

UNIVERSIDADE DE ÉVORA | ESCOLA DE CIÉNCIAS SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**A ADIÇÃO À INTERNET
EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS**
ESTUDO COMPARATIVO COM ESTUDANTES
PORTUGUESES E ESPANHÓIS

Luís Filipe Carias Coxo
Orientação: Professor Doutor Vítor Franco

Mestrado em Psicologia
Área de especialização: Psicologia Clínica e da Saúde

Luís Filipe Carias Coxo

A ADIÇÃO À INTERNET EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

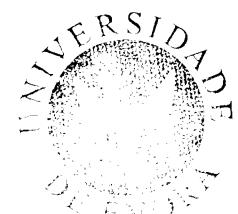
UE
174
639

Évora | 2010



**Universidade de Évora | Escola de Ciências Sociais
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**A Adicção à Internet em Jovens Universitários
Estudo comparativo com estudantes portugueses e espanhóis.**



Luís Filipe Carias Coxo

174 639

Orientador: Professor Doutor Vítor Franco

Mestrado em Psicologia

Área de especialização: Psicologia Clínica e da Saúde

Évora 2010

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho foi possível graças ao contributo de um conjunto alargado de pessoas que, directa ou indirectamente, ajudaram a ultrapassar as diversas vicissitudes que surgiram, tornando mais simples a passagem pelas diferentes fases até à sua concretização.

Em primeiro lugar, queríamos agradecer ao Prof. Doutor Vítor Franco a orientação prestada e a convicção demonstrada acerca das opções assumidas ao longo da execução deste trabalho. Aproveitamos também para manifestar o grande orgulho e prezar pela colaboração que mantivemos ao longo destes meses nas condições mais adversas e inconvenientes, cumprindo sempre os objectivos propostos.

Gostaríamos expressar também aqui uma profunda estima e consideração à Dr.^a Hilarie Cash, Kimberly Young e, Rocio Fernandez-Ballesteros pela ajuda e apoio à realização deste trabalho, sem a qual provavelmente tornaria mais penoso a realização do mesmo.

Ficarão para sempre gravados na nossa memória os primeiros anos da minha carreira académica onde tive o orgulho de privar com alunos, técnicos e professores que me possibilitaram aprender e crescer quer na psicologia quer como indivíduo.

Aos Prof. Doutores Adelinda Candeias, Isabel Mesquita, Catarina Vaz Velho e Nuno Santos queria expressar a nossa mais sincera gratidão pela estima e apoio dados ao longo destes anos, ajudando a diminuir as incertezas e aumentando consideravelmente a confiança. De igual modo, deixamos uma palavra de apresso e uma profunda gratidão à minha colega e amiga Dr.^a Marta Martins pela sua inesgotável constância e sugestões prestadas neste, e em outros trabalhos. Ao Dr. José Eduardo Sousa e Sérgio Transmontano pela ajuda na análise e interpretação dos dados estatísticos do estudo, num período de tempo tão limitado.

E como não poderia deixar de ser, à minha família e “amigos de sangue”. Que privilégio a oportunidade de vos ter tão perto, estando eu tão longe... Guardo com o mais profundo carinho tudo aquilo que me deram e que, com tanta generosidade, continuam a dispensar-me.

Grato por tudo Dr. Sérgio Transmontano, pelos vários anos de confiança, auxílio e amizade. E, mais que tudo, para a Eng.^a Paula Vieira pela presença constante e por ter sabido estar comigo em todos os momentos.

A todos vocês dedico este trabalho.

RESUMO

Esta investigação trata-se de um estudo com a população universitária Portuguesa e Espanhola sobre padrões de uso/abuso da Internet, assim como os recursos específicos mais usados. Foi usada uma amostra aleatória de 206 sujeitos, da Universidade Autónoma de Madrid e do Campus Universitário de Lisboa, de diferentes licenciaturas, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos.

O instrumento usado foi um questionário adaptado do Internet Addiction Test, de Young (1998).

As principais conclusões sugerem que, no que se refere ao tempo de conexão verificámos que a maior percentagem da amostra (46,1%) realiza um uso moderado da Internet (menos de 2 horas diárias) mas 36,9% podem já apresentar alguns indícios de adicção ao estarem de 2 a 5 horas diárias conectados à Internet. Na avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet, podemos encontrar que a Web é o serviço mais procurado seguindo-se o e-mail (com 62,1% e 57,3% respectivamente). Encontrámos ainda que 16,5% da amostra apresenta valores representativos de adicção.

Palavras chave: Internet, estudantes universitários, uso, abuso, adicção.

**Internet Addiction on University Youth Students:
Comparative study with Portuguese and Spanish students**

ABSTRACT

This research comes from a study with the Portuguese and Spanish university population on patterns of use / abuse of the Internet, as well as the specific resources used most. We used a random sample of 206 subjects, the Autonomous University of Madrid and the University Campus of Lisbon, in different degrees of both sexes and aged between 18 and 40 years.

The instrument used was a questionnaire adapted from the Internet Addiction Test, Young (1998).

The main findings suggest that with regard to the connection time found that the largest percentage of the sample (46.1%) carries a moderate use of the Internet (less than 2 hours) but 36.9% can introduce some evidence addiction are at one of the 2 to 5 hours a day connected to the Internet. In assessing the parameters of the use of specific resources of the Internet, we find that the Web service is the most sought followed by email (with 62.1% and 57.3% respectively). We found also that 16.5% of the sample shows values representative of addiction.

Keywords: Internet, students, use, abuse, addiction.

ÍNDICE

RESUMO.....	4
INDICE DE QUADROS E TABELAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS E GRÁFICOS.....	9
CAPÍTULO I.....	15
O QUE É A INTERNET E PARA QUE SERVE	15
1- ASPECTOS HISTÓRICOS	15
2- O DESENVOLVIMENTO DA INTERNET.....	17
3- TIPOS DE CONEXÃO.....	18
4- ARQUITECTURA E PROTOCOLOS	19
5- ESTRUTURA.....	23
6- DIFUSÃO SOCIAL	24
6.1- IMPACTO SOCIAL.....	26
6.2- A INTERNET NA EDUCAÇÃO.....	26
6.3- A INTERNET NAS ORGANIZAÇÕES POLÍTICAS	28
6.4- A INTERNET E O LAZER.....	29
6.5- A INTERNET E O MARKETING	30
7- ÉTICA NA INTERNET.....	31
8- A INTERNET NOS DIAS DE HOJE	32
CAPÍTULO II.....	36
A ADICÇÃO COMO PROCESSO.....	36
1- CONCEITO DE ADICÇÃO.....	36
2- VARIÁVEIS PESSOAIS ASSOCIADAS ÀS CONDUTAS ADICTIVAS	38
3-CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE ADICTIVA	39
4- AS NOVAS FORMAS DE ADICÇÃO.....	40
CAPÍTULO III.....	42
ADICÇÃO À INTERNET: O USO E O ABUSO.....	42

1- A INTERNET ENTRE NORMALIDADE E PATOLOGIA	42
2- INTERNET ADDICTION DISORDER: Uma nova categoria de diagnóstico?	43
2.1- A DEPENDÊNCIA DA INTERNET: Uma definição.....	45
3- CARACTERÍSTICAS DO USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET (PIU)	48
4- CO-MORBILIDADE:.....	49
CAPÍTULO IV.....	60
TRATAMENTO E RECUPERAÇÃO.....	60
1. CONTEXTUALIZAÇÃO	60
2. A DINÂMICA DA ADICÇÃO À INTERNET	60
3. APLICAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL	62
3.1 COGNIÇÕES.....	64
3.2 COMPORTAMENTO.....	64
4. OUTRAS FORMAS DE INTERVIR NAS NOVAS ADICÇÕES.....	65
CAPÍTULO V.....	68
Estudo comparativo com estudantes portugueses e espanhóis.	68
1- CONTEXTUALIZAÇÃO.....	68
2- MATERIAL E MÉTODO.....	76
2.1- PARTICIPANTES.....	76
2.2- INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	77
3- RESULTADOS	80
3.1- CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA	80
3.2- PARÂMETROS DO USO DA INTERNET E NÍVEIS DE ADICÇÃO	82
CONCLUSÃO	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92

ÍNDICE DE QUADROS E TABELAS

TABELA 1: NÚMERO DE UTILIZADORES DA INTERNET EM PORTUGAL E ESPANHA.....	34
TABELA 2: CO-MORBILIDADE DA DEPENDÊNCIA DA INTERNET COM PATOLOGIAS PSIQUIÁTRICAS:.....	50
TABELA 3: DADOS RELATIVOS ÀS ACTIVIDADES SEXUAIS MAIS PRATICADAS NA INTERNET:	52
TABELA 4: AMOSTRA POR GÉNERO.....	80
TABELA 5: PARTICIPANTES POR IDADES.....	81
TABELA 6: ESTADO CIVIL DOS PARTICIPANTES.....	81
TABELA 7: PARTICIPANTES QUE SÃO ESTUDANTES E/OU TRABALHADORES.....	81
TABELA 8: AVALIAÇÃO DOS PARÂMETROS DO USO DOS RECURSOS ESPECÍFICOS DA INTERNET.	84
TABELA 9: AVALIAÇÃO DA FINALIDADE E FREQUÊNCIA QUE UTILIZAM OS SERVIÇOS. 85	
TABELA 10: ANÁLISE DESCRIPTIVA DOS NÍVEIS DE ADICÇÃO.....	87
TABELA 11: ANÁLISE PARCIAL E GLOBAL DO NÍVEL DE ADICÇÃO.....	87

ÍNDICE DE FIGURAS E GRÁFICOS

FIGURA 1: SITES DE INTERNET POR PAÍSES.....	25
GRÁFICO 1: OS 10 IDIOMAS MAIS USADOS NA INTERNET, POR MILHÕES DE UTILIZADORES.....	24
GRÁFICO 2: UTILIZADORES DA INTERNET NO MUNDO POR REGIÃO GEOGRÁFICA.....	33
GRÁFICO 3: PERCENTAGEM DE COMPUTADORES EM PORTUGAL CONTINENTAL.....	69
GRÁFICO 4: PERCENTAGEM DE COMPUTADORES SEGUNDO A REGIÃO.....	70
GRÁFICO 5: PERCENTAGEM DE COMPUTADORES SEGUNDO A CLASSE SOCIAL.....	70
GRÁFICO 6: COMUNIDADES VIRTUAIS – UTILIZADORES:	72
GRÁFICO 7: COMUNIDADES VIRTUAIS - PÁGINAS VISITADAS:.....	73
GRÁFICO 8: COMUNIDADES VIRTUAIS – TEMPO DESPENDIDO:	74
GRÁFICO 9: TEMPO DISPENDIDO NAS COMUNIDADES VIRTUAIS:.....	74
GRÁFICO 10: FREQUÊNCIA RELATIVA DE TEMPO DE CONEXÃO POR DIA ENTRE PORTUGUESES E ESPANHÓIS.....	82

"Internet deve ser um meio de comunicação entre os povos que contribua à paz mundial e que o principal objectivo da alta tecnologia é, melhorar o nível de vida das pessoas."

(Larry Ellison)

"Internet não é vício!! É apenas uma vontade imensa que controla as minhas atitudes!"

(Jâncyo Henrique)

INTRODUÇÃO:

Foi um artigo da jornalista Sarah Kershaw (2005), publicado no *New York Times* que nos despertou o interesse para este novo tipo de problemática – a adicção à Internet. O artigo, referia que os investigadores na área das adicções, nomeadamente Hilarie Cash, admitem que 10% dos utilizadores da Internet dos Estados Unidos apresentam sinais de dependência na Internet e que esta, pode ser tão destrutiva como o alcoolismo ou a toxicodependência. Para confirmar e compreender o aumento exponencial de dependentes da Internet, têm sido desenvolvidos vários projectos em diferentes países (p.e. Coreia do Sul, Alemanha, China, etc.).

Num primeiro momento existiu, e continua a existir, uma aposta na investigação deste fenómeno em várias áreas, como por exemplo nas organizações e nas escolas. Nas primeiras, devido às várias ocorrências e participações disciplinares a funcionários de empresas por actividades não produtivas no seu horário de trabalho, como o enviar e receber e-mail excessivamente, frequência de páginas de conteúdo sexual e adulto, jogos on-line, fóruns, comprar e vender acções e realizar compras on-line. Casos como estes estiveram na origem de processos disciplinares por comportamento inapropriado e uso abusivo da Internet no local de trabalho em 30% das empresas inquiridas pelas investigações de Armour (1996), Beard (2002) e Greenfield & David (2002). Nas escolas, pelo fácil acesso e por não existir qualquer supervisão, surgem vários casos de problemas na gestão de comportamentos sociais e responsabilidades académicas, atribuídas ao excesso de uso da Internet (Davis, Smith, Rodrigue, Pulvers, 1999; Scherer, 1997; Wang, 2001).

Num segundo momento, procurou-se a criação de respostas para estes problemas. Construíram-se e desenvolveram-se退iros, programas, páginas de Internet, departamentos próprios em Hospitais e clínicas dedicados a este tema.

Em Portugal não existem estudos que nos possam dar uma noção exacta do número de cibernautas “abusivos”, mas em Espanha o primeiro grande inquérito (Echeburúa, Amor & Cenea, 1998) sobre o uso da internet

revelou que mais de 16% dos internautas perdem a noção do tempo quando estão ligados à Internet. De acordo com investigadores das universidades de Girona e da Catalunha, um em cada quatro utilizadores pensa que a vida sem a Internet seria “aborrecida, vazia e triste”. 59% dos inquiridos consideram-se incapazes de restringir o seu uso e 62% experimentam sentimentos de culpa por navegarem sem controlo. Os resultados desta investigação permitiram ainda concluir que 52% dos internautas “patológicos” se ligam a “chats” e 26% preferem os sites pornográficos. Recentemente, quatro psiquiatras dos hospitais de Madrid e de Barcelona criaram uma página com um questionário que permite verificar o grau de dependência da Internet (Cármén, P., Lourdes, V., Alberto, L., & José, G., 2003).

Contudo, ainda não existe um modelo teórico suficientemente claro para abordar estas questões. Há autores que falam de uma dependência sem substâncias (Young, 1996; Scherer, 1997; Guerreschi, 2007). Outros elaboram teorias sobre incomunicação da sociedade ou adicção (Greenfield, & Davis, 2002; Beard, 2002). Outros ainda referem que não existe consciência da doença ou fazem estudos comparativos, como a Universidade de Harvard (Nelson, LePlant, Peller, Shumann, LaBrie, & Shaffer, 2008), onde se confronta a adicção à Internet com o uso moderado de álcool.

A Internet converteu-se num dos meios de transmissão de informação mais importantes, senão o mais importante do Mundo e, por isso, é necessário conhecer as vantagens e desvantagens que o seu uso pode ter, quer na vida privada quer na própria sociedade.

Dadas as suas características, como a economia, o anonimato e o acesso cada vez mais fácil, a Internet pode propiciar problemas de dependência psicológica e alterações de comportamento que levam o indivíduo a abstrair-se da realidade física que o rodeia para se situar numa sociedade “virtual” que minimiza ou anula o contacto físico, podendo dar lugar a alterações de comportamento do sujeito, como por exemplo as depressões causadas pela solidão que leva a pessoa a estar diante do monitor durante longas horas,

tornando-a ainda mais deprimida e solitária (Young, 1996, 2008; Guerreschi, 2007; Chak, 2003).

Deste modo, tem vindo a surgir, como consequência do uso cada vez mais exacerbado da Internet, uma nova série de problemas, como a adicção, o abandono de outras formas de entretenimento, a generalização do meio ambiente por parte de quem está a “conectado”, assim como problemas de saúde derivados do uso excessivo da Internet. De facto, cada vez mais aumenta o número de utentes com consultas de oftalmologistas e ortopedistas¹ vítimas do uso prolongado e excessivo da Internet. Apresentam queixas de fadiga, secura ocular, dores na coluna e tendinites. Este fenómeno está a expandir-se cada vez mais entre a população jovem (Grau, Ortega, & Sierra, 2006).

Apesar da Internet ser uma óptima ferramenta de comunicação, de trabalho e de entretenimento, é pouco claro aceitar que os computadores estão a causar sérios problemas de saúde. O simples facto de se passar tantas horas diante do computador prejudica a visão, causa problemas ósseos, dores de cabeça e problemas de peso derivados do sedentarismo. É o que começa a denominar-se, em alguns países como o Síndrome do Computador. Investigadores desta área referem que um sujeito que trabalhe com um computador executa por dia entre 12.000 e 30.000 movimentos de cabeça e olhos, entre 4.000 e 17.000 reacções nas pupilas e 30.000 pulsações no teclado. Estes movimentos, que são parte do quotidiano, convertem-se num exercício excessivo, provocando diversas manifestações clínicas (Grau, Ortega, & Sierra, 2006).

Neste trabalho, tentaremos definir alguns conceitos e explorar as diversas áreas que estão inerentes na adicção à Internet, que julgo serem necessários para melhor compreensão desta problemática.

¹ Médicos espanhóis de oftalmologia asseguram que, 70% dos sujeitos que trabalham com um computador e 80% dos jovens espanhóis sofrem de algum sintoma do Síndrome do Computador, como por exemplo, derrames e secura ocular, cansaço, visão ocasionalmente confusa, tonturas e dores de cabeça (Grau, Ortega, & Sierra, 2006).

Objectivamente, falaremos do que é a Internet e para que serve – como foi o seu inicio, desenvolvimento, história, quais os tipos de conexão, arquitectura e estrutura. Abordaremos a sua difusão e impacto social – a internet na educação, nas organizações, na política, no lazer. Falaremos da Internet e o Marketing, a ética e a Internet nos dias de hoje.

Iremos referir igualmente os aspectos das adicções como processo – conceito, características, variáveis pessoais associadas às condutas adictivas, consequências psicológicas, características da personalidade e quais as novas formas de adicção. E da adicção à Internet propriamente dita – a internet entre a normalidade e a patologia, a Internet Addiction Disorder (IAD) como uma nova categoria de diagnóstico, a dependência da Internet, características do uso problemático da Internet, co-morbilidade e as diferentes formas de dependência. Iremos referir também alguns aspectos no que respeita ao tratamento e outras formas de intervir nas novas adicções.

Por último, abordaremos a investigação - a adicção à Internet em jovens Universitários.

CAPÍTULO I

O QUE É A INTERNET E PARA QUE SERVE

1- ASPECTOS HISTÓRICOS

O lançamento do satélite artificial soviético Sputnik levou à criação da Defense Advanced Research Projects Agency (Agência de Projectos de Pesquisa Avançada) americana, ARPA, em Fevereiro de 1955, com o objectivo de obter novamente a liderança tecnológica perdida para os soviéticos durante a Guerra Fria. A ARPA, por sua vez, criou o Information Processing Techniques Office (Escritório de Tecnologia de Processamento de Informações – IPTO) para promover a pesquisa do programa *Semi Automatic Ground Environment* que tinha ligado vários sistemas de radares espalhados por todo o território americano pela primeira vez. O cientista Joseph Carl Licklider foi o escolhido para liderar o IPTO (Comer, 2008).

Licklider transferiu-se do laboratório psico-acústico da Universidade de Harvard para o MIT em 1950, após interessar-se por tecnologias de informação. No MIT fez parte de um comité que estabeleceu o Laboratório Lincoln e trabalhou no projecto SAGE. Em 1957, tornou-se o vice-presidente do BBN, quando comprou a primeira produção do computador PDP-1 e conduziu a primeira demonstração do *compartilhamento de tempo* (Comer, 2008).

No IPTO, Licklider associou-se a Lawrence Roberts para começar um projecto com o objectivo de fazer uma rede de computadores, e a tecnologia usada por Robert baseou-se no trabalho de Paul Baran, que tinha escrito um estudo extenso para a Força Aérea dos Estados Unidos recomendando a comutação de pacotes, ao invés da comutação de circuitos, para tornar as redes mais robustas e estáveis. Após muito trabalho, os dois primeiros elos daquele que viria a ser o ARPANET foram interconectados entre a Universidade da Califórnia, em Los Angeles, e o SRI no Menlo Park, Califórnia, em 29 de Outubro de 1969. O ARPANET foi uma das primeiras redes da história da Internet actual. Após a demonstração de que a ARPANET trabalhava com

comutações de pacotes, o General Post Office, a Telenet, a DATAPAC e a TRANSPAC, trabalharam em colaboração para a criação da primeira rede de computador em serviço. No Reino Unido a rede foi referida como o Serviço Internacional de Comutação de Pacotes (IPSS). Este sistema garantia a integridade da informação caso uma das conexões da rede sofresse um ataque inimigo, pois o tráfego que nela circulava poderia ser automaticamente encaminhado para outras conexões. O curioso é que raramente a rede sofreu algum ataque inimigo. Em 1991, durante a guerra do Golfo, certificou-se que esse sistema realmente funcionava, devido à dificuldade dos Estados Unidos de derrubar a rede de comando do Iraque, que usava o mesmo sistema (Comer, 2008).

O X.25 era independente dos protocolos TCP/IP, que surgiram do trabalho experimental em cooperação entre a DARMA, o ARPANET, o Packet Radio e o Packet Satellite Net do Vinton Cerf e Robert Kahn desenvolveram a primeira descrição de protocolos TCP em 1973 publicando um artigo sobre o assunto em Maio de 1974.

O uso do termo "Internet" para descrever uma única rede TCP/IP global teve origem em Dezembro de 1974, com a publicação do RFC 685, a primeira especificação completa do TCP, que foi escrita por Vinton Cerf, Yogen Dalal e Carl Sunshine, na Universidade de Stanford. Durante os nove anos seguintes, o trabalho prosseguiu refinando os protocolos e implementando-os numa grande variedade de sistemas operacionais (Comer, 2008).

A primeira rede de grande extensão baseada em TCP/IP entrou em operação a 1 de Janeiro de 1983, quando todos os computadores que usavam o ARPANET trocaram os antigos protocolos NCP. Em 1985, a Fundação Nacional da Ciência (NSF) dos Estados Unidos patrocinou a construção do *National Science Foundation Network* (NSF) num conjunto de redes universitárias interconectadas em 56 kilobytes por segundo (kbps), usando computadores denominados pelo seu inventor, David L. Mills, como "fuzzballs". No ano seguinte, a NSF patrocinou a conversão dessa rede para uma de maior velocidade, 1,5 megabits por segundo (mbps). A decisão, importantíssima, de usar TCP/IP DARPA foi feita por Dennis Jennings, que estava no momento com

a responsabilidade de conduzir o programa "Supercomputador" na NSF (Comer, 2008).

A abertura da rede para interesses comerciais começou em 1988. O Conselho Federal de Redes dos Estados Unidos aprovou a interconexão do NSFNET para o sistema comercial MCI Mail naquele ano, e a ligação foi feita em meados de 1989. Outros serviços comerciais de correio eletrónico foram logo conectados, incluindo a OnTyme, a Telemail e a Compuserver. Naquele mesmo ano, três provedores comerciais de serviços de Internet (ISP) foram criados: a UUNET, a PSINet e a CERFNET. Várias outras redes comerciais e educacionais foram interconectadas, tais como a Telenet, a Tymnet e a JANET, contribuindo para o crescimento da Internet. A Telenet (renomeada mais tarde para Sprintnet) foi uma grande rede privada de computadores com livre acesso dial-up de cidades dos Estados Unidos que estava em operação desde a década de 1970. Esta rede foi finalmente interconectada com outras redes durante a década de 1980 assim que o protocolo TCP/IP se tornou cada vez mais popular. A habilidade dos protocolos TCP/IP de trabalhar virtualmente em quaisquer redes de comunicação pré-existentes permitiu a grande facilidade do seu crescimento, embora o rápido crescimento da Internet foi devido primariamente à disponibilidade de rotas comerciais de empresas, tais como a Cisco Systems, a Proteon e a Juniper, e pela disponibilidade de equipamentos comerciais Ethernet para redes de área local, além da grande implementação dos protocolos TCP/IP no sistema operacional UNIX (Comer, 2008).

2- O DESENVOLVIMENTO DA INTERNET

Embora as aplicações básicas e as orientações que fazem a Internet existissem há duas décadas, a Rede não ganhou interesse público até a década de 90. A 6 de Agosto de 1991, a CERN (Organização Europeia para a Investigação Nuclear), publicou o novo projecto World Wide Web (WWW). A Web foi inventada pelo cientista inglês Tim Berners-Lee, em 1989 (Comer, 2008).

