



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**Nas Malhas da Rede:
Estudo transcultural Portugal-Brasil para a análise da
relação entre a saúde mental, resiliência e dependência
da Internet**

Sónia Sofia Martins Alves

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Manuel Joaquim da Silva Loureiro

Covilhã, outubro de 2015

“Every form of addiction is bad, no matter whether the narcotic be alcohol or morphine or idealism.”

C.G. Jung

Agradecimentos

Antes de verdadeiramente concluir esta etapa, seria injusto não mencionar e agradecer algumas pessoas que, com todo o seu amor, amizade e partilha tornaram o caminho mais fácil.

Assim, em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais, que sempre me transmitiram sentimentos de valores tão nobres e que me ensinaram a olhar, lutar e enfrentar a vida como um desafio. Ao meu irmão, cuja paixão pelas novas tecnologias serviu de inspiração para a realização deste trabalho.

À minha amiga Carolina Fidalgo, pelas inúmeras ajudas com a revisão, tradução e formatação da tese, além do apoio que sempre disponibiliza.

Ao meu orientador de tese, o Professor Doutor Manuel Loureiro, por me ter apoiado no desenvolvimento da investigação, demonstrando total disponibilidade para dar sugestões de melhoria, esclarecer dúvidas e enriquecer o trabalho com os seus conhecimentos e experiência profissional.

Agradeço ainda a todos os membros do projeto de investigação que contribuíram para que este projeto e esta investigação tivessem uma maior dimensão. Obrigada pela partilha de conhecimentos, esclarecimento de dúvidas e momentos de discussão.

Finalmente, o meu agradecimento sincero a todos aqueles que prescindiram do seu tempo para participarem no estudo. Sem vocês este trabalho não poderia ter sido realizado.

A todos vós, obrigada!

Resumo

Com o advento da Internet, efeitos negativos relacionados com o seu uso começaram a ser descritos, e a dependência da Internet despontou como um novo problema de saúde mental. As consequências do uso excessivo da Internet para a saúde física e mental dos indivíduos têm sido tema de diversos estudos. A resiliência, por sua vez, tem sido objeto de menor investigação, e a relação entre estas três variáveis nunca foi testada. Em Portugal e no Brasil os dados empíricos e epistemológicos são escassos. Deste modo, o presente trabalho procurou desenvolver e aprofundar a informação científica acerca da dependência da Internet. Mais especificamente, pretendemos perceber a relação entre dependência da Internet, saúde mental e resiliência.

O estudo baseou-se num *design* do tipo correlacional/descritivo. A amostra, por conveniência, foi constituída por um total de 1371 sujeitos, 602 de nacionalidade portuguesa e 730 de nacionalidade brasileira, dos quais 57.3% pertencem ao género feminino e 42.5% pertencem ao género masculino. As idades variaram entre os 14 e os 83 anos de idade ($M = 39.7$). A dependência da Internet foi medida utilizando o IAT. Para avaliação da saúde mental e da resiliência recorreu-se à utilização do SF-36 e da EBCR

Os resultados demonstraram que 30.5% dos sujeitos são dependentes moderados e 2% dependentes severos. Sujeitos do género masculino, estudantes, com idades compreendidas entre os 14 e 38 anos e brasileiros foram os mais afetados. Tanto a resiliência como a saúde mental relacionaram-se negativamente com a dependência da Internet. Sujeitos com maior dependência da Internet apresentaram níveis inferiores de saúde mental. A resiliência apresentou um efeito preditivo da dependência da Internet e um efeito mediador da relação entre a dependência da Internet e a saúde mental, absorvendo parcialmente o impacto da dependência da Internet na saúde mental do sujeito.

Os resultados obtidos trazem importantes implicações para o panorama da saúde mental em Portugal e no Brasil. A elevada prevalência da dependência da Internet alerta para o impacto que esta ferramenta tem nas nossas vidas. As novas tecnologias continuam a desenvolver-se num grande ritmo, pelo que podemos apenas estar no início do desenvolvimento de um grave problema de saúde pública. A promoção da resiliência pode ser um importante contributo não só para prevenir a dependência da Internet, mas também para minimizar o seu impacto na saúde mental do sujeito.

Palavras-chave

Internet; dependência da Internet; saúde mental; resiliência.

Abstract

With the advent of the Internet, negative effects related to its usage came to be described, just as Internet dependency came to be recognized as a new mental health problem. Several studies have pondered on which the consequences may be of excessive Internet usage for individuals' physical and mental health. On the other hand, investigation on resilience has been scantier, and the relation connecting these three variables has not been tested previously. In Portugal and Brazil, empirical and epistemological data is scarce. Thus, the present study proposes to develop and deepen the scientific information concerning Internet dependency, focussing specifically in the relation between Internet dependency, mental health and resilience.

This study had its basis on a correlational/descriptive design. For convenience, the sample included 1371 subjects, 602 of Portuguese nationality and 730 of Brazilian nationality, of which 57.3% are females and 42.5% are males. Ages vary between 14 and 83 years old ($M = 39.7$). Internet dependency was measured using IAT. Mental health and resilience were evaluated through SF-36 and the BRCS

The results demonstrate that 30.5% of the subjects were moderate dependents and that 2% were severe dependents. Subjects who are male, students, in the range of 14 to 38 years old and Brazilian were indicated as the most affected. Both resilience and mental health established negative relations to Internet dependency. Subjects with a greater Internet dependency presented lower levels of mental health. Resilience presented a predictive quality concerning Internet dependency and appeared to be a mediator in the relation between Internet dependency and mental health, partially absorbing the impact of Internet dependency on the subject's mental health.

The obtained results bring to light important implications for the Portuguese and Brazilian mental health panoramas. The high prevalence of Internet dependency raises awareness concerning the impact this tool has over our lives. The new technologies keep developing at fast speed, for which we may only be at the very beginning of a critical public health problem. Promoting resilience may contribute not only to prevent Internet dependency, but also to minimize its impact on the subject's mental health.

Keywords

Internet; Internet dependency; mental health; resilience.

Índice

Introdução Geral	1
Estudo transcultural Portugal-Brasil para a análise da relação entre a saúde mental, resiliência e dependência da Internet	3
1. Introdução.....	4
2. Revisão da literatura e hipóteses	5
2.1. Dependência da Internet	5
2.2. Relação entre saúde mental e dependência da Internet	7
2.3. Relação entre resiliência e dependência da Internet	8
2.4. Relação entre a saúde mental, resiliência e a dependência da Internet	9
3. Método	10
3.1. Tipo de estudo	10
3.2. Participantes	10
3.3. Material.....	11
3.4. Procedimento	13
4. Resultados.....	14
4.1. Perfil descritivo para a dependência da Internet.....	14
4.2. Análise das variáveis sociodemográficas	15
4.3. Análise da relação entre dependência da Internet e saúde mental.....	17
4.4. Análise da relação entre resiliência e dependência da Internet	17
4.5. Análise da relação entre saúde mental, resiliência e dependência da Internet	18
5. Discussão	19
6. Conclusão.....	23
7. Referências.....	23
Considerações Finais	31
Anexo teórico.....	33
Anexo A.....	67
Anexo B.....	71

Lista de Figuras

<i>Figura 1: Modelo do efeito mediador da resiliência na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental.....</i>	<i>10</i>
<i>Figura 2: Efeito mediador da resiliência na relação ente a dependência da Internet e a saúde mental</i>	<i>19</i>
<i>Figura 3: Critérios de diagnóstico propostos por Young (1998) para a dependência da Internet.</i>	<i>41</i>
<i>Figura 4: Critérios propostos por Tao, et al. (2010) para o diagnóstico de dependência da Internet.</i>	<i>42</i>

Lista de Tabelas

Tabela 1: Análises descritivas dos scores do IAT, SF-36 e EBSR	14
Tabela 2: Análise descritiva das variáveis socioeconômicas, comparação entre não dependentes, dependentes moderados e dependentes severos.....	15
Tabela 3: Análises descritivas e análises comparativas dos scores totais do IAT para a população geral e subgrupos	16
Tabela 4: Análise da regressão linear para as variáveis dependência da Internet e saúde mental	17
Tabela 5: Análise de regressão linear para as variáveis resiliência e dependência da Internet	17
Tabela 6: análise de regressão linear múltipla para as variáveis saúde mental, resiliência e dependência da internet	18
Tabela 7: Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis dependência da Internet e idade	71
Tabela 8: Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis dependência da Internet e situação profissional.....	72

Lista de Acrónimos

TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação
PIU	Problematic Internet Use
DI	Dependência da Internet
IWS	Internet World Stats
SECOM	Secretaria de Comunicação Social
APA	American Psychological Association
PHDA	Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção
IAT	Internet Addiction Test
SF-36	Short Form Health Survey
EBCR	Escala Breve de Coping Resiliente

Introdução Geral

A dissertação apresentada foi elaborada no âmbito curricular do ciclo de estudos conducentes ao grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde.

Com a proliferação da Internet na década de noventa, observou-se o surgimento de novos comportamentos humanos. A forma como o Homem se relaciona com o outro e o mundo mudou significativamente, trazendo novas questões para as Ciências Sociais e Humanas, em geral, e para a Psicologia, em particular. Começou-se a observar a existência de um padrão entre alguns utilizadores da Internet, o qual incluía um desejo irresistível de usar a rede, sendo que o sujeito era incapaz de controlar o seu uso, manifestando uma preferência pelo meio virtual em detrimento das interações pessoais.

Mas o que seria esta fenómeno? Uma nova doença psiquiátrica?

A literatura existente sobre o tema é bastante vasta. Entre os profissionais, não existe ainda um consenso a respeito da existência de uma dependência da Internet. Os critérios de avaliação são diferentes, as escalas construídas para verificar a existência do problema são distintas, e alguns autores acreditam que este diagnóstico não existe.

Apesar das divergências, a literatura aponta para que o uso excessivo da Internet e dos seus componentes traga sofrimento e consequências negativas para os utilizadores. O sofrimento pode ser para o próprio indivíduo que não consegue controlar o seu uso, pondo em risco o trabalho, relacionamentos importantes e a própria saúde, ou do companheiro, família ou amigos, que sentem que perderam o seu ente querido para a Internet. Por outro lado, a resiliência tem sido apontada como um preditor da dependência da Internet e como um fator protetor na exposição ao risco *online*.

Apesar do interesse despertado a nível internacional em Portugal e no Brasil, pouco se tem investido na investigação desta temática.

O trabalho encontra-se inserido num projeto de investigação mais amplo, que recolheu dados no Brasil e em Portugal, deste modo, este estudo pretende, contribuir para colmatar a escassez teórica e de dados quantitativos nesta área em Portugal e no Brasil e fornecer dados científicos que contribuam para uma melhor compreensão e descrição da problemática da dependência da Internet. Como objetivo, pretende-se ainda compreender a relação entre a dependência da Internet, saúde mental e resiliência.

Na revisão da literatura será dada um foco especial ao trabalho da psicóloga Kimberly Young. A sua investigação tem-se concentrado em fatores relacionados com a dependência da Internet e tem sido sistematicamente revista através da publicação de artigos por parte da mesma e de outros autores. Em função da quantidade de pesquisa que produz, os seus critérios têm sido adotados para fins de pesquisa e produção de conhecimento, sendo a sua investigação a que reúne maior solidez metodológica e a que é mais vezes citada na literatura existente acerca da dependência da Internet. Neste sentido, empregam-se como parâmetros para a

elaboração do presente trabalho os critérios propostos por Young. Existindo falta de consenso no que diz respeito à definição conceptual e operacional da problemática em estudo, neste trabalho será usado o termo “dependência da Internet”, por ser este aquele que é mais frequentemente utilizado nos estudos em língua portuguesa. Entretanto, na revisão teórica foram mantidos os termos propostos por cada autor.

O presente trabalho foi estruturado com o propósito da elaboração de um artigo científico a ser submetido a uma publicação periódica específica - *Computers in Human Behavior* - relacionada com as temáticas centrais sob investigação. Deste modo, a estrutura central do trabalho apresenta-se adaptada ao formato de artigo científico e de acordo com as normas exigidas pela mesma (cf. Anexo A). O artigo inclui uma introdução aos constructos em análise, assim como uma revisão dos estudos realizados neste âmbito, seguido da apresentação do método e dos principais resultados, que também serão discutidos. Por último, são feitas algumas considerações finais acerca do trabalho desenvolvido. O documento apresentado é ainda constituído por um anexo teórico que visa fornecer um maior esclarecimento acerca dos constructos abordados e servir de complemento à leitura do artigo.

Estudo transcultural Portugal-Brasil para a análise da relação entre a saúde mental, resiliência e dependência da Internet

(Artigo a submeter para publicação)

Resumo: A dependência da Internet constitui um tema de investigação proeminente desde a década de noventa. Contudo, apesar do interesse por esta temática, em Portugal e no Brasil esta área de investigação em Psicologia continua pouco desenvolvida. O presente estudo teve como objetivo desenvolver e aprofundar a informação científica acerca da dependência da Internet, assim como perceber a relação entre dependência da Internet, saúde mental e resiliência. Participaram neste estudo um total de 1371 sujeitos, 602 eram Portugueses e 730 Brasileiros. As idades variaram entre os 14 os 83 anos ($M = 39.7$). Recorreu-se à aplicação do IAT, do SF-36 e da EBCR. Cerca de 32.5% dos sujeitos apresentaram dependência da Internet. Sujeitos do género masculino, estudantes, com idades compreendidas entre os 14 e 38 anos e brasileiros foram os mais afetados. Sujeitos com maiores níveis de dependência da Internet apresentaram uma menor saúde mental. A resiliência apresentou um efeito preditor da dependência da Internet e de mediador na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental. A constatação de que a resiliência é capaz de diminuir o impacto da dependência da Internet na saúde mental traz importantes implicações para o tratamento e prevenção da dependência da Internet.

Palavras-chave: Internet; dependência da Internet; saúde mental; resiliência.

Abstract: Internet dependency has been a prominent research topic since the nineties. However, in spite of the interest surrounding this topic, this is an area of research in Psychology that is still underdeveloped in Portugal and Brazil. The present study aims to draw a relation between Internet dependency, mental health and resilience. This study had the participation of a total of 1371 subjects, of which 602 were Portuguese and 730 Brazilian. Ages varied in the range of 14 to 83 years old ($M = 39.7$). IAT, SF-36 and the BRCS were applied. Around 32.5% of the subjects presented Internet dependency. Subjects who are male, students, with ages ranging from 16 and 38 years old and of Brazilian nationality were the most affected. Subjects with greater levels of Internet dependency presented lower levels of mental health. Resilience presented a predictive quality concerning Internet dependency and appeared to be a mediator in the relation between Internet dependency and mental health. The realization that resilience is capable of minimizing the impact of Internet dependency on mental health brings to the table important implications for the treatment and prevention of Internet dependency.

Keywords: Internet; Internet dependency; mental health; resilience.

1. Introdução

A Internet mudou profundamente o nosso quotidiano, tornou-se parte integrante da vida moderna e moldou a forma como comunicamos entre nós, nos relacionamos e trabalhamos. Desde que foi fundada em 1990, a World Wide Web possibilitou a criação de um novo espaço de convivência virtual e a sua rápida expansão permitiu que pessoas do mundo inteiro se pudessem conectar (Navarro & Rueda, 2007; Berner & Santander, 2012). Atualmente, 42.4% da população mundial tem acesso à Internet, contabilizando um total de mais de 3 bilhões de utilizadores (Internet World Stats [IWS], 2015). Em Portugal, cerca de 65% das pessoas com idade entre os 16 e 74 anos utilizam a Internet (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2004). Também no Brasil se observa uma proliferação da Internet com cerca de 49% da população a utilizar esta ferramenta de forma diária, valor que sobe consideravelmente junto da população mais jovem, na qual a percentagem de utilizadores diários é de 65% (Secretaria de Comunicação Social [Secom], 2014).

Apesar das suas vantagens inerentes, a Internet tem também sido apontada como causadora de vários problemas, principalmente se usada de forma excessiva. Durante as últimas décadas, em paralelo com a sua popularidade crescente, as consequências do uso excessivo desta ferramenta têm despontado um novo problema de saúde mental e o número de investigações que abordam o potencial aditivo da Internet têm vindo a aumentar (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna & Vasquez-Medina, 2012). Contudo, a forma como o comportamento humano está vinculado ao uso da Internet e das novas tecnologias e o modo como estas o influenciam ainda não é clara.

As investigações nesta área têm sido proeminentes e têm contribuído de forma significativa para a compreensão deste fenómeno. No entanto, apesar do interesse despertado a nível internacional, em Portugal e no Brasil, à exceção de um ou outro estudo empírico (Prado & Honorato, 2000; Suzuki et al. 2009; Batista, 2010; Fortim, 2013; Patrão, Rita & Pontes, 2013), pouco se tem investido nesta temática. Tradicionalmente, as investigações na área têm-se interessado em analisar os efeitos adversos da dependência da Internet na saúde física e mental dos sujeitos. Destas investigações problemas de saúde mental, tais como depressão e ansiedade, têm surgido como uma consequência do uso excessivo da Internet (Lei et al., 2015). Um aspeto importante na manutenção da saúde mental dos indivíduos em situações de *stress* e risco é a resiliência (Taboada, Legal & Machado, 2006). Contudo, poucas investigações se têm dedicado a estudar a relação entre a resiliência e a dependência da Internet, e nenhum, até ao momento, analisou a relação entre saúde mental, resiliência e dependência da Internet.

O presente estudo, teve deste modo como primeiro objetivo contribuir para colmatar a escassez teórica e de dados quantitativos nesta área na população portuguesa e brasileira. Em segundo, procurou-se analisar a relação entre saúde mental, resiliência e dependência da Internet e, deste modo, fornecer dados científicos que contribuam para uma melhor compreensão e descrição da problemática da dependência da Internet.

2. Revisão da literatura e hipóteses

2.1. Dependência da Internet

A dependência da Internet é tipicamente descrita como uma condição em que ocorre uma perda do controle do uso da Internet por parte do indivíduo, que continua a usá-la mesmo experienciando consequências negativas decorrentes do seu uso excessivo (Young, Lie & Ying, 2011). Os resultados negativos podem relacionar-se com conflitos familiares e com amigos, prejuízo no trabalho ou escola, ou problemas financeiros (Beard & Wolf, 2001).

A maioria das pesquisas na dependência da Internet basearam-se nas investigações de Young (1998) que a conceptualizou como uma perturbação de controle dos impulsos e a caracterizou com base nos critérios de diagnóstico para o jogo patológico do DSM-IV: a) preocupação excessiva com a Internet; b) necessidade de aumentar o tempo conectado (*online*) para ter a mesma satisfação; c) exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet; d) presença de irritabilidade e/ou depressão; e) quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional); f) permanecer mais conectado (*online*) do que o programado; g) trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo; e h) mentir aos outros a respeito da quantidade de horas *online*. Outros autores preferiram defini-la como uma dependência comportamental que, à semelhança da dependência de substâncias, conduz a sintomas de abstinência, tolerância, modificação de humor, conflito e recaída (Holden, 2001; Griffiths, 2005; Kuss & Griffiths 2012).

Um dos problemas encontrados quando se estuda a questão da dependência da Internet refere-se à terminologia. Não existe consenso entre os vários investigadores acerca de como se deve referir a este fenómeno e termos diferentes têm sido propostos: dependência da Internet (Abreu et al. 2008; Vieira, 2006; Patrão, Rita & Pontes, 2013), *Internet addiction* (Bai, Lin & Chen, 2001; Block, 2008; Carbonell, Guardiola, Beranuy e Bellés, 2009; Tao et al. 2010), *pathological Internet use* ou *problematic Internet use* (Davis, 2001; Shapira et al. 2003). Tal traduz-se num problema metodológico, uma vez que diferentes definições criam parâmetros distintos de entendimento e medição, impedindo assim uma interpretação comum (Kuss, Griffiths, Karila & Bilieux, 2014).

Assim, como não há uma concordância de termo para este problema, ainda há muitas discussões em torno dos itens que sugerem o diagnóstico. O trabalho empírico subsequente não foi bem-sucedido em conseguir um consenso quanto aos critérios de diagnóstico para a dependência da Internet. Recentemente alguns autores sugeriram alterações aos critérios originais de Young e outros apresentaram novos itens com base nas investigações realizadas (Beard & Wolf, 2001; Shapira et al., 2003; Block, 2008; Tao et al., 2010). Contudo, um aspeto que todas as versões têm em comum é o comprometimento do funcionamento da vida diária, nomeadamente no que concerne aos impactos psicossociais relacionados com o uso excessivo da Internet. Problemas como depressão, prejuízo das relações interpessoais, diminuição das

atividades e isolamento têm sido frequentemente associados com a dependência da Internet (Koo & Know, 2014; Özdemir, Kuzucu & Ak, 2014).

Devido a tais dificuldades, a estimativa da prevalência da dependência da Internet é dificultada. Em termos de prevalência geral, um estudo levado a cabo em 31 países demonstrou uma prevalência de 6% (Cheng & Li, 2014); no entanto, outros estudos levados a cabo em países como a Jordânia têm apontado para prevalências que podem ir até 40% (Al-Gamal, Alzavyatm & Ahmad, 2015). Portugal e Brasil parecem seguir a mesma tendência. Patrão, Rita e Pontes (2013) verificaram que, numa amostra com 587 estudantes universitários portugueses, 16% dos inquiridos apresentavam níveis de utilização da Internet considerados problemáticos. No Brasil, num estudo com 691 utilizadores da Internet, 6,2% apresentava problemas relativos ao uso excessivo da Internet (Batista, 2011).

