

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.



## Universidades Lusíada

Campos, Ana Luísa Silva

### **A utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em jovens universitários portugueses**

<http://hdl.handle.net/11067/7272>

#### **Metadata**

**Issue Date** 2023

**Abstract** Objetivo: A utilização da Internet entre a população em geral continuará a aumentar nos próximos anos, o que faz dela uma área em desenvolvimento. Considera-se que, tanto os seus utilizadores, como os potenciais excessos associados à utilização da mesma, devem ser motivo de preocupação e consequente investigação. Deste modo, é importante ter em atenção as consequências negativas da utilização excessiva da internet. O objetivo central desta investigação consiste em estudar as relações existentes ...

Objective: Internet use among the general population will continue to increase in the coming years, making it a developing area. It is considered that both its users and the potential excesses associated with its use should be a cause for concern and consequent research. It is therefore important to consider the negative consequences of excessive internet use. The main aim of this research is to study the relationship between Internet use and intrusive thoughts in portuguese university students....

**Keywords** Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Estudantes universitários, Regulação emocional - Estudantes universitários, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala de Adição à Internet (IAT), Teste psicológico - Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS)

**Type** masterThesis

**Peer Reviewed** No

**Collections** [ULP-IPCE] Dissertações

This page was automatically generated in 2024-01-10T00:22:27Z with information provided by the Repository



Universidade Lusíada  
Porto

---

**Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica****

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
**Universidade Lusíada**

PORTO,

---

---



**instituto de psicologia  
e Ciências da Educação**  
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada  
Porto

---

**Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica**  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
**Universidade Lusíada**

PORTO,

---

---

Trabalho efectuado sob a orientação do/a



instituto de psicologia  
e Ciências da Educação  
Universidade Lusíada



**instituto de psicologia  
e Ciências da Educação**  
Universidade Lusíada



Dissertação de Mestrado  
**Psicologia Clínica**

Porto

## **Agradecimentos**

O presente trabalho representa o fim de um longo percurso de formação académica. Com o terminar deste percurso, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que estiveram presentes, me apoiaram durante esta jornada e que, direta ou indiretamente, contribuíram não só para a conclusão desta dissertação, bem como para o meu crescimento pessoal e profissional.

Começo por agradecer a toda a minha família, em particular, aos meus pais, pelo apoio, carinho e amor prestados ao longo de toda a minha vida e de todos estes anos de estudo. Por terem ouvido os meus receios e anseios e me terem dado sempre força para continuar. Agradecer também ao Aníbal por ter estado presente em todos os momentos e por toda a ajuda que me deu ao longo deste percurso. Sem ti, teria sido mais difícil.

Agradecer também a ajuda fundamental da minha orientadora, Professora Doutora Joana Oliveira, pelo apoio e conhecimentos prestados durante a realização desta dissertação. O seu cuidado, disponibilidade e supervisão foram imprescindíveis, não só para a conclusão deste trabalho, bem como, para o meu crescimento pessoal e enquanto futura profissional.

Agradeço ainda a todos os docentes que me acompanharam e ensinaram tanto neste percurso de formação, em particular, às Professoras Mariana Sousa, Sofia Ramalho e Ana Meireles. Sou grata por ter aprendido com tão boas profissionais, que estiveram sempre prontas a ajudar-nos e a acolher e acalmar as nossas preocupações.

Quero ainda agradecer a todos aqueles que estiveram presentes ao longo deste meu percurso, em particular à Patrícia, ao Zé e à Cristina, que graças a vocês, ao vosso apoio e incentivo, consegui atingir tantos objetivos. Tornaram tudo mais fácil e mais leve.

Obrigada.

## Resumo

**Objetivo:** A utilização da Internet entre a população em geral continuará a aumentar nos próximos anos, o que faz dela uma área em desenvolvimento. Considera-se que, tanto os seus utilizadores, como os potenciais excessos associados à utilização da mesma, devem ser motivo de preocupação e conseqüente investigação. Deste modo, é importante ter em atenção as conseqüências negativas da utilização excessiva da internet. O objetivo central desta investigação consiste em estudar as relações existentes entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses. **Método:** Este estudo é considerado quantitativo-correlacional e transversal. Participaram 234 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ( $M = 21.69$ ,  $DP = 3.04$ ). Com o intuito de dar resposta às questões colocadas, foram administrados alguns instrumentos, tais como, um Questionário Sociodemográfico, o Teste de Adição à Internet (IAT) e a Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS). **Resultados:** Foram encontradas correlações positivas entre os níveis de utilização da Internet e os pensamentos intrusivos ( $r_s = .374$ ,  $p < .001$ ). Verificou-se uma correlação negativa entre a idade e a utilização da Internet ( $r = -.200$ ,  $p = .002$ ). Não foi encontrada associação entre a idade e os pensamentos intrusivos ( $r = -.117$ ,  $p = .074$ ). Não foram encontradas diferenças entre géneros no que toca ao nível de utilização da Internet, no entanto, verificaram-se diferenças entre ambos os géneros no que toca aos níveis de pensamentos intrusivos, bem como, entre os perfis de utilização da Internet ao nível dos pensamentos intrusivos ( $X^2 = 28.121$ ,  $p < .001$ ). **Conclusão:** Face aos resultados obtidos, conclui-se que existe uma associação significativa entre a utilização problemática da Internet e os pensamentos intrusivos em jovens universitários portugueses. Ou seja, pode-se afirmar que a utilização excessiva da Internet tem um impacto negativo na vida dos indivíduos, acarretando vários riscos para a saúde mental e para o bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** adição à internet, pensamentos intrusivos, jovens universitários

## Abstract

**Objective:** Internet use among the general population will continue to increase in the coming years, making it a developing area. It is considered that both its users and the potential excesses associated with its use should be a cause for concern and consequent research. It is therefore important to consider the negative consequences of excessive internet use. The main aim of this research is to study the relationship between Internet use and intrusive thoughts in portuguese university students. **Method:** This study is considered to be quantitative-correlational and cross-sectional. 234 university students took part, aged between 18 and 33 ( $M = 21.69$ ,  $SD = 3.04$ ). In order to answer the questions posed, some instruments were administered, such as a Sociodemographic Questionnaire, the Internet Addiction Test (IAT) and the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale (PINTS). **Results:** Positive correlations were found between levels of Internet use and intrusive thoughts ( $r_s = .374$ ,  $p < .001$ ). There was a negative correlation between age and Internet use ( $r = -.200$ ,  $p = .002$ ). No association was found between age and intrusive thoughts ( $r = -.117$ ,  $p = .074$ ). No differences were found between genders in terms of the level of Internet use, however, there were differences between both genders in terms of levels of intrusive thoughts, as well as between Internet use profiles in terms of intrusive thoughts ( $X^2 = 28.121$ ,  $p < .001$ ). **Conclusion:** In view of the results obtained, it can be concluded that there is a significant association between problematic Internet use and intrusive thoughts in young portuguese university students. In other words, it can be said that excessive Internet use has a negative impact on individuals' lives, entailing various risks to mental health and psychological well-being.

**Keywords:** internet addiction, intrusive thoughts, young university students

## Índice

Introdução.....	1
Adição à Internet.....	4
Adição à Internet e Outras Perturbações Psicológicas.....	8
Utilização da Internet nos Jovens Universitários.....	10
Pensamentos Intrusivos.....	11
Utilização da Internet e Pensamentos Intrusivos.....	13
Objetivos e Hipóteses de Investigação.....	14
Método.....	15
Tipo de Estudo.....	16
Participantes.....	16
<i>Crítérios de Inclusão e Crítérios de Exclusão</i> .....	16
<i>Caracterização dos participantes</i> .....	16
Instrumentos de Avaliação.....	18
<i>Questionário Sociodemográfico</i> .....	18
<i>Teste de Adição à Internet (IAT)</i> .....	18
<i>Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS)</i> .....	19
Procedimentos.....	19
<i>Recolha de Dados</i> .....	19
<i>Análise de Dados</i> .....	20
Resultados.....	22
Descrição dos Perfis de Utilização da Internet.....	22
Relação entre a Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos.....	22
Associações entre Idade, a Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos.....	23
Estudo das Diferenças entre Género, Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos.....	24

Estudo das Diferenças entre Perfis de Utilização da Internet e os Pensamentos	
Intrusivos .....	24
Discussão .....	27
Estudos Futuros.....	31
Conclusão .....	32
Referências .....	34

## Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Características sociodemográficas da amostra</i> .....	17
Tabela 2. <i>Perfis de Utilização da Internet</i> .....	22
Tabela 3. <i>Coeficiente de Correlação de Spearman entre utilização da Internet e pensamentos intrusivos</i> .....	23
Tabela 4. <i>Coeficiente de Correlação de Spearman entre idade, utilização da Internet e pensamentos intrusivos</i> .....	23
Tabela 5. <i>Teste de Wilcoxon-Mann-Whitney entre utilização da Internet e pensamentos intrusivos em função do género</i> .....	24
Tabela 6. <i>Teste de Kruskal-Wallis entre perfis de utilização da Internet e os níveis de pensamentos intrusivos</i> .....	25
Tabela 7. <i>Comparação Múltipla de Médias das Ordens no PINTS em função dos níveis de utilização da Internet</i> .....	26

## **Lista de Abreviaturas**

**DSM** - Manual de Diagnóstico e Estatístico de Perturbações Mentais

**IAT** – Teste de Adição à Internet

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**APA** – Associação Americana de Psicologia

**PNR** – Pensamento Negativo Repetitivo

**PINTS** – Escala de Pensamentos Negativos, Persistentes e Intrusivos

## Introdução

A ideia inicial de utilizar a Internet como forma de partilha de dados foi proposta pela primeira vez, no início da década de 60, por um grupo de cientistas americanos que viram um grande potencial em permitir a outros colegas partilhar informação sobre investigação e desenvolvimento científico através dos computadores (Shek et al., 2022). Desde a década de 80, a utilização da Internet tornou-se cada vez mais popular em todo o mundo e, em meados da década de 90, tinha-se já desenvolvido para ser um veículo de comunicação dominante (Shaffer et al., 2000). A partir daí, com o aumento da utilização e funcionalidade da Internet, o número de utilizadores expandiu-se drasticamente, até esta se tornar a ferramenta mais poderosa de sempre para os seres humanos, fornecendo um número substancial de serviços e recursos (Shek et al., 2022).

Embora seja evidente que a Internet alterou de forma significativa a vida moderna com a sua acessibilidade e conveniência, não podem ser negligenciados os potenciais usos indevidos e os efeitos negativos trazidos pela mesma. Entre eles, estão os comportamentos aditivos relacionados com o uso da Internet que se tem tornado cada vez mais prevalentes desde o início dos anos 90 (Shek et al., 2022).

Com o contínuo desenvolvimento e aplicação das tecnologias no quotidiano, cada vez mais pessoas desenvolvem uma adição à Internet, o que tem gerado um sério impacto na vida, nos estudos e no funcionamento do ser humano (Wu & Yao, 2022). É importante salientar que a Internet é uma "espada de dois gumes", pois trouxe muitas vantagens para a vida das pessoas, acabando mesmo por facilitar o estudo e o dia a dia dos estudantes, contudo, também causou alguns efeitos negativos no crescimento saudável dos mesmos (Wu & Yao, 2022).

Foi assim, em meados dos anos 90, que começou a surgir maior interesse em explorar as possíveis consequências resultantes do uso excessivo da Internet (Brenner, 1997). Aqui também se começou a perceber que algumas patologias poderiam estar a emergir subjacentes a esta problemática (Griffiths, 1996). As patologias associadas ao ciberespaço têm sido designadas de dependências tecnológicas e são definidas como dependências comportamentais, ou seja, não químicas, que envolvem a interação homem-máquina. Estas podem ser passivas, como é exemplo a televisão, ou ativas, como os jogos de computador, e geralmente contêm características reforçadoras que parecem contribuir para a promoção e manutenção da adição (Griffiths, 1995).

Na literatura, não parece haver consenso sobre a definição de adição à Internet, com termos como "*Computer Addiction*", "*Pathological Internet Use*", "*Compulsive Internet Use*", e "*Problematic Internet Use*" a serem utilizados indiferentemente (Spada, 2014; Young, 2009). Embora a dependência da Internet em geral ainda não tenha sido classificada no DSM ou na Classificação Internacional de Doenças, há cada vez mais provas de que tem partilhado características com outros comportamentos dependentes, tais como tolerância e abstinência (Young, 2017) e é cada vez mais reconhecido como uma condição que pode necessitar de apoio profissional (Pies, 2009).