Um dos primeiros navegadores web foi o ViolaWWW, após o programa "HyperCard", e foi construído usando o X Window System. Mais tarde o

navegador foi substituído pelo "Mosaic". Em 1993, o National Center for Supercomputing Applications (Centro Nacional de Aplicações de Supercomputadores - NCSA) dos Estados Unidos, na Universidade de Illinois, actualizou a versão 1.0 do Mosaic, e no final de 1994, havia crescente interesse público na Internet, que era considerada anteriormente muito técnica e académica. Em 1996, o uso da palavra Internet já se tinha estabelecido na linguagem popular, e consequentemente, tinha-se tornado, erroneamente, um sinónimo em referência a World Wide Web (Coffman & Odlyzko, 1998; Comer, 2008).

Enquanto isso, com o decorrer da década, a Internet conseguiu com sucesso acomodar a grande maioria das redes públicas existentes (embora algumas, como a FidoNet, continuassem separadas). Nessa década de 90, estima-se que o crescimento da Internet foi de mais de 100% ao ano, com um breve período de crescimento explosivo entre 1996 e 1997. Este crescimento é atribuído frequentemente à falta de uma administração central, assim como à natureza aberta dos protocolos da Internet, que encoraja a interoperabilidade comercial e previne as empresas de exercer muito controlo sobre as redes (Coffman & Odlyzko, 1998; Comer, 2008).

3- TIPOS DE CONEXÃO

Os métodos comuns de acesso à Internet são a conexão dial-up, a banda larga (em cabos coaxiais, fibras ópticas ou cabos metálicos), Wi-Fi, satélites e telemóveis com tecnologia 3G (Coffman & Odlyzko, 1998; Comer, 2008).

Ainda há os locais públicos de acesso à Internet, como bibliotecas e cyber cafés, além de pontos de acesso à Internet, em aeroportos e outros lugares públicos, em alguns casos apenas para usos breves. Vários termos são usados, como "terminal de acesso público", "quiosques de acesso a Internet", "LAN houses" ou ainda "telefones públicos com acesso à Internet". Muitos hotéis também têm pontos públicos de conexão à Internet, embora na maior parte dos casos, seja necessário pagar pelo tempo de acesso. Estes terminais são muito usados para vários fins, como reservas de hotéis ou de eventos,

depósitos bancários, pagamentos *online*, entre outros. Existem, ainda, locais de acesso à Internet sem fio (Wi-Fi), como cyber cafés, onde usuários precisam trazer os seus próprios aparelhos dotados de tecnologia Wi-Fi, como computadores portáteis ou PDAs. Estes serviços podem ser gratuitos para todos, livres somente para clientes, ou pagos. Os locais de acesso à Internet sem fio podem não estar confinados a apenas um local. Um campus ou um parque inteiro, ou mesmo uma cidade, podem oferecer serviços Wi-Fi gratuitos. Iniciativas *grassroots* levaram à formação de redes de comunidades sem fio. Serviços comerciais Wi-Fi já cobrem grandes áreas de grandes cidades, como Londres, Viena, Toronto, San Francisco, Filadélfia, Chicago e Pittsburgh, onde se pode ter acesso à Internet em vários locais como parques, praças, ou jardins (Coffman & Odlyzko, 1998).

À parte do Wi-Fi, há tentativas com redes móveis sem fio, como o Ricochet, além de vários serviços de dados de alta velocidade em redes de telemóveis, e outros serviços de acesso à Internet sem fio (Coffman & Odlyzko, 1998; Comer, 2008).

Telemóveis de última geração, como o *smartphone*, geralmente vêm com acesso à Internet através da própria rede do telefone. Navegadores web, como o Opera, estão disponíveis nestes aparelhos portáteis, que podem também usar uma grande variedade de outros softwares especialmente desenvolvidos para a Internet. Existem mais telemóveis com acesso à Internet do que computadores pessoais, embora a Internet nos telefones não seja grandemente usado. Os provedores de acesso à Internet e a matriz de protocolo, no caso dos telemóveis, diferencia-se dos métodos normais de acesso (Coffman & Odlyzko, 1998; Comer, 2008).

4- ARQUITECTURA E PROTOCOLOS

Muitos cientistas de computação vêm a Internet como o "*maior exemplo de sistema de grande escala e de grande engenharia, ainda muito complexo*" (Comer, 2008). A Internet é extremamente heterogénea, por exemplo, as taxas de transferências de dados e as características físicas das conexões variam grandemente. A Internet exibe "fenómenos emergentes" que dependem de sua

organização de grande escala. Por exemplo, as taxas de transferências de dados exibem auto-similaridade temporal. Adicionando ainda mais à complexidade da Internet, está a habilidade de mais de um computador de usar a Internet através de um elo de conexão, assim criando a possibilidade de uma sub-rede profunda e hierárquica que pode teoricamente ser estendida infinitamente, desconsiderando as limitações programáticas do protocolo IPv4. Os princípios desta arquitectura de dados teve origem na década de 1960, que pode não ser a melhor solução de adaptação para os tempos modernos. Assim, a possibilidade de desenvolver estruturas alternativas, está actualmente a ser planeada e estudada (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Para o funcionamento da Internet existem três camadas de protocolos. Na camada mais baixa está o Protocolo de Internet (*Internet Protocol*), que define data-gramas ou pacotes que carregam blocos de dados de um nó da rede para outro. A maior parte da Internet actual utiliza a IPv4, quarta versão do protocolo, apesar de o IPv6 já estar padronizado, sendo usado em apenas algumas redes específicas somente. Independentemente da arquitectura de computador utilizada por dois computadores comunicando entre si na Internet, desde que compreendam o protocolo de Internet, é sempre possível existir comunicação. Isso permite que diferentes tipos de máquinas e sistemas possam conectar-se à grande rede, seja um PDA, conectando-se a um servidor WWW ou um computador pessoal executando o Microsoft Windows ou OS X conectando-se a outro computador pessoal executando Linux (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Na camada média está o TCP, UDP e ICMP. Esses são protocolos no qual os dados são transmitidos. O TCP é capaz de realizar uma conexão virtual, fornecendo certo grau de garantia na comunicação de dados. Na camada mais alta estão os protocolos de aplicação, que definem mensagens específicas e formatos digitais comunicados por aplicações. Alguns dos protocolos de aplicação mais usados incluem DNS (informações sobre domínio), POP3 (recebimento de *e-mail*), IMAP (acesso de *e-mail*), SMTP (envio de *e-mail*), HTTP (dados da WWW) e FTP (transferência de dados). Todos os serviços da Internet fazem uso dos protocolos de aplicação, sendo o

correio electrónico e a World Wide Web os mais conhecidos. A partir desses protocolos é possível criar aplicações como listas de discussão ou *blogs* (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Diferentemente de sistemas de comunicação mais antigos, os protocolos da Internet foram desenvolvidos para serem independentes do meio físico de transmissão. Qualquer rede de comunicação, seja através de cabos ou sem fio, que seja capaz de transportar dados digitais de duas vias é capaz de transportar o tráfego da Internet. Por isso, os pacotes da Internet podem ser transmitidos por uma variedade de meios de conexão tais como cabo coaxial, fibra óptica, redes sem fio ou por satélite. Juntas, todas essas redes de comunicação formam a Internet. Notar que, do ponto de vista da camada de aplicação, as tecnologias utilizadas nas camadas inferiores é irrelevante, contanto que sua própria camada funcione. Ao nível de aplicação, a Internet é uma grande "nuvem" de conexões e de nós terminais, terminais esses que, de alguma forma, se comunicam (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

A complexa infra-estrutura de comunicações da Internet consiste dos seus componentes de hardware e por um sistema de camadas de softwares que controla vários aspectos da arquitectura na rede. Enquanto que o hardware pode ser usado frequentemente para apoiar outros sistemas de software, é o projecto e o rigoroso processo de padronização da arquitectura dos softwares que caracteriza a Internet. A responsabilidade do desenho arquitectónico dos softwares de Internet tem sido delegada à *Internet Engineering Task Force* (Força-especial de Engenharia da Internet - IETF). Ela conduz grupos de trabalho para estabelecimento de padrões, aberto para qualquer pessoa, sobre os vários aspectos da Internet. As discussões resultantes e os padrões finais são publicados no *Request for Comments* (Pedidos de comentários - RFC), disponível livremente no sítio Web da organização (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Os principais métodos de redes que habilitam a Internet estão contidos numa série de RFC que constituem os padrões da Internet, que descrevem um sistema conhecido como o Conjunto de Protocolos de Internet. Essa é uma arquitectura de modelo que divide os métodos num sistema de camadas de

protocolos (RFC 1122, RFC 1123). As camadas correspondem ao ambiente ou ao escopo, nos quais os seus serviços operam. No topo do espaço (camada de aplicação) da aplicação dos softwares e logo abaixo, está a camada de transporte, que conecta as aplicações em diferentes computadores através da rede (por exemplo, modelo cliente-servidor). A rede subjacente consiste de duas camadas: a camada da Internet, que habilita os computadores de se conectar um ao outro através de redes intermediárias (transitórias), e portanto, é a camada que estabelece o funcionamento da Internet, e a própria Internet. Finalmente, na base, é uma camada de software que provê a conectividade entre computadores na mesma ligação local (chamada de camada de ligação), por exemplo, a área de rede local (LAN), ou uma conexão dial-up. Este modelo também é conhecido como modelo TCP/IP de rede. Enquanto que outros modelos têm sido desenvolvidos, tais como o modelo *Open Systems Interconnection* (Interconexão Aberta de Sistemas - OSI), esses não são compatíveis nos detalhes da descrição, nem na implementação (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

O componente mais proeminente da modelagem da Internet é o Protocolo de Internet (IP), que provê sistemas de endereçamento na Internet e facilita o funcionamento da Internet nas redes. O IP versão 4 (IPv4) é a versão inicial usada na primeira geração da Internet actual e ainda está em uso dominante. Ele foi projectado para endereçar mais de 4,3 bilhões de computadores com acesso à Internet. No entanto, o crescimento explosivo da Internet levou à exaustão de endereços IPv4. Uma nova versão de protocolo foi desenvolvida, o IPv6, que provê capacidades de endereçamento vastamente superior, e rotas mais eficientes de tráfego de dados. Ele está actualmente na fase de desenvolvimento comercial em todo o mundo (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

O IPv6 não é inter-operável com o IPv4. Estabelece essencialmente uma versão "paralela" da Internet inacessível com softwares IPv4. Isto significa que são necessários actualizações de softwares para cada aparelho ligado à rede que precisa se conectar com a Internet IPv6. A maior parte dos sistemas operacionais já estão convertidos para operar em ambas as versões de

protocolos de Internet. As infra-estruturas de rede, no entanto, ainda estão lentos neste desenvolvimento (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

5- ESTRUTURA

Existem muitas análises da Internet e da sua estrutura. Por exemplo, foi determinado que tanto a estrutura de rotas de IP da Internet quanto às ligações de hipertexto da World Wide Web são exemplos de redes de escala livre.

Semelhante aos provedores comerciais da Internet, que se conectam através de pontos neutros, as redes de pesquisa tendem a se interconectar com sub-redes maiores, como a GEANT², JANET (Rede Nacional de Pesquisa e Educação do Reino Unido), a GLORIAD³ (Global Ring Network for Advanced Application Development), e a Internet2 (conhecido anteriormente como Rede Abilene) esta é uma nova rede de computadores, muito mais rápida e económica que a Internet, e está em funcionamento no Brasil. Voltada para projectos nas áreas da saúde, educação e administração pública, oferece aos usuários recursos que não estão disponíveis na Internet comercial, como a criação de laboratórios virtuais e de bibliotecas digitais. Nos EUA, já é possível que médicos acompanhem cirurgias à distância por meio da nova rede. O limite teórico da taxa de transferência pela Internet2 é de 10 Gbps (gigabits por segundo), o que resulta em 1,25 GB/s (gigabytes por segundo). Isso significa que todo o conteúdo de um DVD (~4,38 GB) pode ser transferido em 3,5 segundos (se a velocidade fosse ao máximo). Também a JANET (Rede Nacional de Pesquisa e Educação do Reino Unido) funciona semelhantemente. Deste modo, são construídas em torno de redes relativamente menores. Diagramas de redes de computador que representam frequentemente a Internet usando um símbolo de nuvem, pelo qual as comunicações de rede passam (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

² GEANT é a principal rede Europeia, através de ligações na ordem dos Gbps (gigabits por segundo) direcionada para pesquisa e educação. As ligações de GEANT variam entre os 155 Mbit/s através dos equipamentos mais antigos até 10 Gbit/s através de ligações de fibra Óptica.

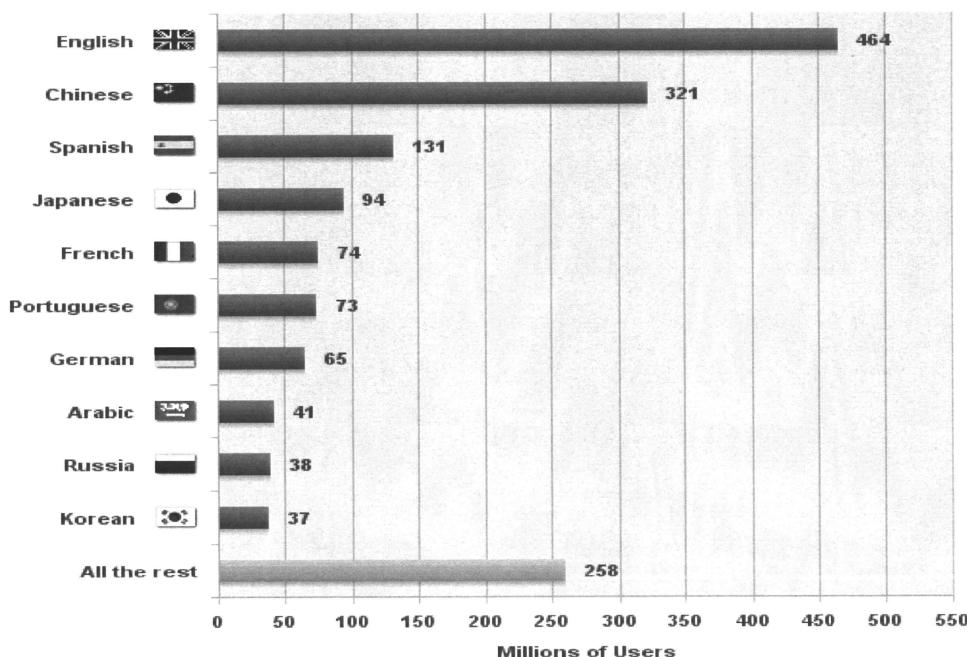
³GLORIAD é uma rede de computadores super rápidos conectados em organizações científicas na Rússia, China, USA, Holanda, Coreia e Canadá.

6- DIFUSÃO SOCIAL

A língua dominante da comunicação na Internet é o inglês. Isto talvez seja o resultado das origens da Internet, assim como o papel do inglês como língua franca. Além disso, isso também esteja relacionado quiçá às grandes limitações dos primeiros computadores, que foram fabricados na maior parte nos Estados Unidos, que não compreendem outros caracteres que não pertencem àqueles do alfabeto latino usados pelo inglês (ver Gráfico 1).

Por comparação, as línguas mais usadas na World Wide Web são o inglês (28,6%), o chinês (20,3%), espanhol (8,2%), japonês (5,9%), francês (4,6%), português (4,6%), alemão (4,1%), árabe (2,6%), russo (2,4%) e coreano (2,3%) (Miniwatts, 2009).

Gráfico 1: Os 10 idiomas mais usados na Internet, por milhões de utilizadores.

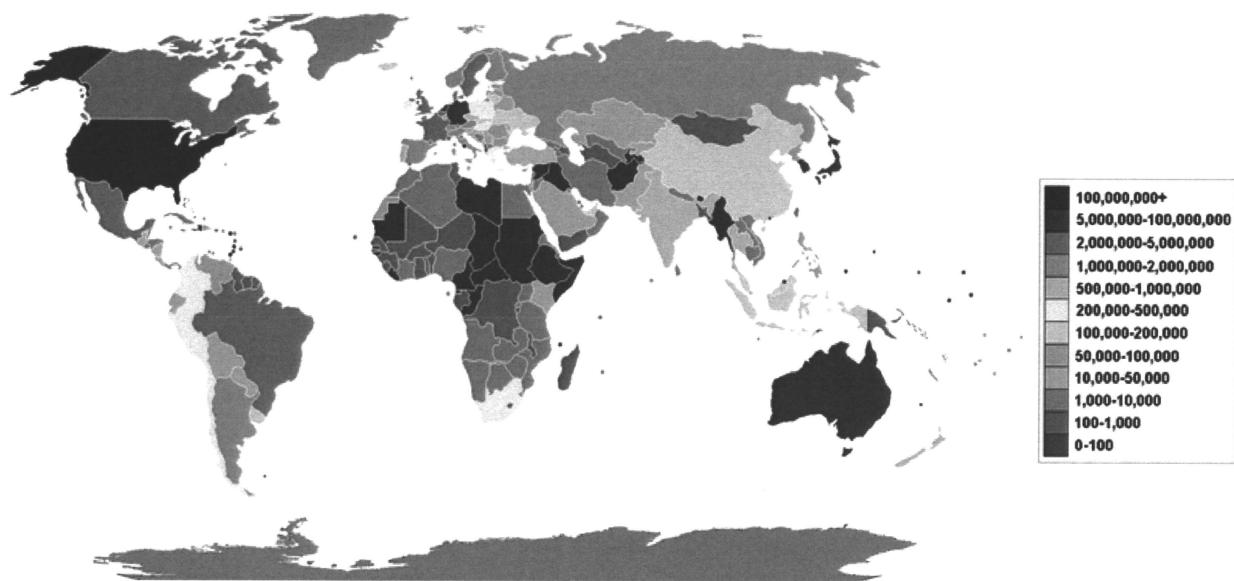


Source: Internet World Stats - www.internetworldstats.com/stats7.htm
Estimated Internet users are 1,596,270,108 for 2009Q1
Copyright © 2009, Miniwatts Marketing Group

Por região (ver Figura 1), 41% dos usuários de Internet em todo o Mundo estão na Ásia, 25% na Europa, 16% na América do Norte, 11% na

América Latina e Caribe, 3% na África, 3% no Oriente Médio e 1% na Austrália (Miniwatts, 2009).

Figura 1: Sites de Internet por países.



Nota. Fonte: Wikimedia Commons. [On-line]. Disponível em:

http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Internet_hosts.PNG#filehistory.

As tecnologias da Internet desenvolveram-se suficientemente nos anos recentes, especialmente no uso do Unicode⁴. Com isso, a facilidade está disponível para o desenvolvimento e a comunicação de softwares para as línguas mais usadas. No entanto, ainda existem alguns erros de incompatibilidade de caracteres, conhecidos como *mojibake*⁵ (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

⁴ Unicode é um padrão que permite aos computadores representar e manipular, de forma consistente, texto de qualquer sistema de escrita existente. Publicado no livro *The Unicode Standard* o padrão consiste num repertório de cerca de cem mil caracteres, um conjunto de diagramas de códigos para referência visual, uma metodologia para codificação e um conjunto de codificações padrões de caracteres, uma enumeração de propriedades de caracteres como caixa alta e caixa baixa, um conjunto de arquivos de computador com dados de referência, além de regras para normalização, decomposição e ordem alfabética.

⁵ Exibição incorrecta de caracteres de línguas estrangeiras, conhecido também como *kryakozyabry*.

6.1- IMPACTO SOCIAL

A Internet tem permitido a formação de novas formas de interacção, organização e actividades sociais, graças às suas características básicas, como o uso e o acesso difundido. As redes sociais, como Facebook, o MySpace ou o Orkut, têm criado uma nova forma de socialização e interacção. Os usuários desses serviços são capazes de adicionar uma grande variedade de itens às suas páginas pessoais, de indicar interesses comuns e de entrar em contacto com outras pessoas. Também é possível encontrar um grande círculo de conhecimentos existentes, especialmente se o site permite que usuários utilizem os seus verdadeiros nomes, e de permitir a comunicação entre grandes grupos existentes de pessoas (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

6.2- A INTERNET NA EDUCAÇÃO

O uso da Internet como uma nova forma de interacção no processo educativo amplia a acção de comunicação entre aluno e professor assim como o intercâmbio educacional e cultural. Desta forma, o acto de educar com o auxílio da Internet proporciona a quebra de barreiras, de fronteiras e remove o isolamento da sala de aula, acelerando a autonomia da aprendizagem dos alunos aos seus próprios ritmos. Assim, a educação pode assumir um carácter colectivo e tornar-se acessível a todos, embora ainda exista a barreira do preço e do analfabetismo tecnológico (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

A utilização da Internet leva a acreditar numa nova dimensão qualitativa para o ensino, através da qual se coloca o acto educativo voltado para a visão cooperativa. Além do que, o uso das redes traz à prática pedagógica um ambiente atractivo, onde o aluno se torna capaz, através da auto aprendizagem e dos seus professores, de poder tirar proveito dessa tecnologia para a sua vida (Wang, 2001).

A preocupação de tornar cada vez mais dinâmico o processo de ensino e aprendizagem, com projectos interactivos que usem a rede electrónica, mostra que todos os processos são realizados por pessoas. Portanto, elas são o centro de tudo, e não as máquinas. Consequentemente, não se pode perder

isto de vista e tentarmos fazer mudanças no ensino sem passar pelos professores, e sem proporcionar uma preparação para este novo mundo que está a surgir (Litwin, 2001).

Aliar as novas tecnologias aos processos e actividades educativos é algo que pode significar dinamismo, promoção de novos e constantes conhecimentos, e mais que tudo, o prazer do estudar, do aprender, criando e recriando, promovendo a verdadeira aprendizagem e renascimento constante do indivíduo, ao proporcionar uma interactividade real e bem mais verdadeira, burlando as distâncias territoriais e materiais. Significa impulsionar a criança ou o sujeito a se desfazer da pessoa passiva (Litwin, 2001; Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Torna-se necessário que educadores se apropriem das novas tecnologias, vendo nestes veículos de expressão de linguagens o espaço aberto de aprendizagens, crescimento profissional, e mais que isso, a porta de inserção dos indivíduos na chamada sociedade da informação. Para isso, deve a instituição escolar extinguir o "faz-de-conta" através da pura e limitada aquisição de computadores, para abrir o verdadeiro espaço para inclusão através do efectivo uso das máquinas e do ilimitado ambiente Web, não como mero usuário, mas como produtor de novos conhecimentos (Litwin, 2001).

O computador tornou-se num forte aliado para desenvolver projectos, trabalhar temas discutíveis. É um instrumento pedagógico que ajuda na construção do conhecimento não somente para os alunos, mas também aos professores. Entretanto, é importante ressaltar que, por si só, o computador não faz nada. O potencial de tal será determinado pela teoria escolhida e pela metodologia empregada nas aulas. No entanto, é importante lembrar que colocar computadores nas escolas não significa informatizar a educação, mas sim introduzir a informática como recurso e ferramenta de ensino, dentro e fora da sala de aula, isso sim se torna sinônimo de informatização da educação (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

6.3-A INTERNET NAS ORGANIZAÇÕES POLÍTICAS

Nas sociedades democráticas, a Internet tem alcançado uma nova relevância como uma ferramenta política. A campanha presidencial de Barack Obama em 2008 nos Estados Unidos ficou famosa pela sua capacidade de gerar doações por meio da Internet. Muitos grupos políticos usam a rede global para alcançar um novo método de organização, com o objectivo de criar e manter o activismo na Internet⁶.

Alguns governos, como os governos do Irão, Coreia do Norte, Myanmar, República Popular da China e da Arábia Saudita, restringem o que as pessoas nos seus países podem aceder na Internet, especialmente conteúdos políticos e religiosos. Isto é conseguido por meio de softwares que filtram determinados domínios e conteúdos. Assim, esses domínios e conteúdos não podem ser acedidos facilmente sem burlar de forma bastante elaborada o sistema de bloqueio (Litwin, 2001; Eisenberg, 2003).

