

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

Vol. 2 Núm. 2 2020

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

Consellería de Sanidade [*Secretaría para a Saúde*]. Dirección Xeral de Saúde Pública [*Dirección Geral de Saúde Pública*], Santiago de Compostela. Galiza, Espanha.

Resumo: Nas últimas décadas, a Internet e as tecnologias da informação e da comunicação (TIC) converteram-se numa ferramenta imprescindível na vida cotidiana, especialmente para a população mais jovem. Os problemas relacionados com o uso da Internet e das TIC surgem quando as pessoas começam a negligenciar as suas rotinas e atividades diárias para permanecerem ligadas, modificando rotinas diárias, eliminando refeições, subtraindo horas de descanso e alterando os horários de sono. Tanto em 2015 como em 2017, quase 3% da população de 15 a 64 anos fez um possível uso compulsivo da Internet em Espanha, o que seria um número estimado de aproximadamente 900.000 pessoas. A atual adição à Internet ou os problemas decorrentes do uso da Internet e das TIC pertencem a uma categoria de diagnóstico que não está incluída em nenhum dos dois manuais de referência: Manual Diagnóstico e Estatístico de Distúrbios Mentais (DSM) e Código Internacional de Doenças (CID). Em virtude do exposto, observa-se uma grande heterogeneidade ao referir-se ao fenómeno e, além disso, existem variadíssimas ferramentas de diagnóstico que tentam medir este fenómeno, avaliando diferentes aspetos relacionados com o uso da Internet e das TIC.

Palavras-chave: Uso da internet, uso problemático da internet, adição à internet, tecnologias da comunicação.

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

PROBLEMS RELATED TO THE USE OF THE INTERNET AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

Abstract: In recent decades, the Internet and information and communication technologies (ICT) have become an essential tool in everyday life, especially for the younger population. Problems relating to the use of the Internet and ICT arise when individuals begin to neglect their daily routines and activities in order to stay online, thus modifying daily routines, skipping meals, subtracting hours of rest, and altering sleep schedules. In both 2015 and 2017, almost 3% of the population aged between 15 and 64 years old had a possibly compulsive usage of the Internet in Spain, which would mean an estimated figure of approximately 900,000 individuals. Internet addiction, otherwise known as problems relating to the use of the Internet and ICT, is today a diagnostic category that is not included in either of the two reference manuals: the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) and the International Classification of Diseases (ICD). As a result, a great amount of heterogeneity may be observed when referring to this phenomenon. There is also a wide range of diagnostic tools that try to measure this phenomenon by assessing different aspects related to the use of the Internet and ICT.

Keywords: Internet use, problematic Internet use, Internet addiction, information and communication technologies.

LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE INTERNET Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN

Resumen: Internet y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se convirtieron en las últimas décadas en una herramienta imprescindible en la vida cotidiana, especialmente para la población más joven. Los problemas relacionados con el uso de internet y las TIC surgen cuando las personas empiezan a descuidar sus rutinas y actividades diarias para permanecer conectadas, modificando rutinas cotidianas, eliminando comidas, restando horas de descanso y alterando los horarios de sueño. Tanto en 2015 como en 2017 casi un 3% de la población de 15 a 64 años realizó un posible uso compulsivo de internet en España, lo que supondría una cifra estimada de aproximadamente 900.000 personas. La adicción a internet, o los problemas derivados del uso de internet y las TIC hoy en día es categoría diagnóstica que no está incluida en ninguno de los dos manuales de referencia: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) Y Código Internacional de Enfermedades (CIE). En virtud de lo anterior, se observa una gran heterogeneidad a la hora de referirse al fenómeno y, además, existen multitud de herramientas diagnósticas que intentan medir este fenómeno valorando diferentes aspectos relacionados con el uso de internet y las TIC.

Palabras clave: Uso de internet, uso problemático de internet, adicción a internet, tecnologías de la comunicación.

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Internet e as tecnologias da informação e da comunicação (TIC) converteram-se numa ferramenta imprescindível na vida cotidiana, especialmente para a população mais jovem, que as utiliza para aceder a uma ampla variedade de conteúdos através de múltiplos dispositivos, para interagir, aprender, divertir-se e brincar (Cho et al., 2014). As investigações disponíveis mostram como uma parte da população, especialmente entre os mais jovens, está a desenvolver padrões de uso desadaptativos. Estes padrões estão a levar ao surgimento de problemas na vida cotidiana destas pessoas, nas suas relações familiares e interpessoais, assim como na sua estabilidade emocional. (Griffiths & Meredith, 2009; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012).

Os problemas relacionados com o uso da Internet e das TIC surgem quando as pessoas começam a negligenciar as suas rotinas e atividades diárias para permanecerem ligadas, modificando rotinas diárias, eliminando refeições, subtraindo horas de descanso e alterando os horários de sono. Ficar ligado durante mais de 3 ou 4 horas por dia facilita o isolamento, o desinteresse por outras atividades, o fraco desempenho académico ou profissional, os distúrbios comportamentais, bem como o sedentarismo e a obesidade (referência 14 criança saudável).

O termo “adição à internet” foi utilizado pela primeira vez por Young (Young, 1998) e refere-se a um problema que recebe cada vez mais atenção por parte da comunidade científica. Nos últimos anos, foram realizados vários trabalhos com o objetivo de conhecer melhor a magnitude do fenómeno e a sua etiologia de forma a propor ferramentas de triagem e diagnóstico e, paralelamente, propor intervenções preventivas e de ajuda para as pessoas com este problema.

O relatório sobre adições comportamentais citado acima (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, 2019) indica que tanto em 2015 como em 2017, quase 3% da população de 15 a 64 anos fez um possível uso compulsivo da Internet em Espanha, o que seria um número estimado de aproximadamente 900.000 pessoas (a prevalência é semelhante entre homens e mulheres). A prevalência de um possível uso compulsivo da Internet é superior entre os mais jovens (15-24 anos) e, ao avaliar a presença de diferentes patologias autodeclaradas entre pessoas com um possível uso compulsivo da Internet em comparação com a população em geral, observa-se que os primeiros referem que sofrem mais de ansiedade, insónia e depressão.

No entanto, atualmente ainda se trata de uma categoria de diagnóstico que não está incluída em nenhum dos dois manuais de referência (DSM e CID). Em virtude do exposto, observa-se uma grande heterogeneidade ao referir-se ao fenómeno (Consellería de Sanidade, 2019). Além de “adição à Internet”, existem trabalhos que catalogam o fenómeno como “uso patológico” (Morahan-Martin & Schumacher, 2000), “uso problemático” (Caplan, 2002), “uso excessivo” (Hansen, 2002) ou “dependência”. Esta inconsistência também afeta o conjunto de sintomas que cada autor cataloga e, com base no exposto acima, serão encontradas ferramentas de diagnóstico que medirão diferentes aspetos relacionados com o uso da Internet e das TIC. Desta forma, no nosso contexto utilizam-se diferentes escalas como a de “Problemas Relacionados com o Uso da Internet” (De Gracia Blanco, Vigo Anglada, Fernández Pérez, & Arbonès, 2002), o “Teste de Adição à Internet” (Echeburúa, 2000) ou o “Questionário de Experiências Relacionadas com a Internet” (Beranuy Fargues, Chamarro Luser, Graner Jordania, & Carbonell Sánchez, 2009) ou ainda a “Escala de Uso Problemático da Internet em Adolescentes” (Rial Boubeta, Gómez Salgado, Isorna Folgar, Araujo Gallego, & Varela Mallou, 2015).