Foi após a publicação de um artigo no *New York Times* em 1995, que se começaram a levantar as primeiras preocupações acerca dos potenciais danos da utilização de forma incontrolável da Internet (Shek et al., 2022). Nesse mesmo ano, foi introduzido pela primeira vez, por Ivan Goldberg, o conceito de dependência da Internet, que é considerado um problema social que se baseia numa incapacidade de controlar o uso pessoal da Internet (Yang et al., 2022). Para isto, este autor adotou critérios de "*Psychoactive substance dependence*" no Manual de Diagnóstico e Estatística (4ª edição) da Associação Psiquiátrica Americana (DSM-4) para explicar os comportamentos problemáticos dos utilizadores da Internet (Shek et al., 2022). Os impactos desta dependência na saúde humana surgiram como uma grande preocupação global e a mesma é conceptualizada cada vez mais como um problema psicopatológico (Vigna-Taglianti et al., 2017; Young & Abreu, 2011). Além disso, a primeira investigação empírica sobre a adição à Internet intitulada "*Internet Addiction: The Emergence of a New Disorder*" foi apresentada por Kimberly Young na conferência anual da Associação Americana de Psicologia em 1996. Nesta investigação, foram utilizados os critérios de avaliação do "jogo patológico" do DSM-4 para definir o vício na Internet como uma forma de perturbação compulsiva que acarreta consequências negativas a nível académico, social, financeiro e profissional e que poderia afetar negativamente a vida de uma pessoa em diferentes domínios psicossociais (Shek, et al., 2022).

O termo Internet é utilizado para se referir a “todos os contactos que os indivíduos têm com serviços baseados na Internet, incluindo websites, jogos baseados na Internet, redes sociais e entretenimento online, acedidos em todos os tipos de computadores, ecrãs, dispositivos, telefones, dispositivos eletrónicos portáteis e outras formas de tecnologia” (Young, 2017, p. 7).

A Internet está em constante desenvolvimento e tornou-se numa ferramenta indispensável e conveniente para comunicar, trabalhar e estudar na era digital (Saunders et al., 2017). Contudo, considera-se que, tanto os seus utilizadores como os potenciais excessos associados à utilização da mesma, devem ser motivo de preocupação e consequente investigação (Griffiths, 1996). A Internet é uma tecnologia que, quando surgiu, teve um grande impacto no mundo e proporcionou muitos benefícios aos seus utilizadores (Young, 2017). Ao mesmo tempo, tem tido ramificações negativas e tem causado alguma preocupação, uma vez que um determinado número de pessoas tem vindo a colocar em risco o seu desempenho escolar, o seu trabalho e as suas relações interpessoais pois tornaram-se incapazes de controlar a utilização que fazem dos dispositivos (Young, 2017). Está comprovado que o uso excessivo da Internet está associado a potenciais consequências adversas em relação ao funcionamento e à saúde dos indivíduos (Festl et al., 2013), acarretando inúmeras consequências para a população, nomeadamente o isolamento social e depressão (Wu et al., 2015), sentimentos de solidão (Erdoğan, 2008), problemas de humor (Wu & Yao, 2022), dificuldades de relacionamento e discórdia conjugal (Young et al., 2000), consequências académicas entre os estudantes, sejam elas, reprovação nos exames, declínio nas notas ou até mesmo abandono escolar (Wu et al., 2015; Wu & Yao, 2022; Patrão et al., 2023), problemas laborais, como a redução da produtividade e a potencial perda de emprego (Wu & Yao, 2022), perda de controlo de impulsos, diminuição da visão (Wu & Yao, 2022), comprometimento e alteração dos padrões de sono (Tan et al., 2016; Zhang et al., 2017; Wu & Yao, 2022; Patrão et al., 2023), levando a excessiva fadiga, ansiedade (Ho et al., 2014), má alimentação e um estilo de vida sedentário pautado por falta de exercício físico (Young, 2017; Patrão et al., 2023). Deste modo, é importante ter em atenção as consequências negativas da utilização excessiva da internet e compreender o comportamento das pessoas que a utilizam de forma patológica (Davis, 2001).

No entanto, a Internet também oferece vários benefícios à sociedade, de que são exemplo a realização de pesquisas, efetuar transações comerciais, aceder a bibliotecas online, comunicar de forma direta para todo o mundo, estruturar e planear férias, e ainda o avanço tecnológico que possibilita (Young, 2017).

A adição à Internet, embora não reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) ou pela Associação Americana de Psicologia (APA), é uma patologia séria e problemática (Lozano-Blasco et al., 2022). Por conseguinte, diferentes vozes têm

salientado que a utilização obsessiva da Internet é um problema de saúde pública e que deve ser incluído como uma perturbação obsessivo-compulsiva (Block, 2008; Young, 1998). Como todas as dependências, para além de afetar a saúde, a adição à Internet afeta também o comportamento e as relações sociais (Hou et al., 2019; Müller et al., 2020; Turel et al., 2018; Yao et al., 2020), e agrava-se quando combinado com a existência de outras perturbações mentais (Andrade et al., 2020; Chou et al., 2017; Dempsey et al., 2019; Lu et al., 2017). Além disto, a literatura existente sugere que o uso da Internet também influencia comportamentos de saúde como a abstinência de fumar (Peng & Chan, 2020; Xavier et al., 2013), comer vegetais/frutos (Xavier et al., 2013), exercício diário (Peng & Chan, 2020; Xavier et al., 2013) e rastreio de saúde (Nam et al., 2018).

Young (2017) refere que o conceito de adição à Internet tem sido proposto como uma explicação para a utilização incontrolável e prejudicial desta tecnologia. Segundo Poon (2018), a Perturbação de Adição à Internet pode ser definida como uma falta de controlo na utilização da Internet, de tal forma que tem impacto na vida pessoal do utilizador. Isto manifesta-se numa utilização compulsiva das redes, compras online, pornografia, videojogos, etc. (Kayis et al., 2016; Park et al., 2017).

Apesar de ter sido definido por Young em 1996 (Young, 1998), este problema é difícil de resolver e tem um elevado risco de recaída (Lindenberg et al., 2017). Caracteriza-se por uma utilização excessiva, o aparecimento da síndrome da abstinência, um impacto negativo no ambiente familiar e uma necessidade crescente de ter um software mais avançado (Block, 2008; Sha et al., 2019). Estas circunstâncias de risco aumentam quando combinadas com uma falta de apoio emocional e psicológico (Arslan, 2017; Lem'enager et al., 2018).

### **Adição à Internet**

Segundo Griffiths (2000), “o comportamento aditivo é qualquer comportamento que caracteriza todos os componentes centrais da dependência” (p. 414) e, portanto, qualquer comportamento que preencha seis critérios é operacionalmente definido como dependência. Estes critérios são: a saliência, a tolerância, a abstinência, a modificação do humor, o conflito e, por fim, a recaída (Griffiths, 2000). Aplicando estes conceitos à dependência da Internet, teríamos a saliência, que ocorre quando a utilização da Internet se torna a atividade mais importante na vida da pessoa e domina a sua cognição, os seus sentimentos e o seu comportamento; a modificação do humor, que se refere às

experiências subjetivas que as pessoas relatam como consequência do uso da Internet e que pode ser visto como uma estratégia de sobrevivência; a tolerância, que se define como o processo pelo qual são necessárias grandes quantidades de tempo na Internet para alcançar os efeitos de modificação do estado de espírito anterior; os sintomas de abstinência, que se caracterizam como as sensações desagradáveis e/ou efeitos físicos que ocorrem quando a utilização da Internet é descontinuada ou subitamente reduzida (e.g., tremores, mau humor, irritabilidade, etc.); o conflito, isto é, os conflitos entre o utilizador da Internet e aqueles à sua volta (conflito interpessoal), conflitos com outras atividades (e.g., emprego, vida social, passatempos, interesses) ou a partir do interior do indivíduo (conflito intrapsíquico e/ou sentimentos subjetivos de perda de controlo); e por fim, a recaída, que consiste na tendência para sucessivos retrocessos a padrões anteriores de utilização da Internet após períodos de abstinência ou controlo (Griffiths, 2000).

Em suma, Griffiths (2000) afirma existir de facto a dependência da Internet, contudo, esta parece afetar apenas uma minoria muito pequena de utilizadores (Griffiths, 1998), uma vez que, apesar de haver muitas pessoas que utilizam a Internet de uma forma excessiva, as mesmas não podem ser consideradas dependentes segundo os critérios acima descritos (Griffiths, 2000). Percebe-se que, estes utilizadores apenas utilizam a Internet como meio para alimentar outras dependências, para contrariar outras deficiências na vida, como por exemplo, relacionamentos, falta de amigos, aparência física, deficiência, capacidade de lidar com as situações, etc., para contacto social (salas de *chat*) e até envolverem-se em realidades virtuais onde assumem outras personalidades e identidades como uma forma de se sentirem bem consigo próprios (Griffiths, 2000). No entanto, os critérios/medidas de avaliação da dependência da Internet sugeridos pela maioria dos investigadores tem vários problemas subjacentes, nomeadamente, não têm medida da gravidade do problema, não têm dimensão temporal, têm tendência a sobrestimar a prevalência de problemas e, por último, não têm em conta o contexto da utilização da Internet (Griffiths, 2000).

Segundo Li et al. (2016), a adição à Internet é definida como a incapacidade de controlar o uso da Internet que eventualmente leva a um funcionamento psicológico deficiente, bem como, a emoções negativas, dificuldades nas relações interpessoais e fragilidades no desempenho académico.

Na perspetiva de Burnay et al. (2015), a adição à Internet está relacionada com a paixão obsessiva, mas é explicada por diferentes fatores psicológicos. Com base na teoria

de Vallerand et al. (2003), a dependência da Internet pode ser vista como a consequência de uma paixão obsessiva (Lafrenière et al., 2009; Przybylski et al., 2009). A paixão é definida como uma forte inclinação para uma atividade que as pessoas gostam, que consideram importante e na qual investem tempo e energia. Além disso, dois tipos de paixão podem ser delineados: a paixão harmoniosa versus a paixão obsessiva. A paixão harmoniosa resulta de uma internalização autônoma da atividade na identidade da pessoa, que ocorre quando os indivíduos aceitam livremente a atividade como importante para eles, sem quaisquer contingências a ela associadas. Este tipo de internalização produz uma força motivadora para se envolver voluntariamente na atividade e gera um sentido de vontade para a prossecução da atividade. A atividade ocupa um lugar significativo na vida da pessoa, no entanto, está em harmonia com outros aspetos da sua vida e esta sente-se livre para se envolver na mesma. Por outro lado, a paixão obsessiva é o resultado de uma internalização controlada da atividade na identidade da pessoa. Tal internalização tem origem na pressão intrapessoal e/ou interpessoal, quer porque certas contingências estão ligadas à atividade (tais como sentimentos de aceitação social ou autoestima), quer porque a sensação de excitação que deriva do envolvimento na atividade se torna incontrolável. A atividade é vista como estando fora de controlo e os indivíduos sentem-se compelidos a envolver-se na mesma devido a estas contingências internas. Além disso, a atividade ocupa um espaço desproporcional na identidade da pessoa e causa conflitos com outras atividades da vida da mesma. Em suma, isto sugere que a Internet pode ser utilizada de forma adaptativa para alguns indivíduos e de forma mal adaptativa para outros (Burnay et al., 2015).

O estudo de Burnay et al. (2015), foi o primeiro a incluir a impulsividade, a paixão e a disposição social no mesmo estudo para examinar um modelo multidimensional da adição à Internet. Verificou-se então que esta dependência é um fenómeno multidimensional influenciada pela impulsividade e pela paixão (Burnay et al., 2015). Em particular, destaca-se a urgência, a falta de perseverança, a paixão obsessiva, a depressão e a idade como preditores do uso problemático da Internet.

Primeiro, a adição à Internet está positivamente relacionada com a urgência, conceptualizada como a tendência para agir precipitadamente quando confrontado com um afeto negativo (Burnay et al., 2015). Assim, em situações de afeto negativo, os indivíduos podem sentir um impulso para utilizar a Internet e uma perda de controlo sobre esta atividade. Estes resultados sugerem que a utilização da Internet, para certos

indivíduos, poderia ser uma forma de aliviar o afeto negativo e, como tal, pode ser conceptualizada como uma estratégia mal adaptativa para lidar com eventos, emoções ou pensamentos negativos (Billieux et al., 2011, 2013; Kardefelt-Winther, 2014). Esta descoberta está de acordo com os resultados de outros estudos que apontam a urgência como um fator de risco para o envolvimento em comportamentos problemáticos que servem para aliviar o afeto negativo a curto prazo, apesar dos seus resultados negativos a longo prazo (Anestis et al., 2007; Billieux et al., 2010).