Na Noruega, Dinamarca, Finlândia e na Suécia, grandes provedores de serviços de Internet arranjaram voluntariamente a restrição (possivelmente para evitar que tal arranjo se torne uma lei) ao acesso a sites listados pela polícia. Enquanto essa lista de URL proibidos contém supostamente apenas endereços de sites de pornografia infantil, o conteúdo desta lista é secreta. Muitos países, incluindo os Estados Unidos, elaboraram leis que fazem da posse e da distribuição de certos materiais, como por exemplo pornografia infantil, ilegais, mas curiosamente, não bloqueiam estes sites com a ajuda de softwares. Há muitos programas de software livres ou disponíveis comercialmente, com os quais os usuários podem escolher bloquear websites ofensivos num computador pessoal ou mesmo numa rede. Esses softwares podem bloquear, por exemplo, o acesso de crianças à pornografia ou à violência (Eisenberg, 2003).

⁶ Também chamado de “cyber activismo” é uma forma de activismo realizado através dos meios electrónicos, como a informática e a internet. Na visão dos que o praticam, o cyber activismo é uma alternativa aos meios de comunicação em massa tradicionais, permitindo-lhes “driblar” o monopólio da opinião pública por estes meios, ter mais liberdade e causar mais impacto, ou é apenas uma forma de exprimir suas opiniões.

6.4- A INTERNET E O LAZER

A Internet é uma grande fonte de lazer, mesmo antes da implementação da World Wide Web com experiências sociais de entretenimento, como MUDs⁷ e MOOs⁸ sendo conduzidos em servidores de universidades, e muitos grupos Usenet⁹ relacionados com humor recebendo boa parte do tráfego principal. Muitos fóruns na Internet têm secções dedicadas a jogos e vídeos de entretenimento; Charges¹⁰ curtas na forma de vídeo flash também são populares. Mais de seis milhões de pessoas usam blogs ou sistemas de mensagens instantâneas como meios de comunicação e compartilhar de ideias. Uma das principais áreas de lazer na Internet é o jogo com múltiplos jogadores. Esta forma de lazer cria comunidades, traz pessoas de todas as idades e origens para desfrutarem do mundo mais acelerado dos jogos on-line. Estes jogos variam desde os MMORPG¹¹ até a jogos em role-playing game (RPG). Isto revolucionou a maneira como muitas pessoas interagiam e passavam o seu tempo livre na Internet (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002; Eisenberg, 2003).

⁷ MUD, do inglês "Multi-user dungeon dimension", ou por vezes "domain" é um espaço para multi-jogadores, que normalmente é executado com um software adequado ou num servidor na Internet.

⁸ O MOO (MUD Orientado a Objectos) é um sistema de acesso multi-utilizador, programável, interactivo, preparado para a criação de ambientes em realidade virtual baseada em texto, visando jogos, conferências, tertúlias on-line e outras actividades que requerem comunicação em tempo real. Os utilitários da Internet passam a existir virtualmente, sendo chamados players, de forma a desenvolver traços de uma personalidade, na qual ele incorpora. Isso faz com que a maioria dos personagens associem a Internet ao seu personagem, tornando assim o MOO como o seu mundo virtual, ou seja, o seu endereço na Internet.

⁹ Usenet (do inglês *Unix User Network*) é um meio de comunicação onde usuários colocam mensagens de texto (chamadas de "artigos") em fóruns que são agrupados por assunto (chamados de *newsgroups* ou *grupos de notícias*). Ao contrário das mensagens de e-mail, que são transmitidas quase que directamente do remetente para o destinatário, os artigos colocados nos newsgroups são retransmitidos através de uma extensa rede de servidores interligados.

¹⁰ Charge é um estilo de ilustração que tem por finalidade satirizar, com uma caricatura, algum acontecimento actual com uma ou mais personagens envolvidas.

¹¹ Um jogo de interpretação de personagem online e em massa para múltiplos jogadores (*Massively ou Massive Multiplayer Online Role-Playing Game ou Multi massive online Role-Playing Game*) ou MMORPG é um jogo de computador que permite a milhares de jogadores criarem personagens num mundo virtual dinâmico ao mesmo tempo na Internet.

Enquanto que jogos on-line estão presentes desde a década de 70, as formas dos modernos jogos on-line começaram com serviços como o GameSpy e Mplayer, nos quais jogadores teriam que subscrever (Walter, Ramesh, Sugih, Vern, & Scott, 2002).

Muitos usam a World Wide Web para ter acesso a notícias, previsões do tempo, planear e confirmar férias e para procurar mais informações sobre as suas ideias aleatórias e interesses casuais. As pessoas usam chats, mensagens instantâneas e e-mails para estabelecer e ficar em contacto com amigos em todo o mundo, algumas vezes da mesma maneira de que alguns tinham anteriormente amigos por correspondência. Websites de redes sociais, como o MySpace¹², o Facebook¹³, e muitos outros, ajudam as pessoas a entarem em contacto com outras pessoas para o seu próprio prazer.

O número de "Web desktops"¹⁴ tem aumentado, onde os usuários podem ter acesso aos seus arquivos, entre outras coisas, através da Internet. O "cyberslacking"¹⁵ tem se tornado uma séria perda de recursos de empresas; um funcionário que trabalha no Reino Unido perde, em média, 57 minutos navegando pela Web durante o seu expediente, de acordo com um estudo realizado pela Península Business Services (Eisenberg, 2003).

6.5- A INTERNET E O MARKETING

A Internet também se tornou um grande mercado para as empresas; algumas das maiores empresas hoje em dia cresceram tomando vantagem da natureza eficiente do comércio e da publicidade a baixos custos na Internet. É o caminho mais rápido para difundir informações para um vasto número de pessoas simultaneamente. A Internet também revolucionou subsequentemente

¹² MySpace é um serviço de rede social que utiliza a Internet para comunicação online através de uma rede interactiva de fotos, blogs e perfis de usuário.

¹³ Facebook é um website de relacionamento social idêntico ao MySpace.

¹⁴ Um Web Desktop ou "webtop" ou ainda "desktop online" é uma página de internet personalizada, geralmente baseada com tecnologia própria, em que é possível escolher o conteúdo, bem como definir a ordem e a aparência dos mesmos. São geralmente fornecidos por serviços online como Google, Yahoo e Windows Live e normalmente rodam mini aplicações próprias, mas podem servir de plataforma também para mini aplicações desenvolvidas por terceiros (Eisenberg, 2003).

¹⁵ O Cyberslacking é um termo designado a trabalhadores que utilizem a Internet para fins pessoais no tempo do expediente.

as compras. Por exemplo, uma pessoa pode pedir um CD on-line e recebê-lo na sua caixa de correio dentro de alguns dias, ou descarregá-lo directamente no seu computador, em alguns casos. A Internet também facilitou grandemente o mercado personalizado, que permite a uma empresa oferecer os seus produtos a uma pessoa ou a um grupo específico mais do que qualquer outro meio de publicidade. Exemplos de mercados personalizados incluem comunidades on-line, tais como o MySpace, o Friendster, o Orkut, o Facebook, entre outros, onde milhares de internautas juntam-se para fazerem publicidade de si mesmos e fazer amigos on-line. Muitos destes usuários são adolescentes ou jovens, entre 13 a 25 anos. Então, quando fazem publicidade de si mesmos, fazem publicidade dos seus interesses e *hobbies*, dando às empresas informações preciosas que estes poderão oferecer *online*, e assim oferecer os seus próprios produtos para aquele determinado tipo de usuário (Eisenberg, 2003).

7- ÉTICA NA INTERNET

O acesso a um grande número de informações disponível às pessoas, com ideias e culturas diferentes, pode influenciar o seu desenvolvimento moral e social. A criação da rede WWW beneficia em muito a globalização, mas também cruza informações entre culturas distintas, mudando a forma de pensar das pessoas e a sua mentalidade. Isso pode conduzir tanto a uma melhoria quanto a um declínio dos conceitos da sociedade, sempre dependendo das informações existentes na Internet (Silva, 2008).

Um dos mais importantes aspectos da ética na Internet diz respeito àquilo a que hoje se chama “divisão digital” - uma forma de discriminação que separa os ricos dos pobres, tanto dentro das nações como entre elas mesmas, com base no acesso, ou na falta de acesso, às novas tecnologias de informação. Neste sentido, trata-se de uma versão actualizada da diferença mais antiga entre as pessoas “ricas de informação” e as outras “pobres de informação”. A expressão “divisão digital” salienta o facto de que os indivíduos, os grupos e as nações devem ter acesso às novas tecnologias em ordem a participar nos

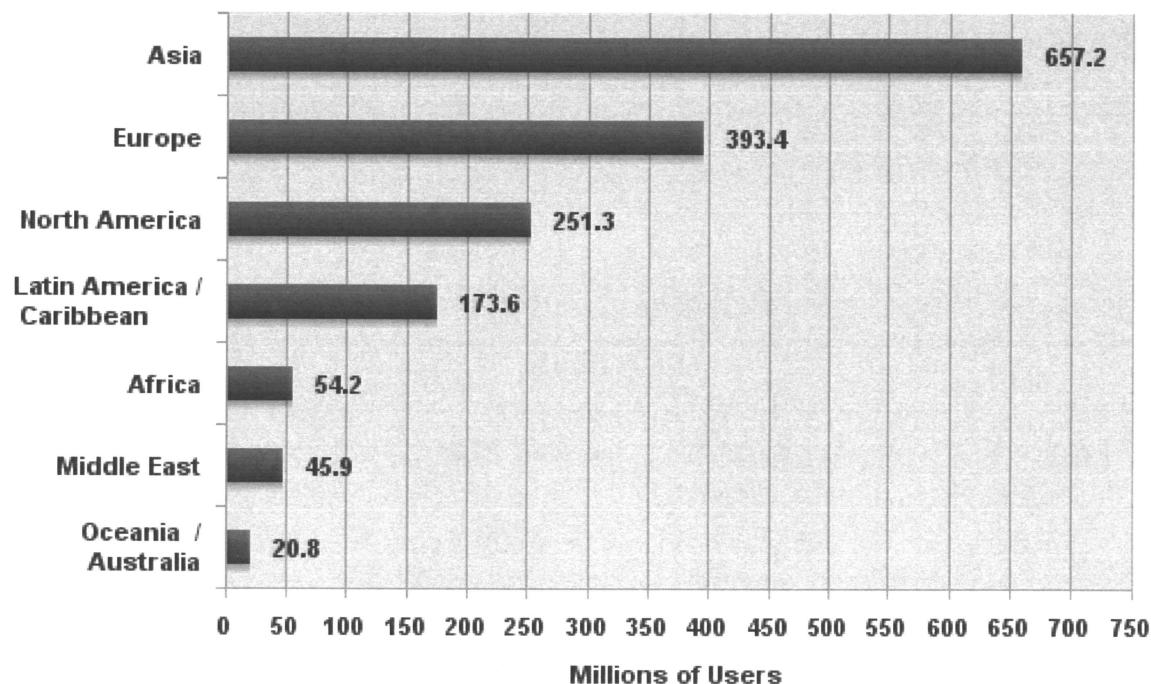
prometidos benefícios da globalização e do desenvolvimento, e não ser privados dos mesmos (Silva, 2008).

A facilidade em disseminar informações na Internet contribui para que as pessoas tenham acesso a elas, sobre os mais diversos assuntos e pontos de vista. Mas nem todas as informações encontradas na Internet podem ser verídicas. Qualquer pessoa pode publicar informações ilusórias ou falsas sobre algum assunto, prejudicando, assim, a consistência dos dados disponíveis na rede (Silva, 2008).

Muito se poderia dizer sobre a ética da Internet mas, como não queremos alienar do objectivo deste trabalho, apenas iremos referir um factor relevante sobre a ética da Internet - o plágio, já que é muito comum as pessoas copiarem o material disponível. Ao fazer uma cópia de um material da Internet, deve-se ter em vista um possível melhoramento do material, ou mesmo fazer referência das citações sobre o verdadeiro autor, tentando deste modo, transformar a Internet num meio mais seguro e fidedigno de informações. O usuário da Internet deve ter um comportamento ético, e tentar, sempre que possível, colaborar para o desenvolvimento da mesma, tanto como publicando informações úteis ou melhorando informações já existentes, aquando preserve a integridade desse conjunto. Ele deve ter em mente que algum dia precisará de informações e será lesado se essas informações forem ilusórias (Silva, 2008).

8- A INTERNET NOS DIAS DE HOJE

Actualmente, há cerca de um bilião de computadores permanentemente conectados à Internet (Miniwatts, 2009). O crescimento de usuários da Internet em todo o Mundo é considerável, ao longo de 8 anos (entre 2000 e 2008) cresceu 342.2%. Na Europa, este aumento foi de 274.3%, correspondendo a 393.4 milhões de usuários (ver Gráfico 2).

Gráfico 2: Utilizadores da Internet no Mundo por região geográfica

Source: Internet World Stats - www.internetsworldstats.com/stats.htm

Estimated Internet users are 1,596,270,108 for March 31, 2009

Copyright © 2009, Miniwatts Marketing Group

Em Portugal, existem 7.782.760 utilizadores da Internet (Agosto/07), o que corresponde a 73.8% da população¹⁶ portuguesa (Miniwatts, 2009). Em Espanha e segundo a mesma fonte, existem 27.028.934 utilizadores da Internet (Dezembro/08) representando 66.8% da população espanhola¹⁷ (Ver Tabela 1).

¹⁶ Segundo a mesma fonte, no ano de 2007 o universo da população portuguesa era de 10.539.564.

¹⁷ No ano de 2008 a população espanhola estava contabilizada em 40.491.051 sujeitos.

Tabela 1: Número de utilizadores da Internet em Portugal e Espanha.**PORTUGAL**

Ano	Utilizadores	População	% da População
2000	2.500.000	10.318.084	24.2%
2004	3.600.000	10.463.170	34.4%
2006	6.090.000	10.501.051	58.0%
2007	7.782.760	10.539.564	73.8%

ESPAÑA

2000	5.387.800	40.827.300	13.2%
2004	14.095.451	43.435.136	32.5%
2006	19.765.032	45.003.663	43.9%
2008	27.028.934	40.491.051	66.8%

A Internet apresenta várias características: universalidade, visto estar estendida praticamente por todo o Mundo; facilidade de utilização, ou seja, não é necessário saber de informática para poder utilizar a Internet; diversidade, na medida em que é possível encontrar quase de tudo; económica, no que respeita em tempo e dinheiro; utilidade, dispondo de uma panóplia de informação e serviços rapidamente acessíveis (Silva, 2008; Eisenberg, 2003; Ramirez, 2007; Giovanni, 2007; Young, 1996).

Podemos realizar na Internet um sem número de actividades como consultar informação (p.e. jornais, revistas, etc.), aceder a serviços públicos (p.e. finanças, segurança social, etc.), ouvir rádio e vídeo, intercambiar informação, enviar e receber mensagens, conversar com outros utilizadores (sejam eles conhecidos ou não), realizar videoconferências, jogar em rede, comprar produtos e serviços, executar downloads, etc.

A Internet oferece uma grande quantidade de serviços através dos quais podemos tirar algum proveito. Entre estes vários serviços podemos destacar o E-mail, World Wide Web (WWW), FTP, IRC, Serviços de Telecomunicações,

jogos, entre outros. Saliente-se que o WWW juntamente com o E-mail, são os dois serviços mais utilizados na Internet (Miniwatts, 2009). Este serviço permite conectar-se a um outro computador (remoto) e aceder à informação desejada, seja texto, imagens, sons ou programas como já foi referido anteriormente. Este sistema oferece ainda hipertextos, isto é, palavras sublinhadas e imagens diferenciadas do resto (hiperligações) e que, com um simples “clic” do botão do rato nos encaminhará a outros textos, imagens ou inclusive a outros Webs (Ramírez, 2007; Giovanni, 2007).

A Internet tornou-se uma parte importante da nossa vida quotidiana, sendo usada por razões profissionais e/ou sociais. Está mais facilmente disponível e acessível, com acesso a uma velocidade maior do que no passado, ficando assim muito mais atractiva.

A adicção à Internet é um fenómeno mundial, afectando ambos os sexos e todas as faixas etárias segundo a opinião de vários investigadores, mas ainda precária em saber a sua causalidade ou mesmo uma definição estandardizada. O que se sabe pela investigação é que estes adictos consomem o seu tempo em sites que oferecem uma grande gama de actividades, tais como jogos, fóruns de discussão, compras, cybersexo e outras (Guerreschi, 1998; Young, 2006; Liu, & Potenza, 2007; Vijaya & Ijeoma, 2009). Ainda os mesmos autores, referem que indivíduos com poucas competências sociais estão referenciados por estarem mais em risco e com uma co-morbilidade psiquiátrica mais frequente.

Deste modo, acreditamos ser pertinente uma investigação mais profunda aos hábitos de utilização da internet, conferindo e comparando os resultados com outros estudos, com o propósito de alertar a comunidade para esta nova problemática e saber actuar em conformidade, com a criação de protocolos adequados de tratamento e categorização.

CAPÍTULO II**A ADICÇÃO COMO PROCESSO****1- CONCEITO DE ADICÇÃO**

Segundo diversos autores como Young, Nakken, Guerreschi, Tsai *et coll* (1990; 1996; 2007; 2009) a adicção é uma doença primária, crónica com factores genéticos, psicossociais e ambientais que influem no seu desenvolvimento e manifestação. É caracterizada por episódios contínuos de des controlo sobre o consumo, apesar das consequências adversas, das distorções de pensamento mais a notável negação da adicção. O conceito de adicção sempre foi unido ao de “substância”, mas cada vez mais se aceita a ideia de adicção sem substância: p.e. jogos, compras, Internet, etc.

Não é fácil delimitar um comportamento que se realiza pelo mero prazer de o realizar de outro que se realiza por adicção. Adicção – não adicção, não é uma dicotomia separada por pólos opostos, mas sim como algo contínuo. Um passatempo ou qualquer actividade só se converte em adicção quando passa a ser prejudicial, com um uso ou prática irracional persistente; quando se sofre quando não se pode ter (abstinência); quando se perde a capacidade de controlar o comportamento voluntário; quando se converte num desejo constante ou quase numa obsessão e/ou mesmo quando se perde o interesse por outro tipo de actividades (Grau, Ortega, & Sierra, 2006; Nakken, 1996; Hades, & Lejoyeux, 2003).

Estas adicções também são chamadas pelos diversos autores de “condutas adictivas”, “adicções de comportamento”, “adicções sem drogas” psicológicas ou “novas adicções”. Não se trata de psicopatologizar a vida quotidiana, mas sim de demonstrar que alguns comportamentos normais podem ser prejudiciais, segundo a intensidade, frequência, quantidade de tempo e dinheiro investidos e, sobretudo, do grau de interferência que têm nas relações familiares, sociais e profissionais das pessoas (Grau, Ortega & Sierra, 2006).

Segundo Grau, Ortega & Sierra, (2006) é próprio da natureza humana ser dependente ou adicto e as dependências podem ser de três tipos: de coisas (objectos), de outros seres (humanos ou animais) e de si mesmo (manias). As grandes diferenças que se pode encontrar entre as dependências tóxicas (ou de substâncias) e as não tóxicas (comportamentais) está em que o síndrome de abstinência é mais persistente e mais difuso nas dependências comportamentais (onde a motivação para o tratamento é maior) e as poliadicções são mais habituais nas tóxicas.

O conceito de “adicção” apareceu no século XX; nos últimos anos fala-se mais de “dependência”. O conceito de adicção tem três eixos (Grau, Ortega, Sierra, 2006):

- a) Eixo biológico: as pessoas pré-dispostas à adicção têm um substrato biológico relacionado com uma substância que se chama “aminas biogénicas” e com os neurotransmissores. Esta substância provoca a estimulação sobre determinados comportamentos externos. A sua estimulação é sempre externa e está orientada para a acção. Um sujeito que seja “equilibrado” deve movimentar-se pelas motivações intrínsecas que tem, isto é, características internas que implicam uma evocação.
- b) Eixo psicológico: existem tipos de personalidade que favorecem estas dependências, em função das experiências vividas, da própria biografia do sujeito e dos seus valores.
- c) Eixo social: existem elementos sociais que, em função do contexto e da cultura, também contribuem para a entrada num mundo adictivo.

Segundo Hades e Lejoyeux, (2003) as características das adicções são: dependência, pouco controlo voluntário, compulsividade, repetição, canalização da angústia, evasão e, por vezes, o síndrome de abstinência.

Na actualidade, pensa-se que a temática das adicções vai aumentar. Já dizia Freud que, o sujeito que não integre uma neurose colectiva vai ter dois trabalhos: em primeiro lugar procurar outra neurose e, em segundo lugar,

procurar seguidores, isto porque caso esteja sozinho acabará por procurar um psiquiatra (Grau, Ortega, Sierra, 2006).

2- VARIÁVEIS PESSOAIS ASSOCIADAS ÀS CONDUTAS ADICTIVAS

A procura de sensações é um conceito muito correlacionado com o de adicção comportamental e tóxica. Em vários estudos, como os de Zuckerman e Arnett (1999) constatou-se que existe uma correlação positiva entre as pontuações obtidas nas escalas de procura de sensações e as de comportamentos adictivos. Os comportamentos típicos de procura de sensações são: comportamentos de risco; condutas ilegais; desporto de risco; condução temerária, etc. (Giovanni, 2007; Chávez, 2007; Grau, Ortega & Sierra, 2006; Young, 1999).

Algumas variáveis pessoais relacionadas com os comportamentos aditivos:

- a) Impulsividade: as pessoas com algum tipo de adicção comportamental têm altas pontuações nas escalas que medem a impulsividade. Contra o que no passado se pensava, as adicções comportamentais têm um carácter impulsivo (falta de controlo), mais do que compulsivo (repetição de comportamentos). No impulso existe uma matriz de prazer que é egossintónico¹⁸. Só em raras ocasiões estes comportamentos adquirem uma enorme intensidade e se percebem como alheios às pessoas - egodistónico¹⁹ - e deste modo não gratificante (matriz compulsiva).
- b) Depressão: é já conhecida a relação que existe entre estados de ânimo depressivos e comportamentos adictivos. Existem autores como Chak (2003) Grohol (2005) e Guerreschi (2007) que inclusive afirmaram que o comportamento adictivo é utilizado pelo sujeito como “auto-terapia”. Contudo, a direcção causal ainda está realmente por determinar.

¹⁸ Conformidade com uma actividade mental com o Ego; é oposta à egodistónica. Um comportamento ou um sentimento diz-se egossintónico se o sujeito o percebe de acordo com a representação que faz de si mesmo (Doron & Parot, 2001).

¹⁹ Qualifica uma actividade mental em oposição com o Ego. Opõe-se, traço a traço, ao termo egossintonia nas diferentes acepções do conceito de Ego.

- c) Baixa auto-estima: semelhante à depressão, apesar de ainda não se ter compreendido muito bem a sua relação causal entre a baixa auto-estima e a adicção.
- d) Ansiedade: os sujeitos que apresentam um diagnóstico positivo de comportamentos adictivos também apresentam altos níveis de ansiedade e, inclusive, a prevalência das diferentes perturbações de ansiedade é maior neste grupo do que na população no geral.

3-CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE ADICTIVA

As particularidades do carácter adictivo (personalidade alterada pela adicção) são, entre outras, as seguintes (Giovanni, 2007; Chávez, 2007; Arnett, 1999):

- Fragilidade do Eu, da vontade e um incremento da perda de controlo.
- Desenvolvimento de uma forma muito particular de levar a vida, de sentir e pensar. Parte de uma lógica adictiva que se desenvolve lentamente como um sistema de crenças fictícias e enganosas guiando-se por ela.
- Desenvolve rituais adictivos a partir dos quais o sujeito se reafirma nas suas novas crenças e valores (estilo de vida adictivo).
- Vazio existencial com predomínio da falta de sentido e na ilusão de encontrar um objecto, substância ou actividade que lhe proporcione serenidade e satisfação.
- Fractura emocional tornando o adicto uma pessoa vulnerável, a explosões emocionais e labilidade afectiva, etc.

Todos estes predicados obrigam a consequências psicológicas e a alterações da estrutura do indivíduo adicto, a saber:

Alterações individuais:

- Alterações cognitivas: pensamentos distorcidos, pensamento mágico, obsessões.
- Alterações fisiológicas: stress, ansiedade, mal-estar físico geral.

- Alterações emocionais: mudanças de humor, irritabilidade, agressividade, baixa auto-estima, sentimentos de culpa, vergonha (Giovanni, 2007).

