdev, 2014; Younes, et al., 2016; Young, & Rodgers, 1998). Porém, ainda não é perfeitamente claro qual das variáveis dá origem à outra (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012; Morrison, & Gore, 2010; Winther, 2014). O presente estudo também não conseguiu avaliar essa relação de causalidade por se tratar de um estudo de natureza transversal. Para perceber melhor esta relação, torna-se visivelmente necessário desenvolver estudos de natureza longitudinal prospetivos, que avaliem a direção desta relação: isto é, que permitam esclarecer se os sintomas clínicos dão origem ao aumento do uso problemático da

Internet, sendo as cognições bastante importantes no desenvolvimento e manutenção do uso problemático, principalmente as distorções cognitivas e cognições desadaptativas, tornando a psicopatologia a causa ou preditor do uso problemático da Internet, tal como defendem Davis (2001) e Hetzel-Riggin e Pritchard (2011); ou se é o uso problemático que proporciona o aparecimento destes sintomas no indivíduo, promovendo o isolamento social e conseqüentemente existir um aumento dos sintomas clínicos e não o contrário (Young, & Rodgers, 1998).

Relativamente ao autoconceito, o presente estudo concluiu que existe uma correlação negativa entre este e o uso problemático. Não foram encontrados outros estudos que analisassem estas duas variáveis, porém foram encontrados alguns estudos que analisavam o uso problemático com a autoestima do indivíduo, tendo encontrado também uma correlação negativa entre ambas (Aydin, & Sari, 2011; Kim, & Davis, 2009) Por exemplo, Aydin e Sari (2011) concluíram no seu estudo conduzido com adolescentes turcos que o uso problemático da Internet se encontrava negativamente correlacionado com as subescalas da Escala de Autoestima de Coppersmith da autoestima geral, da autoestima social, da autoestima relacionada com a família e da autoestima total, onde apenas dimensão da autoestima académica não se encontrava correlacionada com este uso.

Foram também encontradas diferenças entre os sexos, relativamente à preferência por interação social online e às conseqüências negativas. Nestes dois construtos, os indivíduos do sexo masculino pontuaram mais do que os do sexo feminino. Porém, estes resultados têm de ser lidos com algumas reservas dado a pequena dimensão da amostra, não permitindo assim extrapolar os resultados obtidos para a população em geral, e esta ser constituída maioritariamente por mulheres. A literatura confirma que, por norma, os homens apresentam um nível de uso problemático mais elevado (Coniglio, Sidoti, Pignato, Giammanco, & Marranzano, 2012; Eroglu, Pamuk, & Pamuk, 2013; Younes, et al., 2016). Uma explicação possível para esta diferença entre sexos pode ser o facto dos dois sexos realizarem atividades diferentes na Internet. Fernández-Villa, et al. (2015) concluíram no seu estudo que os homens preferem usar a Internet para atividades relacionadas com lazer, tais como jogos online ou compras, enquanto as mulheres preferem atividades de socialização, através do uso de chats ou redes sociais. Punamaki, Wallenius, Nygard, Saarni, e Rimpela (2007) reforçam esta ideia referindo que os jogos de computador oferecem ação aos rapazes, fazendo com que estes procurem oportunidades de aventura, exploração e

competição na Internet, enquanto as raparigas preferem atividades que envolvam comunicação e a manutenção de relações íntimas (Punamaki, et al., 2007). Os indivíduos com uso problemático da Internet, por norma, usam a Internet para satisfazer algumas necessidades, como poder e prazer, ou até mesmo sociais e relacionais, que fora desta não conseguem (Acier, & Kern, 2011).

Também foi encontrada correlação negativa, muito fraca a fraca, entre o uso problemático da Internet e a idade, demonstrando que os indivíduos mais jovens pontuam mais alto nos quatro construtos do instrumento, principalmente na autorregulação deficiente e nas consequências negativas. Estes dados são congruentes com a literatura, que refere que indivíduos com idades mais jovens apresentam uma maior associação com o uso problemático (Aboujaoude, 2010; Fernández-Villa, et al., 2015; Morrison, & Gore, 2010), talvez porque desde cedo se familiarizaram com a Internet, e poderão assim apresentar um maior risco para o desenvolvimento deste uso (Aboujaoude, 2010). No entanto, este problema também está presente nos adultos, mas com menor expressão (Derbyshire et al., 2013; Moreno, Jelenchick, & Breland, 2015; Kim, et al., 2016). Esta diferença nas idades também ficou presente nas diferenças entre as habilitações literárias e o uso problemático da Internet, em que os indivíduos com o 12º ano pontuaram mais do que os participantes com habilitações mais elevadas, demonstrando também que os participantes mais jovens apresentam um nível mais elevado de uso problemático. Não foram comparados os participantes com habilitações mais baixas (sem frequência escolar a 9º ano), pois não apresentavam um número representativo de participantes. Este resultado não é coincidente com a literatura, uma vez que esta afirma que quando maior for o nível de escolaridade, maior o nível do uso problemático da Internet (Aboujaoude, 2010; Bakken, Wenzel, Gotestam, Johansson, & Oren, 2009).