Em segundo lugar, a dependência da Internet está relacionada com a falta de perseverança, isto é, uma faceta impulsiva que é definida como uma incapacidade de permanecer concentrado em tarefas exigentes, e relacionada com uma maior prontidão para experimentar pensamentos intrusivos ou não relevantes (Gay et al., 2008; 2010). Uma possível explicação sobre a ligação entre adição à Internet e a falta de perseverança é que a propensão para experienciar flutuações de atenção ou pensamentos intrusivos pode promover o envolvimento em atividades relacionadas com a Internet. Foi de facto demonstrado que pensamentos intrusivos podem desencadear episódios de desejo (o desejo mais forte de executar um comportamento ou consumir uma substância) e traduzir-se em compulsões (May et al., 2004). Outra explicação provisória para a relação entre dependência da Internet e falta de perseverança é que o uso da Internet poderia ser uma forma de controlar ou reduzir pensamentos irrelevantes ou intrusivos (Burnay et al., 2015).

A dependência da Internet está positivamente relacionada com a urgência e a falta de perseverança, enquanto que a paixão obsessiva está relacionada com a procura de sensações e a prestação social. Isto significa que adição à Internet é mais influenciada por fatores internos, tais como perda de controlo em contextos emocionais e dificuldade em inibir pensamentos irrelevantes, do que por fatores externos, tais como fatores interpessoais (Burnay et al., 2015).

Em suma, uma das principais conclusões do estudo de Burnay et al. (2015) foi que o uso disfuncional da Internet pode surgir de uma paixão obsessiva e/ou de uma tendência para se envolver em comportamentos online como estratégia de sobrevivência. Isto é consistente com a visão recente de que o vício na Internet pode ser conceptualizado quer como uma perturbação primária (principalmente motivada por uma paixão obsessiva) quer como uma perturbação secundária (por exemplo, uma estratégia para lidar com sintomas de depressão, ansiedade social, etc.) (Burnay et al., 2015).

### **Adição à Internet e Outras Perturbações Psicológicas**

Foram propostas várias hipóteses ou abordagens para explicar as aparentes associações entre a adição à Internet e as perturbações psiquiátricas numa perspetiva longitudinal (Yang et al., 2022). A primeira é uma hipótese de perturbação psiquiátrica secundária, em que as perturbações psiquiátricas contribuem para o desenvolvimento de comportamentos dependentes. A segunda abordagem propõe uma hipótese de perturbação secundária, em que as perturbações aditivas podem precipitar outras perturbações psiquiátricas, especialmente a depressão. Os indivíduos com dependência despenderiam cada vez mais tempo e energia no mundo virtual da Internet e experienciariam frustração ou sintomatologia depressiva quando abandonassem a Internet e enfrentassem a realidade (Dong & Potenza, 2014; Gentile et al., 2011; Wartberg et al., 2019). A terceira abordagem centra-se numa hipótese bidirecional em que, ou a perturbação aditiva ou outras perturbações psiquiátricas poderiam aumentar reciprocamente a vulnerabilidade (Chen et al., 2020; G'amez-Guadix, 2014; Lau et al., 2018; Morita et al., 2021). Uma abordagem final propõe um modelo de fator comum, em que a perturbação aditiva partilha fatores de risco com outras perturbações psiquiátricas e surge simplesmente como resultado de um maior risco de comorbilidade (Anthony, 1991; Kosten & Ziedonis, 1997).

Os resultados dos estudos de Yang et al. (2022) confirmaram os efeitos de previsão bidirecional entre a adição à Internet e a depressão relatados por dois estudos anteriores (Guillot et al., 2016; Lau et al., 2018). Estes resultados representam provas que contribuem para a associação entre a adição à Internet e a depressão, que são a terceira e quarta hipóteses mencionadas anteriormente. Os jogadores que desenvolvem ou manifestam adição à Internet podem gastar demasiado tempo e energia no mundo virtual, podendo resultar numa má adaptação ao ambiente real, levando ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva ou exacerbação destes sintomas (Armstrong et al., 2000; Snodgrass et al., 2019). Inversamente, os indivíduos com sintomatologia depressiva podem utilizar excessivamente a Internet, inicialmente como estratégia de sobrevivência, para aliviar o humor negativo devido à psicopatologia relacionada com a motivação e a direção dos objetivos (Kardefelt-Winther, 2014). Assim, a associação entre adição à Internet e depressão é bidirecional, de modo que uma das preocupações pode aumentar reciprocamente a vulnerabilidade em relação à outra. Estas emoções e experiências

negativas podem ser ainda mais exacerbadas pela utilização repetida da Internet. (Yang et al., 2022).

Em suma, não há dúvida de que a utilização da Internet entre a população em geral continuará a aumentar nos próximos anos e que, se as patologias sociais (incluindo a adição à Internet) existirem, então esta é certamente uma área de desenvolvimento que deve ser de interesse e preocupação para todos os envolvidos no campo da investigação neste âmbito (Griffiths, 2000). Como percebido, para além da solidão, a dependência da Internet está também associada a outras perturbações mentais (Cheung & Wong, 2011) e físicas (Ko et al., 2012), estilo de vida e comportamento dietético (Kim et al., 2010).

Como supramencionado, embora ainda existam algumas dúvidas acerca do reconhecimento da dependência da Internet como uma perturbação, a Associação Americana de Psiquiatria está a considerar a inclusão da adição à Internet na nova versão revista do DSM-5, uma vez que, tem havido um reconhecimento geral entre os profissionais clínicos de que os pacientes com dificuldades em controlar os seus impulsos para utilizar a Internet precisam de ser tratados, independentemente da forma como este comportamento seja classificado. Assim, o tratamento e a prevenção da dependência da Internet são essenciais. Neste sentido, vários estudos demonstraram que algumas intervenções incluindo atividades físicas, psicológicas e farmacológicas são muito eficazes para prevenir e tratar a dependência da Internet (Winkler et al., 2013; Yeun & Han, 2016).

Existem ainda duas grandes abordagens que podem ser utilizadas para prevenir este tipo de adição na população, de acordo com a perspetiva da ciência da prevenção (Shek et al., 2022). A primeira abordagem, baseia-se numa conceção "tradicional" e é composta por três níveis: (1) prevenção primária (para eliminar a ocorrência do problema); (2) prevenção secundária (para identificar grupos de alto risco e intervir numa fase precoce); e (3) intervenção terciária (para prevenir uma maior deterioração do vício). A segunda abordagem, baseia-se na ideologia da "mudança" e também é composta por três domínios: (1) prevenção universal (todos os indivíduos independentemente de seus níveis de risco); (2) prevenção seletiva (indivíduos com status de risco acima da média, mas os seus comportamentos de risco não são considerados problemáticos); e (3) prevenção indicada (indivíduos com sinais óbvios de comportamentos problemáticos, mesmo que não sejam diagnosticados como dependentes). De todas as estratégias preventivas, os métodos primários e universais são os mais utilizados na prevenção da

adição à Internet, abuso de substâncias e outros comportamentos de risco (Shek et al., 2022).

### **Utilização da Internet nos Jovens Universitários**

Entende-se que a Internet é uma base de dados que contém todo o tipo de informação, podendo esta ser benéfica ou prejudicial. Além disso, está também cheia de má informação, tal como notícias falsas, burlas e/ou jogos violentos. Tudo isto faz com que os indivíduos com sérios problemas de uso da Internet não sejam capazes de distinguir entre o mundo real e o mundo virtual, podendo resultar em atos criminosos tais como fraude, roubo, homicídio, roubo de informação de outras pessoas, entre outros (Wu & Yao, 2022). Além disso, a má informação no mundo virtual também pode prejudicar a personalidade e conduta dos estudantes, tornando-os incapazes de reconhecer e controlar os seus comportamentos e ideias, o que não só pode prejudicar a sua saúde mental, (Wu & Yao, 2022) mas também conduzir a uma anormalidade psicológica dos estudantes.

A investigação científica tem vindo a obter resultados que mostram que o risco de dependência da Internet tem vindo a aumentar, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (Shek, et al., 2022). É importante também referir que, as iniciativas de luta contra a COVID-19 dos últimos anos, em conjunto com uma interação cara-a-cara limitada e um aumento das atividades baseadas na Internet, aumentaram significativamente a utilização da mesma e colocaram, não só os adolescentes, bem como outras faixas etárias, em risco de desenvolver algum tipo de dependência da Internet (Duan et al., 2020; Lena et al., 2021; Siste et al., 2021). Sendo que, de acordo com pesquisas realizadas em todo o mundo, a adição à Internet é um dos comportamentos problemáticos mais frequentes entre os adolescentes e jovens adultos (Bu et al., 2021; Malak et al., 2017).

De um modo geral, a dependência da Internet é um fenómeno comum entre estudantes, pessoas de meia-idade e até idosas (Wu & Yao, 2022) e tornou-se um fenómeno social comum e complexo. Atualmente, considera-se que mais de 40% da população mundial tem acesso à Internet (Lozano-Blasco et al., 2022). Este fenómeno tem representado grandes avanços para a sociedade devido à sua utilidade na educação, lazer e transmissão de informação, embora também tenha gerado um problema de dependência que tem causado grande preocupação. Além disso, alguns estudos relataram que os jovens adultos são os utilizadores mais ativos da Internet e é considerado que passam aproximadamente três horas por dia ligados à Internet, o que causa mais

probabilidades de dependência (Bakken et al., 2009; Holdo's, 2017; Stavropoulos et al., 2019). Este uso problemático da Internet está associado a problemas interpessoais, sintomatologia depressiva, ansiedade (Chou et al., 2017; Lem'enager et al., 2018), stress e traços como inflexibilidade psicológica e instabilidade emocional (Chou et al., 2017), assim como baixa qualidade de vida nos aspetos físicos, psicológicos, sociais e ambientais (Chern & Huang, 2018; Tran et al., 2017). Outro aspeto encontrado na literatura é que os estudantes universitários com sintomatologia depressiva e/ou ansiosa, com dificuldades em cumprir com as suas tarefas académicas, experienciam um maior tédio, acabando por utilizar as redes sociais para o atenuar e como forma de experienciar outras sensações (Elhai et al., 2018; Shek et al., 2022). Para alguns investigadores, evitar o tédio é a principal motivação para os indivíduos usarem a Internet. Além disso, vários eventos stressantes, como a pressão académica e a carga de trabalho, foram identificados como um fator-chave que pode desencadear a adição à Internet (Shek et al., 2022). Neste sentido, é necessário especificar que as pessoas com adição à Internet têm uma noção distorcida do tempo que passam nas redes sociais, alegando que se dedicam a mais atividades sociais ou académicas do que na realidade fazem (Turel et al., 2018). Outro aspeto importante é a procrastinação, que medeia e maximiza a utilização problemática das redes sociais (Lozano-Blasco et al., 2022).

Desta forma, os jovens adultos emergiram como os utilizadores mais ativos da Internet, o que implica uma maior probabilidade de desenvolvimento de comportamentos aditivos (Bakken et al., 2009; Holdo's, 2017; Stavropoulos et al., 2019). A idade tem sido consistentemente relatada como um fator importante para o vício na Internet, isto é, indivíduos que estão em fases de desenvolvimento na vida, como a adolescência e o início da idade adulta, têm maior probabilidade de desenvolverem adição à Internet do que os de outras faixas etárias (Bu et al., 2021; Malak et al., 2017; Shek et al., 2022). Também o género está correlacionado com a adição à Internet (Lozano-Blasco et al., 2022; Shek et al., 2022; Su et al. 2019, 2020), com os homens a demonstrarem uma probabilidade significativamente maior de desenvolverem adição à Internet do que as mulheres (Beranuy et al., 2009; Joseph et al., 2021; Karacic & Oreskovic, 2017; Kumar et al., 2019; Xin et al., 2018; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019;).

### **Pensamentos Intrusivos**

O termo pensamento negativo repetitivo (PNR) foi introduzido para descrever a experiência de ficar preso nos próprios pensamentos negativos (Wahl et al., 2019). Este

acontecimento parece ser extremamente comum e as suas formas patológicas têm sido discutidas como fatores de manutenção de várias perturbações (Wahl et al., 2019), incluindo perturbações depressivas (Thomsen, 2006; Watkins, 2008), perturbação de ansiedade generalizada (Kircanski et al., 2015), e perturbação obsessivo-compulsiva (Wahl et al., 2011).

Segundo Ehring et al. (2011), o PNR é um estilo de pensamento fortemente associado à perturbação emocional e que se relaciona com problemas passados, presentes e/ou futuros ou com experiências negativas passadas e/ou antecipadas. Além disso, este estilo de pensamento caracteriza-se por ser repetitivo, por vezes intrusivo, difícil de resolver e que leva a resultados disfuncionais (Ehring et al., 2011). Segundo Rachman (1981), os pensamentos intrusivos são definidos como cognições espontâneas, incômodas, que são difíceis de controlar, são indesejadas e que podem surgir sob a forma de pensamentos verbais, imagens ou impulsos.