Alterações do meio:

- Contexto familiar: desatenção familiar, falta de comunicação, alterações na sexualidade.
- Contexto laboral e/ou escolar: queda de rendimento, desmotivação, falta de assiduidade e absentismo.
- Contexto social: desatenção nas amizades, diminuição das actividades de ócio e perda de relações significativas (Giovanni, 2007).

Alterações secundárias:

- Muitas destas adicções podem resultar noutras perturbações e doenças como a depressão, SIDA (adicção ao sexo), problemas cardíacos (p.e. sedentarismo), e problemas económicos (Giovanni, 2007).

4- AS NOVAS FORMAS DE ADICÇÃO

As novas adicções ou “*new addictions*” compreendem todas as novas formas de dependência, nas quais não está implicada nenhuma substância química (Goldberg, 1999).

Neste caso, o objecto da adicção é um comportamento ou uma actividade lícita e socialmente aceite. Entre estas novas adicções podemos incluir a dependência dos jogos de azar, da internet, das compras compulsivas, do trabalho, do sexo, da comida e das relações afectivas (Guerreschi, 2007).

Para a maior parte das pessoas, estas actividades são parte integrante do decorrer normal da vida quotidiana, mas para alguns podem assumir características patológicas chegando mesmo a ter consequências graves. Nos últimos anos assistimos a um maior aumento dessas dependências comportamentais, de modo que a literatura científica não as pode descurar (Guerreschi, 2007; Goldberg, 1999; Grau, Ortega, Sierra, 2006; Young, 1998).

Alonso-Fernández (2003) divide as adicções em: dependências sociais ou legais e dependências anti-sociais ou ilegais. As primeiras são formadas

pelas drogas legais (tabaco, álcool, remédios, etc.) e pela actividade socialmente aceitável, como comer, trabalhar, fazer compras, internet, jogar, ver televisão, etc. O segundo subtipo comprehende as dependências de droga e actividades ilegais como o uso de cocaína, roubar, estuprar, etc. Este autor sustenta que, na primeira categoria, as novas formas de dependência sem droga são facilitadas pelas inovações tecnológicas e pela nova civilização que, por um lado produzem stress, vazio e solidão e, por outro, estimulam a tendência para a satisfação imediata, fornecendo sempre os instrumentos apropriados. É possível, com efeito, que o avanço do progresso tecnológico tenha modificado não só os hábitos das pessoas, mas também o seu modo de se exprimir em situações patológicas.

A Internet, por exemplo, que é o objecto deste trabalho, além de instrumento de comunicação, pode ter uma infinidade de usos, segundo o significado que cada pessoa lhe atribui. Pode ser simplesmente um instrumento de trabalho, de entretenimento e de socialização, e pode também assumir o valor de um mundo paralelo ou alternativo do real, no qual a pessoa pode experimentar novas formas de comunicação ou de relação, que muitas vezes ampliam incómodos pessoais. É fácil compreender que uma realidade tão complexa pode tornar-se objecto de uma dependência e, por meio dela, ocultar as problemáticas mais profundas e silenciosas.

Apesar do evidente desenvolvimento das novas adicções, ainda há incertezas no âmbito científico a respeito da legitimidade de se considerar essas perturbações como verdadeiras adicções.

CAPÍTULO III

ADICÇÃO À INTERNET: O uso e o abuso.

1- A INTERNET ENTRE NORMALIDADE E PATOLOGIA

Hoje a internet é o produto tecnológico que exerce mais influência nos hábitos e nos modos de vida das pessoas. Ela é a expressão da *telemática* – a união entre as telecomunicações e a informática, o que permite que vários computadores se comuniquem entre si e troquem todo o tipo de documentos. A própria sociedade teve que se redefinir em torno desse fenómeno, e a “rede das redes” criou novas abordagens de experimentação do mundo. Com ela as pessoas podem conhecer-se, interagir e ter acesso a todo tipo de conhecimento, num espaço virtual totalmente diferente do espaço físico: o *cyberespaço*. O termo “virtual” provém do latim *virtus*, que significa força, poder. Assim o virtual é o que existe em potência, e não em acto, é algo que pode ser posto em acto, mas que ainda não o foi (Guerreschi, 2006).

Hoje, sentimos a necessidade de novos conhecimentos e competências a nível técnico, com o fim de alcançar as infinitas possibilidades proporcionadas pela internet, de modo que hoje se pode dizer que quem ainda não tem acesso ao mundo virtual está marginalizado social e tecnologicamente.

É necessário porém que, ao lado dessas competências de tipo técnico, se desenvolva também competências ligadas ao uso responsável da Internet. Se é inquestionável que a internet trouxe muitas vantagens para a vida das pessoas, também é útil ter claras as armadilhas que o seu uso pode conter.

O anonimato²⁰ permite a quem o usa, exprimir-se de qualquer maneira; nesse sentido, a internet pode ser um óptimo veículo para a expressão não só da normalidade de quem a usa, como também da sua patologia. Daí decorre a necessidade de competências cada vez maiores, ligadas ao uso responsável da internet e da compreensão adequada das implicações sociais e psicológicas do seu uso.

²⁰ Segundo Young (1998), o anonimato foi identificado como um factor consistente no problema da Internet Addiction. Esta característica está associada a elevados níveis de desinibição, agressividade e a outros comportamentos humanos desviantes.

A *Internet Addiction Disorder* (IAD) é uma modalidade de expressão do mal-estar através de um novo produto tecnológico. A pessoa que adquiriu dependência da internet permanece ligada a ela por longas horas, perdendo totalmente a noção do tempo. O importante é que a pessoa não consegue controlar a necessidade de ligar-se à Rede, que se torna o recipiente de todas as suas ansiedades e frustrações (Guerreschi, 2006; Young, 2003).

2- INTERNET ADDICTION DISORDER: Uma nova categoria de diagnóstico?

Block (2008) aproveitando que a Comissão da American Psychiatric Association (A.P.A.) começou formalmente os trabalhos para o novo e actualizado DSM-V, propôs, através de um editorial, que a adicção à Internet, por ser já tão comum, ganhou o mérito de ser incluída no novo DSM-V. Conceptualmente, o diagnóstico está relacionado com o controlo dos impulsos, que implica o estar on-line e/ou off-line com o computador, e tem, no mínimo, três subtipos: jogo excessivo, preocupações sexuais e mensagens de e-mail.

Todos estes subtipos partilham quatro componentes: 1) uso excessivo – formalmente associado com a perda da noção de tempo ou a uma negligência de utilização; 2) retirada (*withdrawal*) – incluindo sentimentos de raiva e tensão, e/ou depressão quando o computador está inacessível, 3) tolerância – incluindo a necessidade de melhor equipamento informático, melhor software, ou mais horas de utilização e 4) repercussões negativas – onde se incluem os falsos argumentos, mentiras, isolamento social e fatiga.

Alguns dos melhores estudos sobre a adicção à Internet foram publicados na Coreia do Sul e China (Tsai, Cheng, & Yeh, 2008, Shih, Chen, Yang, & Yang, 2008), depois de algumas mortes por ataques cardíacos em cyber cafés e de assassinatos relacionados com jogos (MUDs) que o governo da Coreia do Sul considera a adicção à Internet um dos mais sérios problemas de saúde pública. Com dados de 2006, o Governo da Coreia do Sul estima que aproximadamente 210,000 jovens sul coreanos (2.1%, com idades entre os 6-19 anos) sejam adictos à Internet e requerem tratamento urgente. Cerca de 80% destes adictos necessitam de medicação psicotrópica e 20% a 24%

precisam de hospitalização. Estudos sul coreanos mais recentes, (Choi, 2007, Ahn, 2007, e Kim, 2007) referem que estudantes universitários passam cerca de 23 horas por semana em sites de jogos on-line e que 1.2 milhões estarão em risco de adicção à Internet necessitando de apoio psicológico urgente. O governo Sul Coreano preocupado com o crescente número de sujeitos expulsos de escolas, ou mesmo de locais de trabalho, pelo elevado número de horas que passam on-line, preparou e treinou 1043 psicólogos e conselheiros para o tratamento de problemas relacionados com a adicção à Internet e equipou 190 hospitais como centros de reabilitação e tratamento (Ahn, 2007).

Apesar disto, a proposta da criação de uma nova categoria de diagnóstico para a definição do uso patológico da Internet não foi unanimemente reconhecida pela comunidade científica de todo o Mundo. Alguns autores não consideram oportuno ampliar o termo “adicção”, englobando aqui comportamentos que fazem parte dos hábitos quotidianos normais. Grohol (1999) reconhece que as pessoas que passam muito tempo na Internet podem ter problemas, até graves, mas que não se podem classificar todos os hábitos potencialmente perigosos como uma nova categoria de diagnóstico. O autor sustenta que, provavelmente, o uso excessivo da internet pode ser uma forma de fugir a problemas como dificuldades relacionais ou problemas graves de saúde física e/ou mental (p.e. depressão, ansiedade, etc.). A tentativa de uma pessoa se livrar dos problemas, pode exprimir-se não só usando prolongadamente a Internet, mas também entregando-se ao trabalho, à leitura, à televisão ou a outra qualquer actividade que a distraia daquilo que não quer enfrentar. Esta atitude pode facilmente levar ao uso compulsivo da Internet, da televisão ou de outro produto tecnológico, mas os *comportamentos compulsivos* já são classificados numa categoria de diagnóstico específica no DSM-IV, existindo tratamento para eles. A tecnologia não é responsável pela compulsão nem pela dependência; o comportamento é que deve receber a atenção necessária e ser corrigido mediante terapia.

Grohol (1999) elaborou um modelo de desenvolvimento por fases do uso patológico da Internet e concluiu que quem está mais exposto a perigos são os

novos usuários da Internet, porque têm diante de si novas actividades, desconhecidas antes, pelas quais se sentem fascinados.

A fase I é a da fascinação (*Enchantment*). A fase II é a da desilusão (*Disillusionment*), a qual consiste no desapego da Internet, que perde o interesse porque já não é mais uma novidade atraente. As pessoas que conseguem passar da primeira fase para a segunda têm a possibilidade de construir uma relação sadia com a Internet, a não ser que apareçam novas aplicações ou novos serviços, retornando elas então à primeira fase (*Enchantment*), da ilusão e da fascinação. A fase III é a do equilíbrio (*Balance*), caracterizada pelo uso responsável e correcto da Internet (Guerreschi, 2006).

Este modelo explica porque é que o uso patológico da Internet se liga principalmente à primeira fase, a do encontro com um mundo novo, pelo qual a pessoa inicialmente é absorvida, ao passo que a pessoa que supera essa fase, continuando na outras, não denota nenhum incómodo por causa da Internet.

2.1- A DEPENDÊNCIA DA INTERNET: Uma definição.

No início da década de 90, a comunidade científica procurou estudar a crescente dependência da tecnologia (Kubey & Csikszentmihalyi, 2002).

Griffith (1995) definiu a adicção à tecnologia (*technological addiction*) como uma dependência do comportamento que envolve interacções não-humanas e que se explica segundo princípios que se distanciam do modelo clássico de dependência, embora tenham alguns pontos em comum no que respeita à dependência psicológica.

Goldberg (1999) propôs a primeira definição da perturbação devido ao uso da internet, *Internet Addiction Disorder*, como uma dependência de comportamento, tomando deste modo emprestados os critérios do DSM-IV, inerentes à categoria das dependências de substâncias (ver Anexo A).

Ampliando essa definição, Griffith (1998) inclui seis comportamentos centrais referentes à dependência da internet:

1. Dominação;
2. Alterações do estado de humor;

3. Tolerância²¹;
4. Sintomas de abstinência²²;
5. Conflitos;
6. Recaídas.

Ele supõe que as fontes dessa dependência possam provir de um ou mais aspectos do uso da Internet, como por exemplo, os processos simbólicos, o meio de comunicação, a falta do contacto frente a frente, o conteúdo (p.e. pornografia) ou das actividades *online* (p.e. chat room, MUDs).

Young e Rodgers (1998), propoem uma segunda definição para os distúrbios ligados ao uso da Internet: *Problematic Internet Use* (PIU) termo para diagnóstico baseado nos critérios do DSM-IV associados ao *jogo de azar patológico* (JAP). Esta definição exige que a pessoa se reconheça em cinco dos oito critérios para o diagnóstico do uso problemático da Internet:

1. Preocupação com a Internet;
2. Necessidade de passar mais tempo on-line;
3. Repetidas tentativas de reduzir o uso da Internet;
4. Concentração em si mesmo, caso o uso seja reduzido;
5. Problemas com a gestão do tempo;
6. Problemas de stress com a família, na escola, no trabalho ou com os amigos;
7. Mentiras sobre o tempo passado on-line;
8. Modificação de humor.

No último dos critérios, semelhantes aos usados para o JAP, está implícita a concepção dessa perturbação como mais semelhante a uma perturbação do controlo dos impulsos do que a uma dependência de substância química.

²¹ Cada vez necessitam de estar mais tempo conectados; completa diminuição do afecto quando o tempo que passam na Internet se mantém constante (Grau, Ortega, & Sierra, 2006).

²² Agitação motriz, ansiedade, pensamentos obsessivos, sono e movimentos involuntários ou voluntários dos dedos das mãos (Grau, Ortega, & Sierra, 2006).

Ampliando essa definição, Davis (2001), propõe uma visão mais cognitiva-comportamental do PIU, colocando em destaque os pensamentos e comportamentos como fontes de intensificação e manutenção da perturbação. Segundo ele, os sintomas pertencentes à esfera cognitiva precederiam e causariam os sintomas afectivos e comportamentais. Distingue os usuários problemáticos em duas categorias: uso patológico específico da Internet (SPIU) e uso patológico generalizado da Internet (GPIU). O primeiro faz referência ao uso da Internet que reforça a intensidade de uma dependência já existente (p.e. jogos de azar ou pornografia); o segundo faz referência ao uso mais generalizado e abrangente da Internet (p.e. chat, download, surfing, etc.). Aqui podemos entender que a atenção é posta em duas direcções, na do meio usado e na da co-morbilidade, demonstrando que o PIU pode ser activado por uma patologia preexistente, que se cristaliza numa única dependência.

Holl e Parson (2001) falam de *Internet Behavior Dependence* (IBD), isto é, de dependência de comportamento. Estes autores sustentam que o uso inadequado da Internet pode prejudicar as funções cognitivas, o comportamento, e outros aspectos da saúde do sujeito como estratégia de *coping*, pouco adaptado à solução dos problemas.

Deste modo, o uso problemático da Internet é caracterizado pela impossibilidade do sujeito ter o controlo nessa actividade que o leva a sentir um stress psicológico e um empobrecimento da actividade quotidiana (Shapira *et al.* 2000), criando dificuldades sociais, psicológicas, escolares e/ou profissionais.

Shapira *et al.* (2000) propõem considerar a perturbação do uso da Internet como uma perturbação relacionada com o controlo dos impulsos, motivo pelo qual as pessoas geralmente sentem uma tensão crescente²³ (*arousal*) antes de uma acção e, no fim do comportamento, um sentimento de alívio ou de prazer. Os autores propõem os seguintes critérios para adicção á Internet.

²³ Arousal: termo que indica a intensidade da activação fisiológica e comportamental do organismo (Shapira, *et al.*, 2000).

A. Preocupação excessiva com a Internet como indicado pelo menos numa das atitudes seguintes:

1. A preocupação é vivida como insuportável;
2. Uso excessivo da Internet, mais do que o desejado e planeado.

B. O uso da Internet, ou a preocupação com ela, é causador de stress com relevância clínica ou de empobrecimento do funcionamento social, ocupacional ou de outras áreas do funcionamento.

C. O uso excessivo da Internet não se dá exclusivamente durante uma fase hipomaníaca ou maníaca.

3- CARACTERÍSTICAS DO USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET (PIU)

Este tipo de problemática é encontrado em pessoas de vários grupos sociais, educativos e económicos e em todas as idades (Young, 1999). Os meios de comunicação difundiram uma imagem do dependente da Internet como uma pessoa do sexo masculino, dedicado ao computador, jovem e introvertido. Se, no passado, essa crença podia ter algum fundamento, a disponibilidade actual dos computadores e o fácil acesso à Internet poderão estar a mudar rapidamente esse cenário. De facto, o número de mulheres que usam a Internet sofreu um aumento significativo, provavelmente devido à mudança dos papéis sociais (Young, 1999).

Segundo o testemunho de pessoas com este tipo de adicções, o uso excessivo da Internet trouxe-lhes problemas familiares, laborais e na sua vida geral e, apesar disso, não conseguiram diminuir o seu envolvimento na Internet. Descrevem a Internet como sendo atractiva, uma vez que dá um sentimento de anonimato, bastante acessível e com um uso muito simples. Para estes sujeitos, a Internet parece ser, então, um modo eficaz para encontrarem suporte social, obterem satisfação sexual, terem uma percepção diferente de si mesmos e aumentarem o sentimento de poder por meio de jogos de fantasia, por exemplo. Muitos usuários patológicos da Internet referem-se como deprimidos ou sozinhos, com baixa auto-estima e ansiosos. Neste sentido, a Internet provavelmente fornece a estes sujeitos um modo de se exprimirem que é vivido como mais satisfatório do que outros métodos (Guerreschi, 2006).

4- CO-MORBILIDADE:

Parece evidente que esta perturbação não pode ser explicado sempre por outras contingências e que, à semelhança de outras perturbações compulsivas, é stressante e debilitante (Shapira *et al*, 2003).

A co-morbilidade, ou a presença de perturbações primários, refere-se a perturbações de humor, ao uso de drogas, a perturbações de ansiedade, do controlo dos impulsos e de personalidade e a problemas de auto-estima (Armstrong *et al*, 2000; Guerreschi, 2006).

Black *et al.*, (1999) e Shapira *et al.*, (2000) ambos citados por Guerreschi, (2006) fizeram uma pesquisa com pessoas com uso compulsivo da Internet, sem um tratamento psiquiátrico precedente, e identificaram perturbações associadas, pertencentes ao DSM-IV, em concordância com a convicção geral de que o uso compulsivo ou excessivo da Internet está associado a consequências físicas e psicológicas (Tabela 2).

Tabela 2: Co-morbilidade da dependência da Internet com patologias psiquiátricas: confronto dos resultados em Black et al. (1999) e Shapira et al. (2000).

<i>Black et al. (1999), N=21</i>		<i>Shapira et al. (2000a), N=20</i>	
	<i>Diagnóstico atual n (%)</i>	<i>Diagnóstico "Lifetime" n (%)</i>	<i>Diagnóstico atual n (%)</i>
Transtornos do humor			Transtornos do humor
<i>Distimia, MDD</i>	5 (24)	7 (33)	<i>MDD</i> 2 (10)
<i>Mania</i>	1 (5)	2 (10)	<i>Transtorno bipolar I</i> 11 (55)
			<i>Transtorno bipolar II</i> 1 (5)
Transtornos de ansiedade			Transtorno de ansiedade
<i>Ataques de pânico</i>	1 (5)	2 (10)	<i>Ataques de pânico</i> 2 (10)
<i>Transtorno fóbico</i>	3 (14)	3 (14)	<i>e/ou agorafobia</i> 5 (25)
<i>GAD</i>	3 (14)	3 (14)	<i>Agorafobia</i> 0 (0)
<i>OCD</i>	0 (0)	2 (10)	<i>Fobias específicas</i> 4 (20)
			<i>Fobias sociais</i> 8 (40)
			<i>GAD</i> 2 (10)
			<i>OCD. Transtorno obsessivo-compulsivo</i> 2 (10)
			<i>PTSD</i> 5 (25)
Transtornos psicóticos	2 (10)	3 (14)	Transtornos psicóticos
			<i>Transtorno esquizo-aftivo de tipo bipolar</i> 2 (10)
Transtornos por abuso de drogas			Transtornos por abuso de drogas
<i>Abuso/dependência de álcool</i>	3 (14)	7 (33)	<i>Abuso/dependência do álcool</i> 9 (45)
<i>Abuso/dependência de substância</i>	1 (5)	3 (14)	<i>Abuso/dependência de drogas</i> 9 (45)
Desordens alimentares			Desordens alimentares
<i>Anorexia</i>	0 (0)	0 (0)	<i>Anorexia</i> 1 (5)
<i>Bulimia</i>	2 (0)	3 (14)	<i>Bulimia</i> 2 (10)
			<i>Consumo de alimento</i> 4 (20)
			<i>Transtornos "NOS"</i> 2 (10)
<i>Transtorno somatoformal</i>	2 (10)	2 (10)	Dismorfofobia
<i>Transtornos sexuais</i>	2 (10)	3 (14)	<i>Parafiliais</i>
			<i>Exibicionismo</i>
			<i>Masoquismo sexual</i>
			<i>Sadismo sexual</i>
			<i>Travestismo, fetichismo</i>
			<i>Voyeurismo</i>
			Transtornos do controle dos impulsos
			<i>Desordem explosiva</i>
			<i>íntermitente</i>
			<i>Cleptomania</i>
			<i>Jogo de azar patológico</i>
			<i>ICD</i> 6 (30)
<i>Desordem de conduta</i>	0 (0)	9 (34)	
<i>Transtorno de personalidade</i>	1 (5)	3 (14)	

Interessante será notar que Shapira *et al.* (2000) no seu estudo, identificou 40% da sua amostra, problemas relacionados com perturbações de ansiedade (fobias sociais) e 55% com perturbações do humor (bipolar I). Por sua vez, Black *et al.* (1999) refere que 24% da sua amostra apresenta sinais de perturbações do humor (depressão major). Além disso, Shapira *et al.* (2000), encontrou uma taxa de incidência de 100% da perturbação do controlo dos impulsos em sujeitos com problemas de adicção à Internet.

Embora não se conheça a relação de causalidade entre as perturbações associadas ao uso patológico da Internet, é importante que eles sejam avaliados sob o aspecto da avaliação (assessment) de caso, (Guerreschi, 2006).

5- AS DIFERENTES FORMAS DE DEPENDÊNCIA DA INTERNET

A Internet é um fenómeno multidimensional. “Navegar” na Rede significa entrar em numerosos serviços, em que cada um tem a possibilidade de encontrar respostas para as suas exigências de trabalho, de lazer, etc. Isto significa que psicologicamente, a dependência da Internet não será uma perturbação homogénea, podendo mesmo assumir formas específicas, como já foi referido anteriormente citando a Davis (2001) e o reconhecimento da categoria do Uso Patológico Específico da Internet (SPIU). Nesse caso, a dependência da Internet é manifestada pela tendência para um objecto particular constituído por uma ou mais aplicações de que a Internet dispõe e se entrelaça com as formas de dependência comportamental encontradas também off-line (Guerreschi, 2006).

Examinemos os principais tipos de *Internet Addiction Disorder*.

A. Adicção ao Cibersexo

O sexo virtual compreende todas as actividades que podem ser exercidas na Rede e que provocam excitação sexual, como a fruição de material pornográfico, os encontros nos chats eróticos, a masturbação, etc.

Uma pesquisa de Cooper (1998) revelou que 90% das pessoas inquiridas empregam menos de 10 horas por semana praticando cibersexo e que 8% são

dependentes. Essa percentagem é interessante, segundo o autor, porque é levemente superior àquele relativo à pesquisa mais ampla da população (cerca de 6%). A relação de homens dependentes de cibersexo em comparação com as mulheres é de 5 para 1, mas o envolvimento das mulheres está a aumentar. O autor faz referência a que os homens se ligam à Internet principalmente para verem fotografias de teor pornográfico, ao passo que as mulheres se interessam mais pelos chats eróticos, gostam de falar de sexo e procuram algum tipo de interacção.

Segundo as pesquisas de Young (1998), a dependência de sexo virtual é uma das perturbações mais difundidas entre aqueles que têm alguma dependência da Internet. Estima-se que de cinco adictos à Internet, um pratique actividades sexuais na Internet. Esta autora sublinha, no entanto, que nem todos os dependentes da Internet o sejam também de Cibersexo, e que o percentual de adictos de Cibersexo não é significativamente diferente do percentual dos dependentes do sexo na população geral.