Algumas características vistas como mais associadas ao uso problemático da Internet são: ser jovem (Acier, & Kern, 2011), do sexo masculino (Aboujaoude, 2010), com baixa autoestima e relações interpessoais pobres (Chong, Chye, Huan, & Ang, 2014), introvertidos (Acier, & Kern, 2011) que internalizam ou que externalizam mais as situações e sentimentos e com famílias pouco estruturadas ou com uma comunicação disfuncional, (Patrão, et al., 2016), no entanto, estas características não são estanques (Moreno, Jelenchick, Cox, Young, & Christakis, 2011).

A natureza do instrumento adotado no presente estudo (GPIUS2) não nos permite, porém, identificar grupos que apresentem perturbação psíquica associada ao

uso da Internet, visto não existirem pontos de corte. Para tal, sugere-se o uso combinado com o Internet Addiction Test (Young, 1998a).

Não deixa de ser importante conhecer possíveis características dos indivíduos para otimizar as propostas de prevenção e intervenção no problema, porém, é necessária a continuação da investigação para encontrar o consenso em relação a estas.

A nível da prevenção, como os adolescentes representam uma grande percentagem da população em risco ou com uso problemático, poderia ser vantajoso investir em programas psicoeducacionais (Macur, et al., 2016) em escolas (Patrão, Machado, Fernandes, & Leal, 2012). Outra forma de prevenção é o conhecimento sobre a existência deste tipo de uso e que pode estar relacionado com outros problemas sociais, físicos e psicológicos. Este conhecimento cria também uma ponte para a intervenção, uma vez que se o indivíduo identificar este uso como um problema, poderá assim procurar ajuda (Kim, Griffiths, Lau, Fong, & Lam, 2013).

No que concerne à intervenção, ainda não foi possível chegar a um consenso sobre qual o melhor método a aplicar (Pontes, et al., 2016; Winther, 2014). Aboujaoude (2010) sugere que a avaliação do paciente com uso problemático da Internet seja feita com especial atenção para possíveis comorbilidades presentes no indivíduo, seguindo a teoria de que os sintomas clínicos desencadeiam o uso problemático. A abordagem que tem sido alvo de um maior número de estudos é a terapia cognitivo-comportamental (Aboujaoude, 2010, Pontes et al., 2016), juntamente com educação parental (Alpaslan, Soyly, Kocak, & Guzel, 2016) ou terapia familiar (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012) e possivelmente com a terapia farmacológica, porém, é necessário realizar mais investigação sobre esta matéria (Aboujaoude, 2010). A terapia sistémica e a entrevista motivacional também já foram referidas como possibilidades de tratamento para este tipo de uso (Acier, & Kern, 2011).

Na literatura, ainda não existem provas científicas sobre que práticas devem ser utilizadas neste contexto, sendo por vezes utilizadas abordagens baseadas em suposições, porém algumas práticas de intervenção podem ser úteis, mesmo que não específicas (Acier, & Kern, 2011). É importante começar a realizar uma intervenção, dentro dos possíveis, com estes indivíduos, pois, mesmo não existindo um diagnóstico concreto, este é um problema que causa sofrimento ao indivíduo e, por vezes, à sua família.

Atualmente, existe um “Núcleo de Utilização Problemática de Internet” no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, desde 2014 para responder ao crescente número de

pedidos de consultas relacionadas com este tema, enfatizando que é necessário a existência de um diagnóstico precoce e uma intervenção terapêutica (Campos, 25 de Agosto 2015).

O uso problemático da Internet é um tema relativamente recente e que requer mais investigação, pois ainda persistem várias dúvidas sobre factores chave deste tema, como se deve ser considerada ou não uma perturbação psiquiátrica, se é originada por ou se origina sintomas clínicos no indivíduo e de que forma se deve intervir ao nível da psicoterapia, de forma a contribuir para um maior consenso entre a literatura.

Referências

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*, 85-90. doi: [10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x)
- Acier, D., & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of Addiction counsellors. *Computers & Education, 56*, 983-989. doi:10.1016/j.compedu.2010.11.016
- Akin, A., & Iskender, M., (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*, 138-148. https://www.researchgate.net/profile/Murat_Iskender/publication/264550590_Internet_addiction_and_depression_anxiety_and_stress/links/549aa8ee0cf2d6581ab26eb7.pdf
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*, 537-550. doi:10.1006/ijhc.2000.0400
- Alpaslan, A., Soylu, N., Kocak, U., & Guzel, H. (2016). Problematic Internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls. *Acta Paediatrica, 105*, 695-700. <https://doi.org/10.1111/apa.13355>
- Aydin, B., & Sari, S. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 3500-3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325
- Bakken, I., Wenzel, H., Gotestam, K., Johansson, A., & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*, 121-127. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x
- Beard, K., & Wolf, E., (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 4*, 377-383. doi:10.1089/109493101300210286
- Campos, A. (25 de Agosto de 2015). Uso excessivo da Net pode vir a ser considerado perturbação mental. *Público*. <https://www.publico.pt/2015/08/25/sociedade/noticia/uso-excessivo-da-net-pode-vir-a-ser-considerado-uma-perturbacao-mental-1705779>

- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11*, 802. doi: 10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, S. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Cash, H., Rae, C., Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews, 8*, 292-298. <https://dx.doi.org/10.2174%2F157340012803520513>
- Chong, W., Chye, S., Huan, V., & Ang, R. (2014). Generalized problematic Internet use and regulation of social emotional competence: The mediating role of maladaptive cognitions arising from academic expectation stress on adolescents. *Computers in Human Behavior, 38*, 151-158. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.023>
- Coniglio, M., Sidoti, E., Pignato, S., Giammanco, G., & Marranzano, M. (2012). A pilot study of Internet usage patterns in a group of Italian university students. *Italian Journal of Public Health, 9*, 67-72. <http://ijphjournal.it/article/view/6341>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M., Nagygyorgy, K., Elekes, Z.,... & Urbán, R. (2016). Psychometric properties of the problematic Internet use questionnaire short-form (PIUQ-SF-6) in a nationally representative sample of adolescents. *Plos One, 11*, e0159409. doi:10.1371/journal.pone.0159409
- Derbyshire, K., Lust, K., Schreiber, L., Odlaug, B., Christenson, G., Golden, D., & Grant, J. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry, 54*, 415-422. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>
- Eroglu, M., Pamuk, M., & Pamuk, K. (2013). Investigation of problematic Internet usage of University students with psychosocial levels at different levels. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 103*, 551-557. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.372
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J., Gómez, A., Carral, J., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., ... Martín, V. (2015). Problematic Internet use in University students:

- Associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27, 265-275. <https://doi.org/10.20882/adicciones.751>
- Hahn, E., Reuter, M., Spinath, F., & Montag, C. (2017). Internet addiction and its facets: The role of genetics and the relation to self-directedness. *Addictive Behaviors*, 65, 137-146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.018>
- Hetzl-Riggin, M., & Pritchard, J. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: The contributions of psychological distress, coping style and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 519-25. doi:10.1089/cyber.2010.0314
- Instituto Nacional de Estatística (2016). *Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias 2016*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquese&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2
- Kim, B., Chang, S., Park, J., Seong, S. Won, S., & Cho, M. (2016). Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic Internet use. *Psychiatric Research*, 244, 249-256. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.009>
- Kim, H., & Davis, K. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500. doi:10.1016/j.chb.2008.11.001
- Kim, J., Griffiths, S., Lau, C., Fong, B., & Lam, J. (2013). Pathological Internet use and associated factors among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*, 19, 9-11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24473582>
- Lei n. 51 de 5 de Setembro de 2012. *Estatuto do Aluno e Ética Escolar*. <https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/174840/details/maximized>
- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M., & Thorberg, F. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 56-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2016.04.001>
- Macur, M., Király, O., Maraz, A., Nagygyorgy, K., & Demetrovics, Z. (2016). Prevalence of problematic Internet use in Slovenia. *Slovenian Journal of Public Health*, 55, 202-211. doi: 10.1515/sjph-2016-0026

- Mazhari, S. (2012). The prevalence of problematic Internet use and the related factors in medical students, Kerman, Iran. *Addict Health, Summer & Autumn*, 4, 87-94. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905543/>
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., ... Higuchi, S. (2016). A internet use and problematic internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 58-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2016.10.001>
- Moreno, M., Jelenchick, L., & Breland, D. (2015). Exploring depression and problematic Internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601-607. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.033>
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., Christakis, D. (2011). Problematic Internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165, 797-805. <https://dx.doi.org/10.1001%2Farchpediatrics.2011.58>
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126. doi: 10.1159/000277001
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. (2013). Evaluation of Internet addiction and depression among university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.291
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação Portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5, 229-239. <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1058>
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic Internet use. *Impact: International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2, 1-10.
- Patrão, I., Machado, M., Fernandes, P., & Leal, I. (2012). Jovens e Internet: Relação com o bem-estar psicológico, isolamento social e funcionamento familiar. *PEDU – Actas de Reuniões Científicas - Actas do 13º Colóquio de Psicologia e Educação*. <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/5537>
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., ... & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da Internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de*

- Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243.
<http://revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2411>
- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Pontes, H., Griffiths, M., & Patrão, I. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32, 91-98. <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/225>
- Pontes, H., Patrão, I., & Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Punamaki, R., Wallenius, M., Nygard, C., Saarni, L., & Rimpela, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: The role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence*, 30, 569-585. doi:10.1016/j.adolescence.2006.07.004
- Retuerto, N., & Gutiérrez, A., (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático da internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions*, 17, 53-62. doi: 10.21134/haaj.v17i1.280
- Serra, A. (1986). O Inventário Clínico de Autoconceito. *Psiquiatria Clínica*, 7, 67-84. http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2204/1/1988_2_101.pdf
- Tan, Y, Chen, Y, Lu, Y, & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic Internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 313. doi:10.3390/ijerph13030313
- Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computer in Human Behavior*, 31, 351-354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Yellowlees, P., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N., Karam, L., Hajj, A. & Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos One*, 11, e0161126. doi:10.1371/journal.pone.0161126

- Young, K. (1998a). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & sons, Inc.
- Young, K., (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 1*, 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Conclusão Geral

Esta dissertação pretendeu analisar a relação entre o uso problemático da Internet e os sintomas de depressão, ansiedade e stress e o nível de autoconceito. Os resultados da revisão sistemática de estudos desenvolvidos neste domínio e do estudo empírico conduzido reforçam a ideia de que este tipo de uso apresenta uma correlação positiva, fraca a moderada, com os sintomas de depressão, ansiedade e stress (Akin, & Iskender, 2011; Derbyshire, et al., 2013; Liu, et al., 2011; Moreno, Jelenchick, & Breland, 2015; Panicker, & Sachdev, 2014; Spada, Langston, Nikcevic, & Moneta, 2008). Esses resultados mostram, ainda, que o uso problemático encontra-se negativamente correlacionado com o autoconceito, o que parece ir ao encontro dos resultados de outros estudos que se debruçaram sobre um dos constituintes do autoconceito – a autoestima (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000; Aydin, & Sari, 2011; Retuerto, & Gutiérrez, 2017).

Young (1998) afirma, no seu estudo, que não é a Internet por si só que desenvolve o uso problemático, mas sim certas aplicações utilizadas pelo indivíduo, principalmente se estas foram mais interativas, possibilitando ao indivíduo satisfazer as suas necessidades sociais que de outra forma não consegue (Young, 1998). Esta poderá ser uma razão para explicar as relações acima referidas, uma vez que, como o indivíduo passa mais tempo na Internet para satisfazer as suas necessidades sociais, pode tornar-se mais isolado socialmente na “vida real”, podendo desenvolver ou agravar alguns sintomas clínicos, como a depressão, ou diminuir o seu nível de autoconceito e autoestima.

No entanto, seria importante conhecer melhor esta relação, principalmente como se inicia a mesma, se é o uso problemático da Internet que desencadeia os sintomas clínicos, ou se são os sintomas clínicos que impulsionam o indivíduo para este abuso da Internet. Esta relação ainda não se encontra claramente definida, não existindo ainda um consenso na sua interpretação (Aboujaoude, 2010; Morrison, & Gore, 2010; Te Wildt, et al., 2010). Young e Rodgers (1998) defendem que o uso problemático da Internet desencadeia os sintomas clínicos no indivíduo, na medida em que o afasta das outras relações sociais. Akin e Iskender (2011) concordam com esta visão, afirmando que os indivíduos com maior nível de uso problemático encontram-se mais vulneráveis a desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e stress. Estes autores sugerem, com algumas reservas, que se o indivíduo diminuir o seu uso problemático, poderá diminuir

também o seu nível de depressão, afirmando também que, segundo os resultados do seu estudo, quanto maior for o nível de dependência à Internet, mais o indivíduo apresenta ansiedade e stress, salvaguardando sempre que, como apenas realizaram análises estatísticas de correlação num estudo de natureza transversal, não se poderá concluir uma clara causalidade entre as variáveis (Akin, & Iskender, 2011).

Pelo contrário, Hetzel-Riggin e Pritchard (2011) afirmam, no seu estudo, que a ansiedade pode ser um preditor de uso problemático nos homens, enquanto nas mulheres esse preditor será a depressão. Kaess, et al. (2014) sugere também, através do seu estudo de adolescentes, que, se existirem sintomas psicopatológicos a priori, o indivíduo pode ver na Internet uma forma de escapar do seu sofrimento psicológico (Kaess, et al., 2014), podendo assim esses sintomas aumentar o seu uso problemático.

No entanto é importante continuar a investigar de forma a conseguir encontrar um consenso em relação a critérios de diagnóstico e como se deve reconhecer o uso problemático da Internet (Acier, & Kern, 2011), se como uma perturbação psíquica ou não.

Existem dificuldades que decorrem dessa inexistência de consenso e de critérios claramente definidos, nomeadamente, na caracterização de uma prevalência, que não é muito clara na população geral (Aboujaoude, 2010). Porém, encontram-se casos em todo o Mundo (Tutgun, Deníz, & Moon, 2011), principalmente nos indivíduos mais jovens (Acier, & Kern, 2011).

A nível da identificação de tratamento eficazes, a abordagem terapêutica mais estudada é a Terapia Cognitivo-Comportamental (Aboujoudé, 2010; Davis, 2001; Patrão et al., 2016), principalmente as estratégias de reestruturação cognitiva e de exposição (Davis, 2001; Yellowlees, & Marks, 2007), no entanto ainda é necessário aprofundar mais o conhecimento ao nível da terapêutica, pois os estudos ainda são escassos (Patrão et al., 2016). Um ponto consensual para ser que a abstinência completa da Internet não parece ser a melhor abordagem, devendo-se estimular o controlo gradual do uso da Internet (Acier, & Kern, 2011; Patrão, et al., 2016; Young, 1999).

Com o avançar dos anos, começam a surgir novas plataformas para o uso da Internet, como os smartphome. Os smartphome possibilitam um acesso rápido e frequente à Internet. Ainda não existem critérios de diagnóstico para dependência do smartphome, mas, extrapolando da definição de dependência da Internet, pode-se definir como abuso do smartphome que perturba a vida diária do usuário (Demirci, Akgonul, & Akpinar, 2015). Seria importante analisar se esta nova forma de acesso à Internet está

associada a um aumento do uso problemático, uma vez que estes aparelhos são usados diariamente e para cada vez mais atividades e funções. Com este desenvolvimento tecnológico, Piers (2009) sugere a adoção de um novo termo, o “uso patológico da media electrónica”, por permitir englobar todas as novas tecnologias que vão surgindo ou que se vão aperfeiçoando.

Apesar do interesse que tem despertado na comunidade científica e em clínicos, este não deixa de ser um tema relativamente recente, sendo ainda necessário aprofundar o conhecimento sobre ele, para conseguir chegar a acordo em relação a pontos cruciais, como a designação, sintomas e critérios de diagnóstico, de forma a se conseguir prevenir e intervir com indivíduos que apresentem este tipo de uso. É, pois, importante compreender a origem dos sintomas, sua evolução e testar a eficácia de estratégias e programas de intervenção. Para isso, a condução de estudos longitudinais prospetivos e/ou retrospectivos que permitam esclarecer esta relação específica, bem como de estudos de desenho experimental, que permitam testar a eficácia de programas de intervenção.

O nosso presente e futuro parecem estar cada vez mais ligados à Internet, e esta ligação parece evoluir rapidamente em pouco tempo, podendo ter facetas positivas para nós e, ao mesmo tempo, facetas menos boas que poderão ser prejudiciais. Assim sendo, é extremamente importante conseguirmos compreender de que forma esta ligação nos afeta e como prevenir ou intervir nos aspetos negativos da mesma.

Referências

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*, 85-90. doi: [10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x)
- Acier, D., & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of Addiction counsellors. *Computers & Education, 56*, 983-989. doi:10.1016/j.compedu.2010.11.016
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*, 138-148. https://www.researchgate.net/profile/Murat_Iskender/publication/264550590_Internet_addiction_and_depression_anxiety_and_stress/links/549aa8ee0cf2d6581ab26eb7.pdf
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*, 537-550. doi:10.1006/ijhc.2000.0400
- Aydin, B., & Sari, S. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15*, 3500-3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*, 85-92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010
- Derbyshire, K., Lust, K., Schreiber, L., Odlaug, B., Christenson, G., Golden, D., & Grant, J. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry, 54*, 415-422. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>
- Hetzel-Riggin, M., & Pritchard, J. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: The contributions of psychological distress, coping style, and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*, 519-525. doi: 10.1089/cyber.2010.0314
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... Wasserman, D. (2014). Pathological Internet use among European adolescents:

- Psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23, 1093-1102. doi:10.1007/s00787-014-0562-7
- Liu, T., Desai, R., Krishnan-Sarin, Cavallo, D., & Potenza, M. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72, 836-845. doi:10.4088/JCP.10m06057.
- Moreno, M., Jelenchick, L., & Breland, D. (2015). Exploring depression and problematic Internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601-607. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.033>
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126. doi: 10.1159/000277001
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic Internet use. *Impact: International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2, 1-10.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., ... & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da Internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243. <http://revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2411>
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate "Internet addiction" a mental disorder? *Psychiatry (Edgemont)*, 6, 31-37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2719452/>
- Retuerto, N., & Gutiérrez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions*, 17, 53-62. doi: 10.21134/haaj.v17i1.280
- Spada, M., Langston, B., Nikcevic, A., Moneta, G. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335. doi:10.1016/j.chb.2007.12.002
- Te Wildt, B., Putzig, I., Drews, M., Lampen-Imkamp, S., Zedler, M., Wiese, B.,... Ohlmeier, M. (2010). Pathological Internet use and psychiatric disorders: A cross-sectional study on psychiatric phenomenology and clinical relevance of Internet dependency. *European Journal of Psychiatry*, 24, 136-145. doi:10.4321/S0213-61632010000300002

- Tutgun, A., Deniz, L., & Moon, M. (2011). A comparative study of problematic Internet use and loneliness among Turkish and Korean prospective teachers. *Tojet: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10, 14-30.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ946606>
- Yellowlees, P., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453. doi:10.1016/j.chb.2005.05.004
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 1-17.
https://www.researchgate.net/publication/253399217_Internet_Addiction_Symptoms_Evaluation_And_Treatment
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 25-28.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Anexos

Anexo 1.

Instrumentos Utilizados

Questionário Sociodemográfico

2. Idade

3. Sexo

Mark only one oval.

- Masculino
 Feminino

4. Habilitações Académicas

Mark only one oval.

- Sem Escolaridade
 4º ano
 7º ano
 9º ano
 10º ano
 12º ano
 Licenciatura
 Mestrado
 Doutoramento

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21

| | Não se aplicou nada a mim | Aplicou-se a mim algumas vezes | Aplicou-se a mim muitas vezes | Aplicou-se a mim a maior parte das vezes |
|---|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|
| Tive dificuldades em me acalmar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti a minha boca seca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não consegui sentir nenhum sentimento positivo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti dificuldades em respirar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tive dificuldades em tomar iniciativa para fazer coisas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti tremores (por ex., nas mãos) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti que estava a utilizar muita energia nervosa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti que não tinha nada a esperar do futuro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | aplicou nada a mim | mim algumas vezes | mim muitas vezes | maior parte das vezes |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Dei por mim a ficar agitado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti dificuldade em relaxar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti-me desanimado(a) e melancólico (a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti-me quase a entrar em pânico | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não fui capaz de ter entusiasmo por nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti que não tinha muito valor como pessoa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti que por vezes estava sensível | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Senti que a vida não tinha sentido | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Generalized Problematic Internet Use Scale 2

| | Discordo totalmente | Discordo | Discordo um pouco | Neutro | Concordo um pouco | Concordo | Concordo totalmente |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prefiro a interação social online em relação à comunicação face-a-face | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Usei a Internet para falar com outras pessoas quando me senti sozinho(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quando não estou online por algum tempo, começo a preocupar-me com a ideia de me conectar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tenho dificuldades em controlar a quantidade de tempo que passo online | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tenho dificuldades em gerir a minha vida por causa da Internet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Discordo totalmente | Discordo | Discordo um pouco | Neutro | Concordo um pouco | Concordo | Concordo totalmente |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sinto-me mais confortável com a interação social online do que a interação face-a-face | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Usei a Internet para me sentir melhor quando estava em baixo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sentir-me-ia perdido(a) se não me pudesse conectar à Internet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sinto que é difícil controlar o meu uso da Internet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Perdi compromissos ou atividades sociais por causa do meu uso da Internet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Generalized Problematic Internet Use Scale 2

| | Discordo totalmente | Discordo | Discordo um pouco | Neutro | Concordo um pouco | Concordo | Concordo totalmente |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prefiro comunicar com as pessoas online em vez de face-a-face | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Usei a Internet para me sentir melhor quando estava chateado(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Penso obsessivamente em estar online quando não estou na Internet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quando não estou na Internet, é difícil resistir ao impulso de me conectar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| O meu uso da Internet criou problemas na minha vida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Inventário Clínico de Autoconceito


| | Não concordo | Concordo pouco | Concordo moderadamente | Concordo muito | Concordo muitíssimo |
|---|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sei que sou uma pessoa simpática | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Costumo ser franco e exprimir as minhas opiniões | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tenho por hábito desistir das minhas tarefas quando encontro dificuldades | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| No contacto com os outros costumo ser um indivíduo falador | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Costumo ser rápido na execução das tarefas que tenho para fazer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Considero-me tolerante para com as outras pessoas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sou capaz de assumir uma responsabilidade até ao fim, mesmo que isso me traga consequências desagradáveis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Não concordo | Concordo pouco | Concordo moderadamente | Concordo muito | Concordo muitíssimo |
| De modo geral tenho por hábito enfrentar e resolver os meus problemas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sou uma pessoa usualmente bem aceite pelos outros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quando tenho uma ideia que me parece válida gosto de a por em prática | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tenho por hábito ser persistente na resolução das minhas dificuldades | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Não sei porque a maioria das pessoas embirra comigo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quando me interrogam sobre questões importantes conto sempre a verdade | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Considero-me competente naquilo que faço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Inventário Clínico de Autoconceito

| | Não concordo | Concordo pouco | Concordo moderadamente | Concordo muito | Concordo muitíssimo |
|--|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sou uma pessoa que gosto muito de fazer o que me apetece | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| A minha maneira de ser leva-me a sentir-me na vida com um razoável bem estar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Considero-me uma pessoa agradável no contacto com os outros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Quando tenho um problema que me aflige não o consigo resolver sem a ajuda dos outros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gosto sempre de me sair bem das coisas que faço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Encontro sempre energia para vencer as minhas dificuldades | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Anexo 2.

Autorização para utilização do Generalized Problematic Internet Use Scale 2 por parte do autor da versão Portuguesa

 **Halley Pontes** <halleypontes@hotmail.com> 13/01 ★ ↶ ▾

para mim ▾

Olá Inês,

Obrigado pelo seu email. Tenho todo gosto em facilitar o seu estudo de mestrado. Pode usar sem qualquer restrição o teste desenvolvido por mim. Deixe-me dizer que o IAT não é o melhor teste e isso tem vindo a ser discutido muito na literatura. Além de estar desactualizado, é bastante problemático a nível psicométrico. Permita-me sugerir uma alternativa desenvolvida por mim recentemente, o GPIUS2 (em anexo). Veja o material enviado e depois diga-me o que irá decidir. Da minha parte, pode usar qualquer um dos testes de que cite o trabalho e que me envie uma cópia do seu trabalho quando o mesmo estiver concluído e pronto a ser partilhado.

Toda a informação para administração e scoring dos resultados obtidos estão nos estudos anexados,

Cumprimentos

Halley

Halley Pontes
Lecturer/Senior Lecturer in Psychology

Psychology Department | International Gaming Research Unit (IGRU) |
Office: CHR423 (Chaucer) | Telephone: +44 (0) 115 848 2870 |

[Nottingham Trent University](#)
50 Shakespeare Street, Nottingham, NG1 4QF

Visit my website at: www.halleypontes.com
Check me out on Facebook: <http://on.fb.me/1f54E9z>
Follow me out on Twitter: <http://bit.ly/2bKUSjk>
Check me on Research Gate <http://bit.ly/2bVZ80V>

...

Anexo 3.

Autorização para a Utilização das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress-21 por parte do autor da versão Portuguesa



José Luis Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt>

para mim ▾

13/01



Cara colega

Autorizo o uso da versão portuguesa da EADS que traduzimos e estudamos para utilização com a população portuguesa

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro

jlpr@fpce.up.pt

mobile phone: (351) 965045590

web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>

ResearchGate- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications

Anexo 4.

Autorização para a Utilização de Inventário Clínico de Autoconceito por parte do autor



Adriano Vaz-Serra <adriano.vazserra@gmail.com>

1/03 ☆



para mim ▾

Inês

Para lhe poder enviar o **Inventário Clínico de Auto-Conceito** criado por mim, agradecia que me enviasses um mail com o seu nome completo, Rua onde mora com o número da casa e andar e ainda o código postal com o nome do local onde vive.

Quando tiver esta informação mando-lhe tudo logo a seguir, em correio verde, sem qualquer dispêndio para si. Pode ser?

Com as melhores saudações



Adriano Vaz **Serra**

Anexo 5.

Parecer da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

De conhecimento à
aluna e Orientador(a).
Inês
14/02/2017

Exma. Senhora
Prof. Doutora Inês Gomes
Diretora da FCHS

Porto, 06 de Fevereiro de 2017

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A Comissão de Ética, depois de apreciado o projeto de dissertação em Psicologia Clínica e da Saúde, intitulado "Uso de Internet: avaliação do uso problemático da Internet e a sua relação com a depressão, ansiedade, stress e autoconceito em adultos", de Inês Filipa Nogueira Mendes, considera nada haver a opor ao mesmo, desde que as informações relativas ao procedimento descritas na p. 4 passem a integrar a informação que será fornecida ao possível participante no âmbito da autorização para participação (anexo 8) e que o uso do ICAC ocorra após a obtenção da devida autorização, que não foi anexada.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP


Teresa Martinho Foldy



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

4001-001-001 - Rua General D. João Gonçalves da Silva, 10 - Universidade de Aveiro - 4810-063 Aveiro - Portugal - T: +351 23 507 1000 - F: +351 23 506 6000 - geral@ufp.pt
1601000 - 11 - Rua do Colégio das Artes e Ciências - 11 - Faculdade de Ciências e Tecnologia - Rua 5 de Abril, 340 - 4200-004 Porto - Portugal - T: +351 22 307 1000 - F: +351 22 306 6000 - geral@ufp.pt
11 Faculdade de Ciências da Saúde - 11 - Faculdade Superior de Saúde - R. Carlos Da Maia, 276 - 4200-102 Porto - Portugal - T: +351 22 307 4000 - F: +351 22 307 4000 - B. Delfino Nave, 234 - 4200-103 Porto - Portugal - T: +351 22 306 6000 - geral@ufp.pt
11 Faculdade de Ciências da Saúde - 11 - Faculdade Superior de Saúde - R. Carlos Da Maia, 276 - 4200-102 Porto - Portugal - T: +351 22 307 4000 - F: +351 22 306 6000 - geral@ufp.pt

Anexo 6.

Consentimento Informado apresentado aos participantes do estudo

Uso de Internet: Avaliação do Uso Problemático da Internet e a sua relação com Depressão, Ansiedade, Stress e Autoconceito em Adultos

Gostaríamos de solicitar a sua participação no presente estudo, que integra a realização de uma tese de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Fernando Pessoa. Esta investigação é desenvolvida por mim, Inês Mendes, sob a orientação da Professora Doutora Isabel Silva.

Este questionário pretende estudar o uso problemático de Internet e a sua relação com a Depressão, Ansiedade, Stress e autoconceito em adultos.

Para responder ao questionário é necessário ter mais de 18 anos.

Para responder, os participantes devem dar a sua autorização, clicando na caixa de resposta por baixo deste texto.

São livres de aceitar ou não participar, sem que resultem para si quaisquer consequências dessa decisão.

Poderão ainda desistir a qualquer momento, mesmo tendo começado a responder aos questionários.

Poderão esclarecer todas as vossas dúvidas junto da responsável, através do email 33360@ufp.edu.pt

A resposta aos instrumentos demorará entre 10 a 15 minutos para cada participante.

Não serão recolhidos dados pessoais dos participantes que os permitam identificar, sendo todos os questionários anónimos e confidenciais.

Sublinhamos que não existem respostas certas ou erradas e que elas apenas se referem à sua experiência.

* Required

1. Aceito participar no presente projeto *

Mark only one oval.

Sim, aceito.