Estes pensamentos indesejados e intrusivos dão geralmente origem a resistência subjetiva, produzem frequentemente angústia e são difíceis de controlar ou remover. O seu conteúdo é frequentemente repugnante, preocupante, blasfemo, obsceno ou absurdo (Parkinson & Rachman, 1981). Desta forma, destacam-se como variáveis centrais do PNR, a ruminação, tipicamente definida como “um modo de resposta à angústia que envolve repetida e passivamente focalizar nestes sintomas e nas possíveis causas e consequências dos mesmos” (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p. 400), e a preocupação, caracterizada como, "uma cadeia de pensamentos e imagens, com efeitos negativos e relativamente incontroláveis" (Borkovec et al., 1983, p. 10).

Portanto, em suma, o PNR tem sido descrito como uma construção transdiagnóstica envolvida no início, desenvolvimento e/ou manutenção de uma série de perturbações, particularmente afetivas e emocionais (Peixoto & Cunha, 2021).

Relativamente às diferenças de género, segundo um estudo de Belloch et al., (2004), os homens apresentaram um número de intrusões significativamente mais elevado do que as mulheres e, conseqüentemente, a sua pontuação média na frequência foi também mais elevada. No que toca à faixa etária, alguns estudos sugerem que os adultos mais velhos poderão ter uma maior recorrência de pensamentos intrusivos em comparação com os adultos mais jovens (Dempster, 1992; May et al., 1999; Zacks &

Hasher, 1997). Isto deve-se à deterioração de algumas capacidades intelectuais e às mudanças cognitivas associadas à idade, incluindo défices na memória de trabalho (Salthouse, 1990) e na velocidade de processamento (Salthouse, 1996). Não obstante, Magee e Teachman (2012) não encontraram diferenças ao nível da idade na frequência e duração da recorrência de pensamentos intrusivos e, em vez disso, encontraram diferenças significativas nos relatos de dificuldade subjetiva em suprimir os pensamentos, ou seja, descobriram que os adultos mais velhos percebiam maior dificuldade em suprimir pensamentos do que os adultos mais jovens. No entanto, se os adultos mais velhos forem capazes de compensar as perdas na inibição e noutros processos controlados, pode não haver diferenças ao nível da idade na recorrência, frequência e duração dos pensamentos, ou os adultos mais velhos podem até ter menos recorrência se a compensação for muito eficaz.

### **Utilização da Internet e Pensamentos Intrusivos**

Verifica-se uma escassez/ausência de estudos que relacionem a adição à internet com os pensamentos intrusivos. Desta forma, pretende-se com este estudo ampliar a área de conhecimento sobre este tema e averiguar a existência de uma possível relação entre estas duas variáveis. Como supramencionado, foi de facto demonstrado que os pensamentos intrusivos podem desencadear episódios de desejo e traduzir-se em compulsões (May et al., 2004), levando assim o utilizador a sentir uma maior necessidade de se manter conectado com o mundo virtual.

Além disso, a gravidade da dependência da Internet está associada não só a uma maior taxa de problemas de saúde mental, mas também a uma maior gravidade dos seus sintomas (Chou et al., 2017; Lu et al., 2017). Do mesmo modo, a intensidade da utilização problemática da Internet está associada, em maior medida, a pensamentos intrusivos (Dempsey et al., 2019) que, por sua vez, medeiam a habitual ansiedade social das pessoas com perturbação de adição à Internet (Lozano-Blasco et al., 2022).

Diagnosticar a dependência ou uso excessivo da Internet numa entrevista clínica inicial pode ser um desafio, uma vez que, estes sinais podem passar despercebidos e serem disfarçados através da apresentação de sintomatologia depressiva, ansiosa, tendências obsessivo compulsivas ou perturbação bipolar por parte do cliente (Young, 2017). O mesmo acontece com os pensamentos intrusivos. Avaliar a ocorrência de pensamentos intrusivos é muitas vezes complicado, porque estes nem sempre se distinguem da

ruminação e/ou da preocupação (Hagenaars et al., 2010). O que quer dizer que, pode ser necessário uma análise mais aprofundada. Para este efeito foram-se criando vários testes ao longo dos anos. (Young, 2017).

Os pensamentos intrusivos estão muitas vezes associados à Perturbação Obsessivo Compulsiva (Wahl et al., 2019; Young, 2017), contudo, a investigação indica que este tipo de pensamento pode também ser relacionado a outras perturbações como a depressão, a ansiedade, etc., e que chega até a contribuir para a manutenção das mesmas (Peixoto & Cunha, 2021). Relativamente ao PINTS-PT, este teste obteve uma correlação significativa, negativa e moderada entre os pensamentos intrusivos e a satisfação com a vida, corroborando a ideia de que um estilo de pensamento intrusivo, repetitivo e negativo é um fardo para a saúde mental e para a qualidade de vida (Perelman et al., 2018). As perturbações emocionais são muito prevalentes em Portugal (Antunes et al., 2018) e, o estudo de Peixoto e Cunha (2021), veio confirmar que os indivíduos portugueses que exibem níveis mais elevados de pensamentos negativos intrusivos e repetitivos, percecionam as suas vidas como mais prejudicadas do que os indivíduos que participaram no estudo original de Magson et al. (2019).

Tendo em consideração os itens de avaliação do PINTS, percebe-se que pode existir uma potencial relação entre estas duas variáveis, uma vez que, as consequências negativas associadas ao uso excessivo da Internet, também se podem verificar quando se fala em pensamentos intrusivos. Por exemplo, quando efetuamos a visualização de alguns conteúdos na Internet, isto pode trazer-nos memórias ou pensamentos mais negativos, seja por nos levarem a exigir mais de nós, a compararmo-nos ao outro ou até mesmo proporcionar-nos emoções mais negativas. Os pensamentos intrusivos são precisamente assim, por isso são caracterizados como pensamentos negativos, repetitivos e difíceis de resolver, levando muitas vezes a resultados disfuncionais (Ehring et al. 2011).

### **Objetivos e Hipóteses de Investigação**

A questão de investigação principal deste estudo pode ser formulada do seguinte modo: *“Será que existe uma relação entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses?”*.

Por consequência, o objetivo geral do estudo consiste em estudar as relações existentes entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses.

Para a presente investigação são ainda considerados um conjunto de objetivos específicos, nomeadamente:

- 1) Descrever os perfis de utilização da internet (utilização normal, adição leve, adição moderada e adição severa).
- 2) Estudar se existem associações entre a idade, a utilização da Internet (score total) e o nível de pensamentos intrusivos.
- 3) Estudar se existe diferença entre géneros (feminino, masculino, outro) ao nível da utilização da Internet e dos pensamentos intrusivos.
- 4) Estudar se existe diferença entre os perfis de utilização da Internet (utilização normal, adição leve, adição moderada e adição severa) ao nível dos pensamentos intrusivos.

Desta forma, atendendo à pesquisa de literatura realizada, é esperado encontrar uma associação positiva entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses (Hipótese 1). Hipotetiza-se ainda a existência de diferenças nos níveis de adição à Internet em função da idade, registando a população jovem níveis mais elevados de adição à Internet do que a população jovem adulta (Hipótese 2). É também uma hipótese possível, tendo em conta a literatura revista, não serem encontradas diferenças nos níveis de pensamentos intrusivos em função da idade (Hipótese 3). Pressupõe-se também encontrar diferenças significativas no que concerne aos perfis de adição à Internet, demonstrando o género masculino maiores níveis de adição do que o género feminino (Hipótese 4). Relativamente aos pensamentos intrusivos, é expectável a existência de diferenças em função do género, com o género masculino a demonstrar níveis mais elevados de pensamentos intrusivos em relação ao género feminino (Hipótese 5). Por último, também se espera encontrar diferenças ao nível dos pensamentos intrusivos em função do perfil de utilização da Internet (Hipótese 6).

## **Método**

Nesta secção, apresenta-se uma descrição dos participantes que fizeram parte da amostra do estudo. Posteriormente, procede-se à descrição dos instrumentos utilizados para recolher os dados e de seguida à explicação dos procedimentos que foram realizados.

## **Tipo de Estudo**

Segundo a metodologia de Almeida e Freire (2008), o estudo é considerado quantitativo-correlacional e transversal, uma vez que serão utilizadas e analisadas medidas estatísticas e a recolha vai ser realizada apenas num único momento temporal, os autores consideram ainda o tipo de estudo enquanto correlacional, uma vez que procura a relação/associação das variáveis em estudo.

## **Participantes**

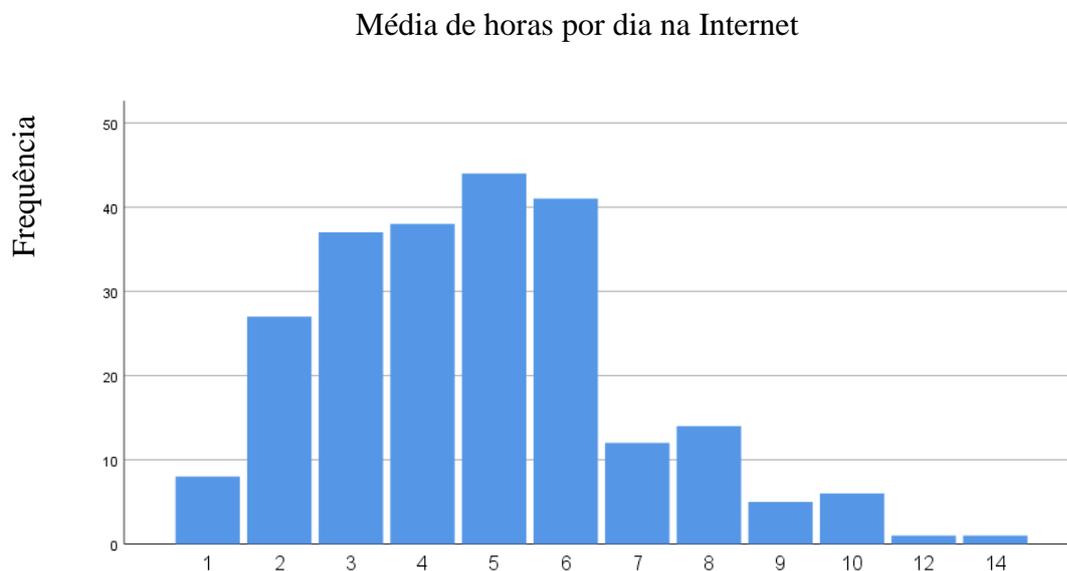
### ***Crítérios de Inclusão e Crítérios de Exclusão***

Em relação aos critérios de inclusão, pode dizer-se que foram incluídos no estudo 1) indivíduos de ambos os géneros, 2) de nacionalidade portuguesa, 3) com idade compreendida entre os 18 e os 35 anos, considerando o intervalo de idades denominado de jovens adultos, sugerido por Petry (2002), 4) inscritos no ensino superior no ano letivo 2022/2023 e, por fim, 5) ter conta e estar ativo em pelo menos uma rede social.

No que diz respeito aos critérios de exclusão, foram excluídos: 1) estudantes de nacionalidade não-portuguesa, 2) com idade inferior a 18 anos e superior a 35 anos, 3) que não estejam inscritos numa universidade (pública ou privada) no ano letivo 2022/2023, 4) estar no ano letivo referido em situação de *Erasmus*; 5) não ter conta ou não estar ativo em pelo menos uma rede social.

### ***Caracterização dos participantes***

A amostra deste estudo é constituída por 234 indivíduos. A faixa etária dos participantes encontra-se compreendida entre os 18 e os 33 anos ( $M = 21.69$  e  $DP = 3.04$ ). Dos sujeitos que constituem a amostra, 191 são do género feminino (81.6%), 39 do género masculino (16.7%) e 4 identificam-se como outro/a (1.7%). Relativamente ao ciclo de estudos, 154 indivíduos encontram-se a frequentar a licenciatura (65.8%), 79 a frequentar o mestrado (33.8%) e 1 a frequentar o doutoramento (0.4%). No que se refere à situação profissional, 177 dos indivíduos são estudantes (75.6%) e 57 são trabalhadores estudantes (24.4%). Os participantes despendem uma média de 4.74 horas por dia ( $DP = 2.20$ ) no computador ou telemóvel (sem contabilizar tempo de trabalho/estudo). A caracterização detalhada dos participantes encontra-se na tabela 1.

**Figura 1***Média de horas despendidas por dia na Internet para fins recreativos***Tabela 1***Características sociodemográficas da amostra*

Características	<i>n</i>	%
<b>Género</b>		
Feminino	191	81.6
Masculino	39	16.7
Outro	4	1.7
<b>Ciclo de estudo</b>		
Licenciatura	154	65.8
Mestrado	79	33.8
Doutoramento	1	.4
<b>Situação Profissional</b>		
Estudante	177	75.6
Trabalhador Estudante	57	24.4

## **Instrumentos de Avaliação**

Com o propósito de cumprir e atingir os objetivos propostos para esta investigação serão utilizados os seguintes instrumentos de avaliação: um Questionário Sociodemográfico, o Teste de Adição à Internet (IAT; Young, 1998; Pontes et al., 2014) e a Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS; Magson et al., 2019; Peixoto & Cunha, 2021). Estes instrumentos possibilitaram a recolha de informações variadas acerca dos participantes, permitindo avaliar as diversas dimensões necessárias.

### ***Questionário Sociodemográfico***

O Questionário Sociodemográfico engloba itens desenvolvidos para aferir informação acerca dos participantes, nomeadamente o género, idade, nacionalidade, nível de escolaridade, curso frequentado e ciclo de estudos. Incluiu também itens sobre a média de horas despendidas por dia na Internet, o principal motivo pelo qual a utiliza, o número de horas gastas em redes sociais e qual a rede social mais utilizada.

### ***Teste de Adição à Internet (IAT)***

O *Internet Addiction Test (IAT)* foi desenvolvido por Kimberly Young (1998) e validado para a população portuguesa por Pontes et al. (2014). Tornou-se um dos primeiros instrumentos de avaliação propostos para medir a presença e a gravidade da dependência da Internet e da tecnologia entre adultos (Young, 1998). Deste modo, mede a extensão do envolvimento do indivíduo com a internet, classificando o comportamento aditivo em termos de comprometimento leve, moderado e grave (Young, 2011). O IAT é composto por 20 itens numa escala de tipo *Likert* de 6 pontos, em que 0 (não aplicável), 1 (raramente); 2 (ocasionalmente); 3 (frequentemente); 4 (muitas vezes); 5 (sempre), indicando até que ponto se identificam com o comportamento referenciado (Young, 2017). A pontuação total é obtida através da soma dos números de cada resposta do participante, sendo que quanto maior for a pontuação obtida, maior é o nível de dependência da internet (Young, 2011).

Os pontos de corte propostos por Young (2011) são os seguintes: 0-30 para intervalo normativo (utilização normal); 31-49 para adição leve; 50-79 para adição moderada; e 80-100 para adição severa. Contudo, é importante realçar que estes pontos de corte são meramente especulativos, uma vez que, ainda não foram devidamente

validados, isto é, não foram realizados estudos empíricos ou clínicos para os estabelecer (Pontes et al., 2014). Durante a resposta ao teste, os participantes não devem considerar o tempo gasto online para propósitos acadêmicos ou profissionais, ou seja, devem considerar apenas a utilização recreativa (Young, 2011). Relativamente às propriedades psicométricas da versão portuguesa, o valor obtido do alfa de Cronbach total foi de  $\alpha = 0,90$  (Pontes et al., 2014). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de  $\alpha = 0.865$ .

### ***Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS)***

A Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS) foi desenvolvida por Magson et al., (2019) e traduzida e validada para a população portuguesa por Peixoto & Cunha (2021). Esta escala consiste num questionário de cinco itens desenvolvido para avaliar as três características centrais do pensamento negativo repetitivo maladaptativo, propostas por Ehrling et al. (2011): a) repetitivo; b) intrusivo; e c) difícil de desvincular. O PINTS é um instrumento de autorrelato breve, válido e fiável para avaliar um estilo de pensamento caracterizado por pensamentos persistentes que são também intrusivos e negativos (Magson et al., 2019). Os itens são classificados numa escala de tipo *Likert* de 5 pontos, de 1 (nunca) a 5 (quase sempre). As pontuações são calculadas através da soma de todos os valores. Relativamente às propriedades psicométricas, o PINTS tem uma boa consistência interna ( $\alpha=0,91$ ), fiabilidade do teste-reteste ( $r=0,78$ ), e validade do critério (Magson et al., 2019). O PINTS foi desenvolvido para ultrapassar as limitações associadas à avaliação dos pensamentos negativos repetitivos (Magson et al., 2019), fornecendo uma avaliação rápida da construção dos mesmos, uma vez que estão muito associados ao desenvolvimento e/ou manutenção de várias perturbações emocionais (Wahl et al., 2019). No presente estudo, o valor de alfa de Cronbach foi de  $\alpha = 0.832$ .

## **Procedimentos**

### ***Recolha de Dados***

Segundo as regras de investigação da Universidade Lusíada, foi realizado um pedido formal sobre o projeto geral (Uso da Internet e bem-estar) onde é integrado este estudo, de modo a que o mesmo seja aprovado pela comissão de ética. Os dados foram recolhidos durante o mês de abril de 2023. Foi, ainda, pedida autorização aos autores

responsáveis pela tradução e validação dos instrumentos para a população portuguesa, para a sua utilização na recolha dos dados. Após aprovação pela comissão de ética e obtida a permissão dos autores, reuniram-se todas as condições necessárias para se dar início ao estudo.

A todos os participantes foi fornecido um consentimento informado onde se encontram explícitos e claros os objetivos do estudo, procedimentos, a duração expectável da recolha de dados, potenciais riscos e benefícios, o carácter voluntário, nomeadamente, a possibilidade de desistir da participação em qualquer momento, sem qualquer tipo de prejuízo associado e ainda, a finalidade da utilização dos dados, com garantia da confidencialidade e anonimato dos mesmos.

Para efetuar a recolha dos dados, recorreu-se ao uso da plataforma *Question Pro*, sendo recrutados os participantes por meio da divulgação dos links através de email e nas diferentes redes sociais (e.g. *Facebook*, *Instagram*, etc.), através da técnica de amostragem não probabilística “bola de neve”, que consiste em pedir a um conjunto de pessoas para participarem e partilharem com outros potenciais participantes as condições dos critérios de inclusão supramencionados. Por outro lado, uma vez que havia um elevado número de questionários no momento da recolha, para evitar possíveis vies, realizou-se aleatorização dos dados, através da publicação de três *links* diferentes onde os questionários foram colocados de forma aleatória (Almeida & Freire, 2008).

### ***Análise de Dados***

Relativamente à análise estatística, após a recolha dos dados junto dos participantes, os resultados foram inseridos numa base de dados e processados pelo programa IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 27, onde foi realizada a limpeza dos dados introduzidos, a computação das variáveis e a caracterização da distribuição.

Assim sendo, numa primeira fase, foi realizada a estatística descritiva, para aferir as características sociodemográficas da amostra. A partir deste procedimento foram obtidas medidas tais como a média e o desvio-padrão. Numa segunda etapa, através da análise exploratória de dados, passou-se ao estudo das características de distribuição das variáveis, de maneira a determinar qual o tipo de testes estatísticos mais adequados para testar as hipóteses de investigação (paramétricos ou não paramétricos). Por último,

procedeu-se ao uso da estatística inferencial, que permite testar as hipóteses anteriormente formuladas (Martins, 2011).

Desta forma, num primeiro momento foi realizada uma análise de normalidade ao nível da distribuição das variáveis dependentes (perfis de utilização da internet e níveis de pensamentos intrusivos), através do teste de normalidade Kolmogorov-Sminorv, uma vez que a dimensão da amostra é superior a 30 (Marôco, 2021). O pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis não se verificou, portanto, foram realizados testes não paramétricos de modo a cumprir os objetivos do estudo. Para todos os testes, valores de  $p < 0.05$  foram considerados significativos.

Por fim, de forma a calcular o tamanho do efeito das diferentes análises, à exceção das associações, tendo em conta que não existe consenso na literatura acerca da forma mais correta de reportar tamanhos de efeito, para o teste de Wilcoxon-Mann-Whitney recorreu-se à seguinte fórmula " $r = Z/\sqrt{N}$ ", sendo que o valor de  $r$  representa o tamanho do efeito. As correlações são consideradas fracas quando o valor absoluto de  $r$  é inferior a 0.25; moderadas para  $r \geq 0.25$  ou  $< 0.5$ ; fortes para  $r = \geq 0.5$  ou  $< 0.75$ ; e muito fortes se  $r \geq 0.75$  (Marôco, 2021). A mesma interpretação é utilizada para o coeficiente de correlação de Spearman. Para o teste de Kruskal-Wallis, foi utilizada a fórmula " $\eta^2_H = \frac{H-k+1}{n-K}$ ", sendo que o valor de  $\eta^2$  (eta-quadrado) nos indica também o tamanho do efeito (Tomczak & Tomczak, 2014). A dimensão do efeito é considerada muito pequena quando  $\eta^2 \leq 0.01$ ; pequena quando  $\eta^2 = 0.01 - 0.05$ ; moderada quando  $\eta^2 = 0.06 - 0.13$ ; e elevada se  $\eta^2 \geq 0.14$  (López-Martín & Ardura-Martínez, 2023).

## Resultados

### Descrição dos Perfis de Utilização da Internet

De modo a responder ao primeiro objetivo específico do estudo (descrever os perfis de utilização da internet), foi realizada análise de frequências.

A Tabela 2 apresenta a extensão do envolvimento da amostra com a internet, segundo os pontos de corte propostos por Young (2011). Após análise da tabela, podemos afirmar que cerca de 82.5% ( $n= 193$ ) da amostra apresenta adição à Internet, e ainda que, nenhum indivíduo foi classificado com adição severa.

#### Tabela 2

##### *Perfis de Utilização da Internet*

	<i>n</i>	%
Utilização normal	41	17.5%
Adição leve	154	65.8%
Adição moderada	39	16.7%

### Relação entre a Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos

De maneira a responder ao objetivo geral do estudo, isto é, avaliar se existe uma relação entre os níveis de utilização da internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses, foi efetuado o Coeficiente de Correlação de Spearman.

A Tabela 3 apresenta a correlação entre os níveis de utilização da internet e os pensamentos intrusivos. Os resultados sugerem que existe uma correlação positiva estatisticamente significativa entre os níveis de utilização da internet e os pensamentos intrusivos,  $r_s = .374$ ,  $p < .001$ . Ou seja, maiores níveis de utilização da internet estão associados a níveis mais elevados de pensamentos intrusivos. Esta correlação foi considerada moderada.

**Tabela 3**

*Coefficiente de Correlação de Spearman entre utilização da Internet e pensamentos intrusivos*

	PINTS_Total
IAT	.374***

*Nota.* IAT = Teste de Adição à Internet; PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos

\*\*\* $p < .001$

### **Associações entre Idade, a Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos**

De modo a responder ao segundo objetivo específico (estudar se existem associações entre a idade, a utilização da Internet (score total) e o nível de pensamentos intrusivos), foi utilizado o Coeficiente de Correlação de Spearman. A Tabela 4 apresenta os resultados desta análise.

Os resultados sugerem que existe uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a idade e a utilização da internet,  $r = -.200$ ,  $p = .002$ . O que quer dizer que, menor idade está associada a um maior nível de utilização da Internet.

Tendo em conta os resultados, podemos também afirmar que não existe uma correlação estatisticamente significativa entre a idade e os pensamentos intrusivos,  $r = -.117$ ,  $p = .074$ . O que quer dizer que, o fator idade não se encontra associado aos níveis de pensamentos intrusivos dos participantes. Ambas as correlações são consideradas fracas.

**Tabela 4**

*Coefficiente de Correlação de Spearman entre idade, utilização da Internet e pensamentos intrusivos*

	Idade
IAT	-.200**
PINTS_Total	-.117

*Nota.* IAT= Teste de Adição à Internet; PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos.

\*\* $p < .01$

### **Estudo das Diferenças entre Género, Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos**

De modo a responder ao terceiro objetivo específico deste estudo (estudar se existe diferença entre géneros (feminino, masculino) ao nível da utilização da Internet e dos pensamentos intrusivos), foi utilizado o teste de Wilcoxon-Mann-Whitney. Uma vez que, apenas 4 participantes da amostra se identificaram com o género “outro”, o mesmo não foi incluído na análise, pela dimensão insuficiente da amostra para efetuar análises significativas.

A Tabela 5 apresenta as diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet e dos pensamentos intrusivos. Após análise dos resultados, pode-se afirmar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes do género feminino e os participantes do género masculino ao nível da utilização da internet. Relativamente ao nível de pensamentos intrusivos, podemos afirmar que existem diferenças estatisticamente significativas entre ambos os géneros, demonstrando os participantes do género feminino maiores níveis de pensamentos intrusivos do que os participantes do género masculino. A dimensão do efeito é considerada fraca.