Tabela 3: Dados relativos às actividades sexuais mais praticadas na Internet
(Young, 2000):

ACTIVIDADES NA INTERNET	NÃO DEPENDENTES	DEPENDENTES
<i>Flirt</i>	20%	57%
Falar explicitamente de sexo	9%	38%
Masturbar-se	12%	37%
Relações amorosas na Internet	14%	42%
Contactos telefónicos	18%	50%
Sexo na vida real	13%	31%

Podemos notar que os não dependentes praticam tais actividades muito menos tempo do que os dependentes. Estes últimos têm percentuais bastante mais próximos de todas as formas de Cibersexo, de entre as quais sobressai

como preferido o “*flirt*” on-line, ao passo que é só na minoria dos casos (31%) que estas relações se tornam reais e que chegam a uma verdadeira relação sexual fora da Internet, isto é, têm sexo na sequência de contactos na Internet.

Segundo Young (2000), as diferenças de género na abordagem do Cibersexo são interpretadas diversamente. As mulheres poderiam ser atraídas pelo sexo virtual porque lhes vai permitir ocultar o aspecto físico, sentindo-se mais desinibidas e livres para manifestarem o seu prazer em fazer sexo. Os homens prefeririam o Cibersexo porque não sentiriam ansiedade no desempenho, evitando assim eventuais problemas, como a ejaculação precoce ou a impotência; além disso, os que se sentem inseguros a respeito do seu aspecto físico podem relacionar-se com as mulheres sem ser vistos nem julgados.

A Internet é facilmente acessível, é anónima, pouco dispendiosa, legal, disponível na privacidade da nossa casa e não tem o perigo das doenças sexualmente transmissíveis. Diferentemente da imprensa, do vídeo e dos filmes pornográficos, o sexo na Internet pode ser interactivo, com intercâmbio, em tempo real, de palavras e imagens de vídeo.

Segundo Young (2000), o desenvolvimento da dependência do sexo virtual é facilitado por algumas características peculiares da realidade virtual, como o anonimato, conveniência e evasão. O anonimato protege o usuário e permite-lhe exprimir-se livremente. Na vida real, em que as interacções são “face a face”, existem convenções a respeitar, de modo que muitas vezes são reprimidos desejos ou tendências por medo de rejeição pela sociedade. No mundo virtual é completamente diferente; não existem convenções, cada um sente-se livre para manifestar fantasias sexuais normalmente reprimidas, para mudar de parceiro quando quer, com aceitação total pela comunidade virtual. As pessoas são encorajadas a experimentar-se a si mesmas e a exprimir livremente a sua maneira de viver a sexualidade, protegidas pela garantia do anonimato (Young, 2000). A conveniência refere-se à disponibilidade dos *sites* e dos *chat rooms* de conteúdo pornográfico ou do Cibersexo. A Internet é um instrumento muito cómodo porque permite ligar-se tranquilamente em casa, mantendo-se uma certa privacidade. A excitação que se experimenta na prática

de qualquer actividade de sexo virtual provoca uma espécie de fuga mental, de evasão dos problemas da vida quotidiana. Young julga que é essa fuga mental, e não a satisfação sexual, que faz o papel de reforço e que favorece a repetição da experiência. A expressão de fantasias eróticas e a criação de um personagem que oculta a sua verdadeira identidade leva a pessoa a viver uma realidade paralela que, por vezes, pode substituir a vida real (Young, 2000).

A dependência do sexo virtual traz várias consequências não só para quem o pratica, mas também para as pessoas que são próximas dele. Geralmente a relação do casal é a área mais comprometida, por causa de discussões, distanciamento afectivo, tensões e sentimentos de abandono pelo conjugue não-dependente até chegar, às vezes, ao divórcio.

Segundo uma pesquisa feita na Internet por Kimberly Young (2004), 49,87% dos entrevistados pensam que a prática de qualquer actividade de sexo virtual é uma traição ao parceiro, ao passo que 50,13% sustenta que ela não é propriamente uma traição. Nessa matéria as opiniões estão divididas: os que pensam que o sexo virtual é adultério sustentam que qualquer forma de relação sexual fora do casamento é uma traição ao parceiro, mesmo que não exista contacto físico. Uma outra parte da população entrevistada julga que a ausência de contacto físico faz com que não se possa falar de adultério o Cibersexo é considerado como igual às fantasias com outro homem ou outra mulher, como uma normal e, geralmente inócuas, tendência humana.

B. Adicção às Ciber-relações (*Cyber relational addiction*):

A adicção às relações virtuais pode ser definida como a necessidade de criar relações amigáveis ou amorosas com pessoas encontradas on-line. O mesmo género de perturbação também se pode encontrar na realidade off-line, como dependência afectiva ou *love addiction*²⁴. A dependência afectiva é manifestada pela necessidade de se criar uma relação afectiva muito íntima, na qual a pessoa se torna dependente de uma outra pessoa significativa, que a protege e cuida. O adicto ao amor (*love addict*) define a sua identidade com

²⁴ Não confundir com adicção ao sexo (*sex addiction*), ou dependência de sexo anteriormente descrita.

base numa relação estagnada, de modo que renuncia ao desenvolvimento de qualquer forma de interesse e habilidade pessoal, temendo toda a ameaça de mudança. Na categoria anterior (Adicção ao Cibersexo), ocorre o contrário, manifestando-se de diferentes maneiras, uma das quais é pela necessidade incontrolada de ter relações sexuais sempre com pessoas diferentes, sem nenhum envolvimento emotivo e sem a criação de uma intimidade com o parceiro, que é visto somente como um objecto a usar. A dependência afectiva não tem qualquer problema de expressão na Internet, isto porque o usuário online acha-se diante da possibilidade de instaurar relações de todo o género e com pessoas fisicamente muito distantes (Guerreschi, 2006). Young (2000) refere que a sociabilidade da Internet é uma das características que a torna também fascinante e envolvente.

As aplicações mais usadas pelos “*cyber relational addicts*” serão os *e-mails*, mas principalmente os *chats* e os *news-groups*. Os *chats rooms* são salas sem limites reais, sem permanência topológica, sendo a linguagem e as personagens os únicos seres que formam o espaço virtual (Guerreschi, 2006; Young, 2000).

Progressivamente as relações virtuais, tornam-se mais importantes do que as da realidade, e a pessoa isola-se, vivendo num mundo paralelo, povoado por pessoas idealizadas. Também neste tipo de dependência assume um papel importante o anonimato, várias vezes aqui referido, que vai permitir apresentar-se aos outros utilizadores com uma identidade inventada, definida simplesmente pelo pseudónimo (*nickname*) com o qual a pessoa se apresenta.

Alguns sinais clínicos de reconhecimento da *cyber relational addiction* podem ser:

- Necessidade de passar muito tempo na Internet para estabelecer relações amigáveis e/ou sentimentais;
- Perda do interesse nas relações amigáveis e/ou sentimentais off-line;
- Tentativas repetidas, sem sucesso, de controlar, reduzir ou interromper o prolongamento dos intercâmbios amigáveis e/ou sentimentais on-line.

C. Compulsão para com a Internet (*Net Compulsion*):

A Internet é um meio pelo qual se podem realizar diversos tipos de comportamentos compulsivos, entre os quais:

- Jogos de azar;
- Participação em leilões on-line;
- Comércio na Rede.

Estes comportamentos têm várias características em comum, como a competição, o perigo e a consecução de uma excitação imediata.

Young (2000) postula que participar num leilão é como participar num jogo de azar: “é a excitação de vencer o preço”. As pessoas que adquirem dependência nestes campos passam por diversos problemas económico graves. A autora afirma ainda que estas dependências são facilitadas pelas características da Internet, ao que chamou de Acessibilidade, Controlo e Excitação.

Acessibilidade: a internet oferece a possibilidade de realizar as actividades mencionadas de uma maneira bastante cómoda, em casa; sendo que antes era necessário deslocar-se. Aumentou desmedidamente o número de casinos virtuais, de sites em que são realizados leilões on-line e se podem fazer aquisições. Essa disponibilidade, aumenta a probabilidade de que os usuários tenham experiências semelhantes e sintam vontade de continuar. Além disso, a fácil acessibilidade torna imediatas as satisfações, uma vez que são superadas as limitações do espaço e tempo, típicas da realidade off-line (Young, 2000).

Controlo: refere-se à possibilidade de monitorar os próprios sentimentos e de avaliar sozinho, sem necessidade de intermediários, quais são os sentimentos mais vantajosos. Além disso, quanto ao jogo de azar, é importante notar que a acessibilidade na própria casa permite também o controlo da privacidade. O jogador, ao não necessitar de se deslocar a um casino, pode agir ocultamente, do mesmo modo que pode realizar compras sem ser visto por ninguém. É evidente que a dependência da Internet se entrelaça com o jogo de azar patológico e com o *shopping* compulsivo, constituindo um elemento facilitador. Tanto o jogador como o comprador compulsivo exercem a sua compulsão por intermédio da Internet protegidos, mais uma vez, pelo

anonimato. Mais ainda, como não estão na realidade, opõem-se com mais facilidade a actos de negação, permitindo-lhes deste modo não ter conhecimento da sua dependência (Young, 2000).

Excitação: representa a alteração emocional que acompanha o ganho. No leilão, é a conquista de um objecto que provoca excitação, mesmo que esse mesmo objecto não tenha nenhuma utilidade para quem o comprou. O mesmo mecanismo se repete nos investimentos on-line e no ganho dos jogos de azar. Todas estas actividades geram uma ilusão de omnipotência, da qual decorre uma forte activação emocional. Realizar compras na Internet, provoca satisfação pelo único facto de se ter efectuado a aquisição, mesmo que não se tenha logo a posse do produto (Young, 2000).

D. Sobrecarga de informação (*Information overload*):

A expressão “*information overload*” significa literalmente “sobrecarga de informação”. A necessidade de encontrar informação está a tornar-se um problema para muitas pessoas, como demonstra a pesquisa “*Glued to the Screen: An investigation into information addiction worldwide*”²⁵ (1997). Esta investigação, baseada numa amostra de 1000 pessoas do Reino Unido, Estados Unidos, Alemanha, Singapura e Hong Kong, comprovou que cerca de 50% dos sujeitos entrevistados passavam muito tempo à procura de informação na Internet e que, quase 54% experimentaram um sentimento de excitação quando encontravam o que estavam à procura. Young (2000) postula: “*A Internet simplesmente alimenta a mentalidade americana do fast food em relação à informação. As pessoas desejam ardente mente estar sempre ao corrente das coisas e ter acesso às informações, tanto que depois se vêm apanhadas em enormes sobrecargas de notícias.*” p.23.

A “navegação” pelos sites da Web oferece uma óptima oportunidade a esses sujeitos que, progressivamente se tornam dependentes do recebimento de material por via Internet. Tem-se a percepção que os que possuam a maior quantidade possível de material informativo têm mais facilidades para tomarem decisões e para adquirirem mais prestígio social do que os que possuem menos

²⁵ “Colados ao ecrã: uma investigação pelas informações de adictos na Internet.”

informações. O problema está em que a sobrecarga de informações impede um bom uso delas e não há um modo de tirar benefício dessa actividade (Guerreschi, 2006).

Cantelmi & D'Andrea (2000) sugerem alguns critérios úteis para reconhecimento desse tipo de comportamento compulsivo:

1. Necessidade de passar muito tempo na Internet para conseguir notícias, actualizações e todo o tipo de informações;
2. Tentativas repetidas sem sucesso de controlar, reduzir ou interromper a actividade de procura;
3. Continuação nessa actividade apesar dos problemas sociais, familiares e económicos, provavelmente causados ou exacerbados pela procura excessiva de informações.

E. Adicção aos Computadores (*Computer addiction*):

Esta subcategoria da dependência da Internet refere-se à prática dos jogos interactivos virtuais (MUD)²⁶ nos quais os participantes jogam ao mesmo tempo e interagem entre si. Os MUD são geralmente muito envolventes justamente porque permitem à pessoa ocultar a sua verdadeira identidade e construir uma outra, com a qual se apresentam aos outros jogadores. O anonimato permite à pessoa exprimir-se livremente e inventar personagens que vão substituir a sua verdadeira personalidade. Seria como no teatro Grego: os actores, para interpretarem várias personagens, usavam máscaras que depois tiravam ao sair do palco. Na Internet as pessoas podem experimentar alternativas de si mesmas e construir uma vida paralela, a qual pode ser tão envolvente que pode passar a assumir uma importância maior do que a real. Nesses casos podemos falar em dependência dos jogos interactivos, nos quais a pessoa vive uma espécie de desdobramento, aprisionada pela necessidade de sair da vida quotidiana para transformar-se na personagem virtual, onde projecta todos os seus desejos e ilusões. A Internet dá a possibilidade de se ser o que se deseja, sem que alguém descubra a verdadeira natureza da pessoa.

²⁶ MUD, do inglês “Multi-user dungeon dimension”, ou por vezes “domain” é um espaço para multi-jogadores, que normalmente é executado com um software adequado ou num servidor na Internet.

Principalmente pessoas que têm baixa auto-estima, que sejam tímidas e que não se aceitam a si mesmas, correm o perigo de cair na armadilha; de facto, para elas a oportunidade de mudar de identidade é muito preciosa (Guerreschi, 2006).

A Internet isola as pessoas do contexto social, das normas, das apreciações físicas e das considerações de *status*; é por isso que as pessoas se sentem mais desinibidas e conseguem manifestar aspectos ocultos de si mesmas (Guerreschi, 2006; Young, 2007).

Os jogos de papéis virtuais compensam as necessidades psicológicas básicas e também as mais avançadas, tendo, por isso, um grande potencial de atracção (Guerreschi, 2006).

CAPÍTULO IV

TRATAMENTO E RECUPERAÇÃO

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Segundo Young (2007), a investigação nesta ultima década levou a identificar e a reconhecer na adicção à Internet a existência de uma perturbação clínica que provoca, por quem usa a Web, um problema em controlar o tempo de uso on-line e que esta situação pode implicar um aumento dos problemas relacionais, ocupacionais e sociais do utilizador.

Embora uma grande parte da literatura explore os factores psicológicos e sociais subjacentes ao vício da Internet, pouca ou nenhuma evidencia empírica existe que analise e aprofunde resultados de tratamentos específicos para lidar com sujeitos portadores desta (nova) perturbação.

Nos últimos anos, o conceito de adicção à Internet foi crescendo nos termos de aceitação e compreensão legitimando um problema clínico que requer tratamento apropriado. Hospitais e clínicas surgiram com alguns serviços que davam alguma resposta à população adicta à Internet como por exemplo The Illinois Institute for Addiction at Peoria Hospital, o McLean Hospital e mesmo o Harvard Medical School (Kandell, 1998).

Em alguns casos, existem ainda vários centros de reabilitação de adictos à Internet em Campus Universitários como o de Sierra Tucson, ZA, com grupos de ajuda destinado a estudantes com este problema (Greenfield, 1999).

Na área da saúde mental, está a desenvolver-se gradualmente uma infra-estrutura de tratamentos para adictos à Internet mas, realmente, pouco se sabe (e investiga) empiricamente qual será a modalidade terapêutica mais adequada na população que já foi reabilitada (Young, 2007).

2. A DINÂMICA DA ADICÇÃO À INTERNET

Um dos principais e mais comuns efeitos da adicção à Internet é a distorção frequente do tempo, que já referimos neste trabalho. Greenfield (1999) descobriu que, para além desta distorção do tempo, existe também uma sensação de desrealização (o estar fora de si) quando estes sujeitos estão conectados na Web, e que desse modo, são incapazes de gerir os aspectos

centrais das suas vidas devido à crescente preocupação com o uso on-line. Estes sujeitos começam a descuidar as suas responsabilidades laborais – p.e. ao comprometerem a sua assiduidade. Os problemas familiares adensam-se com a menor participação destes na esfera familiar e, lentamente, começam por sair das suas rotinas diárias. O contexto social também sofre alguma negligência, quer seja pelo distanciamento das suas amizades, quer seja pela menor cumplicidade entre colegas de trabalho e comunidade. Finalmente, as suas vidas tornar-se-á ingovernável por culpa da adição à Internet.

À medida que a adicção vai aumentando, o sujeito vai se sentindo consumido e alienado pelas suas actividades na Internet, preferindo jogos on-line, fóruns e chats com amigos virtuais ou simplesmente navegar na Web, ignorando gradualmente a família e amigos em troca de passar mais tempo solitário em frente ao computador (Greenfield, 1999).

Um estudo quantitativo realizado pelo *Stanford Institute for the Quantitative Study of Society* por Nie e Erbring (2000) descobriu que o uso da Internet pode levar à solidão e a um declínio do “engagement” social. Embora controverso, este estudo concluiu que, quantas mais horas um sujeito usa a Internet, menos tempo passa em contacto com seres humanos.

Num outro estudo longitudinal, Krant *et coll.* (1998) seleccionaram famílias aleatoriamente e ofereceram computadores e instruções de utilização da Internet. Depois de um período de acompanhamento de dois anos, foram identificados altos índices de depressão e solidão, correspondendo inclusivamente a uma utilização de poucas horas por semana. Na verdade este estudo indicou que, quanto maior for o tempo de utilização da Internet, menor é a envolvência social e o sentimento de felicidade aumentando a depressão e a solidão.

Young (1998) descobriu que, o isolamento social está directamente correlacionado com a utilização compulsiva da Internet em 56% de 396 casos de adictos à internet que investigou.

Morhan-Martin (1999), nas suas investigações constatou que a solidão está correlacionada com o uso da Internet em excesso por parte de estudantes universitários.

Outros autores realizaram várias investigações sobre relações pela Internet (on-line affairs) concluindo que, tais relacionamentos virtuais levaram a discórdias conjugais, separação e mesmo ao divórcio (Young, *et al* 2000).

De acordo com afirmações de alguns teóricos das adicções (Peele & Brodsky, 1991; Twerski, 1990) estas, são associadas a um benefício com um significado para o sujeito - a uma realização de algo, porém, esse benefício pode ser ilusório e momentâneo. Por culpa do prazer mental que o sujeito encontra ao estar na dependência de algo, eles começam a agir mais intensamente com o propósito de aumentar e estimular esse mesmo prazer. Por exemplo, um alcoólico é frequentemente levado a beber em momentos de maior stress ou, um obeso é levado muitas vezes à compulsão de alimentos durante momentos de maior tensão. Em cada um destes casos, o comportamento compulsivo serve para reduzir a carga ou tensão emocional subjacente e fornece também uma recompensa para um comportamento futuro.

De forma semelhante, tem sido sugerido que os adictos à Internet permanecem on-line de forma a encontrar um alívio para momentos de tensão e/ou stress presentes nas suas vidas (Young, 2004).

Greenfield (1999), postulou que a Internet não é tão saudável como poderíamos pensar e que ocasiona graves alterações de humor. No seu estudo, mais de 29% dos adictos à Internet afirmaram que utilizam a Internet para alterar o seu estado de humor. Ainda nesse estudo, ele fundamentou que o computador não era usado como uma ferramenta mas como um escape psicológico para lidar com os seus problemas de vida.

A adicção serve um propósito útil para um adicto, a sensação ou a penhora pode atingir tal proporções que a vida se torne incontrolável.

3. APLICAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Diversos investigadores compararam a adicção à Internet com outros síndromes de dependência semelhantes à perturbação dos impulsos do eixo I da escala do DSM-IV (Young, 1998; 2005; Orzack, 1999; Beard, 2001; Shapira *et col*, 2003) e utilizaram diversos critérios do DSM-IV para definir a adicção à

Internet. A conclusão foi associar a adicção à Internet como uma perturbação do controlo dos impulsos e nesse caso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) seria a mais adequada por já ter demonstrado ser efectiva no tratamento de patologias associadas a esta, como por exemplo ao jogo patológico, tricotilomania e perturbação explosiva intermitente (Hucker, 2004). A TCC também já demonstrou ser eficaz no tratamento da dependência química, nos distúrbios emocionais e perturbações alimentares (Beck, 1979; 2001). A TCC é uma terapia baseada na premissa de que pensamentos determinam sentimentos.

Uma investigação levada a cabo por Lewis da UCLA, demonstrou que a terapia comportamental gera mudanças na actividade cerebral similares às produzidas por tratamentos farmacológicos adequados (Yaryura-Tobias & Neziroglu, 1997).

A TCC ajuda o sujeito dando-lhe ferramentas cognitivas necessárias para manipular as suas obsessões e compulsões. A prática continuada e a aplicação de técnicas e habilidades aprendidas na terapia comportamental ajuda a que os sintomas sejam mais manipuláveis. Um tratamento comportamental exigente requer motivação e uma prática diária. Inicialmente, pode parecer bastante desafiante e difícil, mas conseguir um alívio dos sintomas da perturbação transforma este tratamento como algo valioso e preciso.

Quando a medicação e a terapia são levados a cabo em simultâneo, ambos os tratamentos complementam-se entre si. A medicação altera o nível de serotonina, enquanto que a TCC ajuda a modificar o comportamento ensinado ao paciente para resistir às compulsões e obsessões. A medicação pode reduzir o nível de ansiedade, facilitando deste modo a intervenção cognitivo-comportamental (Yaryura-Tobias & Neziroglu, 1997).

No caso de sujeitos com adicção à Internet, a TCC exige geralmente três meses de tratamento como mínimo com várias sessões semanais. Na fase inicial da terapia é evidenciada as situações e momentos específicos em que a perturbação do controlo dos impulsos é desencadeado. À medida que a terapia progride é focado mais os aspectos das cognições e distorções que o sujeito

desenvolve e qual o seu efeito no comportamento. Isto significa que é feita a avaliação do tipo de distorções cognitivas, como se desenvolve competências de resolução de problemas, estratégias e treino de coping adequadas e inclusão em grupos de apoio em caso necessário (Beck, 2001).

3.1 COGNIÇÕES

O pensamento dos adictos à Internet, não têm uma lógica aparente, são algo apreensivos quando antecipam qualquer desastre (Twerski, 1990).

Enquanto sujeitos adictos não são as únicas pessoas que se preocupam em antecipar acontecimentos negativos, tendem a fazer isso com mais frequência do que os não adictos. Young (1999) sugere que este tipo de pensamento catastrófico pode ter influência e contribuir para o uso compulsivo da Internet como uma prestação de um mecanismo de fuga psicológica para evitar um problema real ou percebido. Estudos posteriores colocam a hipótese de que possam existir outras cognições inadequadas como a generalização excessiva ou o catastrofismo, crenças centrais negativas e distorções cognitivas possam também elas ter influência para o uso compulsivo da Internet (LaRose, Mastro, & Eastin, 2001; Davis, 2001; Caplan, 2002).

Young (1999) colocou a hipótese de que aqueles que sofrem de crenças centrais negativas podem ser os que são atraídos pelo anonimato da Internet com o fim de superar estas limitações. Ela sugere que a reestruturação cognitiva deve ser usada para resolver as principais causas destas crenças negativas, das distorções cognitivas e de racionalização tais como “apenas mais alguns minutos on-line não vai haver problema” isto, para uma gestão eficaz dos principais sintomas do paciente.

3.2 COMPORTAMENTO

Nos casos de adictos à Internet, a abstinência não é um modelo praticado, porque os computadores são parte integrante da vida quotidiana e até mesmo profissional. Desse modo, os clínicos têm geralmente que aceitar e divulgar um uso moderado e controlado da Internet que é deste modo um meio mais assertivo de tratar a dependência da Internet. Pode, em alguns casos a

abstinência ser usada mas deve sempre respeitar e descrever o tipo de comportamento on-line e meramente profissional da Internet. Por exemplo, um advogado adicto à pornografia na Internet deve aprender a abster-se de sites com conteúdo adulto, enquanto deve continuar a ser capaz de utilizar a Internet para fins de pesquisa jurídica ou afins.

A terapia comportamental é o foco inicial do exame de recuperação isto é, é analisado o comportamento do sujeito perante o computador e sem este (Hall & Parsons, 2001).

A terapia da não utilização de computadores deve-se focar em ajudar o sujeito a desenvolver estilos de vida saudáveis e desse modo positivos, sem a ajuda da Internet. As actividades diárias que não envolvam o computador podem ter funções que vão desde uma nova inclusão nas relações sociais e familiares como na profissional.

Young (1998) sugere a utilização de um diário de Internet que possa servir para avaliar o comportamento do sujeito face à utilização que dá à Internet e estabelecer uma linha de base para um tratamento clínico. Uma vez que a linha de base foi estabelecida, a terapia comportamental é usada para repreender a utilizar a Internet para conseguir um resultado mais específico, tal como um uso moderado e para uma abstinência às aplicações problemáticas de uso on-line. Outras técnicas envolvidas podem incluir uma utilização assertiva da Internet, *coaching*, reestruturação cognitiva, dessensibilização, modelação, relaxação progressiva, reforço, auto-gestão e novas habilidades sociais.