As variáveis género e idade têm sido investigadas com frequência enquanto fator de risco. De modo geral, as investigações têm demonstrado uma maior prevalência entre sujeitos do género masculino (Ha et al., 2007; Esen & Gündogdu, 2010; Batista, 2011; Gencer & Ko, 2012), Mythily, Qui e Winslow (2008) sugeriram inclusive que a dependência da Internet é duas vezes mais prevalente nos homens que nas mulheres. Assim, em linha com estas evidências, estabelecemos a seguinte hipótese:

H1: Existe uma diferença significativa entre sujeitos do género masculino e do género feminino, no que concerne aos níveis de dependência da Internet.

Quanto à idade, parece haver uma menor prevalência da dependência da Internet entre adolescentes, variando de 4.6% a 4.7%. Quando se trata de universitários esse índice sobe para 13 a 18.4%, sendo a população na qual se tem verificado maior prevalência (Young et al., 2011). Para estes números parece contribuir a maior facilidade de acesso à Internet, assim como o uso obrigatório da Internet para afins académicos (Ceyhan, 2008; Khazaal et al., 2008; Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, & Angelopoulos, 2008). Além disso, fatores psicológicos e desenvolvimentais associados ao início da vida adulta, tais como o processo de desenvolver as suas identidades e o começo do estabelecimento de relações íntimas, poderão tornar esta população mais suscetível ao desenvolvimento de dependência da Internet (Kuss, Griffiths & Binder, 2013). Tendo em conta este facto, foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

H2: Existe uma diferença significativa entre grupos etários no que concerne aos níveis de dependência da Internet;

H3: Existe uma diferença significativa entre sujeitos estudantes, trabalhadores e sujeitos sem ocupação no que concerne aos níveis de dependência da Internet.

Sendo este um estudo transcultural, foi ainda do nosso interesse averiguar se sujeitos portugueses e sujeitos brasileiros apresentam diferentes níveis de dependência da Internet. Neste seguimento, estabeleceu-se a seguinte hipótese:

H4: Existe uma diferença significativa entre sujeitos portugueses e sujeitos brasileiros, no que concerne aos níveis de dependência da Internet.

2.2. Relação entre saúde mental e dependência da Internet

As mudanças ocorridas na modernidade, nomeadamente o aparecimento da Internet, inculcaram um novo ritmo, novas exigências, novas demandas, trazendo conflitos que se têm multiplicado a cada dia. Tais desafios e dificuldades constituem riscos importantes para a nossa saúde mental (Pezoa-Jares et al., 2012). A saúde mental, sendo parte integrante da saúde do indivíduo, é definida pela WHO (2014) como um estado de bem-estar no qual o indivíduo atua com as suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha produtivamente e contribui de forma eficaz para a comunidade.

A este propósito, Young e Rogers (1998) desenvolveram uma pesquisa *online* com 259 participantes adultos. Os resultados sugeriram que o aumento da depressão estava significativamente relacionado ao aumento do tempo despendido na Internet. No entanto, os autores não elucidam se a depressão precedia o desenvolvimento do uso da Internet, ou se era uma consequência deste. Nesta linha, Kraut e colegas (1998), num dos estudos mais famosos acerca do impacto do uso da Internet, verificaram que o uso excessivo da Internet levava os sujeitos a deprimirem mais, mesmo quando os resultados prévios quanto à depressão eram controlados. Estes indivíduos tendiam a retirar-se das relações interpessoais, a exibirem níveis de comunicação insatisfatórios com familiares e a sentirem-se mais solitários.

Mais recentemente Yen e colegas (2010) estudaram a associação entre dependência da Internet e depressão, sintomas de PHDA, fobia social e hostilidade em 1,890 alunos adolescentes e verificaram que aqueles com maior acesso à Internet tinham níveis mais elevados de sintomatologia, comparativamente àqueles que tinham menor acesso. Yang, Choe, Baity, Lee e Cho (2005) também notaram que o uso excessivo da Internet estava associado com elevados sintomas psiquiátricos. Numa revisão recente de estudos de comorbidade (Carli et al., 2013), em que foram considerados 20 estudos conduzidos em adultos, adolescentes e crianças, observou-se que 75% das pesquisas reportavam uma correlação significativa com depressão, 57% com ansiedade, 100% com perturbação de hiperatividade e déficit de atenção, 60% com sintomas obsessivo-compulsivos e 66% com hostilidade/agressão.

Entretanto, foi sugerida uma interação bidirecional entre dependência da Internet e saúde mental. Por um lado, a Internet pode ser usada para lidar com os problemas pessoais e sintomas psiquiátricos. Por outro lado, o uso mal adaptativo da Internet pode resultar em problemas psicológicos, ou amplificá-los (Ko, Yen, Yen, Chen, Chen, 2012).

A forte associação entre problemas mentais e dependência da Internet encontrada em diversos estudos, assim como a elevada taxa de comorbidades na dependência da Internet, parecem sugerir a existência de uma relação significativa entre estes constructos. Deste modo, estabelecemos a seguinte hipótese:

H5: Existe uma relação direta significativa e negativa entre dependência da Internet e saúde mental.

2.3. Relação entre resiliência e dependência da Internet

Tradicionalmente, as investigações na área têm-se dedicado a perceber o que torna os sujeitos vulneráveis à dependência da Internet. Contudo, poucas analisaram porque é que entre sujeitos expostos aos mesmos fatores de riscos uns desenvolvem dependência da Internet e outros não. O oposto da vulnerabilidade é a resiliência. O termo resiliência tem sido amplamente utilizado para explicar a adaptação positiva dos indivíduos face à adversidade, trauma, tragédia, ameaças ou fontes importantes de *stress* (American Psychological Association [APA], 2011). Tal definição conceptualiza a resiliência como uma forma de *coping*, ou seja, uma maneira de lidar com o *stress* de forma adaptativa. Deste modo, um componente importante da resiliência é o *coping*. Pode-se definir *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais empreendidos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que emergem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais (Lazarus e Folkman, 1984). Entretanto, alguns autores, nomeadamente Sinclair & Watson (2004), mostraram a necessidade de definir *coping* resiliente, caracterizando-o como a capacidade para promover uma adaptação positiva perante a existência de *stress* elevado.

Num estudo realizado por Lie e colaboradores (2009) com estudantes universitários, observou-se que sujeitos com dependência da Internet tendiam a utilizar estratégias de *coping* de evitamento de modo a lidar com acontecimentos de vida *stressantes*. Por sua vez, esta forma de enfrentar os problemas, contrasta com aquela que é observada em pessoas resilientes. Entre estes, as estratégias de confronto dos problemas são mais comuns, demonstrando maior capacidade de elaborar os problemas e aplicar estratégias que se concentrem na origem dos mesmos, em vez de utilizarem estratégias passivas que reduzem a tensão emocional, mas não o problema (Pesce et al., 2004; Ribeiro & Morais, 2010).

Sujeitos resilientes, além de tenderem a adotar estratégias de *coping* mais eficazes, tendem também a experimentar níveis mais elevados de autoeficácia e autocontrolo, o que resulta num estado emocional mais positivo e o que os torna mais propensos a lidar com as situações adversas de forma eficaz (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Por oposição, pesquisas observaram que aqueles que apresentavam um elevado grau de autoeficácia e um *locus* de controlo interno apresentavam baixos níveis de dependência da Internet (Iskender & Akin, 2010; Senormanci, Konkan, Guclu, & Senormanci, 2014).

No que concerne ao papel da resiliência na dependência da Internet, poucas investigações se têm debruçado diretamente acerca desta relação. A título de exemplo, Li e colegas (2010) e Wisniewski e colaboradores (2015) observaram que a resiliência se encontrava negativamente associada com a dependência da Internet, sendo que sujeitos com maior resiliência tendiam a apresentar níveis menores de dependência da Internet.

A partir do exposto, é possível supor que a forma como os sujeitos lidam com os acontecimentos *stressantes* irá determinar o seu grau de envolvimento com a Internet. Assim, sujeitos com maior resiliência, serão capazes de lidar de forma mais eficaz com as situações problemáticas e desenvolveram menos dependência da Internet. Neste seguimento, estabelecemos a seguinte hipótese:

H6: Existe uma relação direta significativa e negativa entre resiliência e dependência da Internet.

2.4. Relação entre a saúde mental, resiliência e a dependência da Internet

Diversos estudos empíricos demonstraram que a resiliência se encontra relacionada com indicadores negativos de saúde mental e positivamente relacionada com indicadores positivos (Hu, Zhang & Wanh, 2015). Concretamente, observou-se que indicadores de saúde mental, como a satisfação com a vida, afeto positivo, depressão e ansiedade, podiam ser preditos pela resiliência. Por exemplo, Liu, Chang, Wu e Tsai (2015) observaram que a resiliência mediava a relação entre sintomas depressivos e a saúde mental.

No âmbito da dependência da Internet, Wisniewski e colaboradores (2015), observaram que a resiliência era capaz de reduzir os efeitos negativos da dependência da Internet, quer reduzindo diretamente a exposição ao risco, quer mediante o incremento de estratégias para lidar com o *stress* e adversidades. A resiliência exerceria a sua função mediante um “efeito de inoculação”, segundo o qual a vivência de experiências negativas e a sua superação contribuía para o desenvolvimento de novas estratégias de *coping* que permitiam ao sujeito lidar com futuros riscos *online*, reduzindo assim a exposição ao risco no futuro ou os seus impactos negativos no presente. Estudos como este parecem indicar que existe uma relação entre dependência da internet, saúde mental e resiliência. No entanto esta relação nunca foi testada. De modo a analisar esta relação propomos um modelo da resiliência como mediador na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental, representado na figura 1.

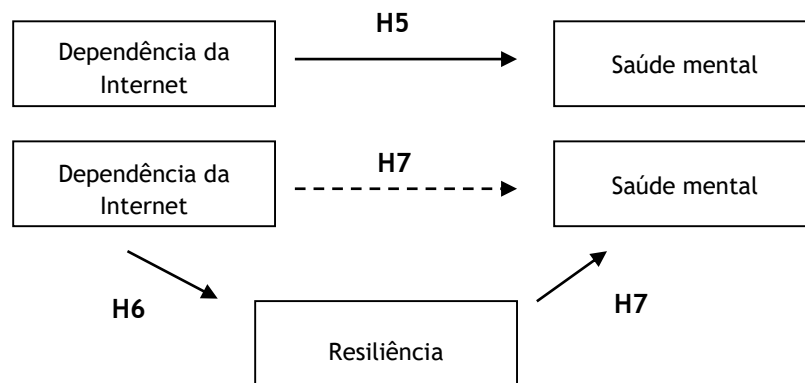
O conceito de mediação implica, segundo Abbad e Torres (2002), a suposição de relacionamentos entre as variáveis envolvidas. Uma variável mediadora é aquela que, ao estar presente, diminui a magnitude do relacionamento entre uma variável independente e uma variável dependente. Portanto, uma variável pode ser considerada mediadora no momento em que a sua presença reduz, ou mesmo neutraliza, a força do impacto da variável independente sobre a dependente. Se a variável mediadora bloquear todo o impacto da variável dependente, então este processo denomina-se mediação completa ou pura; se apenas enfraquecer esta relação, estamos perante uma mediação parcial.

Neste sentido, propomos que a resiliência pode proteger a saúde mental dos sujeitos, mesmo após estes terem desenvolvido uma dependência da internet, minimizando os efeitos psicológicos e emocionais negativos associados ao uso excessivo da internet. Por forma a testar esta hipótese, procuraremos primeiro averiguar que a dependência da internet prediz

diretamente a saúde mental (H5), e posteriormente examinaremos a relação indireta, entre esta e a saúde mental, via resiliência. Como tal, estabelecemos a hipótese:

H7: Existe uma relação indireta significativa e negativa entre dependência da Internet e saúde mental, via resiliência.

Figura 1: Modelo do efeito mediador da resiliência na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental



3. Método

3.1. Tipo de estudo

O presente estudo quantitativo baseou-se num *design* ou delineamento do tipo correlacional/descritivo, na medida em que se propõe analisar a relação entre dois ou mais conceitos, categorias ou variáveis de acontecimentos (Coutinho, 2014), sendo o principal objetivo descrever em que medida o *score* obtido no Internet Addiction Questionnaire (IAT) (e.g. níveis de dependência da Internet) se relacionam ou não com os *scores* obtidos na Short Form Health Survey (SF-36) (e.g. níveis de saúde mental) e na Escala Breve de Coping Resiliente (EBCR) (e.g. níveis de resiliência). O estudo assume ainda um carácter transversal, ocorrendo apenas num determinado momento.

3.2. Participantes

A amostra utilizada neste estudo foi recolhida através do método de amostragem por conveniência, tendo por isso sido escolhida a partir de um grupo de sujeitos que demonstraram interesse e disponibilidade para participar no estudo. Contámos por isso com um total de 1,622 participantes, dos quais apenas 1,371 responderam validamente ao questionário, constituindo estes a amostra final. Entre estes, 583 (42,6%) pertencem ao género masculino e 785 (57,3%) pertencem ao género feminino. As idades variam entre os 14 e 83 anos ($M = 39.7$; $SD = 13.62$). No que concerne à nacionalidade, 44,6% são Portugueses e 54,1% são Brasileiros. Quanto à

ocupação, 60% trabalha, 26.5% são estudantes/estudantes-trabalhadores e 13.5% não tem nenhuma ocupação (e.g. desempregados e reformados/aposentados). Verifica-se ainda que a amostra é bastante instruída, 83.7% possui estudos superiores e apenas 15.7% o 12º ano ou menos.

3.3. Material

O presente estudo integra um projeto de investigação mais amplo do qual fazem parte várias escalas com o intuito de analisar a saúde, bem-estar e felicidade ao longo do ciclo de vida. Para efeitos da realização desta investigação, para além de um questionário com vista à recolha de dados sociodemográficos, foram utilizados o IAT, o SF-36 e a EBCR.

3.3.1. *Internet Addiction Test (IAT)*

O IAT foi desenvolvido por Young (1998), constituindo uma das primeiras medidas para mensuração da dependência da Internet. Além da validação em língua inglesa, o IAT foi validado em mais de 20 diferentes países (Laconi, Rodgers & Chabrol, 2014), incluindo Portugal (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014), o que aliado às suas boas características psicométricas, o torna no instrumento mais utilizado para investigar a dependência da Internet (Law & Chang, 2008).

Consiste num questionário de 20 itens aos quais o sujeito deve responder numa escala do Tipo Likert de cinco pontos (1- raramente ou nunca a 5- sempre), fornecendo o grau em que o uso excessivo da Internet interfere na sua rotina diária, vida social, produtividade, padrões de sono e sentimentos (Young, 1998). A pontuação obtida varia de um mínimo de 20 a um máximo de 100. Quanto maior a pontuação obtida pela indivíduo, maior é o nível de dependência da Internet e os prejuízos a ela associados. A autora sugere que uma pontuação de 20-39 pontos corresponde a prejuízos suaves, sendo o sujeito é capaz de controlar o uso da Internet; uma pontuação de 40-69 indica prejuízos moderados; e uma pontuação de 70-100 significa problemas severos relacionados com o uso excessivo da Internet.

Widyanto & McMurrin (2004) sugeriram uma estrutura fatorial de seis fatores, sendo eles: saliência, uso excessivo, negligência do trabalho, antecipação, falta de autocontrolo, e negligência da vida social. Concomitantemente, Conti e colegas (2012) obtiveram uma estrutura fatorial semelhante, com níveis de consistência interna bons ($\alpha = .82$). De modo geral, as investigações têm demonstrado que o IAT possui uma forte consistência interna com o Alfa de Cronbach a variar entre .89 e .93 (Widyanto & McMurrin, 2004; Law & Chang, 2008; Kesici & Sahim, 2010; Khazaal et al., 2008; Pontes, Patrão & Griffiths, 2014; Hawi, Blachnio & Przepiorka, 2015). O presente estudo segue a mesma tendência, tendo-se verificado uma excelente consistência interna ($\alpha = .92$), indicando boa fiabilidade.

3.3.2. *Short Form Health Survey (SF-36)*

Como parte do Medical Outcome Study, foi desenvolvido um questionário breve constituído por 36 questões que permitem medir oito dimensões que avaliam diferentes áreas do estado de saúde: função física, desempenho físico, dor física, saúde em geral, saúde mental, desempenho emocional, função social e vitalidade. Para o presente estudo foi tida em conta a dimensão saúde mental (SM), a qual inclui os conceitos de ansiedade, depressão, perda de controlo comportamental ou emocional e de bem-estar psicológico. As várias escalas contêm de dois a dez itens e são pontuadas através do método Likert. A pontuação total varia entre 0 a 100, quanto maior a pontuação obtida, maior a qualidade de vida do sujeito (Ware e Sherbourne, 1992). Os autores não definiram pontes de corte, contudo Ferreira e Santana (2003) levaram a cabo um estudo com o intuito de definir normas para a população portuguesa, constatando que o valor médio de SM para a população portuguesa era de 64.04, sendo portanto esse o ponto de corte usado neste estudo.

Este instrumento é utilizado em todo o mundo, quer na população em geral, quer em subgrupos da população ou em grupos de doentes. A sua capacidade para avaliar a qualidade de vida em indivíduos com dependências foi testada e confirmada (Wan et al. 2011; Hsiao, Shih, Yu, Hsieh & Hsieh, 2015). O SF-36 tem vindo a ser alvo de inúmeras traduções e validações, nomeadamente em Portugal (Ferreira, 2000a, 2000b; Ferreira & Santana, 2003), sendo que a versão por nós utilizada foi a versão portuguesa.

Em termos de consistência interna, o SF-36 tem vindo a apresentar níveis satisfatórios para todas as dimensões ($\alpha = .68$ a $.93$). No que concerne à dimensão saúde mental, o Alfa de Cronbach reportado foi de $.80$ (Severo, Santos, Lopes & Barros, 2006). Não obstante, no presente estudo, verificámos que o Alfa de Cronbach foi ligeiramente inferior ($\alpha = .77$), apresentando ainda assim níveis aceitáveis. Este valor é consistente com aquele reportado por Leeuwen, Woude & Post (2012), num estudo para avaliar as propriedades psicométricas da subescala SM, em que se obteve um Alfa de Cronbach de $.79$, demonstrando assim que esta dimensão é uma boa medida para avaliar problemas mentais na população.

3.3.3. *Escala Breve de Coping Resiliente (EBCR)*

Desenvolvida inicialmente por Sinclair e Wallston (2003) e posteriormente adaptada para a língua portuguesa por Ribeiro e Morais (2010), a EBCR é uma escala que pretende avaliar a capacidade do sujeito para lidar com o *stress* de forma adaptativa. A versão utilizada nesta investigação é a versão portuguesa. A escala é constituída por quatro itens que traduzem temáticas como o otimismo, a perseverança, a criatividade e o crescimento positivo face às adversidades. Descrevem, deste modo, um padrão ativo de resolução de problemas que reflete o padrão de *coping* resiliente (Ribeiro e Morais, 2010).

A escala é de autorresposta, numa escala em formato Likert de cinco pontos (1- quase nunca e 5- quase sempre). As pontuações variam entre 4 e 20, sendo que resultados inferiores a 13 traduzem baixa resiliência e superiores a 17 forte resiliência (Ribeiro e Morais, 2010).

No que concerne à consistência interna, no estudo original a escala apresentou um Alfa de Cronbach de .68 (Sinclair & Wallson, 2003), sendo este valor substancialmente mais baixo na versão de Ribeiro e Morais (2010) ($\alpha = .53$). De acordo com os autores, sendo a *coping* uma variável em constante mudança, em vez de estável, aspetos como uma consistência interna elevada devem ser relativizados. Todavia, no nosso estudo o valor da consistência interna foi bastante satisfatório ($\alpha=.87$), indicando uma boa capacidade psicométrica do questionário.

3.4. Procedimento

A recolha da amostra decorreu entre outubro de 2014 e fevereiro de 2015. Os participantes foram recrutados através da Internet mediante a disseminação do *link* do questionário, disponível na plataforma *Google Documents*, via e-mail e através de sites de redes sociais.

Os dados foram organizados numa base de dados e analisados quantitativamente com o auxílio do programa de análise estatística *IBM SPSS Statistics 20*. Inicialmente, procedeu-se a um tratamento dos dados omissos. Os participantes que não responderam a mais de 10% das escalas em análise foram excluídos, tendo-se de seguida usado a média de resposta dos respondentes, em cada item, como padrão para os não respondentes. De seguida procedeu-se à organização, codificação e recodificação de variáveis com o objetivo de facilitar a análise dos dados através de diferentes metodologias aplicadas. Neste sentido, as variáveis idade e nível de escolaridade foram recodificadas de modo a permitir a obtenção de grupos de comparação mais equilibrados e garantir a sua representatividade. Para as variáveis dependência da Internet (DI) resiliência e saúde mental foram criadas categorias de resposta baseadas nas pontuações obtidas na escala e que abrangem as possíveis interpretações dos *scores* totais, tal como fornecido pelos autores das escalas.