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

TRIAGEM DO USO PROBLEMÁTICO

Uma revisão recente (Laconi, Rodgers, & Chabrol, 2014) encontrou 45 ferramentas concebidas para avaliar a adição à Internet (em 23 idiomas). Entre estas escalas, apenas 17 tinham mais de um estudo que avaliava as suas propriedades psicométricas e apenas 10 tinham três ou mais estudos de avaliação. Esta revisão assinala que a Escala de Uso Compulsivo da Internet (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009) é uma ferramenta bem validada, com boas propriedades psicométricas e breve, composta por 14 itens (Tabela 1. Escala de uso compulsivo da Internet (CIUS)) medidos numa escala de 5 pontos (0, nunca; 1, raramente; 2, às vezes; 3, frequentemente; e 4, com muita frequência). A pontuação total é, portanto, de 56 pontos e uma pontuação igual ou superior a 28 indicaria um risco de possível uso compulsivo da Internet.

Tabela 1. Escala de uso compulsivo da Internet (CIUS)

Escala de uso compulsivo da Internet (CIUS)
1. É-lhe difícil deixar de usar a Internet quando está <i>online</i> ?
2. Continua a utilizar a Internet apesar da sua intenção ser deixar de o fazer?
3. Alguém (parceiro/a ou pais) lhe diz que deveria usar menos a Internet?
4. Prefere estar ligado à Internet em vez de passar tempo com outras pessoas (parceiro/a, filhos ou pais)?
5. Não consegue dormir devido ao uso da Internet?
6. Pensa em ligar-se à Internet, mesmo quando não está <i>online</i> ?
7. Pensa sobre a próxima vez que se vai ligar à Internet?
8. Acha que deveria usar a Internet com menos frequência?
9. Tentou sem sucesso passar menos tempo ligado à Internet?
10. Faz as suas atividades no trabalho (ou em casa) à pressa para se ligar à Internet?
11. Negligencia as suas obrigações diárias (como trabalho, escola ou vida familiar) porque prefere ligar-se à Internet?
12. Liga-se à Internet quando se sente mal?
13. Liga-se à Internet para escapar do seu sofrimento ou aliviar sentimentos negativos?
14. Sente-se inquieto, frustrado ou irritado quando não se consegue ligar à Internet?

A escala CERI (Beranuy Fargues et al., 2009) é breve (10 itens) e conta com estudos de validação na população espanhola (Tabela 2. Questionário de Experiências Relacionadas com a Internet (CERI)). Os itens têm quatro alternativas de resposta (1 quase nunca; 2 algumas vezes; 3 bastantes vezes e 4 quase sempre). Contempla 2 fatores diferentes: um analisa os conflitos intrapessoais e o outro os conflitos interpessoais.

Os autores estabelecem 3 pontos de corte: utilizadores sem problemas (10 a 17 pontos), pessoas que têm problemas ocasionais (18 a 25 pontos) e pessoas que sofrem de problemas frequentes (26 a 40 pontos).

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

Tabela 2. Questionário de Experiências Relacionadas com a Internet (CERI)

Questionário de Experiências Relacionadas com a Internet (CERI)
1. Quando tem problemas, a ligação à Internet ajuda-o a evitá-los?
2. Com que frequência antecipa a sua próxima ligação à rede?
3. Acha que a vida sem Internet é chata, vazia e triste?
4. Chateia-o ou irrita-o quando alguém o incomoda quando está ligado?
5. Quando navega na Internet, o tempo passa sem que se aperceba?
6. É-lhe mais fácil ou mais confortável interagir com as pessoas pela Internet do que pessoalmente?
7. Com que frequência faz novos amigos com pessoas ligadas à Internet?
8. Com que frequência abandona o que está a fazer para estar mais tempo ligado à rede?
9. Acha que seu desempenho académico ou profissional foi afetado negativamente pelo uso da Internet?
10. Quando não está ligado à Internet, sente-se agitado ou preocupado?

Outra ferramenta breve e fácil de aplicar é a Escala de Uso Problemático da Internet em Adolescentes (EUPI-a) (Rial Boubeta et al., 2015). Trata-se de um questionário de 11 itens avaliáveis numa escala de tipo Likert de 5 pontos (0, nada de acordo, a 4, totalmente de acordo).

No caso de não utilizar nenhuma ferramenta específica, a avaliação da gravidade do problema pode ser realizada através da análise da presença dos seguintes sinais de alarme (Cía, 2013):

1. Tempos de ligação anormalmente altos.
2. Privação de sono para estarem ligados.
3. Negligência de outras atividades (contacto com a família, relações sociais, estudo ou cuidados com a saúde).
4. Redução do desempenho escolar.
5. Reclamações do seu entorno sobre o uso da Internet.
6. Pensamentos recorrentes sobre o uso da Internet.
7. Sintomas negativos (irritabilidade, ansiedade) quando não está a utilizar a Internet ou não se pode ligar.
8. Falha nas tentativas de limitar o tempo de ligação.
9. Tentativas de esconder (mentir, enganar) sobre o tempo real dedicado à ligação à Internet.

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

TRATAMENTO

Uma revisão de 2016 analisou a literatura existente sobre intervenções para ajudar pessoas com problemas relacionados com o uso da Internet (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Este trabalho identificou um conjunto de investigações que analisaram tratamentos de psicofarmacoterapia, terapia psicológica e tratamento combinado. Os autores listam algumas estratégias que parecem ser eficazes em algumas populações, mas concluem que é necessário um consenso em relação aos critérios e medidas de diagnóstico para melhorar a fiabilidade entre os estudos e desenvolver abordagens de tratamento eficazes e eficientes para quem procura tratamento.

A OMS e a Academia Americana de Pediatria emitiram recentemente uma série de recomendações sobre o uso da Internet e das TIC que são abordadas no artigo a seguir.

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beranuy Fargues, M., Chamarro Luser, A., Graner Jordania, C., & Carbonell Sánchez, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485. Retrieved from www.psicothema.com
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S. W., & Kim, D. J. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1361–1366. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.020>
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76, 210–217. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Consellería de Sanidade. (2019). *Uso y uso problemático de internet en Galicia. Boletín Epidemiolóxico de Galicia*.
- De Gracia Blanco, M., Vigo Anglada, M., Fernández Pérez, M. J., & Arbonès, M. M. (2002). *Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio*. 18(2), 273–292.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones Sin Drogas? Las Nuevas Adicciones: Juego, Sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009, December). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Vol. 39, pp. 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or ‘Internet Addiction’? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235–236. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012, January 1). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, Vol. 27, pp. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, Vol. 41, pp. 190–202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2019). Informe sobre Adicciones Comportamentales. Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES. In *Informe sobre Adicciones Comportamentales. Juego y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES*. Retrieved from http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019_Informe_adicciones_comportamentales.pdf

Rial Boubeta, A., Gómez Salgado, P., Isorna Folgar, M., Araujo Gallego, M., & Varela Mallou, J. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27, 47–63. Retrieved from http://www.adicciones.es/files/vol27_1_es.pdf

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

OS PROBLEMAS RELACIONADOS COM O USO DA INTERNET E DAS TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO

RINSAD

A *Revista Infância e Saúde (RINSAD)*, ISSN: 2695-2785, surge da colaboração entre as administrações de Portugal, Galiza, Castela e Leão, Extremadura e Andaluzia no âmbito do projeto [Interreg Espanha-Portugal RISCAR](#) e visa divulgar artigos científicos relacionados com a saúde infantil, de forma a proporcionar aos investigadores e profissionais da área uma base científica onde conhecer os avanços nos seus respetivos campos.

O projeto RISCAR é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Interreg V-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020, com um orçamento total de 649.699 €.

Revista fruto do projeto [Interreg Espanha - Portugal RISCAR](#) com a [Universidade de Cádiz](#) e o [Departamento de Enfermagem e Fisioterapia da Universidade de Cádiz](#).

As obras publicadas na revista RINSAD estão sob licença de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareAlike 4.0 Internacional](#).