Embora alguns teóricos sugiram a abordagem de tratamento e estratégias de recuperação para enfrentar a adicção à Internet, pouco tem sido estudado sobre os resultados reais.

4. OUTRAS FORMAS DE INTERVIR NAS NOVAS ADICÇÕES

Segundo Guerreschi (2005), a adicção à Internet, assim como as novas adicções, têm aspectos em comum com a Perturbação Obsessivo-Compulsivo (POC), como a ansiedade crescente antes do *acting out*, impossibilidade de controlar o comportamento, enorme necessidade de chegar à execução com

redução a componente da ansiedade depois de ter conseguido o objectivo preestabelecido.

Dadas as semelhanças com o POC, podemos pensar num modelo de tratamento comum, que sistematizado, se aplica no contexto clínico.

O risco que se pode correr neste tipo de distúrbios é que existe uma forte dependência entre o paciente, o terapeuta e a estrutura terapêutica. Impõe-se, por isso, a intervenção urgente para se promover o mais depressa possível a autonomia e a capacidade do paciente. Todos os progressos, mesmo que pequenos do paciente, devem ser gratificados, porque isso aumenta a auto-estima, a auto-eficácia e a capacidade de resistir à pressão do problema.

Um outro modelo de tratamento é o existente em Itália, Modelo de Tratamento da S.I.I.Pa.C. (Sociedade Italiana para Intervenção nas Patologias Compulsivas).

Este modelo de tratamento é estruturado num grupo de sessões durante as quais tende-se alcançar objectivos definidos, mediante o uso de estratégias tiradas dos modelos sistemático-relacionais e cognitivo-comportamentais.

A terapia é estruturada em níveis sucessivos, que permitem a consecução de objectivos em pouco tempo, por um percurso formado por degraus, no qual cada objectivo logrado é a base para o objectivo seguinte, de nível superior.

A ilustração do modelo é a seguinte:

I Nível:

- Criar um clima empático;
- Romper a homeostase patológica que sustenta a sintoma (sistema familiar, relações interpessoais);
- Redefinir a percepção rígida da realidade na qual o paciente desenvolveu o distúrbio;
- Trabalhar sobre a real possibilidade de mudança e solução do problema;

Modalidade de Intervenção:

- Entrar em sintonia com as modalidades comunicativas e relacionais do paciente;

- Propor uma nova chave de leitura do problema;
- Prescrição do sintoma;
- Releitura das mudanças obtidas.

II Nível:

- Empowerment do paciente;
- Agir sobre as distorções cognitivas;
- Elaboração de estratégias comportamentais úteis à mudança.

Modalidade de intervenção:

- Uso do paradoxo como forma de reestruturação;
- Técnicas de dessensibilização.

III Nível:

- Verbalização, pelo paciente, do processo de superação do problema em actos;
- Trabalhar sobre as vivências do paciente na sua nova modalidade de ser.

Modalidade de intervenção:

- Prescrições paradoxais;
- Monitoramento das emoções.

Nível IV:

- Reforço da auto-eficiência e promoção da auto-estima;
- Desvinculação progressiva entre o paciente e o terapeuta.

Modalidades de intervenção:

- Resumo de todos os níveis que constituíram o percurso terapêutico;
- Consolidação dos resultados obtidos.

Nível V:

- *Follow-up.*

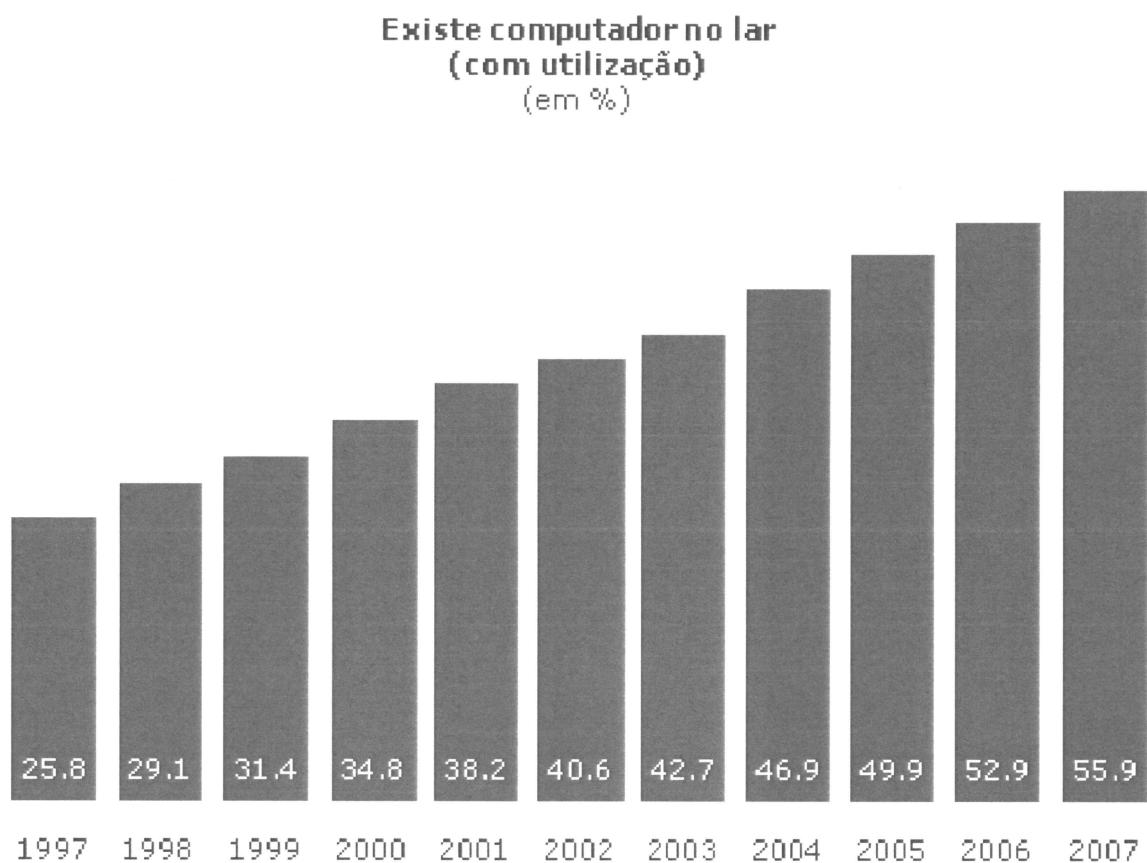
CAPÍTULO V**Estudo comparativo com estudantes portugueses e espanhóis.****1- CONTEXTUALIZAÇÃO**

Vivemos numa época de rápidas mudanças tecnológicas. Concretamente, e como já foi dito neste trabalho, desde os anos 80 que houve uma importante revolução tecnológica com a aparição de sofisticados computadores e da Internet, tendo a população online aumentado de 500,000 para mais de 700 milhões de utilizadores (Guerreschi, 2007).

Neste sentido, em países como os Estados Unidos da América, cresceu notavelmente o número de famílias que têm computadores em casa, passando de uns meros 7% em 1983 para uns 44% em 1997. No que respeita à Internet, em 1980 o acesso ainda era muito limitado, estando apenas acessível a um pequeno grupo de científicos e académicos mas, em menos de duas décadas sofreu um aumento exponencial chegando mesmo a aceder a este tipo de recurso 37,4% no ano de 1999 em Espanha, com um universo de 101 milhões de pessoas (Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

No caso de Portugal, e segundo dados do Marktest, a posse do computador nos lares portugueses duplicou em 10 anos. Os dados do Bareme Internet contabiliza que existiam no ano de 2007 no Continente, 1959 mil os lares onde existe computador com utilização, o que representa 55.9% do total de lares do Continente. Isto significa que o computador é um equipamento usado em mais de metade dos lares do Continente.

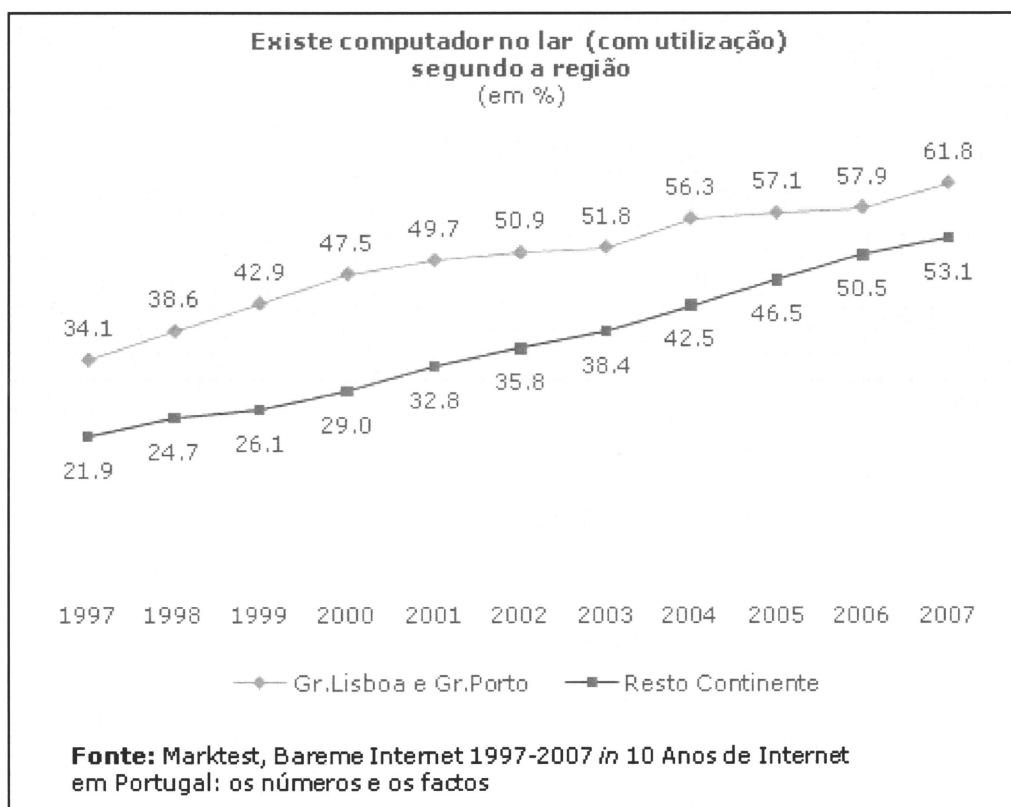
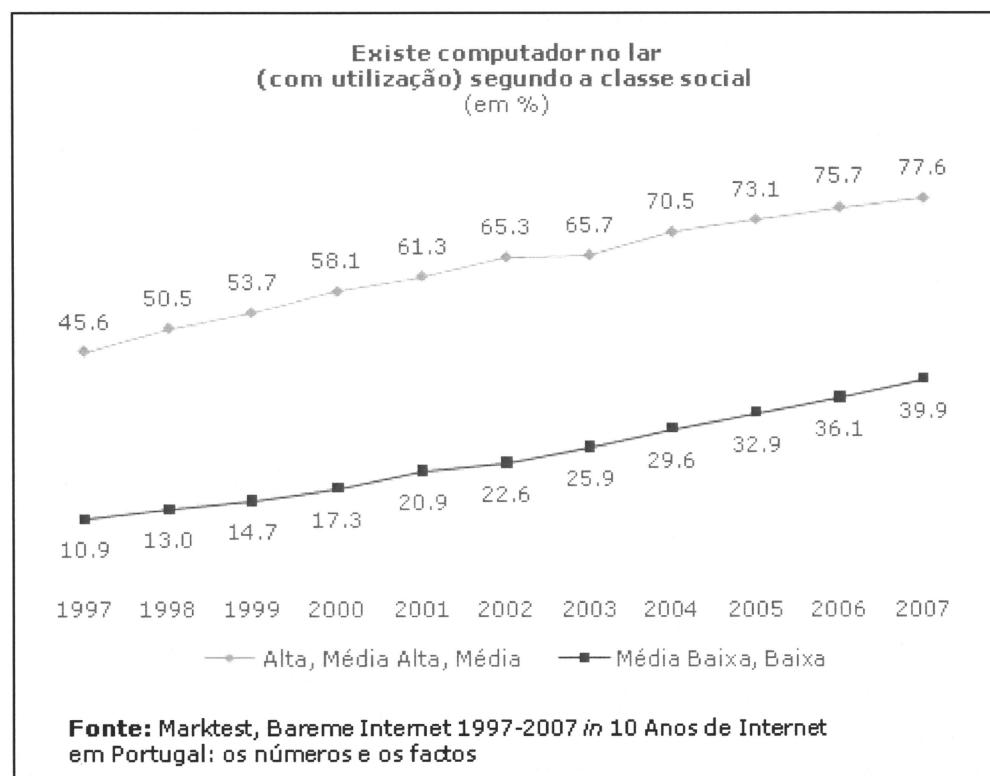
Nos últimos 10 anos, a posse de computador no lar cresceu a um ritmo médio de 8% ao ano, tendo mais que duplicado entre 1997 e 2007, ao passar de 25.8% de penetração em 1997 para os 55.9% em 2007 (Ver Gráfico 3).

Gráfico 3: Percentagem de computadores em Portugal Continental.

Fonte: Marktest, Bareme Internet 1997-2007 in 10 Anos de Internet em Portugal: os números e os factos

Nos lares das regiões da Grande Lisboa e do Grande Porto e nos das classes sociais mais elevadas é maior a penetração deste equipamento (61.8% e 77.6%, respectivamente), mas é precisamente nas outras regiões do Continente e nas classes sociais mais baixas que mais tem aumentado a taxa de posse de computador no lar (Ver Gráfico 4).

Nos lares das classes média baixa e baixa a posse de computador quase quadruplicou nesta década, passando de 10.9% para 39.9% e nos lares fora das regiões da Grande Lisboa e Grande Porto aumentou mais de duas vezes, passando de 21.9% para 50.5% em 2007 (Ver Gráfico 5).

Gráfico 4: Percentagem de computadores segundo a região.**Gráfico 5:** Percentagem de computadores segundo a classe social.

Segundo dados da Marktest relativos a 2009, em Portugal Continental havia 4,5 milhões de utilizadores de Internet, um número que cresceu quase dez vezes nos últimos 13 anos.

Segundo dados do Bareme Internet, um estudo realizado pelo Netpanel contabilizou 4 484 mil indivíduos que costumam utilizar a Internet. Este valor representa 53.9% do universo composto por residentes no Continente com mais de 15 anos. Estes dados significam que a maioria dos portugueses nesta faixa etária já está online.

A análise deste indicador ao longo da última década evidencia o elevado crescimento que se tem registado entre nós, ao aumentar quase dez vezes no período em análise. Os 5.6% de indivíduos que em 1997 acediam à Internet passaram em 2009 para 53.9% - mais 863% do que então.

Neste período, o ritmo de crescimento da penetração da Internet no nosso país situou-se nos 22.0% ao ano. Naturalmente, à medida que aumentava o número de utilizadores de Internet, também diminui a sua taxa de crescimento anual, tendo-se observado 10.5% de crescimento de 2008 para 2009.

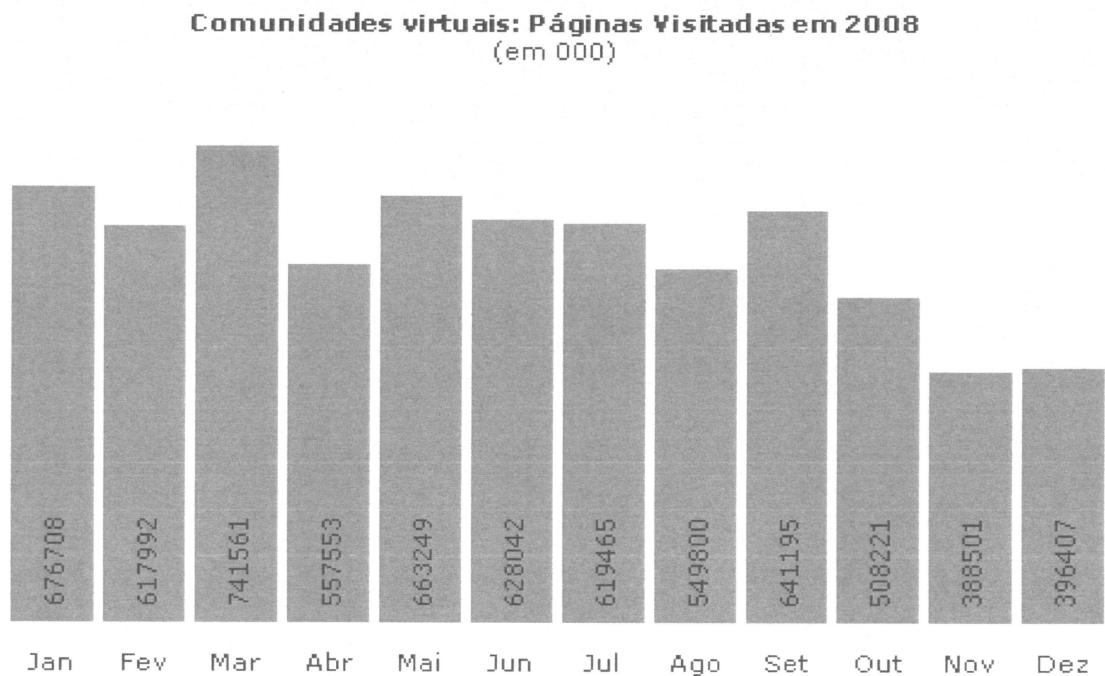
Um estudo da Marktest.com (2008) contabilizou 2 550 mil internautas, que, durante o ano de 2008, visitaram a partir dos seus lares comunidades virtuais, tornando-as assim um dos tipos de sites mais populares entre os portugueses.

Este valor representa 84.4% dos internautas nacionais. Nesse ano, foram visitadas cerca de 7 mil milhões de páginas destes sites, uma média de 2741 por utilizador. No total foram dedicadas quase 40 milhões de horas às comunidades virtuais, uma média de 15 horas e 40 minutos por utilizador. Estes números significam que as comunidades virtuais foram responsáveis por 18.7% do total de páginas visualizadas na Internet durante o ano pelos portugueses e por 11.4% do tempo que foi dedicado a este meio em 2008. O mês de Março foi o que levou mais internautas a visitarem comunidades na Web, com 1635 mil utilizadores únicos, 742 milhões de páginas e 4 milhões de horas (Ver gráfico 6, 7, 8 e 9) (Marktest, 2008).

Gráfico 6: Comunidades virtuais – Utilizadores, segundo a Marktest (2008)

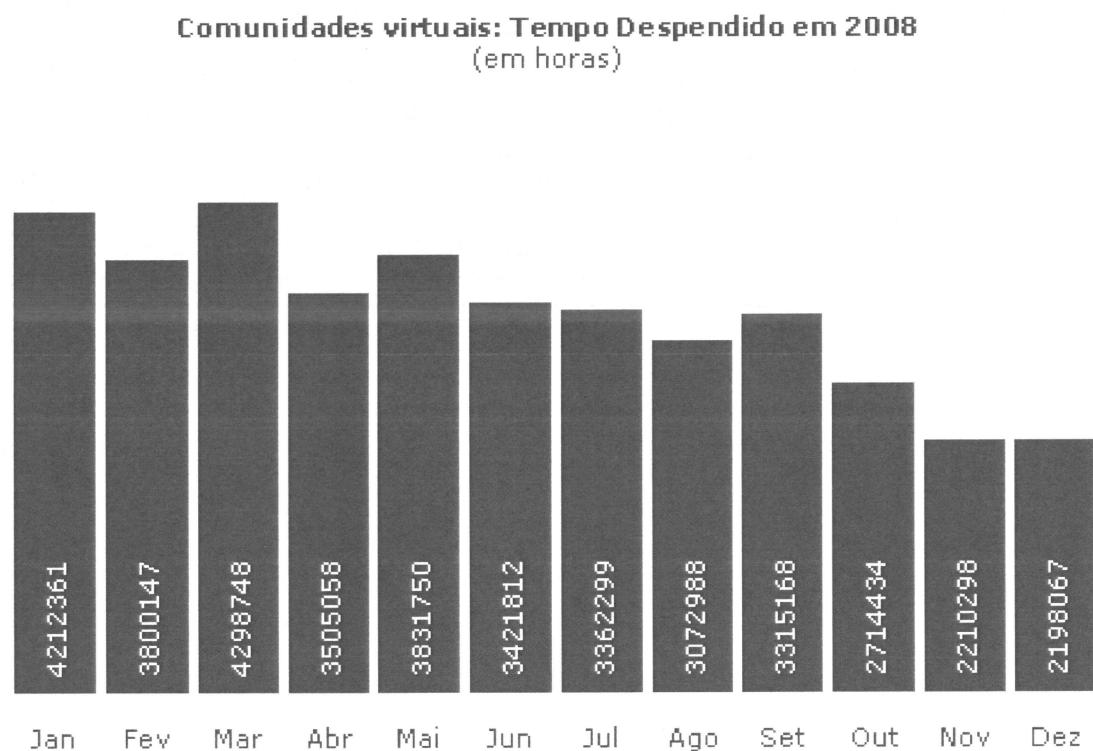
Fonte: Marktest, Netpanel - painel de cibernautas

Gráfico 7: Comunidades Virtuais - Páginas visitadas, segundo a Marktest (2008)



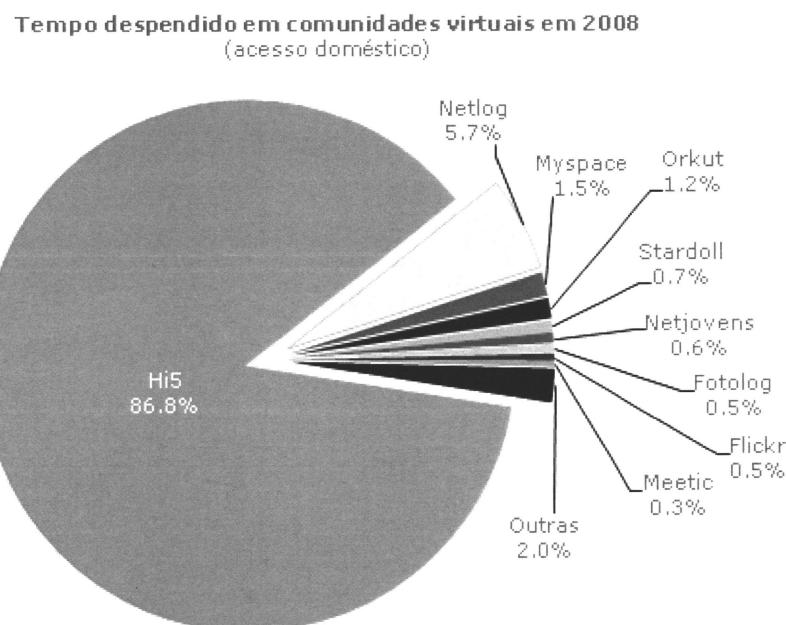
Fonte: Marktest, Netpanel - painel de cibernautas

Gráfico 8: Comunidades Virtuais – Tempo despendido, segundo Marktest (2008)



Fonte: Marktest, Netpanel - painel de cibernautas

Gráfico 9: Tempo dispendido nas comunidades virtuais, segundo Marktest (2008)



Fonte: Marktest, Netpanel - painel de cibernautas

Este importante aumento deve-se também (mas não só) à população universitária onde o acesso à Internet por parte dos alunos teve um incremento notável na ultima década (Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Em Espanha, segundo informações da *Encuesta General de Médios*, o uso da Internet incrementou-se de 0,7% em 1996 para 10.5% no ano de 1999. Este estudo também apresentou informações sobre o uso da Internet, cujo perfil de utilizador (navegante) espanhol é: homem cuja idade oscila entre os 20 e os 35 anos, com um nível académico secundário e/ou superior, que habitualmente acede à Internet a partir de casa e com uma frequência semanal, chegando a estar conectados numa média de 10 horas. Contudo, e além do já exposto, entre 1996 e 2000, evidenciou-se uma incorporação massiva de usuários menores de 20 anos que passam, de uma participação quase simbólica em 1996, a constituir uma quinta parte do conjunto de navegadores no ano de 1999 (Estúdio General de Médios, 1999, *cit in*, Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Sem qualquer dúvida que a Internet, como meio de comunicação, ócio e obtenção de informação, está a tornar-se numa ferramenta necessária na sociedade ocidental.