#### **Tabela 5**

*Teste de Wilcoxon-Mann-Whitney entre utilização da Internet e pensamentos intrusivos em função do género*

	<b>Feminino</b> ( <i>n</i> = 191)	<b>Masculino</b> ( <i>n</i> = 39)		
	<i>Ordem Média</i>	<i>Ordem Média</i>	<i>U</i>	<i>ES</i>
<b>IAT</b>	117.60	105.19	3322.50	.07
<b>PINTS_Total</b>	119.98	93.56	2869.00*	.15

*Nota.* IAT = Teste de Adição à Internet; PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos.

\**p* < .05

### **Estudo das Diferenças entre Perfis de Utilização da Internet e os Pensamentos Intrusivos**

De modo a responder ao quarto e último objetivo do estudo (estudar se existe diferença entre os perfis de utilização da Internet - utilização normal, adição leve, adição

moderada e adição severa - ao nível dos pensamentos intrusivos), foram realizados os testes de Kruskal-Wallis e a comparação múltipla de médias das ordens para amostras independentes.

Pela análise da tabela 6, podemos concluir que existem diferenças significativas entre os perfis de utilização da Internet ao nível dos pensamentos intrusivos,  $X^2 = 28.121$ ,  $p < .001$ . O valor da probabilidade,  $p < .05$ , permite-nos rejeitar a hipótese nula ( $H_0$ ) e aceitar a hipótese alternativa ( $H_1$ ) e concluir que existem diferenças entre indivíduos que fazem uma utilização normal da Internet, que tem adição leve e que tem adição moderada ao nível dos pensamentos intrusivos. A dimensão do efeito para a diferença entre os perfis de utilização da Internet e os níveis de pensamentos intrusivos é considerada moderada.

**Tabela 6**

*Teste de Kruskal-Wallis entre os perfis de utilização da Internet e os níveis de pensamentos intrusivos*

	Níveis de Utilização da Internet			$X^2$ (2)	ES
	Utilização Normal ( $n = 41$ ) <i>Ordem média</i>	Adição Leve ( $n = 154$ ) <i>Ordem média</i>	Adição Moderada ( $n = 39$ ) <i>Ordem média</i>		
<b>PINTS_Total</b>	81.55	115.98	161.28	28.121***	.12

*Nota.* PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos.

\*\*\*  $p < .001$

O teste de comparação múltipla de médias das ordens para amostras independentes com correção de Bonferroni, demonstrou existirem diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos (Tabela 6). Portanto, podemos afirmar que existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve”, entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada”, assim como, entre o grupo “adição leve” e “adição moderada”.

Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram maiores níveis de pensamentos intrusivos do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e tendem também a demonstrar maiores níveis de pensamentos intrusivos do que os indivíduos que apresentam “adição leve”.

Indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição leve” demonstram maiores níveis de pensamentos intrusivos do que os indivíduos que apresentam “utilização normal”.

### Tabela 7

*Comparação Múltipla de Médias das Ordens no PINTS em função dos níveis de utilização da Internet*

Níveis de Utilização da Internet		
Utilização	Utilização	
Normal	Normal	Adição Leve
vs.	vs.	vs.
Adição Leve	Adição Moderada	Adição Moderada
<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
<b>PINTS_Total</b>	*	***

*Nota.* PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos.

\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

## Discussão

Tendo em conta a escassez de estudos correlacionais entre nível da adição à Internet e os pensamentos intrusivos, a presente investigação assumiu como objetivo primordial estudar as relações existentes entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos em estudantes universitários portugueses.

Relativamente a este objetivo geral, os resultados da investigação demonstraram que existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da Internet e os pensamentos intrusivos nos jovens universitários portugueses. Mais especificamente, após análise dos resultados deste estudo, podemos reter a hipótese 1 e afirmar que parece existir uma associação positiva entre a utilização da Internet e os níveis de pensamentos intrusivos, ou seja, uma maior utilização da Internet parece estar associada a níveis mais elevados de pensamentos intrusivos. Estes resultados corroboram a literatura científica na medida em que existem já alguns estudos onde esta associação foi encontrada (Dempsey et al., 2019; May et al., 2004). Da mesma forma, a investigação sugere também que este tipo de pensamentos pode estar relacionado com outras perturbações psicológicas (Thaiposri & Reece, 2020), nomeadamente com a Perturbação Obsessivo Compulsiva, Perturbações Depressivas e Perturbações de Ansiedade (Kircanski et al., 2015; Thomsen, 2006; Wahl et al., 2011; Wahl et al., 2019; Watkins, 2008; Young, 2017), Perturbações do Comportamento Alimentar (Brewin et al., 2010; Pascual-Vera & Belloch, 2018) chegando mesmo a contribuir para a manutenção das mesmas e interferir com a qualidade e satisfação com a vida (Peixoto & Cunha, 2021; Perelman et al., 2018). Tendo também em consideração os itens de avaliação do PINTS, percebe-se que realmente é possível que haja uma potencial associação entre as duas variáveis, uma vez que, o leque de consequências negativas que podem estar associadas ao uso excessivo da Internet, muitas vezes se encontram relacionadas e passam pela ocorrência deste tipo de pensamento negativo, incomodativo e persistente (Ehring et al. 2011).

Com o intuito de melhor perceber em que medida estas duas variáveis se relacionam, e de modo a aprofundar a análise, foram estabelecidos um conjunto de objetivos específicos. A partir destes objetivos, criaram-se várias hipóteses que, a partir de análise acima desenvolvida, puderam ser refutadas ou retidas.

Desta forma, a hipótese 2 prendia-se com o facto de ser esperado encontrar diferenças ao nível da idade em função dos perfis de utilização da Internet. Pelo contrário,

esperava-se não serem encontradas diferenças estatisticamente significativas em função da idade em relação aos níveis de pensamentos intrusivos. A análise desta investigação, permitiu confirmar ambas as hipóteses, uma vez que os resultados demonstraram que a adição à Internet estava negativamente associada ao fator idade, o que quer dizer que, indivíduos mais novos parecem apresentar níveis mais elevados de adição à Internet. Estes resultados vão de encontro à literatura já existente, nomeadamente aos estudos de Bu et al. (2021), Malak et al. (2017), Shek et al. (2022) e Pontes et al., (2014), que também afirmaram que o fator idade parece ser uma característica fundamental no que toca ao diagnóstico de adição à Internet, uma vez, que indivíduos com menor idade, ou seja, adolescentes ou jovens adultos, por ainda se encontrarem em fases de desenvolvimento na vida, parecem estar mais propensos a fazer uma utilização excessiva desta tecnologia (Demetrovics et al., 2008; Morrison & Gore, 2010; Ni et al., 2009; Smahel et al., 2012).

No que toca ao nível de pensamentos intrusivos, a variável idade já não parece ter um papel tão relevante, uma vez que, apesar de alguns estudos sugerirem que adultos mais velhos podem estar mais propensos à ocorrência deste tipo de pensamentos (Dempster, 1992; May et al., 1999; Zacks & Hasher, 1997), outros referem não encontrar diferenças estatisticamente significativas ao nível da idade, atribuindo as conclusões anteriores a outras características específicas. Segundo estes autores, estas características podem estar relacionadas com o declínio de algumas capacidades associadas à idade (Salthouse, 1990; Salthouse, 1996) bem como, à dificuldade que os indivíduos mais velhos podem encontrar em suprimir os pensamentos (Magee e Teachman, 2012), chegando mesmo a propor que, controlando estes défices nos adultos mais velhos, os mesmos poderiam relatar menor ocorrência de pensamentos intrusivos. Desta forma, a partir dos resultados do estudo, podemos reter a hipótese 3 e afirmar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que toca aos níveis de pensamentos intrusivos em função da idade.

De acordo com os resultados obtidos neste estudo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação ao género no que toca à adição à Internet. Estas conclusões não vão de encontro à literatura analisada, uma vez que, seria expectável, tal como diz a hipótese 4, o género masculino relatar maiores níveis de adição à Internet do que o género feminino (Beranuy et al., 2009; Joseph et al., 2021; Karacic & Oreskovic, 2017; Kumar et al., 2019; Xin et al., 2018; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019). Também o estudo de Bakken et al. (2009), reportou diferenças ao

nível do género, nomeadamente, que indivíduos do género masculino, em idade jovem e com níveis elevados de escolaridade, estão positivamente associados a uma utilização problemática da Internet. Foi ainda sugerido por Liu & Potenza (2007), que as diferenças de género na adição à Internet podem ser explicadas pelos diferentes padrões de utilização entre homens e mulheres, sendo que os homens demonstram ser mais propensos a utilizar a Internet para jogar, fazer apostas e/ou visitar sites de teor sexual.

No entanto, apesar dos resultados não terem sido os esperados, existem já vários estudos que também não encontraram diferenças estatisticamente significativas relativamente ao género no que toca à adição ou utilização problemática da Internet (Ceyhan, 2010; Demetrovics et al., 2008; Khan et al., 2017; Kuss et al., 2013; Li et al., 2009; Orosová et al., 2014; Yeh et al., 2012). Os resultados encontrados podem ainda dever-se ao facto de a amostra ser composta maioritariamente por participantes do género feminino, ou seja, existe um erro de amostragem que não nos permite considerar a amostra deste estudo representativa.

No que toca ao nível de pensamentos intrusivos em função do género, os resultados deste estudo mostraram existir diferenças estatisticamente significativas entre géneros, mais especificamente, o género feminino registou níveis mais elevados de pensamentos intrusivos comparativamente ao género masculino. Estes resultados não vão de acordo com a literatura revista, uma vez que, segundo a hipótese 5, era esperado que os homens registassem níveis mais elevados de pensamentos intrusivos do que as mulheres (Belloch et al., 2004; Patrão et al., 2023). No entanto, encontram-se alguns estudos onde foram registadas diferenças ao nível do género, mais especificamente, com o género feminino a reportar níveis mais elevados de pensamentos intrusivos. Estas diferenças não estão associadas à ocorrência de pensamentos intrusivos de uma forma geral, em vez disso, relacionam-se com outras características específicas associadas a este tipo de pensamento. O estudo de Arnáez et al. (2020), encontrou diferenças de género apenas no uso de estratégias para gerir e manter os pensamentos intrusivos sob controlo, ou seja, as mulheres revelaram usar este tipo de estratégias mais frequentemente do que os homens. De igual modo, Thaiposri e Reece (2020) reportaram que o género feminino apresentava níveis mais elevados de pensamentos intrusivos, contudo, o estudo destes autores teve como objetivo examinar as diferenças entre géneros na experiência de pensamentos intrusivos relacionados com perturbações do comportamento alimentar. Tal como mencionado anteriormente, estes resultados incongruentes com a literatura revista podem,

mais uma vez, dever-se ao facto de a amostra ser composta maioritariamente por participantes do género feminino.

Por último, tendo em conta que se confirmou a existência de uma associação entre a utilização da Internet e os níveis de pensamentos intrusivos, era também esperado, tal como diz a hipótese 6, que fossem encontradas diferenças entre os níveis de pensamentos intrusivos em função dos perfis de utilização da Internet (utilização normal, adição leve e adição moderada). Deste modo, percebeu-se que quanto mais elevado for o número de horas despendidas online, maiores são os níveis de pensamentos intrusivos apresentados pelos participantes. Estes resultados são congruentes com a literatura consultada, uma vez que, já existem alguns estudos onde foram encontradas as mesmas associações, nomeadamente, o estudo de Dempsey et al. (2019) que afirmou que a intensidade da adição à Internet está associada, em maior medida, a pensamentos intrusivos. Este tipo de pensamento está muitas vezes associado à Perturbação Obsessivo Compulsiva (Wahl et al., 2019; Young, 2017) e, também no estudo de May et al. (2004), foi reportado que os pensamentos intrusivos podem desencadear episódios de desejo e traduzir-se em compulsões, levando assim o sujeito a sentir uma maior necessidade de se manter online. Como supramencionado, é importante também referir que, desde a fase de luta contra a pandemia que se instalou a nível mundial, que obrigou a que os contactos e interações físicas fossem reduzidas, se registou um aumento das atividades realizadas online, tais como compras, videochamadas, redes sociais, entre outras. Toda esta situação colocou a população, de uma forma geral, em risco de desenvolver algum tipo de dependência da Internet (Duan et al., 2020; Lena et al., 2021; Siste et al., 2021).

No que se refere aos pontos de corte utilizados para aferir os diferentes perfis de utilização da Internet, recorreu-se àqueles propostos por Young (2011) vários anos após o desenvolvimento do IAT. É de salientar que estes pontos de corte são especulativos, uma vez que não foram realizados estudos empíricos ou clínicos reais para determinar os pontos de corte reais deste teste. Por conseguinte, estes resultados devem ser interpretados com cautela em termos da sua validade externa, uma vez que podem dizer respeito apenas à amostra utilizada na presente investigação e não à população em geral (Pontes et al., 2014).

## **Limitações do Estudo**

No que concerne às limitações do estudo, esta amostra pode não ser representativa da população jovem universitária portuguesa, uma vez que, apesar de a análise incluir participantes universitários de Portugal Continental e dos Arquipélagos, existe uma elevada representatividade da zona norte do país, comparativamente às restantes, pelo que os resultados devem também ser analisados com ponderação. Outra limitação prende-se com o facto de a amostra ser maioritariamente composta por participantes do género feminino, o que quer dizer que os resultados podem não refletir totalmente a realidade da população, uma vez que, a amostra não é representativa de ambos os géneros. Deste modo, a interpretação dos resultados deve considerar esta característica e ser realizada de forma ponderada para evitar generalizações inadequadas, clarificar alguns dos resultados observados e para uma melhor compreensão dos mesmos. Uma outra limitação está relacionada com a extensão do questionário, uma vez que, por este estudo estar inserido num projeto de maior dimensão, o elevado número de questões e de tempo necessário para concluir a resposta ao questionário, pode tornar-se exaustivo e levar ao desinteresse por parte do participante, podendo posteriormente surgir algum enviesamento nas respostas. Associado a esta limitação, está o facto de o questionário apenas poder ser respondido de forma online, o que pode originar também algum enviesamento pela incapacidade de esclarecer potenciais dúvidas que possam surgir ao participante. Outra limitação encontrada, prende-se com o facto de os instrumentos utilizados consistirem em medidas de autorrelato, o que pode aumentar a desejabilidade social, que consiste numa tendência para os sujeitos atribuírem a si próprios atitudes ou comportamentos com valores socialmente desejáveis e para rejeitarem em si mesmos a presença de atitudes ou comportamentos indesejáveis. Por último, aponta-se o facto de existirem poucas investigações que relacionem a adição à Internet e os níveis de pensamentos intrusivos em jovens universitários. A escassez de artigos, com estas variáveis em específico, inviabilizou a possibilidade de comparar os resultados desta investigação, de forma mais pormenorizada, com resultados de outros estudos. No entanto, esta característica acrescenta, ao mesmo tempo, um contributo evidente ao presente estudo.

## **Estudos Futuros**

Como proposta para estudos futuros, sugerem-se pesquisas que incluam amostras mais equilibradas em relação ao género, assim como, maior disparidade entre cursos, de maneira a obter uma amostra mais representativa, variada e, conseqüentemente, alcançar

compreensão mais abrangente do fenómeno em estudo. Além disto, reforça-se a necessidade de se replicar o estudo com uma amostra mais representativa da população portuguesa, tendo em conta a questão dos participantes serem mais representativos da zona norte do país. Seria também interessante a realização de estudos longitudinais, com uma amostra de maior dimensão, de modo a alargar os conhecimentos e compreender o efeito e a relação das variáveis em estudo. Relativamente aos instrumentos, sugerem-se estudos futuros de modo a validar os pontos de corte do IAT para a população portuguesa.

### **Implicações para a prática clínica**

Em primeiro lugar, os resultados deste estudo vêm reforçar a necessidade de serem promovidas e mantidas campanhas de sensibilização e consciencialização acerca do carácter prejudicial e das problemáticas associadas à utilização excessiva da Internet. Bem como, a necessidade de serem promovidas estratégias de regulação do uso da Internet. Este tipo de intervenção pode ser operacionalizada a partir de dois níveis. O primeiro como forma de prevenção, ou seja, intervir previamente, trabalhando com todas as faixas etárias da comunidade, elementos como pais, crianças, jovens, educadores, entre outros (Patrão et al., 2023). Este trabalho pode partir da realização de atividades temáticas nas escolas com as crianças ou jovens, tendo como objetivo principal sensibilizá-los para a problemática em questão. O segundo nível caracteriza-se por uma conduta mais remediativa, isto é, sinalizar os casos problema ou em risco e encaminhar para acompanhamento especializado (Patrão et al., 2023). A terapia mais utilizada para este efeito é a terapia cognitivo comportamental, no entanto, um dos maiores consensos entre os especialistas e os investigadores nesta área é que o objetivo do tratamento, qualquer que seja a metodologia aplicada, tem de ser realista. Ou seja, uma vez que a Internet e as tecnologias estão indubitavelmente presentes na vida quotidiana, o tratamento deste tipo de adição, não passa pela abstinência total como habitualmente se promove. Pelo contrário, o procedimento a adotar, passa pela recomendação de um uso controlado e moderado da Internet, onde se procura um equilíbrio ou autocontrolo na relação/utilização da mesma (Patrão, 2016).

### **Conclusão**

Com a presente investigação, destaca-se a importância de se investir na prevenção e gestão dos comportamentos de risco associados à utilização da Internet, uma vez que é perceptível o elevado número de horas despendidas online e nas redes sociais, bem como

os vários riscos para a saúde mental e o bem-estar psicológico dos indivíduos inerentes a esta utilização excessiva.

Os resultados deste estudo acentuam a presença de uma associação significativa entre a utilização problemática da Internet e os pensamentos intrusivos em jovens universitários portugueses. Observou-se que os participantes com níveis mais altos de adição à Internet eram mais propensos a experienciar níveis mais elevados de pensamentos intrusivos, como por exemplo preocupações excessivas ou ruminação, que pode interferir de forma significativa com o seu dia-a-dia.

Existem já vários estudos sobre a adição à Internet com adolescentes e jovens adultos, o que indica que este tema tem recebido uma atenção considerável por parte da investigação científica. No entanto, é importante destacar que, estudos que relacionem a adição à Internet e os níveis de pensamentos intrusivos em jovens universitários portugueses são escassos. Esta falta de estudos de associação destas duas variáveis, indica a necessidade de serem realizadas pesquisas adicionais de modo a melhor entender os padrões de uso e os impactos que a adição à Internet pode causar, não só nesta faixa etária, mas também noutras de igual importância. A presente investigação tem um carácter diferenciador neste sentido, uma vez que, contribui para o aumento de conhecimentos acerca do tema na população portuguesa. Apesar da adição à Internet ser já um assunto bastante estudado, os problemas a ela associados estão a manifestar-se de uma forma cada vez mais intensa, uma vez que, caminhamos para um planeta cada vez mais digital e dependente das novas tecnologias. No que toca aos pensamentos intrusivos, este estudo pretende aprofundar o conhecimento já existente acerca deste tipo de pensamento, relacioná-lo com outras perturbações (sendo que se encontra maioritariamente associado à Perturbação Obsessivo Compulsiva) e também, contribuir com novos resultados valiosos para investigações futuras.

Em suma, espera-se que os resultados aqui apresentados incentivem pesquisas futuras nesta área e contribuam para a elaboração de planos de intervenção eficazes, que promovam o equilíbrio e a gestão do tempo despendido por cada indivíduo na Internet. Desta forma, implementando programas que visem alertar e sensibilizar a população para os problemas associados a uma má utilização da Internet, também se estará a contribuir para a promoção da saúde mental da mesma.

## Referências

- Almeida, L., & Feire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5o Ed.). Psiquilíbrios.
- Andrade, A., Scatena, A., Bedendo, A., Enumo, S., Dellazzana-Zanon, L., Prebianchi, H., de Lara Machado, W., & de Micheli, D. (2020). Findings on the relationship between Internet addiction and psychological symptoms in Brazilian adults. *International Journal of Psychology*, 55(6), 941–950. <https://doi.org/10.1002/ijop.12670>
- Anestis, M. D., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2007). The role of urgency in maladaptive behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3018–3029. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.08.012>
- Anthony, J.C. (1991). Epidemiology of drug dependence. *Textbook in Psychiatric Epidemiology*, 4(3), 479–561. <https://doi.org/10.1002/0471234311.ch20>
- Antunes, A., Frasilho, D., Azeredo-Lopes, S., Neto, D., Silva, M., Cardoso, G., et al. (2018). Disability and common mental disorders: Results from the World Mental Health Survey Initiative Portugal. *European Psychiatry*, 49, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.12.004>
- Armstrong, L., Phillips, J.G., Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537–550. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>
- Arnáez, S., García-Soriano, G., López-Santiago, J, Belloch, A. (2020). Illness-related intrusive thoughts and illness anxiety disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94 (1), 63-80. <https://doi.org/10.1111/papt.12267>
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gotestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>

- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E. & Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: the role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *11*(2), 100–110. <https://doi.org/10.1002/cpp.397>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. & Chamarro, A., (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, *25*(5), 1182–1187. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Billieux, J., Chanal, J., Khazaal, Y., Rochat, L., Gay, P., Zullino, D., et al. (2011). Psychological predictors of problematic involvement in Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG): Illustration in a sample of male cybercafés players. *Psychopathology*, *44*(3), 165–171. <https://doi.org/10.1159/000322525>
- Billieux, J., Gay, P., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2010). The role of urgency and its underlying psychological mechanisms in problematic behaviours. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(11), 1085–1096. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.008>
- Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., et al. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, *29*(1), 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.021>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, *165*(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Borkovec, T. Robinson, E., Pruzinsky, T., & Depree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry – some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, *21*(1), 9-16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, *80*(3), 879–882. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.879>

- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological Review*, *117*(1), 210–232. <https://doi.org/10.1037/a0018113>
- Bu, H., Chi, X., & Qu, D. (2021). Prevalence and predictors of the persistence and incidence of adolescent internet addiction in Mainland China: A two-year longitudinal study. *Addictive Behaviors*, *122*, 107039. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107039>
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. & Larøy, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, *43*, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.039>
- Ceyhan, E. (2010). Predictiveness of identity status, main Internet use purposes and gender on university students' the Problematic Internet Use. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *10*(3), 1323-1355.
- Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of Behavioral Addictions*, *9* (2), 410–419. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00023>.
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower healthrelated quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, *84*, 460–466. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, *20*(1), 311–317. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x>
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential

- avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Z., Szeredi, B. & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dempster, F., N. (1992). The rise and fall of the inhibitory mechanism: toward a unified theory of cognitive development and aging. *Developmental Review*, 12(1), 45–75.
- Dong, G., Potenza, M. (2014). A cognitive-behavioral model of internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Ehring, T., Zetche, U., Weidacker, K., Schonfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 225–232. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.12.003>
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707–720. <https://doi.org/10.1177/0894439317741087>

- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the Relationships among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2). <https://cyberpsychology.eu/article/view/4216>
- Festl, R., Scharnow, M., Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592-599. <https://doi.org/10.1111/add.12016>
- Gámez-Guadix M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(11), 714–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Gay, P., Courvoisier, D. S., Billieux, J., Rochat, L., Schmidt, R. E., & Van der Linden, M. (2010). Can the distinction between intentional and unintentional interference control help differentiate varieties of impulsivity? *Journal of Research in Personality*, 44(1), 46–52. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.10.003>
- Gay, P., d'Acremont, M., Rochat, L., Billieux, J., & Van der Linden, M. (2008). Heterogeneous inhibition processes involved in different facets of self-reported impulsivity: Evidence from a community sample. *Acta Psychologica*, 129(3), 332–339. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2008.08.010>
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics* 127 (2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (1996). Gambling on the Internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12(4), 471-473.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5). 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). Academic Press.

- Guillot, C., Bello, M., Tsai, J., Huh, J., Leventhal, A., Sussman, S. (2016). Longitudinal associations between anhedonia and internet-related addictive behaviors in emerging adults. *Computers in Human Behavior*, *62*, 475–479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.019>
- Hagenaars, M. A., Brewin, C. R., van Minnen, A., Holmes, E. A., & Hoogduin, K. A. L. (2010). *Intrusive images and intrusive thoughts as different phenomena: Two experimental studies*. *Memory*, *18*(1), 76–84. <https://doi.org/10.1080/09658210903476522>
- Ho, R., Zhang, M., Tsang, T., Toh, A., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P., Lam, L., Lai, C., Watanabe, H., & Mak, K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *14*(1), 183. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
- Holdořs, J. (2017). Type D personality in the prediction of internet addiction in the young adult population of Slovak Internet users. *Current Psychology*, *36*(4), 861–868. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9475-6>
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., Fan, N., & Fang, X. (2019). Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: An ERP study. *Addictive Behaviors Reports*, *10*, 100209. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100209>
- Joseph, J., Varghese, A., Vr, V., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., Khakha, D., Mann, S., & Varkey, B. P. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: a systematic review and meta-analysis. *General psychiatry*, *34*(4), e100496. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100496>
- Karacic, S., & Oreskovic, S. (2017). Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR mental health*, *4*(2), e11. <https://doi.org/10.2196/mental.5537>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kayis, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şims,ek, D., Ceyhan, E., & Bakioglu, Ş F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review.

*Computers in Human Behavior*, 63, 35–40.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>

- Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33 (1), 191–194. <https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222>
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I.-K., Lim, Y. S., & Kim, J.-H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4(1), 51–57.  
<https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.1.51>
- Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J. E., Sherdell, L., & Gotlib, I. H. (2015). Rumination and worry in daily life: Examining the naturalistic validity of theoretical constructs. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 926-939.  
<https://doi.org/10.1177/2167702614566603>
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kosten, T., Ziedonis, D. (1997). Substance Abuse and Schizophrenia: Editors' Introduction. *Schizophrenia Bulletin*, 23 (2), 181-186.  
<https://doi.org/10.1093/schbul/23.2.181>
- Kumar, N., Kumar, A., Mahto, S. K., Kandpal, M., Deshpande, S. N., & Tanwar, P. (2019). Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. *General psychiatry*, 32(2), e100001. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2018-100001>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., Donahue, R., & Lavigne, G. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: The role of passion. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 285–290. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0234>
- Lau, J., Walden, D., Wu, A., Cheng, K.M., Lau, M., Mo, P. (2018). Bidirectional predictions between internet addiction and probable depression among chinese

- adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 633–643.  
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.87>
- Lem´enager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 31–43. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.13>
- Lena, N. S., Azidah, A. K., & Husniati, Y. L. (2021). Internet addiction among early adolescents during COVID-19 pandemic in the east coast of Peninsular Malaysia. *Malaysian Family Physician*, 17–18.
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2), 333-346.
- Li, W., Zhang, W., Xiao, L., & Nie, J. (2016). The association of Internet addiction symptoms with impulsiveness, loneliness, novelty seeking and behavioral inhibition system among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychiatry Research*, 243, 357-364.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.020>
- Lindenberg, K., Szasz-Janocha, ´ C., Schoenmaekers, S., Wehrmann, U., & Vonderlin, E. (2017). An analysis of integrated health care for Internet Use Disorders in adolescents and adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 579–592.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.065>
- Liu, T. & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet use: Clinical implications. *CNS Spectrums*, 12(6), 453–466.
- L´opez-Martín, E., & Ardura-Martinez, D. (2023). The effect size in scientific publication. *Educación XXI*, 26(1), 9-17.<https://doi.org/10.5944/educxx1.36276>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A., & S´anchez, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Lu, W. H., Lee, K. H., Ko, C. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between borderline personality symptoms and Internet addiction:

- The mediating effects of mental health problems. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 434–441. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.053>
- Magee, J., C., & Teachman, B., A. (2012). Distress and recurrence of intrusive thoughts in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 27, 199–210.
- Magson, N. R., Rapee, R. M., Fardouly, J., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., et al. (2019). Measuring repetitive negative thinking: Development and validation of the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale (PINTS). *Psychological Assessment*, 31(11), 1329–1339. <https://doi.org/10.1037/pas0000755>
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H., & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556–563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.011>
- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (8a Edição). ReportNumber.
- May, C., P., Hasher, L., & Kane, M., J. (1999). The role of interference in memory span. *Memory & Cognition*, 27, 759–767.
- May, J., Andrade, J., Panabokke, N., & Kavanagh, D. (2004). Images of desire: Cognitive models of craving. *Memory*, 12(4), 447–461. <https://doi.org/10.1080/09658210444000061>
- Morita, M., Ando, S., Kiyono, T., Morishima, R., Yagi, T., Kanata, S., Fujikawa, S., Yamasaki, S., Nishida, A., Kasai, K. (2021). Bidirectional relationship of problematic Internet use with hyperactivity/inattention and depressive symptoms in adolescents: a population-based cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31, 1601-1609. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01808-4>
- Morrison, C. M. & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: A questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121–126.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>.

- Nam, S., Han, S. H., & Gilligan, M. (2018). Internet use and preventive health behaviors among couples in later life: Evidence from the health and retirement study. *The Gerontologist*, 59(1), 69–77. <https://doi.org/10.1093/geront/gny044>
- Ni, X., Yan, H., Chen, S. & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 327–330.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Orosová, O., Benka, J., Sebena, R., & Gajdošová, B. (2014). Gender, optimism, perceived stress on problematic internet use among Slovak university students. In C. Pracana (Ed.), *Psychology Applications & Developments* (306–315). inScience Press.
- Park, S. M., Lee, J. Y., Kim, Y. J., Lee, J. Y., Jung, H. Y., Sohn, B. K., & Choi, J. S. (2017). Neural connectivity in internet gaming disorder and alcohol use disorder: A restingstate EEG coherence study. *Scientific Reports*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-01419-7>
- Parkinson, L., & Rachman, S. (1981). Part II. The nature of intrusive thoughts. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 101–110. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(81\)90008-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(81)90008-4)
- Pascual-Vera, B., & Belloch, A. (2018). Functional links of obsessive, dysmorphic, hypochondriac, and eating-disorder related mental intrusions. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.001>
- Patrão, I. (2016, Dezembro 13). *Problematic Internet Use in Young Portuguese People: Clinical Intervention*. Dianova. <https://www.dianova.org/publications/problematic-internet-use-in-young-portuguese-people/>
- Patrão, I., Borges, I., Estrela, R., & Moreira, A. (2023). *Comportamentos Online de Risco, Cibersegurança e Saúde Mental numa Amostra de Jovens Portugueses*. Relatório parceria Geração Cordão/APAV ([www.geracaocordao.com](http://www.geracaocordao.com); [www.apav.pt](http://www.apav.pt))

- Peixoto, M., & Cunha, O., (2021) Translation and Validation for the Portuguese Adult Population of the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale: Assessing Measurement Invariance. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 724-737. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00120-y>
- Peng, Y. I., & Chan, Y. S. (2020). Do internet users lead a healthier lifestyle? *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 277–284. <https://doi.org/10.1177/0733464818785797>
- Perelman, J., Chaves, P., de Almeida, J. M. C., & Matias, M. A. (2018). Reforming the portuguese mental health system: An incentive-based approach. *International Journal of Mental Health Systems*, 12, 25. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0204-4>
- Petry, N. M. (2002). A Comparison of Young, Middle-Aged, and Older Adult Treatment-Seeking Pathological Gamblers. *The Gerontologist* 42(1), 92-99. <https://doi.org/10.1093/geront/42.1.92>
- Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate “Internet Addiction” a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont)*, 6(2), 31–37.
- Pontes, H., Patrão, I., & Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.2.4>
- Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and Internet addiction. *Psychiatry Research*, 270, 724–730. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 485–492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 89–99. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(81\)90007-2](https://doi.org/10.1016/0146-6402(81)90007-2)
- Salthouse, T., A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review*, 10(1), 101–124.

- Salthouse, T., A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, *103*(3), 403–428.
- Saunders, J., Hao, W., Long, J., King, D., Mann, K., Fauth-Bühler, M., Rumpf, H.J., Bowden-Jones, H., Rahimi-Movaghar, A., Chung, T., Chan, E., Bahar, N., Achab, S., Lee, H.K., Potenza, M., Petry, N., Spritzer, D., Ambekar, A., Derevensky, J., Griffiths, M.D., Pontes, H.M., Kuss, D., Higuchi, S., Mihara, S., Assangangkornchai, S., Sharma, M., Kashef, A.E., Ip, P., Farrell, M., Scafato, E., Carragher, N., & Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(3), 271–279. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>.
- Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). Linking internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, *9*, 100148. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100148>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *The American journal of orthopsychiatry*, *70*(2), 162–168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Shek, D., Lu Yu, Sun, R. & Fan, Y. (2022). Internet addiction. In D. Pfaff, N. Volkow & J. Rubenstein (Eds.), *Neuroscience in the 21st Century*, 4131-4172. Springer.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data From a Developing Country. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>
- Smahel, D., Brown, B. & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, *48*, 381–388.
- Snodgrass, J., François Dengah, H.J., Polzer, E., & Else, R. (2019). Intensive online videogame involvement: a new global idiom of wellness and distress. *Transcultural Psychiatry*, *56*(4), 748–774. <https://doi.org/10.1177/1363461519844356>.

- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Stavropoulos, V., Anderson, E. E., Beard, C., Latifi, M. Q., Kuss, D., & Griffiths, M. (2019). A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100137. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.001>
- Su W., Han X., Jin C., Yan Y. & Potenza M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior* 99, 86–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Su W., Han X., Yu H., Wu Y., Potenza M.N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring Associations between Problematic Internet Use, Depressive Symptoms and Sleep Disturbance among Southern Chinese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 313. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030313>
- Thaiposri, N., Reece, J. (2020). Gender differences in eating disorder-related intrusive thoughts. *Eating Disorders*, 30(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1789830>
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1216-1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Tomaszek, & Muchacka-Cymerman. (2019). Sex Differences in the Relationship between Student School Burnout and Problematic Internet Use among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4107. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214107>

- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in sport sciences, 1*(21), 19-25.
- Tran, B., Mai, H., Nguyen, L., Nguyen, C., Latkin, C., Zhang, M., & Ho, R. (2017). Vietnamese validation of the short version of Internet Addiction Test. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.001>.
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research, 97*, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756–767.
- Vigna-Taglianti, F., Brambilla, R., Priotto, B., Angelino, R., Cuomo, G., Diecidue, R. (2017). Problematic internet use among high school students: prevalence, associated factors and gender differences. *Psychiatry. Research, 257*, 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.039>.
- Wahl K., Ehring T., Kley H., Lieb R., Meyer A., Kordon A., Heinzl C., Mazanec M. & Schönfeld S. (2019). Is repetitive negative thinking a transdiagnostic process? A comparison of key processes of RNT in depression, generalized anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and community controls. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 64*, 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.02.006>
- Wahl, K., Schoenfeld, S., Hissbach, J., Kusel, S., Zurowski, B., Moritz, S., . . . Kordon, A. (2011). Differences and similarities between obsessive and ruminative thoughts in obsessive-compulsive and depressed patients: A comparative study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(4), 454-461. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.03.002>
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglermeier, M., Lincoln, T., Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of internet gaming disorder in adolescence. *Psychological Medicine, 49* (2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Winkler, A., Dorsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- Wu, L., & Yao, B. (2022). Psychological Analysis of Internet Addiction. *Academic Journal of Science and Technology*, 2(2), 137–139. <https://doi.org/10.54097/ajst.v2i2.1301>
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PLOS ONE*, 10(3), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>
- Xavier, A. J., d’Orsi, E., Wardle, J., Demakakos, P., Smith, S. G., & von Wagner, C. (2013). Internet use and cancer-preventive behaviors in older adults: Findings from a longitudinal cohort study. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 22(11), 2066–2074. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-13-0542>.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yang, X., Guo, W., Tao, Y., Meng, Y., Wang, H., Li, X., Zhang, Y., Zeng, J., Tang, W., Wang, Q., Deng, W., Zhao, L., Ma, X., Li, M., Xu, J., Li, J., Liu, Y., Tang, Z., Du, X., Hao, W., Coid, J., Lee, S., Greenshaw, A. & Li, T. (2022). A bidirectional association between internet addiction and depression: A large-sample longitudinal study among Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 299, 416-424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.013>
- Yao, Y. W., Liu, L., Worhunsky, P. D., Lichenstein, S., Ma, S. S., Zhu, L., Shi, X. H., Yang, S., Zhang, J. T., & Yip, S. W. (2020). Is monetary reward processing altered in drug-naïve youth with a behavioral addiction? Findings from internet gaming disorder. *NeuroImage: Clinical*, 26, 102202. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102202>

- Yeh, Y. C., Lin, S. S., Tseng, Y. H., & Hwang, F. M. (2012). The Questionnaire of Lifestyle Change in regard to problematic Internet use: Factor structure and concurrent and cross-year predictive utilities. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(4), 315-324.
- Yeun, Y. R., & Han, S. J. (2016). Effects of psychosocial interventions for school-aged children's internet addiction, self-control and self-esteem: Meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 22(3), 217–230. <https://doi.org/10.4258/hir.2016.22.3.217>
- Young, K. (2017). Internet addiction test (IAT). Stoelting. [https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT\\_web\\_sample.pdf](https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf)
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2009). INTERNET ADDICTION: THE EMERGENCE OF A NEW CLINICAL DISORDER. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K., Griffin-shelley, E., Cooper, A., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1-2), 59–74. <https://doi.org/10.1080/10720160008400207>
- Young, K.S., & Abreu, (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Zacks, R., & Hasher, L. (1997). Cognitive gerontology and attentional inhibition: a reply to Burke and McDowd. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B(6), 274–283. [10.1093/geronb/52b.6.p274](https://doi.org/10.1093/geronb/52b.6.p274)
- Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. M. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.025>