3.4.1. Análise estatística

Dado o valor do N (371), pode-se supor que a distribuição da amostra segue a curva normal, de acordo com o Teorema do Limite Central (Amaro, 2012), pelo que se recorreu à estatística paramétrica para análise das associações entre as variáveis, sempre que possível. Inicialmente realizou-se uma análise descritiva dos dados observando-se as medidas de tendência central (médias, medianas e modas) e de dispersão (desvio padrão e coeficiente de variação). Em termos de estatística inferencial, utilizaram-se os procedimentos estatísticos paramétricos T-Test e ANOVA para averiguar a existência de diferenças significativas entre os subgrupos da amostra. De modo a verificar a existência, ou não, de uma relação direta entre a dependência da Internet e a saúde mental e entre a resiliência e a dependência da Internet recorreu-se a análises de regressão linear. Este procedimento não só nos permite verificar a existência de relações entre as variáveis, como também analisar o seu efeito preditivo. Por último, recorreu-se ao método de Baron & Kenny (1986) revisto por Shrout & Bolger (2002) para investigar o efeito mediador da resiliência na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental.

4. Resultados

4.1. Perfil descritivo para a dependência da Internet

Três grupos de utilizadores da Internet foram identificados, de acordo com os critérios de Young: (1) não dependentes; (2) dependentes moderados; e (3) dependentes severos. A tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas dos *scores* do IAT, assim como os resultados do SF-36 e do EBCR. Em média, a amostra apresenta problemas suaves relacionados com o uso da Internet ($M = 36.25$, $SD = 12.64$), sendo o valor mínimo de DI observado 20 e o valor máximo 100. Ou seja, na amostra geral existem sujeitos que não apresentam qualquer problema relacionado com a Internet, e sujeitos para os quais os problemas associados ao seu uso interferem severamente na sua vida diária. O grupo de não dependentes representa 67.4% da amostra ($N = 923$, $M = 28.23$, $SD = 5.30$), 30.5% dos sujeitos são considerados dependentes moderados ($N = 418$, $M = 48.99$, $SD = 5.29$) e 2% são considerados dependentes severos ($N = 28$, $M = 80.58$, $SD = 10.4$). A tabela 1 apresenta ainda os *scores* obtidos no SF-36 e na EBCR. Observa-se que, em média, a amostra obteve um *score* para a saúde mental de 63.85 ($SD = 15.87$), sendo que 53.9% dos sujeitos encontra-se acima do valor médio para a população portuguesa (Ferreira & Santana, 2003). No que concerne à resiliência, obteve-se uma média de 14.74 ($SD = 3.58$), com 52.7% dos sujeitos a apresentar baixa resiliência. Os sujeitos com menor saúde mental são aqueles que apresentam, em média, níveis superiores de dependência da Internet ($M = 39.6$, $SD = 13.89$), o mesmo ocorrendo para a resiliência ($M = 37.98$, $SD = 12.24$).

Tabela 1:

Análises descritivas dos scores do IAT, SF-36 e EBCR

		N	% Válida	M	Scores IAT	
					M	Intervalo
Amostra geral		1369	100	36.25	12.64	20 - 100
Dependência da Internet	Não dependentes	923	67.4	—	28.23 (SD = 5.30)	20 - 39
	Dependentes moderados	418	30.5	—	48.99 (SD = 5.29)	40 - 69
	Dependentes severos	28	2	—	80.58 (SD = 10.4)	70 - 100
Saúde mental	Abaixo (< 64,04)	632	46.1	63.85 (SD = 15.87)	39.6 (SD = 13.89)	20-100
	Acima (≥64,04)	739	53.9		33.38 (SD = 10.66)	20-100
Resiliência	Baixa resiliência	509	52.7	14.74 (SD = 3.58)	37.98 (SD = 12.24)	20-83
	Forte resiliência	456	47.3		34.13 (SD = 12.88)	20-100

4.2. Análise das variáveis sociodemográficas

Análises descritivas foram realizadas com o propósito de verificar a existência de variações nas pontuações obtidas pelo IAT, considerando as variáveis gênero, grupo etário, situação profissional e nacionalidade. A tabela 2 apresenta os resultados obtidos, oferecendo uma comparação entre não dependentes, dependentes moderados e dependentes severos. Observa-se que 37.9% dos sujeitos do gênero masculino são considerados dependentes da internet, enquanto que no gênero feminino esta percentagem é de 28.7%. No que concerne à nacionalidade, cerca de 28.4% dos Portugueses e 36.7% dos Brasileiros apresentam dependência da internet. Relativamente à idade, 44.1% dos sujeitos com idade compreendida entre os 14-25 anos apresentam dependência da internet. Entre os sujeitos com 26-38 anos esta percentagem é de 37.5%, seguidos do grupo dos 39-50, com 25.4% e do grupo dos 51-83, com 23.6%. Entre os estudantes, 56.2% não apresentaram dependência da internet, enquanto que 43.8% foram considerados dependentes. Entre os trabalhadores e sujeitos sem ocupação, a maioria não apresenta problemas relativos ao uso da internet.

Tabela 2:

Análise descritiva das variáveis socioeconômicas, comparação entre não dependentes, dependentes moderados e dependentes severos

Característica		N	%	Não Dependentes		Dependentes moderados		Dependentes severos	
				N	%	N	%	N	%
Idades	14-25	270	20.2	152	56.3	108	40.4	10	3.7
	26-38	474	35.5	296	62.4	165	34.8	13	2.7
	39-50	291	21.8	217	74.6	73	25.1	1	0.3
	51-83	299	22.4	227	76.4	67	22.6	3	1
Gênero	Feminino	785	42.6	559	71.3	217	27.7	8	1
	Masculino	583	42.5	361	62.0	201	34.5	20	3.4
Nacionalidade	Portuguesa	602	43.9	431	71.6	160	26.6	11	1,8
	Brasileira	730	53.2	469	64.4	243	33.4	16	2.2
	Dupla (Pt/Br)	10	.7	3	30.0	7	70	0	0
	Outra	8	.6	6	75	1	12.5	1	12.5
Situação Profissional	Estudante/ Estudante-trabalhador	190	13.9	203	56.2	141	39.1	17	4.7
	Trabalhador	623	45.7	577	70.6	230	28.3	10	1.2
	S/Ocupação	55	4.0	136	74.3	46	25.1	1	0.5

De modo a verificar, se as diferenças observadas entre os *scores* são significativas, realizaram-se análises comparativas (T-teste e ANOVA). A tabela 3 apresenta as análises realizadas. Podemos observar que há diferenças significativas entre os sujeitos do género masculino e os do género feminino face aos níveis de dependência da Internet [$t(1366) = 4.89$, $p = .000$]. Os sujeitos do género masculino relatam níveis de dependência da Internet superiores aos do género feminino. Também no que se refere aos grupos etários, observam-se diferenças estatisticamente significativas [$F(3, 1330) = 19.83$, $p = .000$]. O teste Post-Hoc de Gabriel (cf. Anexo B1) revelou que existem diferenças significativas entre os grupos mais jovens (14-25 e 26-38) e os grupos mais velhos (39-50 e 51-83), mas não entre os grupos em si, apresentando os primeiros, em média, níveis superiores de dependência da Internet.

Relativamente à nacionalidade, foram comparados apenas o grupo de portugueses com o grupo de brasileiros, devido aos restantes grupos apresentarem pouca representatividade. Da comparação feita, verificam-se diferenças estatisticamente significativas [$F(3, 1346) = 5.48$, $p = .001$] que indicam que são os brasileiros aqueles que apresentam mais dependência à Internet. Na variável, situação profissional, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas [$F(2, 1360) = 19.23$, $P = .000$]. Mais uma vez, o teste Post-Hoc de Gabriel (cf. Anexo B2) permitiu verificar que estas diferenças encontram-se entre o grupo de estudantes/estudantes-trabalhadores com o grupo trabalhadores e com o grupo sem ocupação (e.g. desempregados e reformados). Entre os grupos trabalhadores e sem ocupação, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Tendo em conta os resultados obtidos, as hipóteses H1, H2, H3 e H4 são aceites.

Tabela 3:

Análises descritivas e análises comparativas dos scores totais da DI para a amostra geral e subgrupos

Característica		Scores do IAT		Testes de diferença <i>t/F</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	
Género	Feminino	34.82	11.23	$t = 4.89^*$
	Masculino	38.18	14.11	
Idade	14-25	37.86	12.88	$F = 19.83^*$
	26-38	37.86	12.88	
	39-50	33.37	10.69	
	51-83	33.37	10.69	
Nacionalidade	Portuguesa	34.79	12.50	$F = 5.48^*$
	Brasileira	37.48	12.69	
Situação profissional	Estudante/ estudante-trabalhador	39.76	14.59	$F = 19.23^*$
	Trabalhador	35.06	11.76	
	Sem ocupação	34.77	10.92	

* $p < .05$

4.3. Análise da relação entre dependência da Internet e saúde mental

De modo a analisar a relação entre a dependência da Internet e a saúde mental recorreu-se ao cálculo do coeficiente de regressão (β), que no caso da regressão simples corresponde ao coeficiente de correlação de Pearson. Os resultados apresentados na tabela 4 mostram que o coeficiente de relação é significativo ($\beta = -.267$, $p = .000$). Este valor sugere uma correlação linear moderada, de acordo com os parâmetros de Cohen (1988)¹, e negativa. Este resultado indica que indivíduos com maiores níveis de dependência da Internet tendem a apresentar menor saúde mental. O resumo do modelo para a saúde mental e a dependência da Internet mostra ainda um coeficiente de determinação (r^2) de .071. Por conseguinte, a dependência da Internet tem um contributo significativo (não nulo) na explicação da saúde mental, sendo que 7,1% da variância na saúde mental pode ser explicada pela dependência da Internet. Deste modo, a hipótese H5 é aceite.

Tabela 4:

Análise regressão linear simples para as variáveis dependência da Internet e a saúde mental

	Resumo do modelo		Coeficientes ^a		
	R^2	R^2 ajustado	B	SD	β
Dependência da Internet	.071**	.071	-.212	.021	-.267

** $p < .01$

a. Variável dependente: Saúde mental

4.4. Análise da relação entre resiliência e dependência da Internet

A associação entre a resiliência e o nível de dependência da Internet foi avaliada através de uma análise de regressão linear. Os resultados são apresentados na tabela 5. O coeficiente de regressão demonstrou significância ($\beta = -.128$, $p = .000$), sugerindo uma relação negativa, mas fraca, entre a resiliência e a dependência da Internet. Assim a níveis maiores de resiliência, correspondem níveis menores de dependência da Internet. Adicionalmente, o coeficiente de determinação (r^2) foi de .016, o que significa que a resiliência possui um efeito preditor conseguindo explicar em média 1.6% da variância da dependência da Internet. Deste modo, a hipótese H6 é aceite.

Tabela 5:

Análise regressão linear simples para as variáveis resiliência e a dependência da Internet

	Resumo do modelo		Coeficientes ^a		
	R^2	R^2 ajustado	B	SD	β
Resiliência	.016**	.016	-.451	.095	-.128

** $p < .01$

a. Variável dependente: Dependência da Internet

¹ Cohen (1988) estabeleceu os seguintes intervalos para interpretar a força da correlação entre variáveis: $r = .1 - .23$ (fraca); $r = .24 - .36$ (moderada); $r \geq .37$ (forte).

4.5. Análise da relação entre saúde mental, resiliência e dependência da Internet

De modo a analisar o efeito mediador da resiliência na relação entre a dependência da Internet e a saúde mental, investigaram-se as quatro condições de Baron & Kenny (1986). Em primeiro lugar, procurou-se mostrar que a variável independente (dependência da Internet) se relaciona com a variável dependente (saúde mental), estimando e testando o coeficiente de regressão c (Parte 1 da Figura 1). A primeira condição, correspondente à hipótese H5, foi satisfeita, como se constatou precedentemente ($\beta = -.267, p = .000$).

Em segundo lugar, procedeu-se à demonstração de que a variável independente se relaciona com a mediadora (resiliência) estimando e testando o coeficiente de regressão a (Parte 2 da figura 2). A segunda condição, correspondente à hipótese H6, também foi satisfeita ($\beta = -.128, p = .000$).

Em terceiro, procurou-se demonstrar que a variável mediadora se relaciona com a dependente enquanto a independente é mantida constante (Parte 2 da Figura 2). Este passo envolveu estimar o coeficiente b numa equação de regressão múltipla, com a variável saúde mental como resultado e a dependência da Internet e resiliência como variáveis explicativas. A tabela 6 mostra que a relação entre dependência da Internet e saúde mental mantém-se significativa ($\beta = -.219, p = .000$), assim como a relação entre resiliência e saúde mental ($\beta = -.379, p = .000$).

Tabela 6:

Análise regressão linear múltipla para as variáveis resiliência, saúde mental, e dependência da Internet.

	Resumo do modelo		Coeficientes ^a		
	R^2	R^2 ajustado	B	SD	β
Modelo 1	.212**	.211			
Dependência da Internet			-.275	.030	-.219
Resiliência			1.676	.107	.378

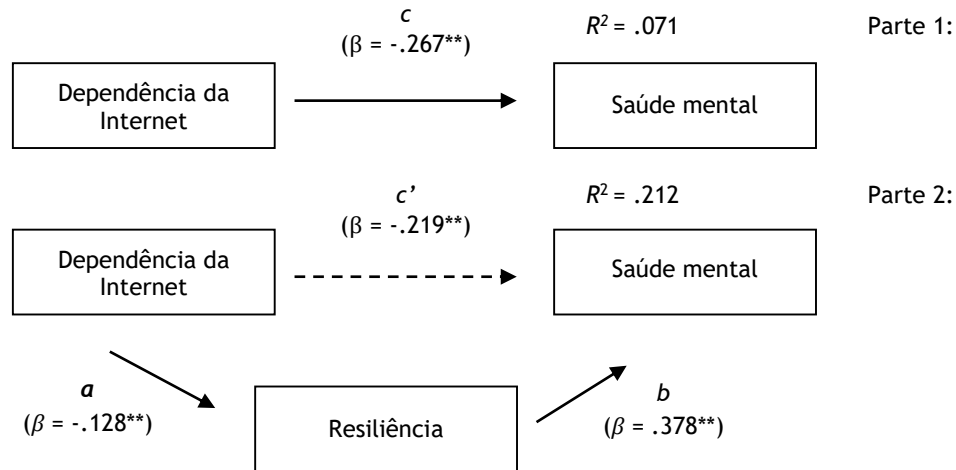
** $p < .01$

a. Variável dependente: Saúde mental

Em quarto lugar, estimámos e testámos a trajetória c' (Parte 2 da Figura 2), de modo a determinar se os dados são consistentes com uma mediação total ou parcial. Observa-se que há uma redução do coeficiente de regressão c na presença do mediador (resiliência) de $-.267$ para $-.219$. Estamos portanto perante uma mediação parcial, sendo que o efeito da dependência da Internet sobre a saúde mental é enfraquecido na presença da variável resiliência. Deste modo, a hipótese H7 é aceite. Além disso, o grau de explicação da variância da saúde mental sofre uma elevação no modelo de 7.1% para 21.2%, denotando que o efeito indireto da relação entre saúde mental e dependência da Internet é superior ao efeito direto. No geral, o modelo explica 21.2% da variância da saúde mental. De modo a provar que a diferença entre a relação direta e indireta é significativa, recorreu-se ao Teste de Sobel. Os

resultados mostram a significância da diferença ($z = -3.45, p = .001$). A resiliência enquanto mediadora ajuda a prever a saúde mental.

Figura 2: Efeito mediador da resiliência na relação ente a dependência da Internet e a saúde mental



** $p < .001$

5. Discussão

A dependência da internet tem sido conceptualizada como a incapacidade do sujeito controlar o uso da internet, conduzindo a problemas relacionais, ocupacionais e sociais (Young, 2007). Baseados nesta definição e nos critérios propostos por Young, conduzimos a presente investigação. A prevalência de dependência da internet obtida foi de 32.5%. Entre estes, 30.5% (N = 428) apresentou prejuízos moderados relacionados com o uso da internet e 2% (N = 28) relatou prejuízos severos, indicando que o uso da internet afeta significativamente as suas vidas diárias, originando disfuncionamento ao nível das suas relações, trabalho/escola, rotina diária e padrões de sono e sentimentos. Estes valores são consistentes com aqueles obtidos em estudos nos quais foi usado o IAT e onde foram relatadas prevalências entre 2% e 40%. (Johansson, & Götestam, 2004; Leung, 2004; Al-Gamal, Alzavyatm & Ahmad, 2015). A prevalência de dependência da internet nos Portugueses foi de 28.4% e nos Brasileiros foi de 36.7%. Os resultados são bastante elevados comparativamente com outros estudos realizados com a população portuguesa onde se observou uma prevalência de 1.2% e 16% (Patrão, Rita & Pontes, 2013; Pontes, Patrão & Griffiths, 2014) e com população brasileira onde a prevalência foi de 6.2% (Batista, 2011). Contudo, quer as amostras quer as metodologias usadas nestes estudos foram diferentes das adotadas nesta investigação pelo que as diferenças observadas eram exetáveis. As diferenças entre Portugueses e Brasileiros podem dever-se a diferenças culturais e tecnológicas. De acordo com Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, & Vasquez-Medina, estas diferenças desempenham um papel importante na Dependência da Internet, o que é particularmente claro

em países como a China e Coreia do Sul. Estudos futuros poderão explorar melhor a influência da cultura na dependência da internet, nomeadamente entre Portugueses e Brasileiros.

No que concerne ao género, homens e mulheres divergiram nos seus *scores* do IAT. O género masculino pontuou valores significativamente mais elevados comparativamente com o género feminino. Apesar de alguns estudos não apresentarem diferenças significativas (Leung, 2004; Kazaal et al., 2008; Bakken et al., 2008), a maioria mostra uma maior preponderância no género masculino (Ceyhan, 2008; Young, Lie & Ying, 2011). Alguns autores sugeriram que as diferenças observadas se deviam ao facto de os homens, particularmente, adolescentes e jovens adultos, usarem mais a internet que as mulheres e demonstrarem maior interesse em atividades como o jogo *online* e ver pornografia, as quais foram associadas à dependência da internet (Morahan-Martin, 200).

Em linha com os resultados obtidos nos estudos os sujeitos mais jovens, pertencentes aos grupos com idades compreendidas entre os 14-25 anos e os 26-38 anos, apresentaram maior dependência da internet que os sujeitos mais velhos. Tais resultados parecem indicar que esta é uma perturbação primeiramente encontrada em crianças, adolescentes e jovens adultos (Brenner, 1997; Mafe & Blas, 2006; Young et al., 2011). Por sua vez, observou-se que o grupo de estudantes e estudantes trabalhadores também era aquele que apresentava maior dependência da internet, como tem vindo a ser reportado em várias investigações (Mafe & Blas, 2006; Ceyhan, 2008; Khazaal, et al. 2008; Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas & Angelopulod, 2008). Tais resultados são consistentes com a literatura que refere a familiaridade, a facilidade de acesso à internet e o uso da internet para fins académicos como um dos motivos pelos quais estas gerações se tornam mais dependentes da internet (Young et al, 2011).

A dependência da internet tem vindo a ser estudada como um fator de risco que contribui para respostas psicológicas e emocionais negativas, tais como depressão, isolamento e hostilidade (Young, 1998; Niemz, Griffiths & Banyard, 2005; Lai et al., 2015). Consistentemente com a ideia de que o uso excessivo da internet causa problemas intrapessoais e sintomas psiquiátricos, as pontuações no IAT correlacionaram-se negativamente com a saúde mental. No entanto, como sugerido por diversos autores, a relação entre dependência da internet e saúde mental deve ser entendida como bidirecional (Ko, Yen, Yen, Chen, Chen, 2012). Similarmente, é possível que existam problemas psicossociais que predisõem o sujeito para a aquisição de dependência da internet. Evidências sugerem que existe uma elevada comorbidade de outras psicopatologias na dependência da internet (Jang, Hwang, & Choi, 2008; Yang, Choe, Baity, Lee & Cho, 2005), pelo que é possível que a dependência da internet nestes sujeitos possa ter contribuído para exacerbar sintomatologia associada a outras patologias prévias como perturbações depressivas, perturbações de ansiedade, perturbações do contro de impulsos, ou mesmo outras dependências comportamentais ou de substâncias. Neste sentido, Yen et al. (2008), referem que a dependência à Internet e a psicopatologia devem ser consideradas em função da influência que ambas exercem uma na outra.

A par com a saúde mental, também a resiliência se relacionou significativamente com a dependência da internet. Este estudo demonstrou que a resiliência tem um efeito preditivo

negativo na dependência da internet. Contudo, esta associação, ainda que significativa, é fraca, explicando apenas 1.6% da variância da dependência da internet. Tal deve-se, no nosso entender, ao facto de que a dependência da internet é uma perturbação com múltiplas expressões que integra um conjunto de fatores biopsicossociais, diferentes manifestações e diversas consequências, que em conjunto contribuem para o seu entendimento (Shaffer et al., 2004). No entanto a sua importância não deve ser menosprezada. Consistentemente com investigações prévias (Li et al., 2010; Wisniewski, 2015) os resultados indicam que sujeitos resilientes, em comparação com indivíduos menos resilientes, estão menos suscetíveis a desenvolver dependência da internet. Perante situações adversas, sujeitos resilientes podem adotar estratégias de *coping* mais adaptativas, experimentar níveis mais elevados de autoeficácia e um maior sentido de controlo, resultado num estado emocional mais positivo (Ong, et al., 2006). Por este motivo, sujeitos resilientes podem lidar melhor com potenciais fatores de risco, tais como problemas situacionais, dificuldades relacionais, estados de humor negativos, que tornam o sujeito mais vulnerável à dependência da internet.

Os resultados derivados deste estudo também sugerem o efeito mediador da resiliência na relação entre dependência da internet e saúde mental. A resiliência foi capaz de absorver parcialmente o impacto da dependência da internet na saúde mental dos indivíduos. Tal sugere que sujeitos resilientes além de conseguirem lidar de forma mais adaptativa com as situações *stressantes* que podem conduzir a um uso abusivo da internet enquanto mecanismo para se distraírem dos problemas da vida real, são também capazes de lidar com os riscos associados ao uso excessivo da internet, nomeadamente os seus efeitos psicológicos e emocionais, minimizando o seu impacto na saúde mental. Os resultados são consistentes com o modelo protetor da resiliência, no qual os fatores de proteção interagem com os fatores de risco reduzindo a probabilidade de resultados negativos. Mais concretamente, a resiliência atua sob um efeito protetor reativo, diminuindo o risco da dependência da internet para a saúde, mas não o removendo completamente. A mesma relação foi observada por Wisniewski e colegas (2015). Uma vez que poucos estudos examinaram o papel mediador da resiliência na relação entre dependência da internet e saúde mental, futuras investigações são necessárias para testar esta premissa e melhor compreender esta relação.

Perceber a relação entre dependência da Internet e resiliência pode ser útil para estabelecer o seu papel na prevenção desta patologia. Do mesmo modo que alguns programas de prevenção de dependências se baseiam na promoção da resiliência (Meschke & Patterson, 2003; Harris, Smock & Wilkes, 2011), também na dependência da Internet se observa uma tendência nesse sentido (Wisniewski, 2015). O incremento da resiliência nos sujeitos pode providenciar-lhes mecanismos que lhes permitam lidar com *stress*, mesmo após a aquisição de dependência da internet. Por exemplo, mediante o desenvolvimento do autocontrolo, da autoeficácia e do treino de resolução de problemas, a pessoa pode tornar-se mais apta para lidar com o *stress*.

Este estudo contribuiu ainda para uma melhor compreensão da problemática da dependência da internet em Portugal e no Brasil. As elevadas prevalências obtidas chamam-nos

à atenção para o facto de que a dependência da internet é um problema global, não restringido apenas aos países tecnologicamente mais desenvolvidos, e que merece destaque nos estudos brasileiros e portugueses. Por outro lado, o estudo oferece um olhar sobre a população em geral. Salvo alguns estudos com população adulta (Greenfiels, 1999; Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Wang, Lee & Chang, 2003) a maioria das investigações focam-se essencialmente na população jovem e estudante, aspeto que tem sido alvo de críticas (Fortim, 2013).

Não obstante, o estudo apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, os resultados são baseados em escalas de autorrelato. Um problema subjacente à utilização destas escalas refere-se à desejabilidade social, alguns sujeitos podem preocupar-se em não transmitir uma imagem menos favorável de si e não ser totalmente honestos nas suas respostas. Estudos futuros devem privilegiar uma abordagem multi-referencial (e.g. recolha de informação junto da família e amigos) e um pluralismo metodológico (e.g. recurso à entrevista e escalas) de modo a providenciar medidas mais objetivas. Outra limitação relaciona-se com as escalas utilizadas. Apesar de o IAT ser o instrumento mais utilizado para a avaliação da dependência da Internet, alguns itens encontram-se desatualizados. Um exemplo prático refere-se ao item 7 (“ Verifica o seu e-mail ou Facebook antes de qualquer coisa que precise fazer?”). Atualmente a maior parte das pessoas recebe notificações nos seus dispositivos móveis, não implicando um acesso direto ao *e-mail*. Tais itens podem levar a uma sobrestimação da prevalência da dependência da internet. Assim os estudos futuros devem preocupar-se em utilizar instrumentos com adequadas propriedades psicométricas, mas que também tenham em conta as transformações que a sociedade tem sofrido. Finalmente, a natureza transversal deste estudo não nos permite retirar conclusões causais acerca das relações entre as variáveis. Por exemplo, não é possível perceber se níveis menores de saúde mental são uma consequência ou a causa da dependência da internet. Estudos longitudinais e qualitativos podem providenciar respostas mais adequadas para estas questões.

Devido ao facto de a dependência da internet constituir ainda um campo incipiente, ainda existe muito a explorar. Após os resultados constatados, surgem possíveis propostas para novas pesquisas. Uma variável a adicionar à relação encontrada entre a saúde mental, a resiliência e a dependência da internet poderia ser os acontecimentos de vida *stressantes* (. Algumas investigações constataram que a ocorrência de acontecimentos de vida *stressantes* se encontrava relacionada com a dependência da internet Leung, 2007; Li, Wang, & Wang, 2009, Li, Zang, Zhen & Wang, 2010). Neste sentido, seria interessante analisar o papel destes acontecimentos e da saúde mental na dependência da internet, enquanto fatores de risco, e o papel da resiliência como um fator de proteção, mediante um modelo de moderação. Outras variáveis relacionadas com a resiliência, como as estratégias de *coping*, o lócus de controlo e a autoeficácia, também poderão providenciar respostas acerca do modo como os sujeitos lidam com os riscos associados ao uso excessivo da Internet.

6. Conclusão

Concluindo, a dependência da Internet surge como um importante fenômeno a ser investigado em Portugal e no Brasil, onde a sua prevalência se revelou significativa. Ao passo que a dependência da internet constitui um fator de risco para a saúde mental, a resiliência surge como um fator protetor. Finalmente, importa referir a importância de se continuar a investir nesta área. Enquanto as tecnologias continuam a evoluir, o número de pessoas que se rendem a elas tem aumentado, o que leva a supor que a prevalência do problema aumente. Neste sentido, torna-se imperativo que as investigações continuem a acompanhar esta relação entre o indivíduo e a tecnologia, principalmente em Portugal e no Brasil, onde as investigações são ainda escassas.

7. Referências

- Abbad, G., & Torres, C.V. (2002). Regressão múltipla stepwise e hierárquica em psicologia organizacional: aplicações, problemas e soluções. *Estudos em Psicologia Natal*, v.7, Edição Especial, p.19-29, 2002;
- Abreu,C.N., Karam, R.G., Goés, D.S., & Spritzer, D.T. (2008). Dependência de internet e de jogos electronicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 156, 167;
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M.M. (2015). Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care*, doi: 10.1111/ppc.12102;
- Amaro, A. (2012). *Inferência estatística (uma introdução): o outro segredo dos dados*. Lisboa: Instituto Superior de Gestão;
- American Asychiatric Association. (2011). *The road to resilience*. Recuperado em 11 de Setembro, 2015, em <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>;
- Bai, Y.M., Lin, C.C., & Chen, J.Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services Journal*, 52(10), 1387;
- Bakken, I. J., Wenzel, H.G., Gøtestam, K.G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal*,50 (2), 121-127;
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6),1173-1182;
- Batista, J.R.M. (2011). *Adição à internet: uma análise de seu significado e de suas relações com a qualidade de vida* (Dissertação de Mestrado não Publicada). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa;

- Beard, K.B., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383;
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-3017;
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M., & Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of the Medical Library Association*, 97(2), 102-107;
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky G., Despalins R., Kramarz, E., ... & Kaess M. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 46, 1-13;
- Ceyhan, A. (2008). Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-266
- Cheng, C., & Li, A. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networkinh*, 17(12), 755-759;
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum;
- Conti, M.A., Jordim, A.P., Hearst, N., Cordás, T.A., Tavares, H. & Abreu, C.N. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Revista Psiquiatria Clínica*, 39 (3), 106-110;
- Coutinho, P.R. (2014). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Grupo Almedina;
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavior model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(187-195);
- Esen, B. K., & Gündogdu, M. (2010). The Relationship Between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support Among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36;
- Ferreira, P.L. (2000a). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36: parte I - adaptação cultural e linguística. *Acta Medica Portuguesa*, 13, 55-66;
- Ferreira, P.L. (2000b). Criação da versão portuguesa do MOS SF-36: parte II - testes de validação. *Acta Medica Portuguesa*, 13, 119-127;
- Ferreira, P.L., & Santana, P. (2003). Perceção de estado de saúde e de qualidade de vida da população activa: contributo para a definição de normas portuguesas. *Qualidade de vida*, 21(2), 15-30;
- Fortim, I. (2013). *Aspetos psicológicos do uso patológico de internet*. (Tese de Doutoramento não Publicada). Universidade Católica de São Paulo, São Paulo;
- Gencer, S. L., & Ko, C. M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to internet usage patterns and demographics. *Educational Technology & Society*, 15(2), 25-36;

- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychological Behavior*, 2, 403-412;
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430;
- Harris, K.S., Smock, S.A., & Wilkes, M.T. (2011). Relapse Resilience: A Process Model of Addiction and Recovery. *Journal of Family Psychotherapy*, 22(3), 265-274. DOI: 10.1080/08975353.2011.602622
- Hawi, N. S. (2013). Arabic Validation of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 200-204. doi: 10.1089/cyber.2012.0426;
- Hsiao, Y., Shih, C., Yu, W., Hsiesh, C., & Hsiedh, C.L. (2015). Examining unidimensionality and improving reliability for the eight subscales of the SF-36 in opioid-dependent patients using Rasch analysis. *Quality of Life Research*, 24, 279-285. doi: 10.1007/s11136-014-0771-z.v;
- Hung, T., Zahang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27;
- Iskender, M. & Akin, A. (2009). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computer & Education*, 54, 1101-1106;
- Instituto Nacional de Estatística. (2014). *Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias*. Recuperado de [emhttps://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=222639904&att_display=n&att_download=y](https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=222639904&att_display=n&att_download=y);
- Internet World States (2015). *Internet usage statistics*. Recuperado de <http://www.Internetworldstats.com/stats.htm>;
- Kesici, S., & Sahin, I. (2010). Turkish Adaptation Study of Internet Addiction Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 185-189. doi: 10.1089/cyber.2009.0067;
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., ... & Zullino, D. (2008). French Validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 703-706;
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S, Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist* 53,1017-1031;
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F., Shen, C.S., & Chen, C.C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 22, 1-8;
- Koo, H.J., Know, J.H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 22(6), 1691-1711. Doi: .org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691pISSN: 0513-5796, eISSN: 1976-243;
- Kubey, R.W., Lavin, M.J., Barrows J.R. (2001) Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication* 51, 366-382;

- Kuss, J.D., Griffiths, M.D., Binder, J.F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966;
- Kuss, J., Griffiths, D., Karila, L., Bilieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052;
- Jang, K.S., Hwang, S.Y., & Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171;
- Johansson, A., & Götestam, K.G. (2004) Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology* 45, 223-229;
- Laconi, S., Rodgers, R.H., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202;
- Lai, C.M., Mak, K.K., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M. ..., Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*, 1224-1236, DOI: org/10.1016/j.puhe.2015.07.031;
- Law, S. P.M., & Chang, M.K. (2008). Factor structure for Internet addiction test: a confirmatory approach. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619. doi: 10.1016/j.chb.2008.03.001;
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer;
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 204-214;
- Leeuwen, C.M.C., Woude, L.H.V., & Post, M.W.M. (2012). Validity of the mental health subscale of the SF-36 in persons with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 50, 707-710. doi: 10.1038/sc.2012.33;
- Li, H., Wang, J., & Wang, I. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333-346;
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207;
- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R., & Yang, C. (2010). *Resilience as a predictor of internet addiction: The mediation effects of perceived class climate and alienation*. In 2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society (pp. 66-70). IEEE. DOI: org/10.1109/SWS.2010.5607478
- Liu, C.J., Chang, L.Y., Wu, S.Y., & Tsai, P.S. (2015). Resilience mediates the relationship between depression and psychological health status in patients with heart failure: A

- cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, DOI: org/10.1016/j.ijnurstu.2015.07.005;
- Mafe, C.R. & Blas, S.S. (2006). Explaining Internet dependency: An exploratory study of future purchase intention of Spanish Internet users. *Internet Research* 16(4): 380-96.
- Meschke, L.L., & Patterson, J.M. (2003). Resilience as a Theoretical Basis for Substance Abuse Prevention. *The Journal of Primary Prevention*, 23(4), 483-514;
- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use among Youth in Singapore. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 37, 9-14;
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyardd, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire [GHQ], and disinhibition. *Cyberpsychology Behavior*, 8(6), 562-270;
- Ong, A. D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749;
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., Ak S. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290;
- Patrão, I., Rita, J., & Pontes, H. (2013). Internet addiction and loneliness among Portuguese elementary school students: an exploratory quantitative study. *Atención Primaria*, 45(2), 132-188;
- Pontes, H.M., Patrão, I.M., & Griffiths, M.D. (2014). Portuguese validation of the Internet addiction test: an empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114. Doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4;
- Prado, O. Z., Honorato, E. (2000) Alguns usos patológicos do computador: o uso patológico de Internet. In E., Sayeg, (Org.), *Psicologia e Informática* (pp.141-161). São Paulo: Casa do Psicólogo;
- Pesce, R.P., Assis, S.G., Santos, N., & Oliveira, R.V.C. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 135-143;
- Pezoa-Jares, R.E., Espinoza-Luna, I.L., & Vasquez-Medina, J.A. (2012). Internet addiction: a review. *Journal of Addiction, Research & Therapy*, S6, 1-10. Doi:10.4172/2155-6105.S6-004;
- Ribeiro, J.L.P., & Morais, R. (2010). Adaptação da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, saúde & doenças*, 11(1), 5-13;
- Secretaria de Comunicação Social. (2014). *Pesquisa brasileira de mídia 2015: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira*. Recuperado de <http://www.secom.gov.br/atuacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-e-qualitativas-de-contratosatuais/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2015.pdf>;

- Senormanci, O., Konkan, R., Guclu, O., & Senormanci, G. (2014). Evaluation of coping strategies of male patients, being treated in internet addiction outpatient clinic in Turkey. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 14-19;
- Severo, M., Santos, A.C., Lopes, C., Barros, H. (2006). Fiabilidade e validade dos conceitos teóricos das dimensões de saúde física e mental da versão portuguesa do MOS SF-36. *Acta Médica Portuguesa*, 19, 281-288;
- Shaffer, H.J., LaPlante, D.A., LaBrie, R.A., Kidman, R.C., Donato, A.N., & Stanton, B.A. (2004). Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12, 367-374;
- Shapira, N.A., Lessing, M.C., Goldsmith, M.D., Szabo, S.t., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216;
- Shrout, P.E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), p.422-445;
- Sinclair, V.G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of brief resilient coping scale. *Assesment*, 10, 1-9;
- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657;
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Mengchen, L. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564;
- Taboada, N.G., Legal, E.J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 104-113;
- Vieira, A.C. (2006). Outras dependências não-químicas. In D.X. Silveira & F.G. Oliveira (Eds.), *Panorama actual de drogas e dependências* (pp. 421-425). São Paulo: Atheneu;
- Wan, C., Fang, J., Jiang, R., Shen, J., Jiang, D., Tu, X., ... Tang, W. (2011). Development and validation of a quality of life instrument for patients with drug dependence: comparisons with SF-36 and WHOQOL-100. *International Journal of Nursing Studies*, 48, 1080-1095. Doi: 10.1016/j.ijnurstu;
- Ware, J.E., Sherbourne, C.D. (1992). The MOS 36-item short.form health survey (SF-36). *Medical Care*, 30(6), 473-483;
- Widyanto, L, McMurra, M. (2004), The psychometric properties of the Internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience Mitigates the Negative Effects of Adolescent Internet Addiction and Online Risk Exposure. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95;
- Whang, L.S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior* 6, 143-150;

- World Health Organization. (2014). *Mental health*. Recuperado em 11 de setembro, 2015, de http://www.who.int/topics/mental_health/en/;
- Yang, C.K., Choe, B.M., Baity, M., Le, J.H., & Cho, J.S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414;
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Tang, T. & Ko, C. (2010). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 187-191;
- Young, K.S., & Rogers, R.C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28;
- Young, K.S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679;
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 3-17). New Jersey: John Wiley & Sons

Considerações Finais

A internet é atualmente umas das tecnologias mais veementes criadas pelo homem. A cada dia, esta tecnologia revoluciona mais a forma como os indivíduos interagem entre si, trabalham e realizam as suas atividades diárias. Num mundo cada vez mais tecnológico, tornou-se possível permanecermos constantemente conectados à internet e recebermos atualizações a cada instante do que ocorre no mundo e nas suas redes sociais. No entanto, em algumas pessoas a vontade de se manter conectado assemelha-se muito com uma dependência, dominando os seus pensamentos e sentimentos.

A dependência da internet tem sido considerada, nas últimas décadas, uma perturbação que reside essencialmente nos desequilíbrios causados na vida do sujeito. Os resultados deste estudo demonstram a importância de se investigar a dependência da internet como um sério problema de saúde que tem afetado um número significativo de sujeitos. As suas consequências residem não só no empobrecimento das relações sociais mas também na saúde mental dos indivíduos que se vê afetada como resultado do desequilíbrio causado pelo uso excessivo da Internet. No entanto o diagnóstico da dependência da Internet continua a ser uma tarefa difícil, por um lado, devido à falta de consenso acerca da sua definição conceptual, por outro porque este é um problema vinculado às mudanças na sociedade. Deste modo, não é claro se este fenómeno constitui um problema real, ou se corresponde apenas a novas formas dos sujeitos se comportarem. Tal levanta uma questão há muito debatida no seio da Psicologia, deve um comportamento ser considerado como patológico apenas porque não segue os parâmetros normais? Entretanto as consequências decorrentes do uso excessivo da internet são bem documentadas na literatura e neste trabalho, pelo que não se pode menosprezar o potencial da internet para exacerbar ou originar desordens psicológicas.

Os resultados obtidos são consistentes com o perfil de dependentes da internet encontrado por outras investigações, estes são essencialmente sujeitos do género masculino, jovens e estudantes. Estas gerações são, por sua vez, aquelas que têm sofrido uma maior exposição à internet. São os nativos digitais, indivíduos que cresceram com a internet e as novas tecnologias e sentem-se confortáveis com elas. A internet criou condições para que estas gerações se ligassem e comunicassem como nenhuma outra geração tinha feito anteriormente e, por isso, podem apresentar características diferentes. No entanto, os perigos a que estas gerações estão expostas são também distintos. Além dos riscos associados à dependência da Internet, existem outros perigos *online* como o *cyberbullying* e a pornografia, que apesar de não terem sido tema deste trabalho, não devem ser descurados.

Neste sentido, outra questão que se torna imperativa, é perceber como fazer face a este problema. A resposta pode estar na promoção da resiliência. Com esta investigação concluímos a existência de uma correlação negativa entre resiliência e dependência da internet, observando que sujeitos mais resilientes tendiam a apresentar níveis menores de dependência

da Internet. Verificámos ainda que a resiliência é capaz de mediar os efeitos da dependência da internet na saúde mental. Deste modo, a promoção da resiliência mediante o desenvolvimento de estratégias de *coping* que possibilitem fazer face aos riscos pode tornar as estratégias preventivas e interventivas mais eficazes.

Ao longo deste estudo, foram analisadas as consequências negativas do uso excessivo da internet. No entanto, antes de concluirmos, é necessário referir que a internet possui também benefícios, nomeadamente no que concerne à sua capacidade para conectar e aproximar as pessoas. Nas palavras, de Young (1998) não é a internet em si que constitui um perigo, mas sim o uso que os sujeitos fazem dela bem como aquilo que experimentam e sentem quando estão *online* e que acaba por ser reforçado.

Para finalizar esta discussão, cabe-nos realizar uma reflexão a propósito do culminar desta 2ª fase de formação em Psicologia. A formação em psicologia inclui a aquisição de um conjunto de competências primárias e secundárias entre as quais se destacam as competências de investigação. A elaboração e desenvolvimento de um projeto de investigação permite-nos, por um lado, aprofundar um tema de interesse particular e, por outro lado, possibilita a aquisição de metodologias de investigação e de reflexão acerca dos resultados obtidos. Deste modo, constitui um momento único e inquestionável de aprendizagem e aquisição de conhecimentos e novas competências.

Finalmente, este trabalho teve como objetivo geral contribuir para a compreensão da problemática da Dependência da Internet, particularmente no que concerne ao contexto português e brasileiro. Certamente, muitas questões ficaram por ser respondidas, porém acredita-se que o presente trabalho conseguiu satisfazer aquelas a que se propôs responder. Resta a ânsia de que a investigação realizada traga importantes contributos para a temática da dependência da Internet, de modo a dar voz aqueles que sofrem com esta problemática ainda pouco reconhecida.