Tendo presente os aspectos assinalados neste trabalho da utilidade da Internet, resulta óbvio que este “avanço” das novas tecnologias possa ter algum efeito na sociedade no geral e na conduta dos indivíduos em particular, em função do uso que se faça destes serviços.

Muitos são os profissionais dedicados a estudar este fenómeno, e todos eles coincidem em afirmar que, sem sombra de dúvidas, a Internet está a transformar a vida económica e social, mas nem todos partilham a mesma ideia acerca da natureza das mudanças de que é responsável ou mesmo a sua tendência benéfica ou prejudicial. Neste sentido, a investigação científica mostrou, por um lado, o efeito positivo da Internet na auto-estima em grupos que tenham características recriminadas pela sociedade e, sobre o positivo, nomeadamente o desenvolvimento de relações interpessoais através da Internet. Por outro lado, diversos estudos assinalam os efeitos adversos do seu uso sobre o bem-estar psicológico e na implicação dos que a utilizam,

justificando pela existência de sinais de interferência derivados do mesmo (Kraut, *et al.* 1998, *cit in*, Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Na actualidade, são muitas as reflexões teóricas e estudos científicos que se centram no uso patológico, ou não, da Internet como já foi aqui referido, propondo a possibilidade de que o seu uso e/ou abuso possa chegar a originar uma adicção, caso se considere determinados comportamentos similares a outro tipo de adicções (p.e. jogo patológico) e consequências negativas para a vida quotidiana (Brenner, 1997; Echeburúa, Amor & Cenea, 1998; Young, 2006).

Por este motivo, pareceu-nos que seria útil desenvolver um estudo que explorasse a realidade do fenómeno para que, de uma posição real e objectiva, se possam desenvolver modelos teóricos sobre o diagnóstico e a possível adicção patológica, a este tipo de recursos (Goldberg, 1999; Young, 1999; Shapira, *et al.* 2000).

Deste modo e atendendo à escassez de investigações nesta área, quer em Portugal ou Espanha o objectivo desta investigação foi avaliar na população universitária portuguesa e espanhola o tipo de utilização da Internet, quais os recursos específicos mais usados (páginas Web, e-mail, blogs, etc), identificar o nível de adicção e, a comparação destes resultados entre as duas amostras.

2- MATERIAL E MÉTODO

2.1- PARTICIPANTES

Para o presente estudo, contou-se com uma amostra aleatória de conveniência de 206 sujeitos, de ambos os géneros, estudantes universitários de diferentes licenciaturas provenientes da Universidade Autónoma de Madrid (103 indivíduos) e do Campus Universitário de Lisboa (103 indivíduos) com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos respectivamente, residentes na Comunidade de Madrid (Espanha) e em Lisboa (Portugal). A selecção dos participantes foi feita ao acaso dentro do campus Universitário, dependendo

sempre da sua disponibilidade, respeitando apenas o critério, de ser aluno universitário.

Todos os sujeitos participaram de forma voluntária no inquérito e eram conhecedores de que esta fazia parte de uma investigação sobre os padrões e uso da Internet.

2.2- INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Considerando previamente outros questionários sobre o uso da Internet, existentes na literatura científica nomeadamente o IRABC (Internet Related Addictive Checklist) e perante a ausência de protocolos validados sobre os padrões de uso/abuso da Internet, desenvolvemos um questionário adaptado do IAT (Internet Addiction Test) (Young, 1998) de 35 itens.

Este instrumento, apesar de ter uma boa validade aparente segundo a autora, não foi sistematicamente sujeito a testes psicométricos. O IAT explora e revela seis factores – saliência (*salience*), uso excessivo (*excessive use*), negligência no trabalho (*neglecting work*), antecipação (*anticipation*), perda de controlo (*lack of control*) e negligência da vida social (*neglecting social life*). Estes factores apresentam uma boa consistência interna e validade, sendo o factor de saliência o que apresenta melhor confiança.

O IAT de Young está estruturado da seguinte forma:

- Informações Demográficas (da 1^a à 4^a questão): é perguntado idade, género, ocupação e e-mail (opcional).
- Uso da Internet (da 5^a à 15 questão): são feitas questões sobre o tipo de uso que o sujeito tem da Internet, nomeadamente o tempo semanal de utilização e com que propósito (trabalho ou prazer). É perguntado também se a utilização da Internet mudou no ultimo ano, quais as funções da Internet que mais utiliza e quanto tempo gasta em cada função.
- Teste de Adicção à Internet (Internet Addiction Test): É composto por 20 questões tipo Likert com pontuações de 1 a 5 valores, onde é explorado a interferência da Internet na rotina diária, vida social, produtividade, horas

de sono, sentimentos e emoções. O valor mínimo é 20 pontos e o máximo 100. Quanto maior for resultado final, maior é o problema de adicção. A autora refere que, os sujeitos que atinjam valores neste instrumento na ordem dos 0 aos 30 pontos têm uma utilização normal da internet (*normal range*), os que atinjam de 31 a 49 pontos considera-se que têm uma utilização ligeiramente adictiva (*mild range*), os que têm valores de 50 a 79 pontos, já apresentam um sinal moderado de adicção (*moderate range*) e, por fim, sujeitos que obtenham valores na ordem dos 80 a 100 pontos já apresentam um grau mais severo de adicção (*severe range*).

A adaptação que realizámos deste instrumento consistiu na sua tradução em Português e em Castelhano (Ver Anexo B e C). Foi igualmente modificado e acrescentado alguns itens avaliativos, nomeadamente os dados demográficos e alguns parâmetros de uso da Internet, para informações mais pertinentes e necessárias para a nossa investigação. Não foi feita qualquer validação deste questionário nos países em referência neste estudo.

Desse modo, o nosso questionário ficou com 31 itens que recolhe informações sobre os diversos aspectos como:

- Demográficos;
- Parâmetros de uso da internet de forma global;
- Parâmetros de uso de recursos específicos na Internet;
- Interferência do uso da Internet na vida quotidiana e;
- Indicadores de uso patológico da Internet ou Teste de Adicção à Internet

O único critério da inclusão dos itens e das variáveis durante o desenvolvimento do instrumento foi o critério da validade aparente.

Concretamente, as variáveis objecto deste estudo foram:

- a) Características demográficas: 6 questões que respondem ao género, idade, estado civil, nível educativo, profissão e a situação laboral.
- b) Parâmetros de uso da internet de forma global. Foram avaliados por 4 itens categóricos que faziam referência ao tempo que dispõe do serviço,

o tempo que diariamente navegam, o tempo usado com objectivos distintos dos profissionais e, por ultimo o local de conexão.

- c) Parâmetros de uso dos recursos específicos da Internet. Foram colocadas 2 questões com referência ao uso dos recursos específicos da Rede: correio electrónico, acesso a páginas Web, chats, fóruns de discussão e serviços de notícias. Foram analisados também os fins e a frequência com que estes serviços eram consultados.
- d) Interferência do uso da Internet na vida quotidiana²⁷. Foram avaliados através de 20 itens dicotómicos que incluem os seguintes sinais de interferência:
 - 1. Se alguma vez permaneceu on-line mais tempo do que desejava;
 - 2. Se descuida outras ocupações para estar on-line;
 - 3. Se prefere a excitação da Web à intimidade com o parceiro;
 - 4. Se estabelece relações com outros usuários on-line;
 - 5. Se outras pessoas como a família ou amigos se queixam dos longos períodos em que está a navegar;
 - 6. Se os estudos se ressentem negativamente do longo tempo que passa on-line;
 - 7. Se o trabalho se ressente negativamente do longo tempo que passa on-line;
 - 8. Se controla o e-mail excessivamente;
 - 9. Se o desempenho no trabalho sofreu alguma mudança negativa ocasionada pela Internet;
 - 10. Se o desempenho na escola sofreu alguma mudança negativa ocasionada pela Internet;
 - 11. Se tem atitudes defensivas quando alguém o critica pelo tempo gasto na Internet;
 - 12. quantas vezes repele pensamentos negativos sobre a sua vida consolando-se com o pensamento na Internet;
 - 13. Se chega a pensar que a vida sem Internet seria tediosa e sem alegria;
 - 14. Elevar a voz ou responder mal se alguém o perturba quando está ligado;

²⁷ Adaptado de Kimberly Young, 1996.

15. Perde horas de sono para estar on-line;
16. Pensa na Internet mesmo quando não está no computador;
17. Se já tentou reduzir o tempo de conexão mas sem sucesso;
18. Oculta das outras pessoas o total de tempo em que está conectado;
19. Prefere estar ligado à Rede do que sair com amigos;
20. Sente-se deprimido ou irritado quando não está ligado à Internet e sente-se bem quando o está.

3- RESULTADOS

3.1- CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

Para o presente estudo contou-se com uma amostra de 206 estudantes universitários (103 Portugueses e 103 Espanhóis), de ambos os sexos, sendo 41,7% homens e 58,3% mulheres no caso espanhol e 68,9% de homens e 31,1% de mulheres no caso português (Ver Tabela 4).

Tabela 4: Amostra por género.

	Espanha	Portugal	Total
	103	103	206
Homens	41,7%	68,9%	
Mulheres	58,3%	31,1%	

O intervalo de idades dos sujeitos da amostra oscilou entre os 18 e os 40 anos na amostra espanhola (média de 22,02 anos), e dos 18 aos 30 anos na portuguesa (média de 21,42) (Ver Tabela 5).

Tabela 5: Participantes por idades.

	Espanha	Portugal
Mínimo	18	18
Máximo	40	30
Média	22.02	21.42

No que respeita ao estado civil, 99,3% dos indivíduos são solteiros, enquanto que 0,8% são casados na amostra espanhola, e 100% solteiros na amostra portuguesa (ver Tabela 6).

Tabela 6: Estado civil dos participantes.

	Espanha	Portugal
Casados	0.8%	
Solteiros	99.2%	100%

Ao considerar a sua situação laboral, uma alta percentagem dos universitários espanhóis inquiridos, afirmaram dedicarem-se exclusivamente a completar os seus estudos (98,4%), enquanto que 1,6% manifestaram compatibilizar os seus estudos com o emprego. Na amostra portuguesa 100% afirmam dedicam-se unicamente a completar os seus estudos (ver Tabela 7).

Tabela 7: Participantes que são estudantes e/ou trabalhadores.

	Espanha	Portugal
Estudantes	98.4%	100%
Trabalhador/estudante	1.6%	

3.2- PARÂMETROS DO USO DA INTERNET E NÍVEIS DE ADICÇÃO.

Da amostra espanhola analisada, 93,2% dos estudantes universitários afirmam ser usuários da Internet há mais de 12 meses enquanto que na amostra portuguesa são 98,1%. Maioritariamente, o local de conexão à Internet é a partir da Universidade com 83,5% para a amostra espanhola e 96,1% para a portuguesa.

No que respeita ao número de horas de conexão, em Espanha 56,3% permanece menos de duas horas ligado por dia, enquanto que 35,9% mantém um uso de duas a cinco horas/dia, ficando 7,8% ligado mais de 5 horas por dia. Em Portugal, 35,9% permanece menos de duas horas ligado, enquanto que 37,9% está conectado de duas a cinco horas/dia, e, 26,2% afirma permanecer mais de cinco horas/dia ligado (ver Gráfico 10).

Quanto às horas de conexão à Internet com objectivos distintos às obrigações laborais (p.e. lazer/ócio), em Espanha 68,9% permanece menos de duas horas, 28,2% de duas a cinco horas e, 2,9% mais de cinco horas diárias. No caso português, 55,3% permanece menos de duas horas, 34% de duas a cinco horas/dia e, 10,7% mais de cinco horas diárias (ver Gráfico 11).

Gráfico 10: Frequência relativa de tempo de conexão por dia entre Portugueses e Espanhóis.

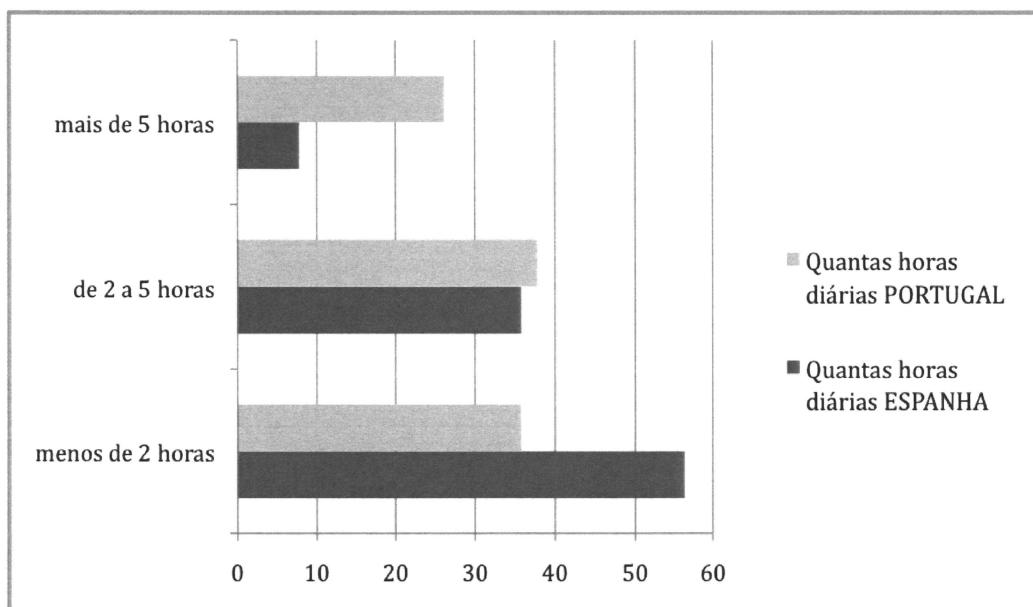
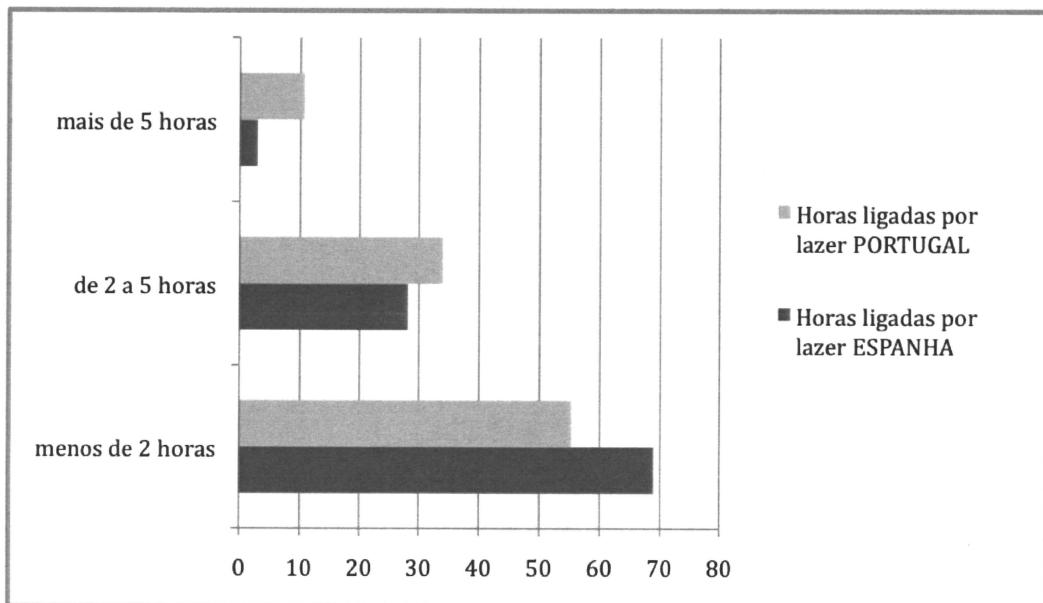


Gráfico 11: Frequência relativa de horas de conexão diária com objectivos de lazer/ócio entre Portugueses e Espanhóis.



Na avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet, podemos encontrar que, em Espanha, a Web e o e-mail são os serviços procurados “diariamente”²⁸ com 73,8% e 59,2% respectivamente. Por sua vez, os Chats atingem valores de 46,6% no “nunca” assim como na utilização de fóruns/blogs 53,4%. Os serviços noticiosos, atingiram valores mais altos na ordem dos 28,2% no “quase nunca” e 22,3% no “diariamente”. Em Portugal, a Web e o e-mail são também os serviços com maior utilização diária, 50,5% e 55,3%. Por sua vez, os Chats obtêm valores mais elevados com 32% “diariamente”. Na utilização de fóruns/blogs 32% afirma que “quase nunca” é utilizado. Os serviços noticiosos têm uma utilização de 36,9% no “diariamente”.

Em termos médios entre a utilização destes serviços na população portuguesa e espanhola (ver Tabela 8) podemos observar que as médias são idênticas nos serviços de Web e de E-mail, no entanto, existem evidências

²⁸ Opções/item de resposta: 1-nunca; 2-quase nunca; 3-uma vez ao mês; 4-uma vez por semana; 5-diariamente e; 6-várias vezes ao dia.

estatísticas para a diferença entre as médias dos serviços chats, fóruns e serviços noticiosos com um nível de significância de 95%.

Tabela 8: Avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet.

Que serviços utiliza na Internet e com que frequência.	μ ESPANHOLA	μ PORTUGUESA	T-test (Sig.)
Web	5,06	5,22	.162
E-mail	5,12	5,21	.368
Chats	2,50	3,64	.000
Fóruns	1,86	2,77	.000
Serviços noticiosos	3,11	4,12	.000

*Nível de significância de 95% ($\alpha=0.05$).

Nos objectivos e finalidade de utilização destes serviços obteve-se na amostra Espanhola valores no item trabalho na ordem dos 43,7% no “diariamente”. Na questão do relacionar-se com a família e/ou amigos 63,1% respondeu que “diariamente” e 16,5% “uma vez por semana”. No criar novas relações, 45,6% dos sujeitos referiram “nunca”, assim como nas actividades sexuais com 75,7%. No item dos jogos interactivos e solitários, os sujeitos referiram para o primeiro 48,5% que “nunca” e para o último 52,4% no “nunca”. Para o item das compras, 48,5% alude que “nunca” utiliza e 32,0% que “quase nunca”. Para os serviços como p.e. turismo ou banca, 37,9% refere que “quase nunca” utiliza. Nos serviços noticiosos, 33,0% os inquiridos referem que “quase nunca” utilizam e, já nas imagens e vídeo, 32,0% refere que utiliza “uma vez por semana”. No item das descargas de software (download), 28,2% postula que “quase nunca” e 25,2% usa pelo menos “uma vez ao mês”. Por último, o item música, atinge valores na ordem dos 34,0% na utilização “diária” e 28,2% com um uso de pelo menos “uma vez por semana”.

Na amostra Portuguesa, o item respeitante ao trabalho foi na ordem dos 39,8% no “diariamente” e 31,1% “uma vez por semana”, no relacionar-se com a

família e/ou amigos 45,6% no “diariamente” e 15,5% “uma vez por semana”. No que respeita a criar novas relações, 44,7% dos sujeitos referiram “nunca”, assim como nas actividades sexuais com 68,9% para o “nunca”. No item dos jogos interactivos e solitários, os sujeitos referiram para o primeiro 32% que “nunca” e para o último (jogos solitários) 33% “quase nunca”. Para o item das compras, 44,7% alude que “nunca” utiliza e 36,9% que “quase nunca” utiliza. Para os serviços como p.e. turismo ou banca, 35% refere que “quase nunca” e 33% “nunca” utiliza. Nos serviços noticiosos, 43,7% os inquiridos referem que usam “diariamente”, já nas imagens e vídeo, 39,8% utilizam este serviço “diariamente”. No item das descargas de software (download), 25,2% postula que “uma vez por mês” e 23,3% usa pelo menos “uma vez por semana”. Por último, o item música, atinge valores de 31,1% na utilização “diária” e 28,2% com um uso de pelo menos “uma vez por semana”.

Em termos médios (μ) entre a finalidade e frequência de utilização destes serviços na população portuguesa e espanhola (ver Tabela 9) podemos observar que as médias são idênticas nos itens do trabalho, relacionar-se com família e/ou amigos, no criar novas relações, no sexo, nas compras e nos serviços (p.e. turismo, banca), por sua vez, existem evidências estatísticas para a diferença entre as médias dos itens jogos interactivos e solitários, nas imagens e/ou vídeo, nas notícias, nos downloads de software e na música com um nível de significância de 95%.

Tabela 9: Avaliação da finalidade e frequência que utilizam os serviços.

Com que finalidade utiliza os serviços e com que frequência.	μ ESPANHOLA	μ PORTUGUESA	T-test (Sig.)*
Trabalho	4,05	4,28	.213
Relacionar-se com família e/ou amigos	4,74	4,53	.210
Criar novas relações	2,00	1,95	.768
Sexo	1,50	1,70	.251
Jogos interactivos	1,89	2,81	.000
Jogos solitários	1,79	2,56	.000

Compras	1,74	1,83	.489
Serviços (turismo, banca, etc.)	2,51	2,26	.118
Notícias	3,02	4,22	.000
Imagens e/ou vídeo	3,77	4,42	.000
Download de software	2,91	3,58	.001
Música	3,88	4,27	.040

*Nível de significância de 95% ($\alpha= 0.05$).

Ao analisar os valores da Interferência do uso da Internet na vida quotidiana, nomeadamente o grau de adicção, segundo a escala de Young (1996), obtive-mos no total da amostra espanhola, uma média de 38,47 pontos com um desvio padrão de 10,17 valores. No caso português a média situa-se a 38,50 pontos e com um desvio padrão de 11,02 valores (ver Tabela 10 e 11).

Tabela 10: Análise descritiva dos níveis de Adicção.

País	Statistic
ESPAÑA	Média
	38,4660
	Mediana
	38,0000
	Desvio Padrão
PORTUGAL	10,17284
	Mínimo
	21,00
	Máximo
	64,00
PORTUGAL	Média
	38,5049
	Mediana
	38,0000
	Desvio Padrão
PORTUGAL	11,02570
	Mínimo
	21,00
	Máximo
	69,00

Tabela 11: Análise parcial e global do nível de Adicção.

Young Test (1996)	Espanha	Portugal	TOTAL
0 - 30 pontos	25	29	54
Normal Range	(24,2%)	(28,1%)	(26,2%)
31 – 49 pontos	61	57	118
Mild Range	(59,2%)	(55,3%)	(57,2%)
50 – 79 pontos	17	17	34
Moderate Range	(16,5%)	(16,5%)	(16,5%)
80 – 100 pontos	0	0	0
Severe Range			

CONCLUSÃO

Ao concluirmos a presente investigação, em que pretendemos analisar a adicção à Internet em jovens universitários, assim como, qual é o seu uso/abuso e serviços mais usados, não podemos deixar de referir o quanto aprendemos e a satisfação que nos deu a sua realização, pois, para além de termos adquirido e aprofundado conhecimentos sobre os aspectos abordados neste estudo, como por exemplo hábitos de utilização ou a relação existente entre a Internet e o indivíduo, foi gratificante contribuir com esta investigação Ibérica onde estudos do género são inexistentes.

Assim, consideramos importante apontar alguns aspectos que nos parecem pertinentes, e em nosso entender, os aspectos mais destacados e reflectir sobre a pesquisa realizada.

Perante a crescente preocupação acerca da capacidade que a Internet tem de originar um processo adictivo, têm surgido diferentes estudos com o intuito de analisar as possíveis consequências negativas do seu uso nos diferentes indivíduos. Parece necessário talvez, como uma estratégia prévia a este tipo de análise, começar a investigação a partir do uso específico que este recurso tem em Portugal e Espanha, posto que somente desta maneira se pode ter consciência da magnitude do problema e da sua provável abordagem.

Se considerarmos a magnitude do tempo diário investido no uso da Internet - parâmetro através do qual se tem insistido na existência de uma implicação patológica, os resultados obtidos parecem aproximarem-se das proporções descritas noutras investigações em que o tempo que se passa na Internet não é indicativo de adicção. No nosso estudo identificámos uma maior utilização da Internet pela amostra portuguesa - o triplo dos resultados espanhóis mas, no que respeita ao nível de adicção, as amostras estão igualadas como veremos mais adiante.