Anexos

Anexo teórico

1. Dependência da Internet

1.1. A nova era das tecnologias de informação e comunicação

Uma das mais marcantes mudanças no ambiente social nos séculos XX e XXI relaciona-se com o surgimento das Tecnologias de Comunicação e Informação (TIC), em especial a Internet. Vários momentos caracterizaram este processo, comparável em repercussões à invenção da imprensa e à revolução industrial. Contudo, foi ao longo das décadas de 80 e 90 que, graças à sua abertura ao público e à implementação da World Wide Web, que se deu o seu principal ponto de inflexão (Navarro & Rueda, 2007; Berner & Santander, 2012). Deste então, a Internet passou a fazer parte da vida de milhões de pessoas trazendo mudanças fundamentais para a civilização contemporânea. A forma de fazer compras, estabelecer negócios, compartilhar cultura e conhecimento e de nos relacionarmos foram reinventadas (Castells, 2000). A Internet converteu-se rapidamente num instrumento usado rotineiramente numa vasta gama de atividades e por um largo número de pessoas (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson, & Øren, 2009).

A favor desta constatação estão os dados do relatório do Internet World Stats (IWS, 2015), onde podemos verificar que globalmente 42.4% da população mundial tem acesso à Internet, contabilizando um total de mais de três bilhões de utilizadores da Internet. Mais especificamente, o continente asiático por si só representa 45.6% da população internauta, seguido pela Europa com 18.9%, a América Latina e Caraíbas com 10.5%, a África com 10.3%, América do Norte com 10.1%, o Médio Oriente com 3.7% e, por fim, a Austrália e Oceânia com 0.9%. Contudo, é na América do Norte que se verifica maior penetração da Internet, tendo cerca de 86.9% da população acesso a ela. As regiões onde se verifica um maior crescimento do uso da Internet desde 2000 até 2015 foram a América do Norte, com um crescimento de 6,958.2%, o Médio Oriente com 3,358.6% e a América Latina e Europa com 1,684.4% e 1,129.3%, respetivamente.

No que concerne ao contexto português, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2014), em Novembro de 2014 cerca de 63% dos agregados familiares em Portugal tinham ligação à Internet e 65% das pessoas com idade entre os 16 e os 74 anos acediam à Internet. Entre estas, mais de metade (57%) acediam à Internet em mobilidade, ou seja fora de casa e do local de trabalho em equipamentos portáteis (telemóvel, *smartphone*, computador portátil ou outro equipamento portátil). O grupo etário com maior proporção situava-se entre os 16 e os 24 anos, diminuindo com o aumento da idade.

No Brasil, a percentagem de utilizadores de Internet em 2014 correspondia a 49% da população nacional. Apesar de a maior parte dos inquiridos não utilizarem a Internet, aqueles

que a usavam faziam-no com exposição intensa, com 76% desses indivíduos a acederem à Internet todos os dias, com uma exposição média diária de quatro horas e 59 minutos de segunda a sexta-feira e de quatro horas e 29 minutos aos fins-de-semana. Os dados mostram ainda que 65% dos jovens com menos de 25 anos de idade acediam à Internet todos os dias, caindo este valor para 4% entre indivíduos com mais de 65 anos. Entre os meios utilizados, os favoritos seriam o computador (71%) e o telemóvel (66%) (Secretaria de Comunicação Social [Secom], 2014).

Como resultado desta rápida evolução tecnológica, a sociedade testemunhou o advento de uma “cibercultura” e, simultaneamente, o nascimento da “Net-Geração”, designação geralmente atribuída a sujeitos nascidos entre 1977 e 1997, e da “Geração Digital”, composta por sujeitos nascidos entre 1990 e 2000. Estes são sujeitos que cresceram com a Internet, sentem-se confortáveis com ela e para os quais a Internet é vista como uma ferramenta de entretenimento, aprendizagem e comunicação. A tecnologia criou condições para que se ligassem e comunicassem como nenhuma outra geração o tinha feito anteriormente, permitindo partilhar experiências, trocar impressões, comparar, aconselhar e criar e divulgar conteúdos (Tapscott, 2009; Buckingham & Willett, 2013; Leung, 2004).

Com esta expansão, efeitos paradoxais tornaram-se notórios. A par com os benefícios da Internet começou-se a observar o surgimento de problemas relacionados com o seu uso excessivo. Os seus recursos começaram a ser empregados de forma indiscriminada e alguns utilizadores ter-se-ão tornado dependentes da Internet e incapazes de controlar o seu uso, negligenciando a escola, o trabalho, as responsabilidades domésticas, rompendo com relacionamentos, isolando-se socialmente e passando a ter problemas financeiros (Beard & Wolf, 2001; Young, 2004). Assim, ao mesmo tempo que a Internet tem sido associada ao desenvolvimento das habilidades cognitivas e motoras, à capacidade de orientação espacial, ao favorecimento das comunicações e à busca da informação, tem também sido apontada como uma ferramenta que, usada de forma inadequada, pode afetar diversas áreas da vida (Griffiths & Wood, 2000; Young, 2007).

Em resposta a esta nova problemática, autores distintos sugeriram que poderíamos estar perante o surgimento de uma nova entidade própria do século XXI, a dependência da Internet (Berner & Santander, 2012). As autoridades da Coreia do Sul, de Taiwan e da China já consideraram inclusive que se trata de uma grave crise de saúde pública (Cao & Su, 2006; Block, 2008). Contudo, a forma como as características das novas gerações estão vinculadas ao seu comportamento na e com a Internet ainda não é clara, constituindo por isso um desafio às investigações nesta área.

1.2. Definição e contextos de emergência

Os primeiros relatos de sujeitos com problemas relacionados com o uso excessivo da Internet remontam a 1969, quando o professor Joseph Weizembaum (citado por Estallo, 2001)

descreveu alguns jovens programadores do laboratório de inteligência artificial do Massachusetts Institute of Technology (MIT) como “programadores compulsivos”. Contudo, foi o psiquiatra Ivan K. Goldberg quem ficou mais conhecido em relação a essa nova condição. Goldberg terá criado uma espécie de clube cibernético sobre saúde e terá feito uma pequena paródia com o conceito de “vício” apresentado no DSM-IV, cunhando o termo “internet addiction disorder”. De forma surpreendente, recebeu vários pedidos de ajuda por parte de sujeitos que referiam um grave prejuízo nas suas vidas decorrente do uso excessivo do computador. Novos relatos de sujeitos que manifestavam problemas relativamente ao uso excessivo da Internet foram descritos nos anos seguintes. Em 1990, Keepers usou o termo “dependência tecnológica” para descrever o caso de um jovem obcecado por videogames e mais tarde, em 1991, Shatton descreveu casos de sujeitos que obtinham maior satisfação ao interagir com os computadores e outras tecnologias em detrimento da satisfação obtida do contacto com outras pessoas, vendo o computador numa ótica mais positiva que as relações pessoais (Griffiths, 2005; Abreu, Karam, Goés & Spitzer, 2008; Conti, et al., 2012).

A partir destes primeiros relatos começou a surgir uma grande discussão entre os investigadores e profissionais de saúde que se debatiam acerca das implicações que o uso da Internet poderia ter para a sociedade. A utilização desmedida da Internet chamou a atenção da psicóloga Kimberly Young que em 1996 apresentou o termo “internet addiction” com a publicação de “Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder”. Tendo como base os critérios de diagnóstico para a dependência de substâncias, Young desenvolveu um estudo para investigar a existência de uma dependência da Internet. Incluiu no estudo 496 estudantes, dos quais 396 relatavam um prejuízo significativo nas suas vidas decorrente do uso excessivo da Internet (Young, 1996).

Griffiths (1998; 2000) também se interessou por este fenómeno; contudo, em vez de considerar uma dependência da Internet, considerou esta condição uma dependência tecnológica. O autor entende que as dependências tecnológicas devem ser definidas como dependências comportamentais que envolvem a interação humano-computador. Estas podem ser passivas, como a televisão, ou ativas como os videogames e geralmente contêm elementos que contribuem para as tendências viciantes, incluindo: **saliência**, quando a Internet se torna a principal atividade da vida do sujeito e domina os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos; **modificação de humor**, que se refere à experiência subjetiva de prazer, euforia ou mesmo alívio da ansiedade; **tolerância**, processo pelo qual se tornam necessárias quantidades cada vez maiores para criar o efeito desejado (e.g. necessidade de equipamentos melhores, mais *software* ou mais horas de uso); **sintomas de abstinência**, estados ou sensações desagradáveis que ocorrem quando a utilização da Internet é subitamente reduzida (incluindo sentimentos de raiva, tensão e/ou depressão); **conflito**, entre o sujeito e aqueles que o rodeiam e consigo mesmo (incluindo brigas, mentiras, isolamento social), e **recaída**, tendência para reversões constantes ao padrão anterior de uso excessivo da Internet.

Alguns autores consideraram, contudo, que a definição de “vício” não se poderia aplicar a estes casos, uma vez que não existe a ingestão de uma substância estimulante (Rachlin, 1990).

Perante estas críticas, Young (1998) abandonou o modelo de dependência química e modificou os seus critérios incluindo oito dos dez critérios usados no DSM-IV para descrever o jogo patológico. Esta adaptação teve como consequência uma mudança na definição conceptual de dependência da Internet que passou a ser definida como uma perturbação de controlo dos impulsos, utilizando o termo “uso problemático da Internet” para se referir a ela. Neste seguimento, Young (2007) caracterizou-a como: “a new and often unrecognized clinical disorder that impact a user’s ability to control online use to the extent that it can cause relational, occupational, and social problems” (p.1).

Alguns autores continuaram, contudo, a descrever a dependência da Internet sob forma de uma dependência comportamental, opondo-se à proposta de Young. Viera (2006), Carbonell e colegas (2009) e Tao e colaboradores (2010) são alguns exemplos. Segundo estes autores, a dependência da Internet faria parte de um grupo de dependências comportamentais (sem substância) caracterizadas por uma incapacidade de controlar a quantidade ou frequência de um determinado comportamento, como a atividade sexual, as compras, o trabalho, o jogo, o ato de comer ou o uso da Internet. Semelhante a outras formas de abuso, um indivíduo poderia ficar dependente da Internet e, do mesmo modo que um alcoólico tem necessidade de consumir quantidades cada vez maiores de álcool para alcançar satisfação, os dependentes da Internet não só despenderiam mais tempo *online*, como também não mediriam esforços para mascarar a natureza aditiva do seu comportamento (Moraham-Martin, 2007). Neste sentido, a dependência da Internet caracterizar-se-ia por um incremento das atividades que se realizam por meio da Internet, como mal-estar quando o sujeito não está *online*, tolerância e negação do seu problema (Tao et al., 2010).

Shapira e colegas (2003) por sua vez concordam com a perspectiva de Young. De acordo com os autores, o termo “uso problemático da Internet” definiria melhor a dependência no que diz respeito ao uso abusivo da Internet e dos seus aplicativos (e.g. chats, compras, realidade virtual, entre outros) em vez da dependência da Internet em si. O uso problemático da Internet seria uma perturbação na qual os sujeitos experimentariam *stress* e excitação crescentes antes da realização de uma ação, seguida de uma sensação de alívio ou prazer após a conclusão do comportamento. Como consequência do uso excessivo, experimentariam um prejuízo nas suas atividades do dia-a-dia, originando incapacidade.

Alguns especialistas, no entanto, não veem o uso excessivo da Internet como uma perturbação psiquiátrica específica, mas apenas como um instrumento para outros tipos de compulsão (Warden, Phillips & Ogloff, 2004; Wells, Mitchell, Finkelhor & Blease, 2006). Assim, um sujeito com compulsão ao jogo ou pornografia veria a Internet como um instrumento para satisfazer a sua compulsão. Yellowlees e Marks (2007) concordam que a dependência da Internet não deve ser entendida como uma perturbação específica afirmando que é possível que aqueles denominados como dependentes da Internet já tivessem problemas anteriores relacionados com o controlo dos impulsos e que o comportamento *online* responderia apenas a exigências específicas da patologia já existente. A corroborar esta teoria estão os estudos em que foram encontradas perturbações do controlo de impulsos numa amostra significativa de

sujeitos dependentes da Internet (Davis, 2001; Beard & Wolf, 2001). Outro aspeto que tem sido debatido diz respeito ao curso de desenvolvimento da dependência da Internet, nomeadamente se esta é temporária ou permanente. No seu estudo inicial, Young (1996) verificou que aqueles que eram dependentes da Internet apenas permaneceram dependentes durante um período inferior a um ano. Outras investigações têm sugerido que as dificuldades e acontecimentos de vida *stressantes* podem incrementar a utilização da Internet por um período de tempo (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000). Widyato e Mc-Murran (2004) argumentam que esta é uma disposição a curto-prazo, decrescendo progressivamente à medida que se torna mais familiar para o utilizador.

As diferentes posturas entre aqueles que procuram contextualizar o problema resultam em dificuldades em encontrar uma definição conceptual que seja unânime. A própria Young, apesar de ter definido o problema como uma perturbação de controlo de impulsos, se refere por vezes a ele como uma dependência da Internet, utilizando o termo “addiction” (Young, 1996; 1998; 2004; 2007). Atualmente, na literatura internacional o termo mais utilizado é “internet addiction” (Bai, Lin & Chen, 2001; Block, 2008; Carbonell et al. 2008; Tao et al. 2010), embora também sejam frequentemente utilizados termos como “problematic internet use” ou “pathological internet use” (Davis, 2001; Shapira et al. 2003). Segundo a revisão realizada por Abreu et al. (2008) figuram ainda termos como “internet addiction disorder”, “compulsive internet use”, “computer mediated communications addicts” e “computer junkies”. Em Portugal e no Brasil a expressão “dependência da Internet” é mais frequentemente adotada (Abreu et al. 2008; Vieira, 2006; Patrão, Rita & Pontes, 2013).

Até ao momento, ainda não está claro se a dependência da Internet deve ser classificada como uma perturbação de controlo dos impulsos ou uma dependência comportamental (Ko et al., 2012). Entretanto, Young mantém-se até aos dias de hoje como uma das investigadoras mais proeminentes nesta área. Em função dos conceitos por ela elaborados e da quantidade de pesquisa produzida, os seus trabalhos têm servido de inspiração para as pesquisas e produção de conhecimento, motivo pelo qual vários modelos propostos posteriormente foram organizados com base no conjunto de critérios por ela definidos (Prado & Honorato, 2000). Os seus pressupostos servem assim de referência nesta área.

1.3. Tipos de dependência da Internet

Além das várias definições descritas ao longo da literatura, outra questão que se coloca prende-se com a tipologia, isto é, as modalidades em que se apresenta o fenómeno da dependência da Internet. A este propósito, Young, Pistner, O'Mara e Buchanan (2000) identificaram cinco subtipos de dependência da Internet:

- **Adição a cibersexo**, que corresponde ao uso compulsivo de sites de sexo virtual e pornografia;

- **Adição a ciberrelacionamentos**, envolvendo relacionamentos virtuais;
- **Excesso de informação**, compulsão pela navegação na Internet;
- **Compulsões de rede**, envolvendo atividades como jogos de azar *online*, compras e leilões virtuais;
- **Adição ao computador**, envolvendo jogos no computador.

Recentemente, alguns autores propuseram a adição de um novo subtipo, “**Facebook addiction**” ou “**social networking site addiction**”, que mediria o uso excessivo dos sites de redes sociais (Karaiskos, Tzavellas, Balta & Paparrigopoulos, 2010; Kuss & Griffiths, 2011).

Posteriormente, Davis (2001) propôs um modelo cognitivo-comportamental para a dependência da Internet no qual utilizou o termo “uso patológico da Internet” (PIU), conceptualizando-o como um padrão distinto de cognições e comportamentos relacionados com a Internet que resulta em prejuízo para o funcionamento do sujeito, e concluiu a existência de duas formas de PIU, uma forma generalizada e uma forma específica.

O **PIU generalizado** corresponde a um uso multidimensional e excessivo da Internet, resultando em consequências negativas na vida pessoal e profissional, no qual os utilizadores são atraídos por uma sensação de bem-estar *online*, demonstrando uma preferência pelo contacto virtual em detrimento de uma relação *face-to-face*. Deste modo, o objeto de dependência é o próprio mundo digital. Inclui a adição ao computador, o excesso de informação e a adição a ciberrelacionamentos.

No **PIU específico**, as novas tecnologias seriam apenas um meio para satisfazer uma dependência identificável fora da rede, envolvendo o uso de conteúdos específicos da Internet. Inclui as compulsões de rede e a adição a cibersexo.

1.4. Critérios de diagnóstico

Com a popularização da Internet a linha divisória entre uso recreativo e uso patológico tornou-se cada vez mais ténue. Inicialmente, procurou-se estabelecer um número de horas que o sujeito passa na Internet em detrimento de outras atividades como critério de diagnóstico. Young (1998) considerou patológico o uso de 40 a 78 horas por semana na Internet gastas em tarefas que não incluam a escola ou trabalho. Mais recentemente, ponderou-se que o uso de mais de 38 a 40 horas semanais ou 5 a 6 horas por dia poderia constituir um indício de dependência (Tao, et al., 2010). Entretanto, este é um critério muito discutido entre os autores, uma vez que inúmeras pessoas passam hoje a maior parte do seu tempo conectados à Internet, independentemente do meio (computadores, telemóveis, etc.).

A constatação de que os critérios quantitativos eram pouco precisos, conduziu a tentativas de estabelecer critérios de diagnósticos qualitativos. Nesta linha, o método preferido para caracterizar a dependência da Internet tem sido compará-la com os critérios já estabelecidos para outras perturbações (Young, 2009).

Além de ter inaugurado esta área de investigação, Young foi também pioneira no estabelecimento de critérios de diagnóstico para a dependência da Internet. Com base nos critérios existentes para o jogo patológico, a autora construiu um questionário que consiste em oito questões a que os sujeitos devem responder com “sim” ou “não” (cf. Tabela 1). Segundo a proposta de Young (1998), cinco ou mais critérios positivos são necessários para o diagnóstico de dependência da Internet.

Figura 3: Critérios de diagnóstico propostos por Young (1998) para a dependência da Internet.

- a) Preocupação excessiva com a Internet;
 - b) Necessidade de aumentar o tempo conectado (*online*) para atingir a mesma satisfação;
 - c) Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da Internet;
 - d) Presença de irritabilidade e/ou depressão;
 - e) Quando o uso da Internet é restringido, apresenta labilidade emocional (Internet como forma de regulação emocional);
 - f) Permanecer mais conectado (*online*) do que o programado;
 - g) Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo;
 - h) Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas *online*.
-

Os critérios de Young foram amplamente inspiradores para os estudos que se seguiram, tomando rapidamente conta da comunidade de investigação (Yellowless & Marks, 2005). Desde que foram propostos pela primeira vez pela autora, vários autores debruçaram-se sobre eles propondo alterações. Beard e Wolf (2001), por exemplo, recomendam que em vez de se ponderar de forma aleatória cinco dos oito critérios, todos os cinco primeiros critérios devem ser considerados como necessários para o diagnóstico da dependência da Internet, assim como pelo menos um dos últimos, pois estes referem-se a formas de impedimento ou limitações sociais ou ocupacionais causadas pelo uso excessivo.

Shapira et al., por sua vez, (2003) entendem que o uso problemático da Internet não deve ser uma simples adaptação do jogo patológico e defendem que o seu diagnóstico deve situar-se face às preocupações desajustadas com o uso da Internet. Neste sentido, os critérios de diagnóstico para o uso problemático da Internet teriam que ver com: a) uma preocupação desajustada com o uso da Internet, tal como indicada por um dos seguintes fatores: preocupações com o uso enquanto experiência irresistível ou uso excessivo por períodos de tempo maiores do que o planeado; b) o uso da Internet ou preocupação com esta enquanto causador de um significativo *distress* ou impacto negativo ao nível ocupacional ou em outras áreas importantes do funcionamento; c) o uso excessivo da Internet não ocorre exclusivamente durante períodos de hipomania ou mania, não sendo por isso, atribuído às perturbações do Eixo I do DSM.

Entretanto alguns itens do questionário têm sido alvo de críticas por parte de alguns autores. Beard e Wolf (2001) sugeriram que os itens baseados no auto-relato (e.g. “Presença

de irritabilidade e/ou depressão”) poderiam ser facilmente manipulados pelos sujeitos. Além disso outros itens como “preocupação excessiva com a Internet” seriam poucos específicos, permitindo várias interpretações.

Com a publicação do DSM-5 alguns autores realizaram esforços no sentido de definirem critérios de diagnóstico que pudessem ser incluídos nesta nova edição. Tais critérios tiveram como propósito reunir todas as formas prévias de classificação da dependência da Internet (Young, 2008). Block (2008) argumentou que a dependência da Internet teria quatro componentes: (1) **utilização excessiva**, muitas vezes associada a uma perda da noção do tempo ou negligência de necessidades básicas; (2) **abstinência**, incluindo sentimentos de raiva, tensão e/ou depressão quando o computador não está acessível; (3) **tolerância**, incluindo a necessidade de equipamento informático melhor, de mais *software*, ou de um maior número de horas de uso, e; (4) **repercussões negativas**, tais como discussões, mentiras, baixo rendimento, isolamento social e fadiga.

Tao e colegas (2010) foram alguns dos autores que mais recentemente se dedicaram ao estabelecimento de critérios de diagnóstico para a dependência da Internet (cf. Tabela 2), tendo realizado importantes esforços no sentido de permitir a sua inclusão no DSM-5. As suas investigações com pacientes em tratamento permitiram recolher dados importantes acerca das características clínicas da perturbação, a sua frequência e curso de desenvolvimento (O’Brien, 2010).

Figura 4: Critérios propostos por Tao, et al. (2010) para o diagnóstico de dependência da Internet.

(a) Critérios sintomáticos:

Todos os seguintes devem estar presentes:

- Preocupação com a Internet (e.g. pensar sobre a última atividade *online* ou antecipar a próxima sessão *online*);
- Abstinência, que se manifesta através de um humor disfórico, ansiedade, irritabilidade e tédio após interrupção por algum tempo do uso da Internet.

Pelo menos um (ou mais) dos seguintes:

- Tolerância, uso da Internet marcadamente mais elevado de modo a obter satisfação;
 - Desejo persistente e/ou tentativas fracassadas de controlar, minimizar ou descontinuar o uso da Internet;
 - Uso excessivo da Internet prolongado, apesar do reconhecimento de um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que provavelmente terá sido provocado ou agravado pela utilização da Internet;
 - Perda de interesses, *hobbies* anteriores e entretenimento como resultado direto de, e excetuando, o uso da Internet;
 - Utilização da Internet para escapar ou aliviar um humor disfórico (e.g. sensação de desamparo, culpa e ansiedade).
-

b) Critérios de exclusão

- A utilização excessiva da Internet não pode ser melhor explicada por perturbações psicóticas ou perturbação bipolar tipo I.

c) Critérios de invalidez clinicamente significativos:

- Invalidez funcional (capacidades sociais, académicas e profissionais reduzidas), incluindo a perda de uma relação significativa, trabalho, e de oportunidades educacionais ou de carreira.

d) Critérios de curso:

- A dependência da Internet deve estar presente por um período mínimo de três meses, com um mínimo de seis horas diárias de utilização (excluindo a utilização académica e profissional).
-

Apesar dos critérios propostos pelos vários autores divergirem em determinados pontos, muitos concordam atualmente que os critérios de diagnóstico propostos para classificar alguém como dependente ou não devem estar relacionados com os prejuízos das suas relações interpessoais e atividades diárias. A título de exemplo, Tonioni et al. (2012) sugerem que o uso errado na Internet, caracterizado pelo grande número de horas despendidas *online* e o evitamento das interações sociais, formam um importante critério a ser tido em conta no diagnóstico.

Entretanto, o DSM-5 (APA, 2014) trouxe alterações no que concerne ao jogo patológico. Nesta edição do manual surge uma nova secção denominada “Perturbações não Relacionadas a Substâncias” para a qual o jogo patológico, que surgia como parte das Perturbações de Controlo dos Impulsos não Classificadas, é transferido com a justificação de que os comportamentos de jogo ativam sistemas de recompensa semelhantes às drogas de abuso e produzem sintomas comportamentais que podem ser comparados aos produzidos pelas dependências de substâncias. Por sua vez, a dependência da Internet não foi incluída nesta edição devido ao número insuficiente de pesquisas. No entanto, foi incluído no apêndice do DSM-5 a “Perturbação de Jogo pela Internet” de modo a estimular mais estudos sobre a temática (APA, 2014).

Além das dificuldades em definir conceptualmente a dependência da Internet, que se configuram em problemas metodológicos no que concerne às investigações nesta área, outro aspeto que tem dificultado a inclusão desta problemática no DSM-5 refere-se a um histórico de problemas relacionados com a rotulação de determinados comportamentos como patológicos, apenas por serem não-normativos, tal como se observou com a homossexualidade (Abaujaoude, 2011). A este propósito, Pies (2004) refere que é ainda prematura a inclusão da dependência da Internet, devendo-se para tal, aprofundar as investigações que têm sido desenvolvidas nesta área de modo a perceber os mecanismos pelos quais opera. Foi com este propósito que o presente trabalho foi desenvolvido.

1.5. Estudos sobre a dependência da Internet

Enquanto decorre a discussão acerca dos termos corretos para a condição ou comportamento de dependência da Internet, os múltiplos estudos desenvolvidos revelam que este é um fenómeno global que pode ser encontrada em qualquer faixa etária, nível educacional e estrato socioeconómico (Young, Yue & Ying, 2011). Entretanto, as pesquisas que abordam este fenómeno têm-se concentrado em investigar a sua prevalência, estabelecer a sua relação com outros constructos, determinar quais são os seus fatores de risco e avaliar as suas consequências.

1.5.1. Estudos de prevalência

De acordo com Kuss, Griffiths, Karila e Billieux (2014) os estudos de prevalência na dependência da Internet apresentam limitações metodológicas que se relacionam essencialmente com o método de recrutamento da amostra e a inconsistência quanto aos critérios diagnósticos e quanto aos instrumentos de avaliação. Em primeiro lugar, o facto de muitas pesquisas serem efetuadas a partir do autopreenchimento de questionários *online* cria um viés no qual os sujeitos recrutados podem ser aqueles para os quais a Internet seja muito mais um problema, comparativamente aos utilizadores comuns. Em segundo lugar, as diferentes definições e critérios utilizados para caracterizar a dependência da Internet criam parâmetros de entendimento distintos, fazendo com que os questionários possuam enfoques diversos, dificultando uma interpretação comum (Liu & Potenza 2007).

Como consequência desta inconsistência, os valores de prevalência da dependência da Internet na população são muito variados, podendo ir desde valores muito baixos, tais como 1.1% (Rehbein, Kliem, Baier, Moble, Petry & 2015) e 3.5% (Whang, lee & Chan, 2003), a 17.9% (Yen, Yen, Chen, Tang & Ko, 2007), a 40% (Al-Gamal, Alzavyatm & Ahmad, 2015), até a um máximo de 80% como descrito no estudo original de Young (1998).

Em termos de prevalência geral, um estudo levado a cabo em 31 países demonstrou uma prevalência de 6% (Cheng & Li, 2014). A nível europeu, num estudo levado a cabo por Durkee, et al. (2012) em 11 países europeus, numa amostra de 956 adolescentes estudantes do ensino médio, 4.4% dos sujeitos foram considerados dependentes.

Portugal e Brasil parecem seguir a mesma tendência. Patrão, Rita e Pontes (2013) verificaram que, numa amostra com 587 estudantes universitários portugueses, 16% dos inquiridos representavam níveis de utilização da Internet considerados problemáticos. No Brasil, num estudo com 691 utilizadores da Internet, 6.2% apresentava problemas relativos ao uso excessivo da Internet (Batista, 2011).

A variável género tem sido investigada com frequência enquanto fator de risco. De modo geral, os estudos não são conclusivos quanto a esta variável. Enquanto alguns revelam diferenças significativas entre o género (Ferraro, Caci, D'Amico & Di Blasi, 2007; Khazall et al. 2008; Fu, Chan, Wong, & Yip, 2010; Smahel, Brown & Blinka, 2012), outros têm sugerido a

existência de uma diferença significativa, sendo o género masculino aquele que surge com uma maior prevalência (Ha et al., 2007; Esen & Gündogdu, 2010; Batista, 2011; Gencer & Koc, 2012).

Quanto à idade, parece haver uma menor prevalência da dependência da Internet entre adolescentes, variando de 4.6% a 4.7%. Quando se trata de universitários esse índice sobe para 13 a 18.4%, sendo a população na qual se tem verificado maior prevalência (Young et al., 2011). Para estes números parece contribuir a maior facilidade de acesso à Internet, assim como o uso obrigatório da Internet para fins académicos (Ceyhan, 2008; Khazaal, et al., 2008; Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, & Angelopoulos, 2008). Mafe & Blas (2006) descreveram um perfil de dependentes da Internet, sendo estes jovens altamente educados e com uma conexão próxima com a Internet. Fortim (2013) alerta, contudo, para o facto de não ser possível perceber se esta população é na verdade o setor mais atingido, ou se há um estereótipo que faz com que os investigadores se interessem mais por esta população, uma vez que se acredita que os jovens dominam as novas tecnologias e sejam mais propensos a desenvolver o problema.

1.5.2. Estudos de comorbidade, fatores de risco e consequências da dependência da Internet

No que concerne aos aspetos psiquiátricos, vários estudos têm apontado para a relação da dependência da Internet e algumas comorbidades psiquiátricas, nomeadamente depressão, perturbação bipolar, perturbações de ansiedade e perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA) (Abreu et al. 2008.; Yen, Yen, Chen, Chen, & Io, 2010). Numa revisão recente de estudos de comorbidade (Carli et al., 2013), em que foram considerados 20 estudos conduzidos em adultos, adolescentes e crianças, observou-se que 75% das pesquisas reportavam uma correlação significativa com depressão, 57% com ansiedade, 100% com PHDA, 60% com sintomas obsessivo-compulsivos e 66% com hostilidade/agressão.

Young e Rodgers (1998) desenvolveram uma pesquisa *online* com 259 participantes adultos. Os resultados sugeriram que o aumento da depressão estava significativamente relacionado ao aumento do tempo despendido na Internet. No entanto, os autores não elucidam se a depressão precedia o desenvolvimento do uso da Internet ou se era uma consequência deste.

Mais recentemente, Yen et al. (2010) estudaram a associação entre dependência da Internet e depressão, sintomas de PHDA, fobia social e hostilidade em 1,890 alunos adolescentes. Aqueles que foram identificados como dependentes da Internet apresentavam elevados sintomas de PHDA, depressão, fobia social e hostilidade, embora a hostilidade apenas tenha sido encontrada nos sujeitos do género masculino. A agressão também foi associada com o uso excessivo da Internet num outro estudo com 2.336 estudantes sul coreanos do ensino secundários (Kim, 2013). Um outro estudo com 216 estudantes de Taiwan demonstrou que 32% dos sujeitos com dependência da Internet preenchiam critérios para PHDA (Ko et al., 2008). De facto, várias investigações conduzidas com população estudante permitiram verificar que o PHDA surgia associado com a dependência da Internet, mais frequentemente que outras perturbações (Weinstein & Aboujaoude, 2015).

Utilizadores que possuam outros vícios (e.g. álcool, tabaco, comida, sexo, drogas) parecem estar mais propensos à dependência da Internet (Dowling & Brown, 2010; Young, Yue & Ying, 2010). No estudo de Black, Beldade e Schlosser (1999), 38% dos participantes tinham tido durante a sua vida pelo menos um diagnóstico de dependência de substâncias. Shapira et al. (2000) obtiveram resultados semelhantes, com 55% dos sujeitos a relatar problemas relacionados com o abuso de substâncias.

Outras perturbações psiquiátricas, como as perturbações de personalidade, também foram identificadas em paciente com dependência da internet. Xiuquin e colegas (2010) observaram que a dependência da Internet se encontrava associada com traços da personalidade tais como introversão e psicoticismo. Aboujaoude (2011) colocou a hipótese de que a Internet poderia influenciar a personalidade dos utilizadores quando *offline*, incentivando comportamentos narcisistas, grandiosos, regressivos e impulsivos.

Sujeitos com baixa autoestima, fracas competências sociais e com um círculo social reduzido parecem estar mais propensos ao desenvolvimento de dependência da Internet (Brezing, Derevensky, & Potanza, 2010; Young et al., 2010). Como fatores de risco são ainda apontados a diminuição da felicidade e da satisfação com a vida, além da influência de fatores situacionais tais como crises e problemas pessoais (e.g. divórcio, desemprego, morte de alguém) (Young, et al., 2011).

Outro grupo de variáveis fortemente relacionadas com a Internet são aquelas que dizem respeito ao suporte social. Peng & Zhou (2009) observaram que adolescentes que percecionavam a sua rede de suporte social mais pobre, cujos pais os recusavam e as mães desempenhavam um papel ambíguo, estavam mais propensos a desenvolverem dependência da Internet. Resultados semelhantes foram obtidos por Yen e colaboradores (2007) que verificaram que relações conflituosas entre filhos e pais e um funcionamento familiar pobre funcionavam como fatores de risco.

Fracas competências de *coping* e níveis baixos de resiliência são outros fatores que parecem favorecer o desenvolvimento de dependência da Internet. Brad, Lairer e Young (2014) num estudo para averiguar como os mecanismos cognitivos contribuíam para o desenvolvimento e manutenção da dependência da Internet, verificaram que, entre outros fatores, pobres mecanismos de *coping* incrementavam o risco de desenvolver dependência da Internet generalizada. Outros fatores como depressão, ansiedade social, baixa autoestima, baixa autoeficácia e elevada vulnerabilidade ao *stress*, estavam também presentes. Do mesmo modo, Iskender e Akin (2009) observaram que estudantes universitários que possuíam um elevado grau de autoconfiança e *locus* de controlo interno apresentavam baixos níveis de dependência da Internet.

A forma como a dependência da Internet compromete o funcionamento da vida diária também tem sido foco do interesse de vários autores. A maioria dos prejuízos advém do desequilíbrio criado pelo tempo excessivo gasto com a Internet que se traduz em perda de oportunidades na vida real. As consequências são insidiosas, começam a surgir apenas meses

após o surgimento dos comportamentos de dependência da Internet e afetam todos os aspectos da vida dos sujeitos (Flisher, 2010).

No que concerne aos prejuízos físicos descritos, estes estendem-se a problemas de visão, privação do sono e fadiga (Abreu et al., 2008). Um estudo sul-coreano de estudantes do ensino médio com dependência da Internet constatou que 37.7% apresentavam sonolência diurna excessiva (Choi, Son & Park, 2009). Perturbações do sono como insônia, apneia, bruxismo e pesadelos também tendem a ser mais comuns em indivíduos com dependência da Internet em comparação com utilizadores normais (Choi et al., 2009). Além disso, a relação entre o índice de massa corporal, obesidade e a dependência da Internet foi observado em dois estudos (Canan, et al., 2014; Li, Deng, Ren, Guo, He, 2014), sugerindo que o uso excessivo da Internet pode estar associado com hábitos de alimentação menos saudáveis e diminuição da atividade física. Lesões por esforços repetitivos e dores nas costas são também queixas comuns (Young, 2004; Flisher, 2010).

Os impactos psicossociais relacionados ao uso excessivo de Internet referem-se essencialmente à depressão, problemas nas relações interpessoais, diminuição nas atividades e na comunicação social e solidão (Abreu et al., 2008). Por exemplo, um estudo conduzido por Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy (2000) demonstrou prejuízos psicossociais em 95% da amostra associados a um uso problemático da Internet. A grande maioria dos indivíduos (60%) exibia angústia pessoal significativa, seguida por prejuízos vocacionais, como fracasso na universidade, diminuição da produtividade no trabalho e perda de emprego (40%), danos financeiros (40%) e, finalmente, problemas legais (10%). De seguida veremos em mais m pormenor como a dependência da Internet se relaciona com a saúde mental dos indivíduos.

2. Saúde Mental

2.1. A evolução do conceito de saúde e saúde mental

As mudanças ocorridas na modernidade, nomeadamente o surgimento da Internet, incutiram um novo ritmo, novas exigências, novas demandas, trazendo conflitos que se têm multiplicado a cada dia. Tais desafios e dificuldades constituem riscos importantes para a nossa saúde mental (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna & Vasquez-Medina, 2012).

Durante muito tempo, tanto a saúde física como a saúde mental foram conceptualizadas à luz do modelo biomédico, no qual ambas eram vistas como a ausência de doença. Nesta perspetiva, as doenças advêm do exterior do corpo, invadindo-o e causando mudanças físicas dentro do mesmo, ou têm origem em mudanças físicas internas involuntárias. O modelo biomédico assume a doença como uma aflição do corpo, sendo separada dos processos psicológicos e sociais da mente (Ogden, 2004; Serafins & Smith, 2011). Neste sentido, a doença e a saúde são conceptualizadas como qualitativamente diferentes, consistindo numa dimensão bipolar única - ou se é saudável, ou se é doente (Keyes, 2005).

O modelo biomédico perdurou durante vários anos, contudo começou a ser considerado por muitos como reducionista, uma vez que não considera outros aspetos, que não apenas as alterações físicas e químicas, que fazem com que estejamos ou nos sintamos doentes, nomeadamente os aspetos psicológicos e sociais. Face a esta limitação surgiu uma nova perspetiva, denominada modelo biopsicossocial, que expande a visão do modelo biomédico conectando os fatores biológicos aos fatores psicológicos e sociais e propondo que todos estes três aspetos afetam e são afetados pela saúde (Serafins & Smith, 2011).

Tendo em conta o modelo biopsicossocial, a Organização Mundial de Saúde (WHO) apresentou na Conferência Internacional de Saúde uma definição de saúde que perdura atualmente: estado completo de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença (WHO, 1946). Ao incluir aspetos psicológicos e sociais e ao juntá-los à dimensão biológica, esta definição constituiu uma rutura com o modelo biomédico. A saúde passa então a ser vista como algo mais do que a ausência de doença, correspondendo a um bem-estar que resulta da avaliação individual que cada um faz de si mesmo (Ribeiro, 2011).

A saúde mental, sendo parte integrante da saúde do indivíduo, é definida pela WHO como um estado de bem-estar no qual o indivíduo atua com as suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha produtivamente e contribui de forma eficaz para a comunidade (WHO, 2014a). Tal definição pressupõe o facto de poderem existir elementos capazes de perturbação mental no geral sem que isso signifique doença, uma vez que o seu desenvolvimento está dependente da inter-relação entre diversos determinantes, internos ou externos, em que o indivíduo, face a determinados fatores de risco poderá apresentar perturbações ou não (Moreira, Melo, Oires, Crusellas & Lima, 2005).

Ao permitir uma perspetiva alargada sobre a saúde mental individual e ao contemplar a interação dinâmica entre fatores pessoais e ambientais, esta definição convida-nos a olhar para a saúde mental em termos que vão para além da presença ou ausência de sinais ou sintomas clínicos, ao considerar aspetos positivos como a capacidade de lidar com os problemas, a satisfação com a vida, o nível da qualidade de vida cognitivo e emocional, a procura de um equilíbrio, a resiliência psicológica, entre outros. Em qualquer um destes aspetos, o indivíduo poderá apresentar-se em determinando ponto de uma linha entre doença e saúde e também num quadrante entre o bem-estar e mal-estar (Quartilho, 2010).

De modo geral, existem diversos fatores de ordem biológica (e.g. saúde física; hereditariedade; complicações pré e perinatais; alterações neurológicas ou do sistema endócrino), de ordem social/contextual (e.g. divórcio; perdas significativas; isolamento social; acontecimentos de vida inesperados; relações sociais pobres; nível socioeconómico baixo) e de ordem psicológica (e.g. vinculação insegura; estilos parentais; capacidade de resiliência reduzida; baixos níveis de autoestima; baixos níveis de autoeficácia; *stress*) que podem condicionar negativamente o normal desenvolvimento dos indivíduos e/ou manutenção do seu bem-estar (Moreira et al., 2005; Carr & McNulty, 2006; Halpern & Figueiras, 2004). Quando a interação entre estes fatores ocorre, o bem-estar do sujeito é afetado, condicionando a sua saúde mental (Serafins & Smith 2011).

A influência negativa das alterações que ocorrem nas diferentes áreas de funcionamento da vida dos indivíduos, e que provocam mal-estar, poderão designar-se problemas de saúde mental. De acordo com Rethink (2008) problemas de saúde mental e perturbações mentais diferenciam-se pelo grau, severidade e impacto do mal-estar, sendo estes superiores na perturbação mental.

A perturbação mental, por sua vez, pode definir-se como uma condição que abrange perturbações que afetam o funcionamento e o comportamento emocional, social e intelectual (Manderscheid, et al. 2010). Compreende uma gama de problemas, com diferentes sintomas, sendo no geral caracterizadas por alterações do modo de pensar e das emoções, ou por desadequação ou deterioração do funcionamento psicológico e social (WHO, 2014b).

Um aspeto que nos últimos anos tem vindo a comprometer a saúde mental dos indivíduos é a forma como interagimos com as novas tecnologias, nomeadamente quando ocorre uma preferência pelo mundo virtual em detrimento do mundo real, veremos como esta relação se processa.

2.2. A relação entre dependência da Internet e saúde mental

Desde que se começaram a observar pela primeira vez vários problemas interpessoais e intrapessoais relacionados com o uso excessivo da Internet, começou-se a especular acerca da forma como esta nova tecnologia influenciaria a saúde dos indivíduos no geral, e a saúde mental em particular. Ao longo dos tempos tem-se procurado analisar a relação entre dependência da Internet e saúde mental, contudo os investigadores têm distintas opiniões acerca dos reais benefícios ou malefícios do uso da Internet (Shaw & Gant, 2002).

Por um lado, crê-se que a Internet possibilita aos seus utilizadores conectarem-se mais facilmente, ultrapassando as limitações geográficas entre familiares e amigos distantes. Além disso, a Internet também permitiria que pessoas com maior dificuldade em expressar-se encontrassem outras pessoas e grupos com interesses idênticos (Kraut, Patterson & Lundmark, 1998; McKenna & Bargh, 2000). Deste modo, possibilitaria o estabelecimento de novas relações, o incremento de uma identidade social e a participação em grupos e organizações (Kraut, et al. 2002). Por outro lado, alguns argumentam que o uso da Internet diminui o tempo que a pessoa passa a interagir com outros *face-to-face*, prejudicando as suas relações e atividades fora da rede (Kraut, et al., 1998; Sanders, Field, Diego & Kaplan, 2000). Sendo a saúde mental um constructo multidimensional, o prejuízo das várias áreas da vida do sujeito conduziria ao surgimento ou incremento dos sintomas psicopatológicos (McKenna & Bargh, 1998).

Um dos primeiros estudos a investigar esta questão foi o “Internet Paradox Study”. Neste estudo, Kraut e colaboradores (1998) recrutaram 93 famílias que não tinham acesso à Internet nas suas casas e atribuíram a cada família um computador, acesso à Internet e contas de e-mail. As atividades *online* dos membros da família foram estudadas ao longo de dois anos. Foram recolhidos dados acerca do seu envolvimento social e saúde psicológica no início do

estudo, depois de um ano e ao fim de dois anos. Os resultados demonstraram que a Internet pode na verdade ter um impacto negativo sobre os utilizadores. A utilização da Internet correlacionou-se positivamente com a diminuição da comunicação entre os membros das famílias. Adicionalmente, a solidão, depressão e *stress* diários, utilizados como medidas da saúde mental, foram positivamente associadas a uma maior utilização da Internet.

Recentemente, outros autores procuraram replicar o “Internet Paradoxy Study”, concluindo que, ao contrário dos primeiros resultados, a Internet pode ter implicações positivas na saúde mental dos sujeitos, principalmente entre aqueles que usam a Internet para comunicarem entre si (Kraut, et al. 2002). Do mesmo modo, Shaw e Gant (2002) observaram que sujeitos que participavam em sessões de *chat* apresentavam ao longo do tempo uma diminuição significativa da solidão e depressão e um incremento do suporte social e da autoestima.

A forte associação entre problemas mentais e dependência da Internet encontrada em diversos estudos, assim como a elevada taxa de comorbidades na dependência da Internet, parecem sugerir a existência de uma relação significativa entre estes constructos. Um estudo baseado no Symptom Checklist-90-Revision constatou a existência de uma associação entre sintomas depressivos e obsessivo-compulsivos em dependentes da Internet (Jang, Hwang, & Choi, 2008). Yang, Choe, Baity, Lee e Cho (2005) também notaram que o uso excessivo da Internet estava associado com elevados sintomas psiquiátricos. Yen e colaboradores (2008), por sua vez, avaliaram os sintomas psiquiátricos recorrendo ao Brief Symptoms Inventory e verificaram que adolescentes com maior acesso à Internet têm níveis mais elevados de sintomatologia, comparativamente àqueles que tinham menos acesso. Contudo, Niemz, Griffiths e Banyard (2005) não encontraram nenhuma associação significativa.

Entretanto, foi sugerida uma interação bidirecional entre dependência da Internet e saúde mental. Por um lado, a Internet pode ser usada para lidar com os problemas pessoais e sintomas psiquiátricos. Por outro lado, o uso mal adaptativo da Internet pode resultar em problemas psicológicos, ou amplificá-los (Ko, Yen, Yen, Chen, Chen, 2012).

Davis (2001) debruçou-se acerca desta interação e propôs que para o desenvolvimento de um uso problemático da Internet é necessário existir uma psicopatologia prévia (e.g. depressão, ansiedade social, dependência de substâncias, dependência comportamental). As cognições disfuncionais acerca do outro e acerca do mundo, tais como “só sou aceite e compreendido na Internet”, também desempenhariam um papel fundamental. Assim, um indivíduo deprimido e com fracas habilidades sociais poderia ter uma maior preferência por interações *online*, devido essencialmente ao anonimato. Uma vez que percebesse a interação *online* como menos arriscada e mais fácil do que a comunicação *face-to-face*, passaria a dedicar mais tempo às atividades na Internet, com o tempo esta dominaria todas as áreas da sua vida. De outro modo, um sujeito com uma dependência comportamental, como o jogo patológico, poderia começar a jogar *online*. Com o tempo, necessitaria de passar mais tempo a jogar, de modo a obter o mesmo nível de satisfação, desenvolvendo tolerância, um dos sintomas da dependência da Internet.

Brad, Laier & Young (2014) propuseram um modelo semelhante ao de Davis. De acordo com os autores, sintomas psicopatológicos (e.g. depressão e ansiedade social), características da personalidade (e.g. baixa autoestima, timidez, vulnerabilidade ao *stress* e tendência para procrastinar) e cognições sociais (e.g. isolamento social e pobre suporte social), seriam características que tornam o sujeito mais vulnerável à dependência da Internet. Estas características seriam mediadas por cognições disfuncionais acerca da Internet, em especial as expectativas de uso da Internet e certas estratégias de lidar com os problemas da vida real. Uma vez que o sujeito perceba a Internet como um mecanismo útil para se distrair dos problemas, irá recorrer a ela cada vez mais, evidenciando uma perda do controlo sobre o uso da Internet, má gestão do tempo, e conseqüentemente, aumento dos problemas sociais.

De acordo com estes modelos, a existência de uma patologia prévia pode contribuir, exacerbar ou resultar em sintomas da dependência da Internet, no entanto Brezing e colegas (2010) e Yen e colaboradores (2010) entendem que uma vez dependente da Internet, esta perturbação pode igualmente contribuir, exacerbar ou resultar em várias desordens psicológicas, como resultado do tempo excessivo passado *online* e dos problemas daí advindos.

A respeito da capacidade da Internet poder gerar perturbação, Young, 1998, alerta para o facto de que a Internet não constitui em si mesma um perigo. O seu uso regular e controlado não constitui um problema aos indivíduos uma vez que estes não ficam dependentes da Internet apenas por usá-la de forma mais ou menos assídua, mas sim devido às respostas emocionais e mentais que obtém do seu uso, bem como aquilo que experimentam e sentem quando estão *online* e que acaba por ser reforçado. Young não esclarece, contudo, porque perante sujeitos submetidos aos mesmos fatores de riscos, uns desenvolvem dependência da Internet, e outros não. Esta capacidade de adaptação, fazendo face às adversidades, é denominada resiliência.

3. Resiliência

3.1. Conceito e processos de resiliência

A adoção de uma definição de saúde mental positiva, trouxe uma mudança de paradigma: se antes o foco de estudo estava voltado para as patologias e doenças mentais, hoje o interesse encontra-se nas potencialidades e capacidades do indivíduo. Neste contexto, um aspeto que tem chamado à atenção na área da psicologia é a forma como alguns indivíduos, apesar de todo um contexto de adversidade e intenso *stress*, conseguem desenvolver-se de forma saudável (Taboada, Legal & Machado, 2006).

Tendo a sua origem no universo da Física e Engenharias, resiliência significa a característica de um elemento, que exposto a condições extremas modifica a sua forma, mas que após o impacto retoma à sua conformidade inicial (Yunes & Szymank, 2001). Na área da psicologia, foi dada uma atenção maior ao conceito de resiliência nos anos setenta, devido aos

estudos de investigação nas áreas da infância e adolescência conduzidos pela psicóloga americana Emmy Werner (1993,2005).

Diversos têm sido os significados de resiliência ao longo do tempo. Os primeiros estudos sobre a resiliência associavam o conceito a termos como invulnerabilidade ou invencibilidade. Foi Anthony, psiquiatra infantil, que em 1974 cunhou de “bonecas de aço” as crianças aparentemente invulneráveis a prolongados períodos de adversidade e *stress* psicológico, apresentando saúde mental preservada e elevada competência (Lidström, 2001; Yunes & Symanski, 2001; Yunes, 2003).

O termo invulnerável produziu a ideia segundo a qual a pessoa resiliente apresentaria resiliência a qualquer situação de *stress* ou adversidade, não havendo para ela limites para suportar o sofrimento (Yunes, 2003). Esta noção caracteriza o processo de resiliência como uma característica inata ou intrínseca à pessoa. Ao mesmo tempo, subestima os efeitos que fatores de risco como pobreza e violência podem ter ao longo da vida do sujeito (Couto, Koller & Novo, 2006).

Atualmente considera-se a noção de invulnerabilidade ultrapassada. Resiliência não significa que a pessoa não experimente *stress*, desconforto ou não se sinta atingida pela situação adversa, pelo contrário, ela conserva as marcas e as lembranças das situações que vivenciou, mas é capaz de recuperar destas pois encontra o suporte e os mecanismos que lhe permitem superar as adversidades (APA, 2011).

Tampouco deve ser entendida como uma característica estática ou imutável. Trata-se de um fenómeno complexo, que implica uma dinâmica entre os recursos internos do indivíduo e os recursos externos aprendidos na interação com a família, na comunidade e nas outras relações estabelecidas (Masten, 2001; Pesce, Assis, Santos & Oliveira, 2004). Deste modo falar em resiliência é diferente de falar em sujeitos resilientes. O termo “resiliente” deve ser usado para se referir ao traço, enquanto o termo “resiliência” se deve usar para designar o processo (Masten & Powell, 2003).

De acordo com a American Psychological Association (APA, 2011) a resiliência define-se como o processo de adaptação bem-sucedido face à adversidade, trauma, tragédia, ameaças ou fontes importantes de *stress*. Implícitas a esta noção encontram-se duas condições críticas: a exposição a uma ameaça ou adversidade grave, e conseguir uma adaptação positiva apesar dos ataques ao processo de desenvolvimento (Luthar & Cicchetti, 2000).

Com a evolução do conceito de resiliência, outros constructos começaram a surgir com frequência nos estudos a ela relacionados, nomeadamente os conceitos de fatores de risco, fatores de proteção, vulnerabilidade e *coping* (Yunes & Szymank, 2001).

O fenómeno de resiliência engloba múltiplos fatores de risco e proteção. O termo **fatores de risco** é aquele associado à probabilidade da pessoa ser afetada ou de um resultado negativo ocorrer. Relaciona-se com todo o tipo de acontecimentos negativos na vida (e.g. baixo nível socioeconómico, separação dos pais, doença psiquiátrica materna) que, quando presentes, podem aumentar a probabilidade do indivíduo apresentar problemas físicos, sociais ou emocionais (Yunes & Szymank, 2001). Os **fatores de proteção**, também nomeados como

mediadores, são aqueles que modificam os efeitos do risco numa direção positiva, atenuando o efeito do risco e diminuindo ou anulando um resultado negativo. Exemplos de fatores de proteção incluem um *locus* de controlo interno, um sentido de autoeficácia ajustado, ambiente afetivo e de confiança e uma boa autoestima (Fergus & Zimmerman, 2005). Werner (2005) refere que para a resiliência é necessário um equilíbrio entre fatores de risco e de proteção, sendo que os fatores de proteção são aqueles que se podem desenvolver, estimular, ou melhorar, para que seja possível fazer face a riscos que muitas vezes são extremamente difíceis, ou mesmo impossíveis, de mudar.

O processo oposto à resiliência é a vulnerabilidade. Esta refere-se às suscetibilidades psicológicas individuais que aumentam a probabilidade de ocorrer um resultado negativo, como consequência da exposição a um fator de risco. Enquanto a vulnerabilidade está relacionada com a suscetibilidade de ser afetado por um acontecimento negativo, devido a fatores individuais ou condições externas, a resiliência encontra-se relacionada com a não ocorrência de um resultado negativo, mesmo estando o sujeito vulnerável a ele (Pesce et al. 2004; Fergus & Zimmerman, 2005). A vulnerabilidade pode estar relacionada com autoestima baixa, depressão e determinados traços de personalidade (Taboada et al., 2006).

Richardson (2000, citado por Ribeiro & Morais, 2010) propõe que o estudo da resiliência pode distinguir-se em três áreas de investigação: a primeira, objetiva identificar as características das pessoas que se desenvolvem mesmo perante fatores de risco ou adversidade, por comparação com aqueles que sucumbem perante as mesmas condições; a segunda, visa identificar o processo pelo qual se obtêm as qualidades resilientes; a terceira, aborda o conceito como força motivacional, como energia, que leva à reintegração ou reorganização do indivíduo após eventos que surgem no decorrer da vida.

Enquadrado na segunda área, surge o conceito de *coping* (Ribeiro & Morais, 2010). Pode-se definir *coping* como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais empreendidos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que emergem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais (Lazarus e Folkman, 1984). O *coping* seria assim uma resposta que poderia funcionar como moderadora dos efeitos negativos do *stress*, integrando os processos de resiliência do indivíduo (Taboada, et al. 2006).

Entretanto, alguns autores, nomeadamente Sinclair & Watson (2004), mostraram a necessidade de definir *coping* resiliente, caracterizando-o como a capacidade para promover uma adaptação positiva perante a existência de *stress* elevado. De acordo com os autores, resiliência não só implica modalidades de resistência ao *stress* e a capacidade de enfrentar (*coping*), como também se refere à capacidade de prosseguir o desenvolvimento e aumentar as suas capacidades numa situação adversa. Enquanto a resiliência é um processo, que ocorre ao longo do tempo, o *coping*, ocorre num determinado momento. Deste modo, a principal característica diferenciadora entre *coping* resiliente e resiliência é a capacidade para promover uma adaptação positiva apesar do índice de *stress*.

Segundo Garmezy, Masten e Tellegen (1984) é possível identificar três modelos de resiliência que explicam como alguns fatores protetores modificam os efeitos negativos da exposição ao risco. Os modelos são definidos por esses autores como: “modelo compensatório”; “modelo protetor” e “modelo de desafio”. O **modelo compensatório** postula que os fatores de proteção conseguem compensar os efeitos dos fatores de risco, sendo que o fator protetor atua de forma direta e independente do fator de risco não interagindo com este. No **modelo protetor** existem aspectos que reduzem ou moderam os efeitos do risco sobre um resultado negativo. Este modelo distingue-se do anterior por neste caso os fatores protetores interagirem com os fatores de risco reduzindo a probabilidade de resultados negativos. Por último, o **modelo de desafio**, realça que o risco poderá ter efeitos positivos desde que não seja excessivo ou não ultrapasse a capacidade do indivíduo para lidar com o *stress*. Supõe, deste modo, que níveis moderados de risco estão associados a resultados menos negativos, ou positivos. Estes níveis moderados de *stress* proporcionam, ao sujeito, um desafio que, quando é superado, fortalece a sua competência e prepara-o para a próxima dificuldade. Se, no entanto, o desafio resultar em fracasso, o indivíduo torna-se ainda mais vulnerável ao risco. Um aspecto importante é que a exposição ao risco deve ser desafiadora o suficiente para despoletar as respostas de *coping* e a pessoa possa aprender, a partir do processo de ultrapassar o risco. Neste modelo, os fatores de risco e de proteção constituem a mesma variável, que pode corresponder a risco ou proteção, dependendo do nível de exposição.

Tem-se, assim, a teia de eventos que envolvem o processo de resiliência. Esta ocorre frente a uma situação de risco, onde fatores de proteção podem auxiliar o resultado adaptativo do sujeito, enquanto que, se este apresentar maior vulnerabilidade em relação à situação de risco presente, as chances de insucesso são maiores (Taboada, et al., 2006). Falta analisar como este processo se relaciona com o uso da Internet.

3.2. A relação entre dependência da Internet e resiliência

Paralelamente à compreensão dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de dependência da Internet, vários fatores de risco como pertencer ao género masculino, a adolescência e juventude, ser estudante, a facilidade de acesso à Internet, traços de personalidade como introversão, timidez, agressão, a existência de problemas e dificuldades pessoais e ainda o fraco suporte social e problemas familiares, têm sido frequentemente associados com esta problemática (Ha et al. 2007; Yen et al., 2007; Yen et al., 2009; Young et al. 2010).

A forma como os sujeitos lidam com acontecimentos potencialmente de risco é essencial para perceber a dependência da Internet uma vez que se crê que a acumulação de acontecimentos de vida *stressantes* incrementam consideravelmente o risco do sujeito desenvolver dependência da Internet (Leung, 2007; Li, Wang, & Wang, 2009; Li, et al. 2010).

Sujeitos resilientes, além de tenderem a adotar estratégias de *coping* mais eficazes, tendem também a experimentar níveis mais elevados de autoeficácia e auto-controlo, o que resulta num estado emocional mais positivo e o que os torna mais propensos a lidar com as situações adversas de forma eficaz (Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006). De modo oposto, pesquisas observaram que aqueles que apresentavam um elevado grau de autoeficácia e um *locus* de controlo interno apresentavam baixos níveis de dependência da Internet (Iskender & Akin, 2010; Senormanci, Konkan, Guclu, & Senormanci, 2014).

Turkle (2005) debruçou-se acerca da interação humano-computador, e concluíram que um aspeto que contribuía para a dependência da Internet é o senso de controlo que os utilizadores obtêm do uso da Internet. Por exemplo, jogadores *online* eram frequentemente atraídos pela ilusão de poderem controlar o mundo dentro do computador. Deste modo, sujeitos com um menor senso de controlo do mundo real, poderiam sentir-se seduzidos pelo sentimento de controlo *online*.

No que concerne ao papel da resiliência na dependência da Internet, poucas investigações se têm debruçado acerca desta relação. Li e colegas (2010) desenvolveram um estudo para averiguar o papel da resiliência enquanto preditor da dependência da Internet. Os autores constataram que a resiliência encontrava-se negativamente associada com a dependência da Internet. Por sua vez, Wisniewski e colaboradores (2015) observaram 75 adolescentes dos Estados Unidos da América e observaram que a resiliência exercia um efeito protetor chave face aos riscos *online*, inclusive quando os sujeitos experimentavam níveis de dependência elevados. Elevados níveis de resiliência também eram capazes de neutralizar os efeitos psicológicos negativos associados à dependência da Internet.

Outro contributo importante de Wisniewski e colegas (2015) foi a aplicação de um modelo de resiliência de adolescentes aos comportamentos de risco associados com o uso da Internet. Para tal, os autores utilizaram o modelo protetor da resiliência e consideraram duas formas pelas quais os fatores protetores reduziram os fatores de risco: primeiro, o fator protetor ajudaria a neutralizar o efeito de risco, mediante um efeito protetor estabilizador; e segundo, o fator protetor diminuiria o risco mas não o removeria completamente, mediante um efeito protetor-reativo. No seu modelo, os autores consideram a dependência da Internet como um fator de risco que contribui para respostas emocionais e psicológicas negativas, tais como depressão, solidão e hostilidade. A resiliência, por sua vez desempenhava o papel de fator protetor. A forma como a resiliência era capaz de mediar as consequências negativas da exposição ao risco, era mediante um “efeito de inoculação”, no qual a vivência de experiências negativas e a sua superação contribuíam para o desenvolvimento de novas estratégias de *coping* que permitiam ao sujeito lidar com futuros riscos *online*, reduzindo assim a exposição ao risco no futuro ou os seus impactos negativos no presente.

No que concerne à resiliência em adultos, não existem estudos que relacionem este constructo com a dependência da Internet. No entanto, pesquisas demonstraram a associação entre resiliência e dependência de substâncias em adultos (Broder, 2006; Alim, et al., 2012).

Observando como a resiliência atua nas dependências de substâncias, Veenstra e colegas (2007) examinaram o impacto das estratégias de *coping* em alcoólicos em resposta a acontecimentos de vida *stressantes* numa amostra de 1,608 homens e 1,645 mulheres. Os resultados sugeriram que aqueles que tendiam a usar estratégias focadas nas emoções tendiam a recorrer mais ao álcool como forma para lidar com o *stress*. Do mesmo modo, parece haver uma tendência para utilizar a Internet como uma fuga psicológica para os problemas (Young et al., 2011). Num estudo realizado por Lie e colaboradores (2009) com estudantes universitários, observou-se que sujeitos com dependência da Internet tendiam a utilizar estratégias de *coping* de evitamento de modo a lidar com acontecimentos de vida *stressantes*. Por sua vez, esta forma de enfrentamento dos problemas, contrasta com aquela que é observada em pessoas resilientes. Entre estes as estratégias de confronto dos problemas são mais comuns, demonstrando maior capacidade de elaborar os problemas e aplicar estratégias que se concentrem na origem dos mesmos, em vez de utilizarem estratégias passivas que reduzam a tensão emocional, mas não o problema (Pesce et al., 2004; Ribeiro & Morais, 2010).

Por outro lado, a resiliência encontra-se também estreitamente relacionada com a saúde mental, vários estudos empíricos demonstraram que a resiliência se encontrava negativamente relacionada com indicadores negativos de saúde mental e positivamente relacionada com indicadores positivos (Hu, Zhang & Wang, 2015). Neste ponto, parece haver uma convergência entre dependência da Internet, saúde mental e resiliência. Se por um lado a resiliência pode exercer um efeito protetor na dependência da internet, providenciando aos sujeitos mecanismo eficazes para lidar com acontecimentos adversos que possam conduzir a um uso abusivo da internet (Li e colegas, 2010), por outro lado, a resiliência pode proteger a saúde mental dos sujeitos, mesmo após estes terem desenvolvido uma dependência da internet, minimizando os efeitos psicológicos e emocionais negativos associados ao uso excessivo da internet (Wisniewski e colegas, 2015). É nesta linha que o presente trabalho se sustenta.

Referências

- Aboujaoude, E. (2011). *Virtually You: The Dangerous Powers of the e-Personality*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.;
- Abreu, C.N., Karam, R.G., Goés, D.S., & Spritzer, D.T. (2008). Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 156-167;
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M.M. (2015). Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care*, doi: 10.1111/ppc.12102;
- Alim, T.N., Lawson, W.B., Feder, A., Lacoviello, B.M., Saxena, S., Bailey, C.R., ... & Neumeister A. (2012). Resilience to meet the challenge of addiction: psychobiology and clinical considerations. *Alcohol Research*, 34(4), 506-515;
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais: DSM-5*. (5ª Ed.). Porto Alegre: Artmed;
- American Asychiatric Association. (2011). *The road to resilience*. Recuperado de <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>;
- Bai, Y.M., Lin, C.C., & Chen, J.Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services Journal*, 52(10), 1387;
- Bakken, I. J., Wenzel, H.G., Gøtestam, K.G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal*, 50 (2), 121-127;
- Batista, J.R.M. (2011). *Adição à internet: uma análise de seu significado e de suas relações com a qualidade de vida* (Dissertação de Mestrado não Publicada). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa;
- Beard, K.B., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383;
- Berner, J.E., & Santander, J.T. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista chilena de Psiquiatria*, 60(3), 181-190;
- Black, D.W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999) Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839-344;
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-3017;
- Brand, M., Lair, C., & Young, K.S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-14;
- Brezing, C., Derevensky, J.L., & Potenza, M.N. (2010). Non-substance-addictive behavior in youth: pathological gambling and problematic internet use. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19, 625-641;

- Broder, S. A. (2006). *Resilience as a factor in long-term recovery from opiate addiction. (Unpublished doctoral dissertation)*. California Institute of Integral Studies. San Francisco, CA;
- Buckingham, D., & Willet, R. (2013). *Digital generation: children, young people, and new media* (2th ed.). New York: Routledge
- Canan, F., Yildirim, O., Ustunel, T.Y., Sinani, G., Kleli, A.H., & Cemalettin, A. (2014). The relationship between Internet addiction and Body Mass Index in Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*, 40-45;
- Cao, F., & Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development, 33*(3), 275-281;
- Castells, M. (2000). *A sociedade em rede*. São Paulo: Edições Paz e Terra;
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M., & Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of the Medical Library Association, 97*(2), 102-107;
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky G., Despalins R., Kramarz, E., ... & Kaess M. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology, 46*, 1-13;
- Carr, A. & McNulty, M. (2006). Depression. In A. Carr & McNulty (Eds.), *The Handbook of Adult Clinical Psychology: An Evidence Based Practice Approach*. New York: Routledge;
- Ceyhan, A. (2008). Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology & Behavior, 11*(3), 363-266;
- Cheng, C., & Li, A. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networkinh, 17*(12), 755-759;
- Choi, K., Son, H., & Park, M. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences 63*, 455-462;
- Conti, M.A., Jordim, A.P., Hearst, N., Cordás, T.A., Tavares, H. & Abreu, C.N. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Revista Psiquiatria Clínica, 39* (3), 106-110;
- Couto, M.C., Koller, S.H., & Novo, R.F. (2006). Resiliência no envelhecimento: risco e proteção. In D. Falcão, & C. Dias (Orgs.), *Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas* (Vol. 2, pp.315-337). São Paulo: Casa do Psicólogo;
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavior model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(187-195);
- Dowling, N.A., & Brown, M. (2010). Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and internet dependence. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 13*(4), 437-441;
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction, 107*, 2210-2222;

- Esen, B. K., & Gündođdu, M. (2010). The Relationship Between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support Among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36;
- Estallo, J.A. (2001). Usos y abusos de la internet. *Anuario de Psicologia*, 32, 2, 95-108;
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., & Di Blasi, M. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175;
- Fergus, S., & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419;
- Flicher, C. (2010). Getting plugged in: an overview of internet addiction, *Journal of Pediatrics and Child health*, 46(10), 557-559;
- Fortim, I. (2013). *Aspetos psicológicos do uso patológico de internet*. (Tese de Doutorado não Publicada). Universidade Católica de São Paulo, São Paulo;
- Fu, K.A., Chan, W. S., Wong, P. W., & Yip, P. S. (2010). Internet Addiction: Prevalence, Discriminant Validity and Correlates among Adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196, 486-492;
- Garmezy, N., Maten, A.S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: a building block for developmente psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111;
- Gencer, S. L., & Ko, C, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to internet usage patterns and demographics. *Educational Technology & Society*, 15(2), 25-36;
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction is really exist?. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (pp.127-149). New York: Academic Press;
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some casa study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218;
- Griffiths, M., Wood, R. T. (2000). Risk factors in adolescence: the case of gambling, videogame playing, and the internet. *Journal of Gambling Studies*, 16(2), 199-225;
- Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of substance Use*, 10(4), 191-197;
- Halpern, R., & Figueiras, A. (2004). Influências ambientais na saúde mental da criança. *Jornal de Pediatria*, 80, 104-110;
- Harris, K.S., Smock, S.A., & Wilkes, M.T. (2011). Relapse Resilience: A Process Model of Addiction and Recovery. *Journal of Family Psychotherapy*, 22(3), 265-274. DOI: 10.1080/08975353.2011.602622;
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality, and Individual Differences*, 76, 18-27;
- Iskender, M. & Akin, A. (2009). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computer & Education*, 54, 1101-1106;

- Instituto Nacional de Estatística. (2014). *Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias*. Recuperado de [emhttps://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=222639904&att_display=n&att_download=y](https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=222639904&att_display=n&att_download=y);
- Internet World States (2015). *Internet usage statistics*. Recuperado de <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>;
- Karaiskos, D., Tzevellas, E., Balta, G., & Paporigopoulos, T. (2010). P02-232: social network addiction: a new clinical disorder?. *Europe Psychiatry*, 25, 855;
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548;
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., ... & Zullino, D. (2008). French Validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 703-706;
- Kim, K. (2013). Association between Internet overuse and aggression in Korean adolescents. *Pediatrics International* 55, 703-709;
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S, Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist* 53,1017-1031;
- Kraut, R., Kiser, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74;
- Ko C.H., Yen J.Y., & Chen, C.S. (2008). Psychiatric comorbidity of Internet addiction in college students: an interview study. *CNS Spectrums*, 13, 147-153;
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F., Shen, C.S., & Chen, C.C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 22, 1-8;
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052;
- Jang, K.S., Hwang, S.Y., & Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171;
- Pezoa-Jares, E., Espinosa-Luna, I., & Vasquez-Medina, J. (2012). Internet addiction: a review. *Addiction Research & Therapy*, 56, 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.56-004>;
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer;
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 204-214;
- Li, H., Wang, J., & Wang, I. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333-346;

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1199-1207;
- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R., & Yang, C. (2010). *Resilience as a predictor of internet addiction: The mediation effects of perceived class climate and alienation*. In 2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society (pp. 66-70). IEEE. <http://doi.org/10.1109/SWS.2010.5607478>
- Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S., & He, X. (2014). Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with Internet addiction. *Obesity (Silver Spring) 22*, 482-487;
- Liu T., & Potenza M.N. (2007). Problematic internet use: clinical implications. *CNS Spectrums, 12*(6), 453-66;
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 7*(3), 333-348;
- Lussier, I., Derevensky, J.L., Gupta, R., Bergevin, t. & Ellenbogen, S. (2000). Youth gambling behavior: an examination of the role of resilience. *Psychology of Addictive Behavior, 21*(2), 165-173;
- Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857-885;
- Mafe, C.R. & Blas, S.S. 2006. Explaining Internet dependency: An exploratory study of future purchase intention of Spanish Internet users. *Internet Research 16*(4): 380-96.
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T. W. (2010). Evolving definitions of mental illness and wellness. *Preventing chronic disease, 7*(1), 1-6
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238;
- Masten, A.S., & Powell, J. L. (2003). A resilient framework for research, policy and practice. In S.S. Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities* (pp.1-20). New York: Cambridge University Press;
- Meschke, L.L., & Patterson, J.M. (2003). Resilience as a Theoretical Basis for Substance Abuse Prevention. *The Journal of Primary Prevention, 23*(4), 483-514;
- McKenna, K.Y.A., & Bargh, J.A. (1998). Coming out in the age of the Internet: identity “de-marginalization” through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 681-694;
- McKenna, K.Y.A., & Bargh, J.A. (2000). Plan 9 from cyberspace: the implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review, 4*, 57-75;

- Morahan-Martin, J. (2007). Internet Use and Abuse and Psychological Problems. In J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U. Reips (Eds.), *Oxford Handbook of Internet Psychology* (pp. 331-345). Oxford: Oxford University Press.
- Moreira, P., Melo, A., Oires, C., Crusellas, L. & Lima, A. (2005). *Saúde mental: do tratamento à intervenção*. Porto: Porto Editora;
- Navarro, M., & Rueda, J. (2007). Adición a internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700;
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyardd, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire [GHQ], and disinhibition. *Cyberpsychology Behavior*, 8(6), 562-270;
- Ogden, J. (2004). *Psicologia da saúde* (2ªed.). Lisboa. Climepsi Editores;
- Ong, A. D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749;
- Patrão, I., Rita, J., & Pontes, H. (2013). Internet addiction and loneliness among Portuguese elementary school students: an exploratory quantitative study. *Atención Primaria*, 45(2), 132-188;
- Pesce, R.P., Assis, S.G., Santos, N., & Oliveira, R.V.C. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 135-143;
- Peng, Y., & Zhou, S-J. (2009). Regressive Analysis of Social Risk Factors of Internet Addiction in Adolescents. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 17(4), 649-651;
- Pies, R. (2004). Should DSM-V designate "Internet addiction a mental disorder?. *Psychiatry*, 6(2), 31-37;
- Prado, O. Z., Honorato, E. (2000) Alguns usos patológicos do computador: o uso patológico de Internet. In E., Sayeg, (Org.), *Psicologia e Informática* (pp.141-161). São Paulo: Casa do Psicólogo;
- Quartilho, M.J. (2010). *Saúde mental: estado de arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra;
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses? *Psychological Science*, 1, 294-297;
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Moble, T. & Petry, N. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: representative sample. *Addiction*, 110, 842-851;
- Rethink, (2008). *Time to change: Mental Health Resource Pack*. London: Institute of Psychiatry;
- Ribeiro, J. L. P. (2011). *Inventário de Saúde Mental* (1ªed.). Lisboa: Placebo, Editora LDA;
- Ribeiro, J.L.P., & Morais, R, (2010). Adaptação da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, saúde & doenças*, 11(1), 5-13;
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-241;
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7ªed.). New York: John Wiley & Sons, Inc;

- Secretaria de Comunicação Social. (2014). *Pesquisa brasileira de mídia 2015: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira*. Recuperado de <http://www.secom.gov.br/atuacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-e-qualitativas-de-contratosatuais/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2015.pdf>;
- Senormanci, O., Konkan, R., Guclu, O., & Senormanci, G. (2014). Evaluation of coping strategies of male patients, being treated in internet addiction outpatient clinic in Turkey. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 14-19;
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla U.M., & McElroy, S.L. (2000) Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-72;
- Shapira, N.A., Lessing, M.C., Goldsmith, M.D., Szabo, S.t., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216;
- Shaw, L.H., & Gant, L.M. (2002). In defense of the internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171;
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2012). Internet addiction in Hong Kong adolescents: Profiles and psychosocial correlates. *International Journal on Disability and Human Development*, 11(2), 133-142;
- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657;
- Sinclair, V.G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of brief resilient coping scale. *Assesment*, 10, 1-9;
- Smahel, D., Brown, B.B., & Blinka, L., (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388;
- Taboada, N.G., Legal, E.J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 104-113;
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Mengchen, L. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564;
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: how the net generation is changing your word*. New York: McGraw Hill;
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, ... & Bria, P. (2012). Internet Addiction: Hours Spent *Online*, Behaviors and Psychological Symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34, 80-87;
- Turkle, S. (2005). *The Second Self: computers and the human spirit* (20th ed.). London: The MIT Press;
- Vieira, A.C. (2006). Outras dependências não-químicas. In D.X. Silveira & F.G. Oliveira (Eds.), *Panorama actual de drogas e dependências* (pp. 421-425). São Paulo: Atheneu;

- Veenstra, M., Lemmers, P., Friesema, I., Tan, F., Garretsen, H., Knouttnerus, A., & Zwietering, P. (2007). Coping style mediates impact of stress on alcohol use: a prospective population-based study. *Addiction*, 102(12), 1890-1898;
- Warden, N.L., Philips, J.G. & Ogloff, J.R.P. (2004). Internet addiction. *Psychiatry, psychology and law*, 11(2), 280-295;
- Whang, L.S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior* 6, 143-150;
- Weinstein, A., & Aboujaoude, E. (2015). Problematic internet use: an overview. In E. Aboujaoude, & V. Starcevic (Eds.), *Mental Health in the Digital Age Grave Dangers, Great Promise* (pp.3-26). New York: Oxford University Press;
- Wells, M., Mitchell, K.J., Finckelhor, D., & Blease, B. (2006). Mental health professionals' exposure to clients with problematic internet experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4), 35-52;
- Werner, E. (1993). *A longitudinal perspective on risk for learning disabilities*. Paper presented at the 30th Annual Conference of the learning disabilities association of America. San Francisco;
- Werner, E. (2005). What can we learn about resilience from large-scale longitudinal studies. In: S. Goldstein, & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 91-105). New York: Plenum Publishers;
- Widyanto, L, McMurra, M. (2004), The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450;
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015). Resilience Mitigates the Negative Effects of Adolescent Internet Addiction and Online Risk Exposure. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95;
- World Health Organization. (1946). *Trade, foreign policy, diplomacy and health*. Recuperado de <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>;
- World Health Organization. (2014a). *Mental health*. Recuperado de http://www.who.int/topics/mental_health/en/;
- World Health Organization. (2014a). *Mental disorders*. Recuperado em 11 de setembro, 2015, de http://www.who.int/topics/mental_disorders/en/;
- Yang, C.K., Choe, B.M., Baity, M., Le, J.H., & Cho, J.S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414;
- Yellolees, M.P., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-145;
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Chen, S., & Ko, C. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-329;

- Yen, J., Ko, C., Yen, S.H., Chen, S.H., Chung, W.L., & Chen, C.C. Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16;
- Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., & Cheng, C. (2009). Multi-dimensional Discriminative Factors for Internet Addiction Among Adolescents Regarding Gender and Age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357-364;
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, C., & Vhen, C. (2009) The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(2), 218-224;
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Tang, T. & Ko, C. (2010). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 187-191;
- Young, K.S. (1996). Internet addition: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*. 1(3), 237-244;
- Young, K.S. (1998). *Caught in the net*. New York: Wiley & Sons;
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavior Scientist*, 48(4), 402-415;
- Young, K.S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679;
- Young, K.S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29, 241-246;
- Young, K.S., & Rogers, R.C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28;
- Young, K.S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-disorder: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(5), 475-479;
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 3-17). New Jersey: John Wiley & Sons;
- Yunes, M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no individuo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8, 75-84;
- Yunes, M., & Szymanski, H. (2001). Resiliência: noção, conceitos, afins e considerações críticas. In J. Tavares (Org.), *Resiliência e Educação* (pp. 13-42). São Paulo: Cortez;
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 13(4), 401-406.

Anexo A

Requisitos de submissão ao jornal *Computers in Human Behavior*

1. Article structure

Subdivision - numbered sections

Divide your article into clearly defined and numbered sections. Subsections should be numbered 1.1 (then 1.1.1, 1.1.2, ...), 1.2, etc. (the abstract is not included in section numbering). Use this numbering also for internal cross-referencing: do not just refer to 'the text'. Any subsection may be given a brief heading. Each heading should appear on its own separate line.

Introduction

State the objectives of the work and provide an adequate background, avoiding a detailed literature survey or a summary of the results.

Material and methods

Provide sufficient detail to allow the work to be reproduced. Methods already published should be indicated by a reference: only relevant modifications should be described.

Results

Results should be clear and concise.

Discussion

This should explore the significance of the results of the work, not repeat them. A combined Results and Discussion section is often appropriate. Avoid extensive citations and discussion of published literature.

Conclusions

The main conclusions of the study may be presented in a short Conclusions section, which may stand alone or form a subsection of a Discussion or Results and Discussion section.

Appendices

If there is more than one appendix, they should be identified as A, B, etc. Formulae and equations in appendices should be given separate numbering: Eq. (A.1), Eq. (A.2), etc.; in a

subsequent appendix, Eq. (B.1) and so on. Similarly for tables and figures: Table A.1; Fig. A.1, etc.

2. Abstract

A concise and factual abstract is required and should not be longer than 200 words. The abstract should state briefly the purpose of the research, the principal results and major conclusions. An abstract is often presented separately from the article, so it must be able to stand alone. For this reason, References should be avoided, but if essential, then cite the author(s) and year(s). Also, nonstandard or uncommon abbreviations should be avoided, but if essential they must be defined at their first mention in the abstract itself.

3. Keywords

Immediately after the abstract, provide a maximum of 6 keywords, using American spelling and avoiding general and plural terms and multiple concepts (avoid, for example, 'and', 'of'). Be sparing with abbreviations: only abbreviations firmly established in the field may be eligible. These keywords will be used for indexing purposes.

4. Footnotes

Footnotes should be used sparingly. Number them consecutively throughout the article. Many word processors build footnotes into the text, and this feature may be used. Should this not be the case, indicate the position of footnotes in the text and present the footnotes themselves separately at the end of the article.

5. Tables

Please submit tables as editable text and not as images. Tables can be placed either next to the relevant text in the article, or on separate page(s) at the end. Number tables consecutively in accordance with their appearance in the text and place any table notes below the table body. Be sparing in the use of tables and ensure that the data presented in them do not duplicate results described elsewhere in the article. Please avoid using vertical rules.

6. References

Citation in text

Please ensure that every reference cited in the text is also present in the reference list (and vice versa). Any references cited in the abstract must be given in full. Unpublished results and personal communications are not recommended in the reference list, but may be mentioned in the text. If these references are included in the reference list they should follow the standard reference style of the journal and should include a substitution of the publication date with

either 'Unpublished results' or 'Personal communication'. Citation of a reference as 'in press' implies that the item has been accepted for publication.

Reference formatting

There are no strict requirements on reference formatting at submission. References can be in any style or format as long as the style is consistent. Where applicable, author(s) name(s), journal title/book title, chapter title/article title, year of publication, volume number/book chapter and the pagination must be present. Use of DOI is highly encouraged. The reference style used by the journal will be applied to the accepted article by Elsevier at the proof stage. Note that missing data will be highlighted at proof stage for the author to correct. If you do wish to format the references yourself they should be arranged according to the following examples:

Reference style

Text: Citations in the text should follow the referencing style used by the American Psychological Association.

List: references should be arranged first alphabetically and then further sorted chronologically if necessary. More than one reference from the same author(s) in the same year must be identified by the letters 'a', 'b', 'c', etc., placed after the year of publication.

Examples:

Reference to a journal publication:

- Van der Geer, J., Hanraads, J. A. J., & Lupton, R. A. (2010). The art of writing a scientific article. *Journal of Scientific Communications*, 163, 51-59.

Reference to a book:

- Strunk, W., Jr., & White, E. B. (2000). *The elements of style*. (4th ed.). New York: Longman, (Chapter 4).

Reference to a chapter in an edited book:

- Mettam, G. R., & Adams, L. B. (2009). How to prepare an electronic version of your article. In B. S. Jones, & R. Z. Smith (Eds.), *Introduction to the electronic age* (pp. 281-304). New York: E-Publishing Inc.

Anexo B

Anexo B1: Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis idade e dependência da Internet

Tabela 7:
Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis idade e dependência da Internet

Idade		Diferença média	SD	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
					Limite inferior	Limite superior
14-25	26-38	1.981	.946	.191	-.487	4.450
	39-50	6.479*	1.048	.000	3.717	9.242
	51-83	6.198*	1.041	.000	3.454	8.942
26-38	14-25	-1.981	.946	.191	-4.450	.487
	39-50	4.498*	.924	.000	2.081	6.915
	51-83	4.217*	.916	.000	1.818	6.616
39-50	14-25	-6.479*	1.048	.000	-9.242	-3.717
	26-38	-4.498*	.924	.000	-6.915	-2.081
	51-83	-.281	1.021	1.000	-2.973	2.411
51-83	14-25	-6.198*	1.041	.000	-8.942	-3.454
	26-38	-4.217*	.916	.000	-6.616	-1.818
	39-50	.281	1.021	1.000	-2.411	2.973

* $p < .05$

Anexo B2: Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis situação profissional e dependência da Internet

Tabela 8:

Teste Post-Hoc de Gabriel para as variáveis situação profissional e dependência da Internet

Situação Profissional		Diferença média	SD	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
					Limite inferior	Limite superior
Estudantes	Trabalhadores	4.698*	.787	.000	2.852	6.544
	S/ Ocupação	4.990*	1.129	.000	2.327	7.653
Trabalhadores	Estudantes	-4.698*	.787	.000	-6.544	-2.852
	S/ Ocupação	.2924	1.017	.986	-1.998	2.582
S/ Ocupação	Estudantes	-4.990*	1.129	.000	-7.653	-2.327
	Trabalhadores	-.292	1.017	.986	-2.582	1.998

* $p < .05$.