Também a par de outras investigações²⁹, está os nossos resultados nos serviços mais usados na Internet. A Web e o E-mail ocupam um tempo significativamente importante na vida dos usuários de ambas as amostras.

Estes valores estão bastante próximos de outras investigações realizadas em Espanha. Este facto informa-nos que, no geral, os estudantes realizam um uso moderado da Internet, se nos situarmos no grupo que dedica menos de duas horas/dia, mas, não descurando os 36,5% e 17% que dedica de 2 a 5 horas/dia e mais de 5 horas respectivamente, comprovando alguns índices de um uso mais abusivo ou patológico aproximando-se da adicção.

Os níveis de adicção estudados nesta amostra mostram que os estudantes já partilham de alguns hábitos ligeiramente adictivos (média = 38,48 pontos) com valores que vão desde os 21 pontos aos 69 pontos na escala de adicções de Young. De qualquer maneira não deveríamos esquecer que, este tipo de sujeitos (população académica) cuja situação, à vista dos resultados, não seria possível generalizar a toda a população de universitários, como se tem vindo a fazer noutros países, afirmado que este seria um grupo populacional mais susceptível de gerar problemas relacionados com o uso/abuso da Internet (Anderson, 1998 *cit. in* Muñoz-Rivas, M., Perales, M., Pablo, N., 2003).

Como referimos anteriormente, foi interessante verificar que não existe nenhuma correlação entre o número de horas que os sujeitos passam na Internet e o nível de adicção como demonstra o exemplo português onde 26,2% está conectado mais de 5 horas diárias contra 7,8% da amostra espanhola, apresentando ambos o mesmo nível de adicção.

Resumindo, à luz destes resultados o uso da Internet na população universitária Portuguesa e Espanhola não parece alcançar proporções de

²⁹ Num estudo de Muñoz-Rivas, Perales e Pablo (2003) sobre padrões de uso da Internet numa população universitária, apresentou valores semelhantes, no que diz respeito aos serviços mais utilizados pelos usuários, nomeadamente à Web e o E-mail e o tempo de exposição à Internet (15 horas semanais).

utilização exageradas logo, pouco adictivas, mas já se encontram valores muito perto da fronteira da dependência. É necessário referir que a utilização da Internet está ainda em fase de expansão na Península Ibérica, analisando as tendências observadas noutras países que sugerem que o uso da Internet está prosperando. Ainda, os escassos estudos existentes recordam-nos que é possível que a situação dos usuários em Espanha e Portugal não corresponda, pelo menos neste momento actual, com a problemática observada noutras países, cuja familiaridade com as novas tecnologias foi realizada com uma maior prontidão.

Face ao exposto achamos pertinente que no futuro próximo existam estudos específicos sobre os padrões de uso da Internet, ou mais importante ainda, que a investigação caminhe na direcção de encontrar uma definição standard da adicção à Internet.

De qualquer forma, será importante determinar, em estudos posteriores, que tipo de variáveis caracterizam e diferenciam a minoria dos usuários que utilizam a Internet por um tempo prolongado e/ou se experimentam dificuldades no seu funcionamento social, laboral ou familiar por razões deste excesso de utilização e que, possivelmente se possa tornar praticável a criação de grupos de pessoas com as quais seja necessário dirigir posteriores programas de intervenção.

Outra sugestão orientadora, seria promover nas próprias Universidades, seminários destinados a professores, funcionários e estudantes, que alertassem para as ramificações do abuso da Internet.

Pesquisas futuras devem focar-se na relação dos transtornos psicológicos, como as Depressões ou Transtorno Obsessivo-Compulsivo, e o papel destas no desenvolvimento da adicção à Internet. Estudos longitudinais devem poder revelar os traços de personalidade, dinâmicas familiares, ou características pessoais que influenciam a maneira como as pessoas usam a Internet.

Por fim, e não menos importante, são necessários estudos que determinem a eficácia das terapias especializadas para o tratamento da

adicção à Internet e comparar os resultados às modalidades terapêuticas já praticadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armour, C. (1996, September 30). Technically, it's an Addiction: Some workers finding it hard do disconnect. *USA Today*. pp.13.
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las Nuevas Adicciones*. Madrid. TEA Ediciones.
- Ahn, D. (2007). Korean policy on treatment and rehabilitation for adolescent's Internet Addiction. *International Symposium on the Counseling and treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, Korea, National Youth Commission, 49-68.
- Arnett, J. (1999). *Sensation seeking: a new conceptualization and a new scale*. Unpublished manuscript, University of Missouri-Columbia, Columbia.
- Armstrong, L., Philips, J., Saling, L. (2000). Potencial determinants of heavier Internet usege. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 2000, p.537-550.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 4: 377-283.
- Beard, K.W. (2002). Internet Addiction: Current status and implications for employees. *Journal of Employment Counseling* 39:2-11.
- Beck, A.T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*. Boston: Plume.
- Beck, A.T., Wright F.D., Newman, C.F., & Lienese, B.S. (1993). *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press.

- Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 18: 553-575.
- Chak, K. (2003). Shyness and Locus of Control as predictors of Internet Addiction and Internet Use. (Doctoral Dissertation, Chinese University of Hong Kong, 2003). School of Journalism & Communication.
- Cantelmi, T., Del Miglio, C., D'Andrea, A. (2000). *La mente in Internet*. Pádua: Piccin.
- Comer, E. D. (2008). *The Internet Book: Everything you need to know about computer networking and how the internet works*. (3th Ed.). New York: Prentice Hall.
- Coffman, K. G. & Odlyzko, A. M. (1998). *The Size and Growth Rate of the Internet*. London. AT&T Labs.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new Millennium. *Cyber Psychology & Behavior* 1:181-187.
- Chávez, I. (2008, Outubro) *Adicciones No Convencionales*. [Monografia]. [Online]. Acedido a 5 de Outubro, 2009. Disponível em: <http://monografias.com/tese48/adicciones-no-convencionales.shtml>
- Choi, Y. (2007). Advancement of IT and seriousness of youth internet addiction. *In International Symposium on the Counselling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, Korea. National Youth Commission 3: 20-48.
- Davis, R. (2001). *A Cognitive-behavioral model for pathological Internet use (PIU)*. Unpublished manuscript, York University, Toronto, Ontario, Canada.

Davis, S.F., Smith, B.G., Rodrigue, K., & Pulvers, K. (1999). An examination of Internet usage on two college campuses. *College Student Journal*. United Kingdom, 33(2): 257-260.

Davis, R.A. (2001). A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 17: 187-195.

Doron, R. & Parot, F. (2001). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa. Climepsi Editores.

Eisenberg, J. (2003). Internet, Democracia e Repúblca. DADOS – *Revista de Ciências Sociais*. R.J., 46 (3): 491-511.

Greenfield, D.N. (1999). *Virtual addiction*. Oakland, Ca: New Harbinger Publications, Inc.

Greenfield, D.N., & Davis, R.A. (2002). Lost in cyberspace: the Web @ Work. *Cyberpsychology and Behavior*. 5(4):347-353.

Grohol, J.M. (1999). Internet Addiction Guide. [Online]. Acedido a 14 de Novembro de 2009. Disponível em:
<http://www.psychcentral.com/netaddiction>.

Griffiths, M. (1998). "Internet Addiction: does really exist?". In: J. Gackenbach. *Psychology and the Internet*. San Diego: Academic Press, p.61-65.

Griffiths, M. (1995). Techonoligal addictions. *Clinical Psychology Fórum*, 76, 1995, p.14-19

González, A. (2006). *La adicción al internet*. [Monografia]. [Online]. Acedido a 13 de Junho de 2009. Disponível em: <http://www.monografias.com/trabajo67/adiccion-al-internet/adiccion-al-internet.shtml>.

Giovanni, G. (2007). *Adicciones no convencionales*. [Monografia]. [Online]. Acedido a 17 de Junho de 2009. Disponível em: <http://www.monografias.com/trabajos53/adicciones-no-convencionales/adiciones-no-convencionales.shtml>

Guerreschi, C. (2007). *New Addictions. As novas dependências*. São Paulo. Edições Paulus.

Grau, S., Ortega, D. & Sierra, A. (2006). *Nuevas Adicciones – Síndromes y Trastornos*. Barcelona. Básicos Andamio.

Goldberg, I. (1999). *Internet addiction disorder*. [Online]. Acedido a 17 de Junho de 2009. Disponível em: http://www.um1.edu/student_services/counseling/internet/netdisorder

Greenfield, D.N. (2000). The Net Effect: Internet Addiction and Compulsive Internet Use. *Center of Internet Behavior*. New Harbinger Publication.

Hades, J. & Lejoyeux, M. (2003). *Las Nuevas Adicciones*. Kairós. Barcelona.

Hucker, S.J. (2004). Disorders of impulse control. *Forensic Psychology*. In W. O'Donohue and E. Levensky (Eds). New York, NY: Academic Press.

Hall, A. & Parsons, J. (2001). Internet Addiction: college student case study using best practices in cognitive therapy. *Journal of Mental Health Counseling*. 23: 312-327.

Kim, B. (2007). From Internet to “family-net”: internet addict vs. Digital leader. In *International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, Korea. National Youth Commission, 2007, p.196.

Kubey, R. & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286, 2002, p.74-80.

Krant, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that educes social involvement and psychological well-being? *American Psychologist* 53: 1017-1031.

Kandall, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*. 1:11-17.

Liu, T. & Potenza, MN., (2007). Problematic Internet Use: clinical implications. *International Journal of Neuropsychiatric Medicine*. Vol.12:453-66.

LaRose, R., Mastro, D., & Eastin, M.S. (2001). Understanding Internet Usage: A social-cognitive approach to use and gratifications. *Social Science Computer Review*. 19 (4), 395-413.

Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *Cyber Psychology and Behavior* 2, 431-440.

Miniwatts, M. G. (2009). Internet World Stats. In Internet world users by language. [On-line]. Acedido em 23 de Agosto de 2009. Disponível: <http://www.internetworldstats.com/stats7.htm>.

Muñoz-Rivas, M., Perales, M., Pablo, N. (2003). *Patrones de uso de Internet en población universitaria española*. Dissertação de mestrado não-publicada, Universidad Autónoma de Madrid. Madrid. Espanha.

Miniwatts, M. G. (2009). Internet World Stats. In Internet Usage in Europe. [Online]. Acedido em 19 de Agosto de 2009 Disponível:
<http://www.internetworldstats.com/stats4.htm>.

Nakken, C. (1996). A Personalidade Adictiva. *ATT – Associação para o Tratamento das toxicodependências*. Lisboa. Colares Editora.

Nie, N. & Erbring, L. (2000). Debating the Societal Effects of the Internet: Connecting with the World. *Public Perspective*, 11:42-43.

Orzack, Hecht, M. (1991). Computer Addiction: Is it Real or is it Virtual? *Harvard Mental Health Letter*. 15 (7):8.

Peele, S., & Brodsky, A. (1991). *The truth about addiction and recovery: The life process program for outgrowing destructive habits*. New York, NY: Simon & Schuster.

Silva, R. (2008). *Ética em Computação: A Ética na Internet*. Brasil: Universidade do Oeste Paulista, Departamento de Informática de Presidente Prudente.

Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., McElroy, S. (2000). Psychiatric feature of individual with problematic Internet use. *Journal of Affect Disorder*, 17, 2000, p.207-216.

Shapira, N., Lessing, M., Goldsmith, T., Szabo, S, Lazoritz, M., Gold, M., Stein, D. (2003). Problematic Internet Use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 19: 200-216.

Ramírez, F. (2007). Internet. [Monografia]. [Online]. Acedido a 18 de Agosto de 2009. Disponível em: <http://www.monografias.com/trabajo69/internet/internet.shtml>.

Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy use. *Journal of College life and Development*. 38:655-665.

Twerki, A. (1990). *Addictive thinking: Understanding self-deception*. New York, NY: HarperCollins.

Vijaya, M., & Ijeoma, O. (2009). Management of Internet Addiction. *Health Business Elite*. Vol.2:33-35.

Walter, W., Ramesh, G., Sugih, J., Vern, P., & Scott, S. (2002). *Scaling Phenomena in the Internet: Critically Examining Criticality*. Acedido em 20 de Agosto de 2009, de University of Michigan, Institute of Electrical Engineering and Computer Science Department. Web site: <http://www.pnas.org/content/99/suppl.1/2573.full.pdf+html>

Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human Computer Studies*. 55(6):919-938.

Yaryura-Tobias, J. & Neziroglu, F. (1997). *Biobehavioral Treatment of Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders*. New York, Norton & Company.

Young, K. & Rogers, R. (1998). Internet Addiction: personality Traits Associated with Its Development. [Online]. Acedido a 14 de Agosto de 2009. Disponível em: <http://www.netaddiction.com/articles/personality-correlates.htm>.

Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York. John Wiley & Sons.

Young, K., Cooper, A., Griffin-Shelley, E., Buchanan, J., & O'Mara, J. (2000). Cybersex and Infidelity Online: Implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity* 7: 59-74.

Young, K. (1998a). *The Internet Addiction Test*. [Online]. Acedido a 12 de Janeiro de 2009. Disponível em:
http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106

Young, K. (1998b). *What is Cybersexual Addiction*. [Online]. Acedido a 12 de Janeiro de 2009. Disponível em:
http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=90

Young, K. (1999). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. [Online]. Acedido a 12 de Janeiro de 2009. Disponível em:
http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=90

Young, K. (2000). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and winning strategies for recovery*. Nova Iorque. John Wiley & Sons.

Young, K. (2003). *A Therapist's Guide to Assess and Treat Internet Addiction*. [Online]. Acedido a 12 de Janeiro de 2009. Disponível em:

http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=90

Young, K. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist* n.º48; 402.

Young, K. (2005). An Empirical Examination of Client Attitudes towards Online Counseling. *CyberPsychology and Behavior*. 8 (2): 172-177.

ANEXOS

ANEXO A

Critérios do diagnóstico de Goldberg

- Critérios do diagnóstico de Goldberg (1995, *cit in*, Guerreschi, 2006) baseados na categorização do DSM-IV.

Uso inadequado que conduz a deficiência ou a mal estar clinicamente significativos, como foi manifestado por três ou mais tópicos seguintes num período de 12 meses:

Tolerância:

- Necessidade de aumentar o tempo de acesso à Internet para se conseguir a excitação desejada;
- Efeito marcadamente diminuído pelo uso continuado de mesmo tempo da Internet.

Abstinência:

- Interrupção ou redução do uso prolongado e exagerado da Internet;
- Dois ou mais dos seguintes sintomas posteriores à interrupção do comportamento:
 1. Agitação psicomotora
 2. Ansiedade
 3. Pensamento obsessivo na Internet
 4. Fantasias ou sonhos com a Internet
 5. Movimentos voluntários ou involuntários de batidas na máquina com os dedos.
- Os sintomas do critério precedente causam incômodo ou diminuição na área social ou ocupacional, ou em outra qualquer área importante para o seu funcionamento.

Abstinência:

- O uso da Internet ou de serviços semelhantes na Rede é empregado para aliviar ou evitar os sintomas da abstinência;
- Acesso à Internet com mais frequência e por períodos mais longos do que tinha sido calculado;
- Desejo persistente ou tentativas mal sucedidas de deixar ou controlar o uso da Internet;

- **Tempo muito longo empregado em actividades ligadas ao uso da Internet (p.e. reservas on-line, procura de novos browsers, dowloads de material, etc.);**
- **Importantes actividades sociais e profissionais ou recreativas são suspensas ou reduzidas por causa do uso da Internet;**
- **O uso da Internet continua, apesar da consciência de ter persistentes e recorrentes problemas físicos, sociais, ocupacionais e psicológicos, os quais muito provavelmente foram causados ou exacerbados pelo uso da Internet, como perda de sono, dificuldades conjugais, atraso em encontros, negligência nos compromissos profissionais, sentimentos de abandono.**

ANEXO B

**QUESTIONÁRIO SOBRE PADRÕES DE USO DA INTERNET (versão
Portuguesa)**

QUESTIONÁRIO SOBRE PADRÕES DE USO DA INTERNET

INSTRUÇÕES

O presente questionário serve para avaliar o tipo de utilização que se faz da Internet.

A sua participação neste questionário é totalmente **voluntária**, e todas as informações recolhidas são **confidenciais**. Os dados recolhidos serão usados exclusivamente para fins de investigação, desse modo, os valores serão apresentados globalmente.

Para preencher correctamente este questionário é fundamental que responda a todas as questões. **Assinale uma única opção para cada pergunta.**

Trate de ser sincero/a.

Obrigado pela sua participação!

1. Sexo: M/F Idade: _____

2. Estado civil: _____

3. Nível educativo: _____

4. Profissão: _____

5. Situação laboral: _____

6. Há quanto tempo utiliza a Internet?

Menos de 3 meses:

de 6 a 12 meses:

de 3 a 6 meses:

más de 12 meses:

7. Quantas horas permanece conectado diariamente à Internet.

menos de 2 horas: entre 2 e 5 horas: mais de 5 horas:

8. Quantas horas está conectado diariamente à Internet com objectivos distintos ás suas obrigações laborais.?

menos de 2 horas: entre 2 e 5 horas: mais de 5 horas:

9. Qual o local de conexão à Internet, que normalmente usa?Trabalho: Cybercafés: Escola: Casa: Universidade: Outros: **10. Que serviços utiliza na Internet e com que frequência? Assinale para cada tipo de resposta.****- Webs:**Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **- E-mail:**Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **- Chats:**Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **- Fóruns:**Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **- Serviços Noticiosos:**

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **11. Com que finalidade utiliza os serviços anteriores e com que frequência? Assinale para cada tipo de resposta.**

- Trabalho:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Relacionar-se com familiares e amigos:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Criar novas relações:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Sexo:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Jogos interactivos:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Jogos solitários:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês:

Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Compras:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Serviços (turismo, banca electrónica, ...):

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Notícias:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Imagens e/ou vídeo (não de sexo):

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Download de software:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia:

- Música:

Nunca: Quase nunca: Uma vez ao mês: Uma vez por semana: Diariamente: Várias vezes ao dia: **12. Quantas vezes percebeu que permaneceu on-line mais tempo que o desejado?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes

4= bastantes 5= sempre **13. Você deixa as ocupações domésticas ou quotidianas para passar mais tempo on-line?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre **14. Você prefere a excitação da Web à intimidade com o seu parceiro/a?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre **15. Com que frequência estabelece relações com outros usuários on-line?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre **16. Outras pessoas já se queixaram do tempo que passa on-line?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre **17. Os seus resultados académicos/laborais, são afectados negativamente pelo tempo que passa on-line?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre **18. Revê o seu e-mail antes de realizar outra coisa importante?**1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes 4= bastantes 5= sempre

19. Em algum momento, o seu desempenho nos estudos/trabalho foram afectados negativamente pela Internet?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

20. Torna-se defensivo quando alguém lhe questiona o que faz *on-line*?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

21. Quantas vezes utilizou a Internet para evadir-se de pensamentos negativos ou de problemas?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

22. Com que frequência pensa no momento em que voltará a estar *on-line*?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

23. Já pensou alguma vez, que a vida sem Internet seria vazia, tediosa e sem alegria?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

24. Assusta-se, eleva a voz ou responde mal se alguém o perturba quando está conectado à Internet?

- 1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

25. Perde horas de sono, permanecendo até tarde no computador *on-line*?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

26. Pensa na Internet quando não está no computador?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

27. Você diz a si próprio “dentro de poucos minutos vou desligar o computador”?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

28. Já alguma vez pensou em reduzir o tempo que passa *on-line*, sem sucesso?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

29. Com que frequência tenta ocultar o tempo que passa *on-line*?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

30. Prefere estar mais tempo *on-line* do que sair?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

31. Sente-se deprimido ou irritado quando não está conectado à Internet, e bem quando o está?

1= nenhuma 2= poucas vezes 3= algumas vezes
4= bastantes 5= sempre

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO...

ANEXO C

**QUESTIONÁRIO SOBRE PADRÓES DE USO DA INTERNET (versão
Espanhola)**

Cuestionario sobre patrones y uso de Internet

Instrucciones:

El presente cuestionario sirve para evaluar el tipo de patrones y uso de Internet.

Su participación en este cuestionario es **voluntaria**, y los datos constantes en el, **confidenciales**. Los datos recogidos se utilizarán exclusivamente para fines de investigación, por lo tanto, sus valores serán presentados globalmente.

Para realizar correctamente este cuestionario es imprescindible que conteste a todas las preguntas. **Señale una única opción para cada pregunta.**

Trate de ser sincero/a.

Este cuestionario le llevará tan sólo unos minutos...

2. Estado civil:

3. Nivel educativo:

4. Profesión: _____

5. Situación laboral:

6. ¿Cuánto tiempo hace que utiliza Internet?

Menos de 3 meses:

de 6 a 12 meses:

de 3 a 6 meses:

más de 12 meses:

7. ¿Cuántas horas se conecta usted diariamente a Internet?

menos de 2 horas:

entre 2 y 5 horas:

más de 5 horas:

8. ¿Cuántas horas se conecta usted diariamente a Internet con objetivos distintos a los de su obligación laboral?

menos de 2 horas:

entre 2 y 5 horas:

más de 5 horas:

9. ¿Desde dónde se conecta usted normalmente?Trabajo: Cybercafé/locutorios: Colegio: Casa: Universidad: Otros: **10. ¿Qué servicios utiliza en la red y con qué frecuencia? Señale para cada tipo de respuesta.****- Webs:**Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día: **- E-mail:**Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día: **- Chats:**Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día: **- Foros de discusión:**Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día: **- Servicios de Noticias:**Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día: **11. ¿Con qué fines utiliza los servicios anteriores y con qué frecuencia? Señale para cada tipo de respuesta.****- Trabajo:**

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Relacionarse con familia y amigos conocidos:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Establecer nuevas relaciones:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Sexo:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Juegos interactivos:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Juegos solitarios:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Compras:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Servicios (turismo, banca electrónica, ...):

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Noticias:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Imágenes y videos (no de sexo):

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Descarga de software:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

- Música:

Nunca: Casi nunca: Una vez al mes: Una vez a la semana: A diario: Varias veces al día:

12. ¿Cuántas veces ha percibido usted que ha permanecido *on-line* más tiempo de lo que quería?

1= ninguna 2= pocas 3= algunas 4= bastantes 5= siempre

13. ¿Deja usted las ocupaciones domésticas para pasar más tiempo *on-line*?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces 4= bastantes 5= siempre

14. ¿Prefiere usted la excitación de la *web* a la intimidad con su pareja?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces 4= bastantes 5= siempre

15. ¿Con qué frecuencia establece usted relaciones con otros usuarios *on-line*?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces 4= bastantes 5= siempre

16. ¿Se quejan otras personas del tiempo que usted pasa *on-line*?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

17. ¿ Se ven afectados sus estudios/trabajo negativamente por el largo tiempo que pasa on-line?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

18. ¿Revisa usted su e-mail antes de realizar otra cosa importante?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

19. ¿Su desempeño en el trabajo/estudios o en la productividad ha sido influenciada negativamente en algún momento por Internet?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

20. ¿Tiene usted actitudes defensivas cuando alguien le cuestiona qué hace on-line?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

21. ¿Cuántas veces ha utilizado usted Internet para evadirse de pensamientos negativos o problemas?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

22. ¿ Con qué frecuencia piensa usted en el momento que estará otra vez on-line?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
 4= bastantes 5= siempre

23. ¿Ha pensado usted alguna vez que la vida sin Internet sería tediosa o vacía y sin alegría?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

24. ¿Se asusta, eleva la voz o responde mal si alguien le perturba cuando está conectado a Internet?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

25. ¿Pierde usted horas de sueño permaneciendo hasta tarde delante del ordenador?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

26. ¿Se concentra y piensa usted en Internet cuando no está en el ordenador?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

27. ¿Se dice usted a sí mismo “dentro de pocos minutos voy a apagar el ordenador”?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

28. ¿Ya le ha ocurrido intentar reducir el tiempo que pasa on-line, sin conseguirlo?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

29. ¿Con qué frecuencia intenta ocultar el tiempo que pasa on-line?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

30. ¿Prefiere estar más tiempo on-line que salir?

1= nunca 2= raramente 3= algunas veces
4= bastantes 5= siempre

31. ¿Se siente deprimido e irritable cuando no está conectado a Internet, y bien cuando lo está?

1= nunca

2= raramente

3= algunas veces

4= bastantes

5= siempre

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN...