



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

“It’s about time, it’s not you it’s me: my time is not your time...”:

Escala de Percepção de Tempo de Utilização Online

ANA RITA DE SOUSA LOPES

Orientador de dissertação:

PROFESSORA DOUTORA IVONE PATRÃO

Coordenador do seminário de dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO GOUVEIA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia da Saúde

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação de
Professora Doutora Ivone Patrão, apresentada no ISPA –
Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre
na especialidade de Psicologia da Saúde.

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles, sem exceção, que de uma forma ou de outra me ajudaram a “fazer das tripas coração” desde um momento mais embrionário neste percurso, e no qual me ajudaram a equilibrar os pés aos declives do chão.

À Professora Ivone! Agradeço-lhe profundamente toda a confiança, dedicação e empenho que sempre demonstrou ao longo desta caminhada. Por ter sempre uma palavra amiga nos momentos de maior tensão, pelos sorrisos e boa disposição. Pela inesgotável troca de ideias, transmissão de conhecimentos e de experiências. Por nunca ter desistido e por me ter motivado sempre a querer ser melhor pessoalmente e profissionalmente.

À Professora Maria João! Agradeço-lhe por toda essa energia contagiante que tanto lhe é característica! Pela motivação das conversas, pelo empenho e sabedoria que sempre nos transmitiu! Por acreditar e por não me deixar mergulhar nas minhas inseguranças ao longo desta caminhada. Obrigada por me conseguir puxar para a realidade, e recordar incessantemente que a gravidade existe e que, por isso, o mundo não se faz todo de uma só vez!

Ao Professor Rui, pelo entusiasmo, pela motivação e pelo apoio! À Professora Inês Pessoa e Costa, por me ter transmitido, logo de início, que não devemos, nunca, desistir dos objectivos a que nos propomos. Obrigada por me ensinar que empatia não tem horas marcadas no relógio nem data no calendário! Ao Professor Jorge Senos, por toda a inspiração, sabedoria, sentido crítico e destruição do politicamente correcto que nos “impingem” para viver.

A todos aqueles, quase dos 8 aos 80, que me ajudaram a tornar este projecto possível! Aos que foram incansáveis na divulgação do estudo e aos que se demonstraram tão receptivos na participação nesta investigação: O meu obrigada gigante por toda a partilha, colaboração e troca de ideias!

À Patrícia, pela coragem e motivação que me transmitiu nesta fase final! À Rute e à Marcerla por me lembrarem de que matéria são feitas as amigas que resistem à passagem do tempo. À Luísa Maria, pela simbiose mais próxima que conheço, mesmo que por vezes entremos em “modo voo”. À Inês, pelo caminho lado-a-lado que nos trouxe até aqui. À Rita, pela descomplicação do (des)complicado, pelo sorriso e pela energia! À Professora Ana Moreira! Obrigada pela confiança, pela sabedoria e transmissão de

conhecimentos estatísticos! Pela motivação das palavras e pela coragem que em tantos momentos me fez segurar! E principalmente, por ter estado sempre “cá”, desde o primeiro momento, neste caminho. Margarida, Bruno, João, Padrinho e Lúzia: Obrigada por me lembrarem do sentido e da força da palavra “família”!

Ao André! Por me dares as coordenadas mesmo quando penso não precisar delas. Agradeço-te por toda a paciência elástica que tens com os meus dias, por desconstruíres os meus medos, mesmo que às vezes sejam invisíveis. Por todas as sugestões e descomplicações neste processo de escrita! Mas, sobretudo, obrigada por acreditares e fortaleceres aquilo que sou e por teres estado aqui-perto nesta caminhada final!

Ao Pai-Lopes! Obrigada por me acompanhares, por me acreditares e por me ajudares a encontrar uma luz onde não sabia encontrar nem o túnel nem o caminho. Por nunca teres desistido, mesmo nos momentos em que eu desisti. Por transformares o longe em perto sempre que preciso. Agora, chegada aqui, compreendo a tua perseverança durante estes anos! É que afinal a resiliência é uma espécie-de-coisa que se vai treinando e afinando. Continua a lembrar-me todos os dias de que “o mundo é demasiado pesado para o carregarmos sozinhos. E a sua massa, proporcional ao seu peso, confere-lhe uma inércia tal, que impede as mudanças rápidas que, tantas vezes e utopicamente, desejamos”. Agradeço-te ainda por todo o amor e apoio que me tens transmitido ao longo da vida. Se sou um ser humano melhor? Acho que sim, e muito se deve a ti!

À Mãe-de-Sousa!

Por sempre, desde sempre, e para sempre todos os dias...

Love is the one thing that transcends time and space...

(Interstellar, 2014)

RESUMO

As dependências Online têm sido descritas como um fenómeno decorrente da sistemática utilização às sofisticadas tecnologias de informação e comunicação actuais. O presente estudo teve como principal objectivo a construção e validação de uma nova escala com base num modelo construído sobre a Percepção de Tempo de Utilização Online (PTUO). Pretendeu-se compreender a relação entre este novo instrumento de medida e a adição à Internet. Bem como a associação entre os cinco traços de personalidade e a escala PTUO. Participaram 1106 sujeitos de nacionalidade portuguesa (F= 548; M= 558), entre os 11 e os 80 anos ($M= 31.8$; $DP= 14.4$). Os resultados obtidos nesta amostra, revelaram que a nova escala PTUO apresenta uma estrutura unifactorial com qualidades métricas satisfatórias. A análise confirmatória demonstrou índices de ajustamento aceitáveis com a solução a um factor. Tendo sido verificado uma fiabilidade compósita de .91 e um $\alpha= .92$. Demonstrou-se que a escala apresenta uma correlação positiva com a dependência Online e que está associada positiva e negativamente a alguns traços da personalidade. Concluiu-se que a PTUO poderá ser um factor relevante e com utilidade prática para compreender a emergência das dependências de comportamento associadas à utilização das TIC's.

Palavras-chave: Percepção de Tempo de Utilização Online (PTUO); Dependências Online; Personalidade; Validação; Análise factorial confirmatória

ABSTRACT

Online dependencies have been described as a phenomenon arising from the systematic use of sophisticated Information and Communication Technologies (ICT's). The main objective of the present study is the construction and validation of a new scale based on a model built on Online Time Perception (POUT). The study purported to understand the relationship between this new instrument of measure and Internet addiction. As well as the level of association between the five identified personality traits and the new scale POUT. A total of 1106 subjects of portuguese nationality (F = 549, M = 558), aged 11 to 80 years ($M = 31.8$; $SD = 14.4$) participated. The results obtained in this sample, revealed that the new scale POUT presents a unifactorial structure with satisfactory metric qualities. Further confirmatory analysis demonstrated acceptable adjustment index levels with the one-factor solution. A composite reliability of .91 and $\alpha = .92$ were identified. The analysis demonstrated that the scale sets a positive correlation with Online dependence and that such is positively and negatively associated with some personality traits. It was concluded that the POUT may be a relevant and practical factor to understand the emergence of behavior dependencies which are associated with the use of ICT's.

Keywords: Perception of Online Use Time (PUOT); Online Dependencies; Personality; Validation; Confirmatory Factor Analysis

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	4
Comportamentos Online	4
Dependências Online	8
Tempo de Utilização Online	13
Personalidade e Dependências Online	19
MODELO DE INVESTIGAÇÃO	25
Definição da Problemática e Objectivos de Investigação	25
MÉTODO	27
Delineamento	27
Participantes	27
Medidas e Variáveis	30
Procedimentos	32
RESULTADOS	38
DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES	50
<i>Percepção de Tempo de Utilização Online</i>	50
<i>Qualidades métricas IAT e Neo-FFI-20</i>	52
<i>Relação entre as escalas PTUO e IAT</i>	53
<i>Relações entre os Cinco Traços de Personalidade e a escala PTUO</i>	55
Limitações e Estudos Futuros	58
Implicações Práticas	64
Considerações finais	66

REFERÊNCIAS	68
ANEXOS	91
ANEXO A – Estatística Descritiva da Amostra	91
ANEXO B – Bateria Teste	105
ANEXO C – Poster “Escala de Percepção de Utilização Online: Desenvolvimento e validação”	117
ANEXO D – Artigo “Percepção de tempo Online: Revisão de literatura” ...	119
ANEXO E – Qualidades Métricas PTUO	127
ANEXO F – Qualidades Métricas IAT	152
ANEXO G – Qualidades Métricas NEO-FFI-20	155
ANEXO H – Estatística Descritiva das Variáveis	161
ANEXO I – Correlações	162
ANEXO J – Regressões	163
ANEXO K – Escala de Percepção de Tempo de Utilização Online Final	166
ANEXO L – Time Perception Online Use Scale: Proposta de Tradução	167

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – <i>Big Five Model</i> – Características gerais associadas a cada traço de personalidade	20
Tabela 2 – Objectivos de Investigação	22
Tabela 3 – Distribuição de variáveis sociodemográficas	27
Tabela 4 – Distribuição de variáveis de acesso de utilização Online	28
Tabela 5 – Etapas e actividades associadas ao procedimento de construção da escala PTUO	32
Tabela 6 – Estatísticas e índices de qualidade de ajustamento	36
Tabela 7 – Interpretação de correlações	37
Tabela 8 – Sensibilidade dos itens da escala PTUO	38
Tabela 9 – Descrição dos 12 itens finais da escala PTUO	40
Tabela 10 – Pesos factoriais e Índices de discriminação dos itens finais da escala PTUO	41
Tabela 11 – Índices de ajustamento de AFC - Modelo Unifactorial PTUO	42
Tabela 12 – Pesos Factoriais e Pesos Factoriais Standartizados; Fiabilidade Compósita e Variância Extraída Média do Modelo Unifactorial PTUO.....	43
Tabela 13 – Sistema de cotação e classificação da escala PTUO	44
Tabela 14 – Sensibilidade dos itens da escala IAT	44
Tabela 15 – Sensibilidade dos itens da escala NEO-FFI-20	45
Tabela 16 – Fiabilidade da escala NEO-PI-20 a cinco factores	46
Tabela 17 – Análise descritiva das escalas PTUO; IAT; NEO-FFI-20	47
Tabela 18 – Matriz de Correlação de Pearson entre as escalas PTUO, IAT e NEO-FFI-20	48

Tabela 19 – Matriz de Correlação de Spearman entre os <i>cut-offs</i> PTUO e os <i>cut-offs</i> IAT.....	49
Tabela 20 – Efeito dos Traços de Personalidade sobre a Percepção de Tempo de Utilização Online	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo ilustrativo do objectivo 2	25
Figura 2 – Modelo ilustrativo do objectivo 3	26
Figura 3 – Modelo unifactorial PTUO com correlação de erros	42

INTRODUÇÃO

A evolução dos conceitos de saúde e doença são constantemente reajustados em conformidade com as alterações sociais, políticas, económicas e tecnológicas. Inevitavelmente, os indivíduos adaptam-se às características seu contexto mantendo, ajustando e reajustando um equilíbrio dinâmico com processos de mudança individuais, relacionais e ambientais (e.g., Pais-Ribeiro, 1998; Davis, 2001; Carvalho, 2006).

A expansão da Internet impulsionou uma nova cultura para o ser humano (Castells, 2002; Oliveira, 2017; Ferreira, Relva, & Fernandes, 2018; Sampaio, 2018), revolucionando a sua forma de estar, de pensar ou de agir consigo próprio e com os outros nos seus contextos.

A investigação dos comportamentos Online baseia-se num complexo estudo e análise do fenómeno, quase tão complexo como a própria Internet. A Internet é um veículo que aglomera um conjunto indeterminado de informação partilhável, sendo esta uma das experiências mais intensas, a nível comunicacional, que a sociedade já presenciou (OBERCOM, 2014; Oliveira, 2017; Sampaio, 2018).

Mas então, o que torna o mundo Online tão atractivo? Para a maioria dos indivíduos é uma ferramenta diária associada a um conjunto características: de conteúdo, de processo e acesso, de recompensa/reforço de comportamento e um veículo promotor de uma maior sociabilidade. Assim, sendo caracterizada pela sua rapidez e facilidade de acesso, tem a capacidade de tornar perto o que está longe mas por outro lado, também afasta o que está perto. Se por um lado, o acesso fugaz cativa a maioria dos internautas, por outro, poderá ocorrer uma percepção de frustração na impossibilidade de actualização constante (OBERCOM, 2014, Carmona e Costa, 2017). De uma forma geral, a vida dos indivíduos tem-se vindo a digitalizar no âmbito pessoal, relacional e profissional.

Segundo a *World Health Organization* (2014), verifica-se um aumento sistemático de novos casos de dependências associadas à utilização da Internet. Apesar de, no presente ano, a *American Psychiatric Association* ter integrado, na sua última versão do *Diagnosis Statistical Manual 5*, a adição aos jogos Online como uma dependência comportamental, as restantes actividades na Internet (i.e., das mais específicas à mais genérica) não foram denominadas como tal. Esta exclusão parece estar associada à falta de critérios definidos e objectivos que permitam denominar a

dependência Online como tal (Van Rooij, & Prause, 2014; Ryding, & Kaye, 2017; Griffiths, 2017).

Existem diferenças entre a “dependência na Internet” (i.e., meio para alcançar o objecto/conteúdo problemático) e a “adição à Internet” (i.e., como fim em si mesmo). Para além do grande investimento no tempo na utilização Online, qualquer das utilizações mencionadas constituem graves riscos para os indivíduos (Pontes & Patrão, 2014; Patrão, et al., 2016; Griffiths, 2017). É unânime que uma utilização excessiva da Internet parece ter impacto em dimensões cognitivas individuais, na gestão comportamental, nas relações e dinâmicas sociais/familiares. Por tudo isto, a saúde física, psicológica e social dos indivíduos encontra-se ameaçada (Patrão & Sampaio, 2016; Carmona e Costa, 2017; Brand, 2017).

As consequências associadas a uma utilização Online sistemática e excessiva começaram a ser evidenciadas no decorrer dos últimos anos (e.g., WHO, 2014). Parece ser determinante o encontro de marcadores objectivos que consigam auxiliar a classificação das dependências Online como dependências do espectro comportamental (e.g. Griffiths, 2017; Turel, Beavers, & Bechara, 2018). Com este intuito, não é pretendido patologizar qualquer tipo de comportamento Online mas sim, compreender as fronteiras entre uma utilização saudável e uma utilização considerada problemática.

Alguns estudos evidenciam a dificuldade em precisar estimativas de tempo decorrentes de sintomas associados à dependência (e.g. compulsão; utilização excessiva; recompensa; tolerância). Esta dificuldade parece partir da estimativa distorcida feita pelo próprio indivíduo. Os utilizadores Online, quando se sentem envolvidos, parecem ter tendência para subestimar o tempo da utilização (e.g., Lin et al., 2015; Turel, et al., 2018).

Os comportamentos e as actividades decorrentes de uma utilização Online, percebidos como satisfatórios, aumentam não só a tolerância, como o desejo de recompensa (Griffiths, 2000). Este mecanismo associado à satisfação imediata de utilização, bem como, à habituação e ao envolvimento na tarefa, parece estar inerente ao viés de tempo percebido (Lin et al., 2015).

De acordo com as teorias associadas à percepção de tempo, a distorção temporal parece ser um marcador relevante para determinar a existência de uma dependência (e.g., Wittman & Paulus, 2008; Griffiths, 2017; Wittman, 2017).

Neste propósito, pretende-se contribuir para uma maior compreensão teórica e empírica dos comportamentos no âmbito da utilização Online por parte da população geral portuguesa. Este estudo tem essencialmente uma componente de construção e desenvolvimento de um novo instrumento de medida que permita um maior esclarecimento da temática associada à percepção de tempo decorrente de uma utilização Online sistemática.

Posteriormente, serão exploradas estatisticamente as qualidades psicométricas bem como confirmadas através da sua estrutura factorial. Esta investigação ainda assume uma dimensão correlacional entre a escala desenvolvida e as variáveis inerentes tanto à dependência Online como aos cinco traços de personalidade.

Por fim, serão enunciados os resultados empíricos e posteriormente discutidos, recorrendo à literatura revista. Serão ainda referidas limitações evidenciadas, sugestões para estudos posteriores e implicações práticas deste estudo.

Será apresentado, de seguida, um breve enquadramento teórico referente às temáticas a abordar, formulando assim um fio condutor que justifique a pertinência da realização desta investigação.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Comportamentos Online

Desde a segunda metade do século XX que as novas tecnologias de informação e comunicação (TIC's) assumiram grande destaque. Em 1989, com a implementação da *World Wide Web* os comportamentos diários dos indivíduos foram gradualmente alterados e ajustados a uma nova realidade virtual. Com o passar do tempo verificou-se que estariam a ser adoptadas novas formas de comunicação, sendo que estas viriam implementar uma nova forma de “estar” em sociedade (e.g. socializar, pesquisar, trabalhar, comprar, etc) (McLuhan, 1962; Castells, 2002; Castells, 2003; Castells, Fernández-Adrèvol, Qiu & Sey, 2009; Han, 2015; Han, 2016; Oliveira, 2017).

Tanto os computadores como os sofisticados telemóveis, são hoje em dia, tão banais que, para a maioria, seria impensável imaginar um mundo sem eles. No entanto, nunca como hoje surgiram tantas atractividades tecnológicas num tão curto espaço de tempo (Castells, et al., 2009; Oliveira, 2017). Oliveira (2017) refere o “Efeito Rainha Vermelha” de Leigh Van Valen, para exemplificar as rápidas mudanças vividas pelos indivíduos em relação às TIC's. Este efeito diz respeito à evolução competitiva entre as diferentes espécies e/ou aos ambientes em que se encontram inseridas. Ou seja, mediante a ocorrência da evolução, os organismos deverão ter de se tornar cada vez mais sofisticados para se manterem vivos. Neste sentido, importa salientar que inevitavelmente o ritmo e a velocidade digital das TIC's têm ultrapassado o ritmo analógico dos seres humanos, sendo “preciso correr-se o máximo possível, para se ficar no mesmo lugar” (p. 5, Oliveira, 2017).

Devido à sua facilidade de acesso e abrangência, a utilização da Internet é um facto em constante crescimento, sendo esta uma realidade para mais de metade da população mundial (51.7%). Dados do último relatório do *Internet World Stats* (2017) revelou que eram 3.885.567.619 os internautas em todo o mundo. O continente asiático representa a área global com mais utilizadores (49.7%); seguindo-se a Europa com 17%; a América Latina e Caraíbas com 10.4%; África com 10%; América do Norte com 8.2%; Médio Oriente com 3.8%; e a Oceânia e Austrália com 0.7% (IWS, 2017).

A nível nacional, os hábitos Online são também cada vez mais significativos. A utilização da Internet apresenta um elevado grau de permeabilidade a nível demográfico. Este crescimento poderá dever-se a uma maior abrangência de meios de acesso, assim

como a uma maior imposição por parte dos serviços do quotidiano (e.g. trabalho, finanças, educação, contas, serviços médicos, etc) (INE, 2016). Após consulta de dados nacionais é demonstrada a evolução constatada nas últimas duas décadas. Actualmente existem 3.012.970 de internautas portugueses. Comparando estes dados com os dados do ano de 2002 (i.e., 664.670) é possível compreender o crescimento da utilização Online, onde apenas existia um total de 19.4% da população nacional que utilizava Internet (PORDATA, 2017). Relativamente à variável “sexo”, e tendo em conta a população total, a utilização da Internet na população masculina era de 24.2% e 14.4% na população feminina. No ano de 2016, 70.4% da população total utiliza Internet, fixando-se em 72% na população masculina e 69% na população feminina (PORDATA, 2017a).

Relativamente à faixa etária, no ano de 2002, as idades compreendidas entre 16 e 24 anos representavam 42.8% dos utilizadores, seguindo-se as faixas de [25; 34] = 30.2%; [35; 44] = 17.8%; [45; 54] = 11.7%; [55; 64] = 4.3%; e, por fim, [65; 74] = 1.3%. No ano de 2016, a faixa etária com maior expressão de utilização continua a ser a dos jovens entre os 26 e os 24 anos com uma percentagem total de 99.1% de utilizadores. Ainda que todas as restantes faixas etárias tenham demonstrado um claro aumento da utilização (i.e. [25; 34] = 97.2%; [35; 44] = 88.8%; [45; 54] = 71.6%; [55; 64] = 47%). Destaque-se a faixa etária correspondente ao [65; 74] que em 2016 quantificou 28.3% de utilizadores de Internet (PORDATA, 2016). A utilização por parte das faixas etárias mais velhas parece correlacionar-se positivamente com a emergência das redes sociais (Neves, Amaro, & Fonseca, 2013; OBERCOM, 2014; Rebelo, 2015; Jung, Walden, Johnson, & Sundar, 2017).

Em relação aos diferentes níveis de escolaridade, em 2002 contabilizou-se uma taxa de 8.5% de utilizadores com o nível de Ensino Básico, 56.9% com o nível de Ensino Secundário e, de 68.6% com o Ensino Superior. Em 2016 constatou-se que 51.5% tinham o nível de Ensino Básico, 96.4% e 98.4% tinham o nível de Ensino Secundário e Superior, respectivamente (PORDATA, 2016a).

Referindo à condição de trabalho, também é possível analisar alterações. Em 2002 75.1% eram estudantes, 20.8% encontravam-se empregados, 17.6% estavam desempregados e, 2.6% eram reformados e/ou inactivos. Em 2016 observaram-se aumentos consistentes nomeadamente na categoria de utilizadores empregados (81.7%), desempregados (68.1%) e reformados e/ou inactivos (34.5%). A taxa de utilizadores estudantes subiu significativamente para 99.6% (PORDATA, 2016b).

Através da variabilidade dos dados apresentados, a utilização Online é feita de forma homogénea em termos da variável “Sexo” (PORDATA, 2017a). No entanto, o mesmo não se verifica com a variável “Idade” (i.e. a taxa diminui drasticamente com o aumento da idade). São os mais jovens a ter uma maior adesão à Internet (PORDATA, 2016). Também, relativamente ao grau de escolaridade, a taxa de utilização correlaciona-se positivamente com níveis mais elevados de escolaridade (PORDATA, 2016a). Por fim, no que respeita à condição de trabalho, a taxa de utilização Online correlaciona-se positivamente com as categorias de “estudantes”, “empregados” e “desempregados” (PORDATA, 2016b). Contudo, esta tendência parece inscrever-se numa crescente homogeneização dos diferentes utilizadores, uma vez que no decorrer dos últimos anos tem sido observado esse padrão. Através de um inquérito referente à utilização das TIC pelas famílias, apurou-se que a proporção de utilizadores de Internet em mobilidade duplicou nos últimos quatro anos (INE, 2016).

Tal como ocorre em outros países da União Europeia, o acesso Online em Banda Larga teve também um aumento significativo quando comparado com o início da presente década. Em 2010, 50% dos agregados familiares em território nacional teriam ligação em Banda Larga. Já em 2016 observou-se um aumento de 20 pontos percentuais (73%). Foi atestado que existe um predomínio da ligação à Internet (96%) e a Banda Larga (94%) em famílias com crianças. Dados do mesmo inquérito atestaram que 23% das pessoas fazem encomendas Online, sendo esta uma prática predominante para indivíduos que completaram o ensino superior (53%) e com idades entre os 25 e os 34 anos (44%) (INE, 2016).

Os equipamentos mais utilizados pelos internautas portugueses para aceder à Internet em mobilidade são o *Smartphone* (78%) e o computador portátil (76%). Estes valores aproximam-se dos utilizadores da restante zona da UE (INE, 2016). Já o computador de secretária, o *Tablet* ou a *Smart Tv* são mencionados por 46%, 44% e 9% dos utilizadores de Internet, respectivamente. Relativamente à utilização da Internet através da *Smart Tv* os indivíduos recorrem para a visualização de filmes/vídeos (e.g. *YouTube*; *Netflix*; *HBO*) (82%), fazer pesquisas (62%) e ver programas de televisão pela Internet (60%) (INE, 2016). Aceder a redes sociais (74%), partilhar conteúdos multimédia (57%) ou ainda fazer chamadas e chamadas de vídeo Online (37%), são outras das actividades de comunicação predominantes na população portuguesa (INE, 2016). O INE (2016) averiguou ainda que 34% dos inquiridos refere que recorreu a serviços de

armazenamento em *Cloud*. Constatou-se ainda que a dimensão de utilizadores Online que recorrem a organismos públicos através da Internet é superior à média da UE (69%). O que parece revelar que cada vez mais os internautas portugueses recorrem aos serviços através da rede (e.g. finanças; economia; etc).

Aproximadamente metade dos internautas portugueses (49%) disponibilizaram em rede informação pessoal (INE, 2016). A questão associada à segurança na rede tem tido um maior destaque nos últimos anos. Havendo um maior número de utilizadores, de funcionalidades e de partilhas, existe também um conjunto de informação privada e pessoal que é amplamente difundida pelo próprio indivíduo ou mesmo *hackeada* por terceiros. Vários estudos parecem suscitar para a importância de intervenções relacionadas com a *cyber*-segurança de modo a prevenir a comunidade que acede à rede (Ogutcu, Cirakoglu, & Cula, 2016; Hadlington & Parsons, 2017).

Não obstante, a facilidade disponibilizada por plataformas de acesso móvel (e.g. *Wifi*; *Hotspots*; Banda Larga Móvel) permitem aos utilizadores entrarem, estarem e saírem do mundo Online onde quer que estejam. Esta percepção de realidade imediata parece ser uma das características mais atractivas da Internet, quando comparada com as restantes alternativas mais análogas e/ou “fixas” (Williams, 2006; Wajcman, 2008; Castells, et al., 2009; Cheng & Li, 2014; Nowland, Necka, & Cacciopo, 2017).

Com a grande sofisticação das TIC's, o acesso à Internet e às diversas funcionalidades inerentes ao universo em rede tornaram-se parte do quotidiano. Existe uma panóplia de recursos que estão disponíveis à distância de um “clique”. São inegáveis os recursos disponíveis na “Era Digital”, para além de ser um optimizador da comunicação social e tornar imediata o acesso à informação, é também uma notável ferramenta para actividade nas diversificadas redes sociais (Han, 2016a, Oliveira, 2017; Sampaio, 2018). O recurso ao Online, para interagir de forma rápida e eficaz, tem sido considerado uma ameaça para as interacções sociais (Amichai-Hamburger, & Hayat, 2011; Nowland, et al., 2017). Posto isto, constata-se uma maior superficialidade nos laços relacionais, tornando as relações menos íntimas e coesas (Bauman, 2003; Antheunis, Valkenburg, & Peter, 2012; Turkle, 2012). As rápidas alterações de utilização e convivência, não só parecem ter impacto a nível individual, como a nível relacional e, consequentemente, societal.

A Internet, transversalmente a todas as suas possibilidades e limitações, é considerada um “não-lugar” (Han, 2015; Han, 2016a). O termo “não-lugar” é definido por Augé (1994) como de espaço passagem sem identidade da “supermodernidade”. Para este “não-lugar” existe uma nova definição do “tempo”, do “espaço” e das referências e relações colectivas. Num “não-lugar”, onde existe uma massificação de funcionalidades e informação constante, o “ontem” torna-se História rapidamente. Sendo que esse rápido acesso a qualquer conteúdo confere a percepção de que os seres humanos podem estar em todos os locais disponíveis pela rede, mesmo os mais longínquos. Consequentemente, esta percepção volátil enfraquece as ligações colectivas. Segundo o autor, um “não lugar” é referido por não ser relacional, identitário e/ou histórico, acolhendo pessoas “em trânsito” (Augé, 1994).

Com uma maior industrialização e maior sofisticação dos meios da comunicação e tecnologia, tem sido verificado um aumento da prevalência das doenças associadas ao abuso e consumo excessivo. E a utilização Online não é excepção. No entanto, apesar dos números de utilizadores serem alterados rapidamente devido à disponibilidade e acesso, a utilização Online é maioritariamente classificada como controlada. Contudo a prevalência do fenómeno das dependências da Internet parece registar um aumento progressivo de novos casos todos os anos e em diversas actividades virtuais (WHO, 2014; Ogutcu, et al., 2016; Patrão et al., 2016; Sampaio, 2018).

Dependências Online

A temática associada às dependências Online tem merecido grande destaque no panorama internacional (e.g., Young, 1998; Griffiths, 2000; Davis, 2001; Caplan, 2010; Kuss, Griffiths, & Binder, 2013; Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014; Griffiths, Kuss, Billieux, & Pontes, 2016; Bagatarhan & Siyez, 2017; Mihajlov & Vejmek, 2017; Lin, Lin, Yang, & Kuo, 2017; Neverkovich, et al., 2018). Em Portugal o mesmo caminho de investigação está a ser erguido, uma vez que, é um fenómeno recente, no qual as consequências físicas, psicológicas e relacionais se tornaram evidentes e observáveis (e.g., Patrão & Sampaio, 2016; Patrão, e al., 2016; Assunção, & Matos, 2017; Carmona e Costa, 2017; Patrão, 2017; Ferreira, et al., 2018; Sampaio, 2018).

Neste propósito, a Internet não só se tornou numa ferramenta comum do quotidiano, como tornou-se indispensável para a sociedade em geral. Começa ainda a ser uma das causas que parecem estar a ameaçar não só a saúde mental como a própria

convivência física e relacional. Num momento em que a penetração do digital se encontra cada vez mais presente no quotidiano, a fundamentação dos conceitos associados não se cinge somente a um caminho epistemológico a percorrer, é sobretudo uma produção ontológica capaz de identificar a realidade (Griffiths, 2000; Aboujaoude, 2010; Aboujaoude & Starcevic, 2016; Griffiths, 2017; Lin, et al., 2017).

Invariavelmente, as investigações colocam a tónica nos efeitos nefastos do funcionamento, da frequência e da natureza do tipo de utilização feita (Fisoun, et al., 2012; Andreassen, 2015; Patrão, et al., 2016; Lopez-Fernandez, et al., 2017).

De uma forma global, a população asiática apresenta-se como a mais prevalente, nomeadamente nas camadas mais jovens, existindo uma variação entre 1.6% e 20.3%. Nos EUA é apresentada uma prevalência da dependência Online entre os .7% e os 26.3%. Já no território europeu apresenta-se uma variabilidade entre 1% e 18.3% (Mihajlov & Vejmelk, 2017). No contexto europeu, verifica-se que a idade é a variável predominante no que concerne à utilização intensiva das redes digitais, conseguindo sobrepor-se ao factor género e ao estatuto sócio económico (Pontes, 2016). No entanto, a variabilidade apresentada nas diferentes investigações parece ser determinada pela heterogeneidade dos instrumentos de avaliação, metodologias utilizadas e variáveis sociodemográficas (Cheng, & Li, 2014; Lanconi, Rodgers, & Chabrol, 2014; Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014; Patrão et al., 2016; Mihajlov & Vejmelk, 2017; Sousa Lopes, et al., 2018).

A definição associada à dependência Online ainda não é estática. Existem diferentes conceptualizações de diferentes autores no que concerne ao conceito, *per se*. Também o facto de a sua terminologia ser arbitrária tem contribuído para que as controvérsias de catalogação permaneçam (e.g., Brand, et al., 2014; Dalal, & Basu, 2016; Ryinding & Kaye, 2017; Greenfield, 2018; Griffiths, 2017; Sousa Lopes, Patrão, & Gouveia, 2018; Petry, Zajac, & Ginley, 2018).

Ivan Goldberg em 1986, foi um dos primeiros a impulsionar o termo *Internet Addiction Disorder*. Consequentemente, a exploração e compreensão deste fenómeno levou a uma maior discussão por parte de diversos autores no que respeita à sua terminologia. Decorrentemente, Griffiths (1995), propõe o termo *Technological Addictions* para se referir à interação não-química crescente entre o indivíduo e as TIC's, através de características de estimulação e reforço do comportamento. Para o autor, esta dependência deveria constituir um sub-grupo das dependências comportamentais.

Posteriormente, em 1996, Kimberly Young propõe o termo *Internet Addiction* para se referir ao fenómeno. A autora apresentou um conjunto de critérios baseados no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* para definir a problemática (Young, 1996).

Por forma a compreender o vasto conjunto de termos utilizados para a dependência Online é possível enumerar: *Internet Addiction* (e.g., Young, 1998, 2010; Griffiths, 2005; Griffiths, Kuss, Billieux & Pontes, 2016); *Internet Addiction Disorder* (e.g., Widyanto & Griffiths, 2006; Griffiths & Pontes, 2014); *Internet Disorder* (e.g., Monacis, Sinatra, Griffiths, & Palo, 2017); *Pathological Internet Use* (e.g., Young, 1996a, 1998; Davis, 2001); *Problematic Internet Use* (e.g., Shapira, et al., 2003); *Internet Dependency* (e.g., Sun, Rubin, & Haridakis, 2014); *Excessive Internet Use* (e.g., Weinstein & Lejoyeux, 2010; Kaliszewska-Czeremska, 2011); *Compulsive Computer Use* (e.g., Black, Belsare, & Schlosser, 1999); *Virtual Addiction* (e.g., Greenfield, 1999); *Internet Use Disorder* (e.g., Shapira, et al., 2000); *Addictive Behavior on the Internet* (e.g., Young, 1996b); *Internet Addictive Behavior* (e.g., Tsitsika, et al., 2014).

Em consonância com os critérios delineados por Griffiths (2000; 2005), um indivíduo é caracterizado como dependente da Internet se manifestar: 1) Saliência no comportamento (i.e., as actividades Online tornam-se predominantes no quotidiano do indivíduo, colocando em causa as suas necessidades básicas, e.g. higiene, alimentação, sono, relações, etc); 2) Privação/sintomas de abstinência (i.e., o indivíduo quando se encontra privado da utilização Online experimenta sensações desagradáveis que podem ser repercutidas a nível físico e/ou psicológico); 3) Tolerância (i.e., necessidade individual de aumentar progressivamente o tempo uso, como forma de obter igual ou superior satisfação); 4) Mudança de humor (i.e., as actividades Online têm impacto nas experiências subjectivas do indivíduo. E.g. o indivíduo recorre à utilização da Internet como forma de encontrar estratégias para enfrentar os seus estados afectivos); 5) Recaída (i.e., pode ocorrer após algum tempo de controlo da utilização); e, 6) Conflito (i.e., dificuldade nas relações interpessoais que tende a ser agravada com o decorrer do tempo) (Griffiths, 2000; Young, 2017).

Já Davis (2001; 2002) recorre ao termo Utilização Patológica da Internet para caracterizar esta dependência. Tendo discriminados dois tipos utilização patológica: específica e generalizada. A utilização específica é caracterizada por uma dependência a

uma actividade circunscrita de todas as outras actividades Online (e.g. Gambling; Compras Online; Chatting; Cyber-sex; Redes Sociais; etc). O autor refere que esta utilização poderá ser consequência de uma psicopatologia desenvolvida num momento anterior. Já a utilização generalizada é caracterizada por um uso mais abrangente da Internet. Resulta muitas vezes da recompensa social que o indivíduo obtém na sua utilização (e.g. Messengers; Redes Sociais), podendo esta ser consequência da auto-percepção de falta de suporte ou isolamento social na vida real do indivíduo (Davis, 2001; 2002; Caplan, 2010; Brand, Laier, & Young, 2014; Brand, 2017).

Uma utilização generalizada da Internet parece não ter uma finalidade definida em si mesmo (Davis, 2001; Senormanci, Konkan, Sungur, 2012), contrariamente aos comportamentos de indivíduos com utilização específica. Contudo, proporciona ao individuo uma percepção satisfatória de reciprocidade, validação social e *liking* para com o suporte social criado na rede (Cialdini, 2007; Griffiths, 2005; Brand, et al., 2014; Olufadi, 2016; Brand, 2017; Balakrishnan & Griffiths, 2017; Nowland, et al., 2017).

Deste modo, uma utilização activa Online parece fomentar os laços relacionais criados na *Internet* em detrimento da vida física. Indivíduos caracterizados como introvertidos ou com personalidades internalizantes, manifestando ansiedade generalizada ou social, privilegiam o estabelecimento da relação tendo como fronteira um ecrã digital. Estas relações parecem ser privilegiadas tornando a conexão mais fácil para interacção com o mundo exterior (Davis, 2001; Amichai-Hamburger & Hayat, 2010; Durak & Senol-Durak, 2014; Patrão et al., 2016). De salientar ainda que indivíduos com dependência severa da Internet, manifestam uma percepção de ausência de responsabilidades para com a sua vida real, visto que existe uma sobreposição do virtual para com a vida real (Davis, 2001; Brand, et al., 2014; Brand, 2017; Neverkovich, et al., 2018).

Apesar da primeira formulação do conceito já distar mais de duas décadas, o mesmo ainda parece continuar a sofrer algumas controvérsias no que concerne à sua definição e respectivos critérios de diagnóstico clínico (Griffiths, 2017). Segundo a última versão do DSM 5 (America Psychiatric Association, 2014) ainda não existe uma patologização do fenómeno associado às dependências Online, havendo apenas a inclusão da dependência dos Jogos Online no manual de diagnóstico.

Alguns autores defendem que a categorização de dependência à Internet, *per se*, pode ser questionável (Van Rooij & Prause, 2014; Ryinding & Kaye, 2017). A Internet é considerada um meio multidimensional capaz de oferecer aos utilizadores experiências/actividades com determinado conteúdo virtual específico. Estes autores referem que o termo adição à Internet é abusivo, no que concerne à sua generalidade para categorizar uma perturbação primária e individualizada. Independentemente do seu formato de utilização (e.g. computador; dispositivos móveis; etc), a Internet é somente considerada uma porta de entrada de acesso a conteúdos objectivos (e.g. jogos; trabalho; redes sociais; entretenimento; compras; etc) (Ryinding & Kaye, 2017).

Ryinding e Kaye (2017) referem que o tempo despendido Online não deverá ser considerado um critério para avaliar a dependência Online. Exemplificam que um indivíduo que despenda grande parte do seu tempo para fazer compras Online de forma sistemática é considerado qualitativamente diferente de um indivíduo que passe igual período de tempo para consumo de pornografia. Os autores defendem que, por se tratar de comportamentos diferentes, não podem ser tratados de igual forma. No entanto, essas diferenças já tinham sido referidas e reforçadas, mediante a problemática dos comportamentos Online (Griffiths, 1999; Griffiths, 2000a; 2000b; Davis, 2001, Brand, Laier, & Young, 2014; Brand, 2017; Griffiths, 2017). Como anteriormente referido, podem ser diferenciados dois tipos de utilização de dependência à Internet (i.e., Específica – utilização exacerbada no qual o indivíduo despende quase todo o seu tempo de vigília numa actividade Online específica; e Generalizada – utilização exacerbada no qual o indivíduo despende quase todo o seu tempo de vigília em mais do que um actividade Online, sobrepondo estas actividades à sua vida real) (Griffiths, 2017).

Griffiths (2017) ressalva que indivíduos que sejam dependentes (e.g., jogos Online, cyber-sex, compras Online, etc) são dependentes desse mesmo conteúdo e não da Internet, no entanto, recorrem à Internet como forma de acederem a esse mesmo conteúdo. Como forma de refutar que o tempo despendido Online parece ser um critério válido para prever a existência da dependência, Griffiths (2017) enuncia que a definição concreta do contexto do tempo gasto Online é mais importante que o tempo Online, *per se*. Sendo que a Internet actualmente é para muitos uma essencial ferramenta de trabalho, no qual têm de despende diariamente diversas horas, torna-se possível defender que, a forma como a utilização é feita, é essencial para definir a presença desta dependência.

Ainda que a utilização excessiva da Internet seja motivada pelo trabalho, e a mesma tenha um impacto negativo (i.e., curto/longo prazo), o indivíduo seria viciado no trabalho e não dependente à Internet (Quinones & Griffiths, 2017; Griffiths, 2017). Posto isto, a caracterização de dependência Online pode ser considerada um erro conceptual, uma vez que, pode ser consequência de determinado comportamento (Pontes, Szabo, & Griffiths, 2015; King, Delfabbro & Griffiths, 2012 cit. por Patrão et al., 2016).

Posto isto, não é pretendido diabolizar a utilização Online. Contudo torna-se necessário distinguir o que é considerada uma utilização controlada/normativa de um hábito ou mesmo de uma dependência, que poderá tornar-se prejudicial para o funcionamento físico, psicológico e realcional (Weinstein, Feder, Rosenberg, & Dannon, 2014; Dalal, & Basu, 2016; Neverkovich, et al., 2018; Petry, et al., 2018). Esta diferenciação poderá depender não só de características específicas dos indivíduos ou dos seus contextos, bem como dos diversos tipos de utilização e/ou tempo dessa utilização.

Tempo de Utilização Online

O que é, pois, o tempo? Quem o poderá explicar facilmente e com brevidade? Quem poderá apreendê-lo, mesmo com o pensamento, para proferir uma palavra acerca dele? Que realidade mais familiar e conhecida do que o tempo evocamos na nossa conversação? E quando falamos dele, sem dúvida compreendemos, e também compreendemos quando ouvimos alguém falar dele. O que é, pois, o tempo? Se ninguém mo pergunta, sei o que é; mas se quero explicá-lo a quem mo pergunta, não sei (Agostinho, Confissões, livro XI, p.299, 397/sec. IV/2000).

Desde a Grécia Antiga que existem dois conceitos para definir o tempo: Chronos (χρόνος) e Kairos (καιρός). Para o tempo objectivo, cronológico e sequencial, regido pelo calendário, é referido Chronos. Kairos diz respeito ao tempo subjectivo percebido dentro da cronicidade do Chronos. De uma forma genérica, Chronos é considerado o tempo quantitativo e Kairos o qualitativo (White, 1987; Ferry, 2014). Comparativamente, podemos considerar que o tempo de Chronos relaciona-se com o tempo sequencial da nossa vida (e.g. vida celular; ciclos solares; etc), já o de Kairos pode ser associado à nossa experiência subjectiva num determinado momento (e.g. experiência de Flow; tempo de espera em determinado local; utilização Online; etc). Enquanto que um é um *continuum*, outro não pode ser multideterminado pelo tempo sequencial do relógio, mas sim pela intensidade com que é experienciado.

Apesar da Teoria da Relatividade (Einstein, 1931) ter conduzido a um esclarecimento mais concreto sobre o tempo no âmbito da área científica, o conceito tem sido alvo de controvérsias no que respeita à sua interpretação psicológica (James, 1890/1950; Lewin, 1948; Zimbardo & Boyd, 1999; Metcalf & Zimbardo, 2016).

Para Lewin (1948) a definição de tempo compreende a totalidade das percepções do indivíduo, quer na percepção do seu futuro psicológico, na memória do seu passado, como na vivência do tempo presente, integrando assim uma perspectiva circular. Esta definição assemelha-se à noção de tempo implícito na cultura Oriental. Em oposição, na cultura Ocidental, o tempo parece ser perspectivado como algo linear, no qual nunca parece ser recuperado (Zimbardo & Boyd, 1999).

Também na Teoria de Auto-Eficácia de Bandura (1997), a influência temporal encontra-se directamente relacionada com a auto-regulação comportamental através das crenças fundamentadas por experiências passadas, avaliações do presente e reflexões sobre opções do futuro.

A perspectiva temporal, segundo Zimbardo e Boyd (1999), relaciona-se com processos psicológicos básicos, traços da personalidade e a alguma psicopatologia (e.g. habituação; condicionamento; memória; reforço; *coping*; expectativas; adaptabilidade; sentimentos de culpa; depressão; ansiedade).

Damásio (2012) refere que a percepção temporal é indissociável da capacidade que o ser humano tem de formar memórias. Ou seja, o ser humano constrói a sua própria linha do tempo com recurso a eventos passados e vincula-os às experiências do presente. Posto isto, todas estas concepções parecem estar associadas directamente ao comportamento, pensamento, memória, atenção e atitudes do funcionamento humano (Lewin, 1948; Zimbardo & Boyd, 1999; Bandura, 1997; Damásio, 2012; Muller & Nobre, 2014; Metcalf & Zimbardo, 2016).

Actualmente, apesar do aumento de velocidade da circulação de informação, bens e pessoas, é cada vez mais consensual a percepção de escassez de tempo (Augé, 1994; Levine, 1998; Wittmann & Paulus, 2008; Vaz Serra, 2011; Rosa, 2015; Wittmann, 2017). Esta percepção poderá estar associada a aspectos intrínsecos e/ou extrínsecos do indivíduo, podendo provocar uma percepção distorcida do tempo que, conseqüentemente, terá impacto no seu funcionamento diário (Zimbardo & Boyd, 1999). À percepção de escassez de tempo, Rosa (2015) definiu como “aceleração social”. Os indivíduos em geral

estão sujeitos a assimilar um conjunto de *inputs* provenientes do exterior, no qual só é possível devido às TIC's (Rosa, 2015).

Já segundo Han (2016b), actualmente não se vive uma “aceleração temporal”, mas sim uma “atomização e dispersão temporal”. Segundo o autor esta atomização do quotidiano parece ser o resultado de uma auto-percepção de dispersão do tempo, fazendo com que cada actividade diária pareça igual a qualquer outra. Neste sentido, parece não existir um ritmo ou rumo que diferencie as diversas actividades, tornando-as repetitivas ou isentas de sentido/significado. Este conflito temporal parece advir da eliminação de actividades contemplativas que possibilitem ao indivíduo conhecer-se a si próprio, a quem o rodeia e ao seu ambiente. Na Era Digital em que tudo parece ser cada vez mais incomensurável e demarcado pela velocidade, o indivíduo encontra em si uma dissincronia entre os seus próprios limites e os limites impostos pela sua realidade (Han, 2016).

Tal como referido anteriormente, as actividades e funcionalidades proporcionadas pela Internet fazem parte do dia-a-dia dos indivíduos, o que tem conduzido a alterações e implicações no âmbito da saúde individual, relacional e social (WHO, 2014). O facto da Internet não se encontrar circunscrita a um computador fixo, proporciona a que o seu acesso de utilização seja ilimitado, tanto a nível de conteúdo, disponibilidade ou tempo de duração. Han (2015) defende que a sociedade digital tem sido denominada como a “era da liberdade ilimitada”. Um dos primeiros slogans da *Microsoft* “Where do you want to go today?” parece motivar para o conjunto de possibilidades que a *web* poderá possibilitar ao indivíduo. Sendo que este poderá ser ao mesmo tempo editor e intérprete de si próprio no tempo e no espaço que quiser.

Com o avanço tecnológico as ideias associadas à inovação constante parecem ser componentes integrantes da sociedade (Oliveira, 2017). Num momento anterior, as mudanças eram lentas o que levava a um pensamento de que o futuro se assemelhasse ao passado. Contudo, com o rápido desenvolvimento das TIC's este pensamento foi substituído. Actualmente os indivíduos parecem esperar que o futuro lhes traga algo que melhore o seu quotidiano e, em parte, este pensamento surge a passo das possibilidades que as TIC's proporcionam diariamente (Castells, et al., 2009; Sang-Hee, Kyung-Ho, & Do-Hyun, 2011; Oliveira, 2017). No entanto, estas mudanças poderão estar a ser demasiado rápidas para que possam ser acompanhadas pela população (Oliveira, 2017),

em que o tempo real não acompanha o tempo digital do imediato (Wittmann & Paulus, 2008; Castells, et al., 2009; Han, 2016; Han, 2016a; Wittman, 2017).

No tempo Online parece existir a percepção de alteração do horário normal, objectivo e linear da passagem tempo (Agger, 2011). O facto de ser expectável que nas actividades diárias exista a necessidade, ou o hábito, de se estar permanentemente em rede, não existe por isso a concepção de que o tempo pára. No entanto, a experiência associada aos diferentes conteúdos de utilização Online poderá sugerir que existe uma maior imersão do indivíduo em determinado envolvimento com a rede, ampliando a experiência do seu tempo subjectivo (Agger, 2011). Greenfield (2018) refere que o envolvimento na Internet, *per se*, conjuntamente com o conteúdo específico Online parece provocar uma dissociação da consciência no tempo e no espaço para o indivíduo.

Com a integração do digital no quotidiano dos indivíduos, rapidamente se observaram as consequências associadas à utilização excessiva da Internet (Young, 1998; Davis, 2001; Chak & Leung, 2004). Um dos atributos associados à dependência, ou ao seu desenvolvimento, relaciona-se com o tempo e a frequência de utilização (Young, 1998; Davis, 2001, Greenfield, 2018). Geralmente verifica-se uma utilização excessiva quer no número de horas por dia quer na duração das diferentes actividades Online (e.g. redes sociais, *messengers*; jogos Online, etc) (e.g., Johnson & Keane, 2015).

Em 2004, Chak e Leung, referiram que os jovens estudantes têm uma maior predisposição para desenvolverem esta adição uma vez que têm um maior acesso e disponibilidade de horários, passando mais tempo em horas por dia Online. Contudo, o acesso e disponibilidade parece ser transversal a qualquer faixa etária, nomeadamente em adultos (Young, Kuss, Griffiths, & Howard, 2017; Kicaburun & Griffiths, 2018), verificando-se uma maior frequência em tempo nas actividades (e.g. *email* no trabalho; *Smart Tv*) e tendências disponibilizadas (e.g. Facebook; Instagram; Selfies; etc) (Johnson & Keane, 2015; Ollufadi, 2016; Gonidis & Sharma, 2017; Kicaburun & Griffiths, 2018; Kalmus, Masso, Operman, & Taht, 2018; Meier, Reinecke, & Meltzer, 2018; Turel, et al., 2018).

Outro estudo explorou a percepção de tempo e espaço em diferentes actividades Online (Sang-Hee, et al., 2011). Pretendeu-se compreender como é que a interactividade e o envolvimento dos utilizadores tinha impacto na percepção de tempo e espaço. O fácil acesso à rede *wifi* por *smartphones* ou por outros dispositivos tecnológicos, veio

revolucionar as limitações sentidas no tempo e no espaço. Segundo os autores, as actividades Online, nomeadamente as actividades de cariz social (e.g. *messengers*; redes sociais) vieram superar as limitações sentidas no espaço da vida real, o que tem vindo a afectar a percepção e consciencialização do tempo individual e social (e.g. tempo de trabalho, tempo de lazer) (Sang-Hee, et al., 2011; Quinones & Griffiths, 2017).

Tonioni e colaboradores (2012) referem que uma utilização excessiva da Internet, tendo por base o tempo gasto Online bem como a escassez de relacionamentos interpessoais na vida real, deverá ser um dos critérios fundamentais para diagnosticar esta dependência do comportamento. O espaço virtual pode ser considerado por alguns dos seus utilizadores como um espaço de fuga dos problemas diários. Esta percepção poderá afectar não só o funcionamento do indivíduo, como a consciência que o mesmo tem do tempo e do espaço percebido entre o real e o virtual. Segundo este estudo, numa amostra clínica com diagnóstico de dependência da Internet, o tempo gasto Online por semana foi de 48 horas totais. Sendo que as horas despendidas Online aparecem correlacionadas positivamente com sintomas de depressão e de ansiedade. O tempo de duração Online poderá ser um factor predictor de indivíduos que se encontrem em risco de desenvolver esta dependência. É ainda de referir que neste estudo foi verificada uma associação negativa entre o controlo do tempo Online e sintomas psicológicos (e.g. fobias; ansiedade; depressão) (Tonioni, et al., 2012).

Num estudo com estudantes universitários, foram encontradas evidências de que jovens dependentes da Internet e com poucas interações sociais no dia-a-dia despendem mais tempo Online (Beavers, Bell, Choudhury, Guyot, & Meier, 2015).

Numa investigação que cruzou a percepção de tempo de utilização Online através do *Smartphone* com a contabilização real através de uma aplicação móvel, compreendeu-se que existe uma subestimação do tempo de utilização (Lin, et al., 2015). Segundo os autores, a dependência do *Smartphone* é similar à dependência Online, uma vez que no *Smartphone* existe igualmente um conjunto de actividades Online. O aumento da utilização tem como base um dos sintomas da dependência Online, tanto a compulsão como a tolerância, são sintomas da dependência Online (Young, 1998; Davis, 2001; Brand, et al., 2014). Estes sintomas podem ser manifestados com o aumento progressivo da utilização Online, sendo que esta utilização quando estimada poderá ter um efeito distorcido do tempo real vivido (Turel & Qahri-Saremi, 2016; Turel, et al., 2018). De salientar que a utilização do *smartphone* é feita na maioria das vezes em simultâneo com

outras actividades diárias, o que pode conduzir a esse erro preceptivo (Lin, et al., 2015; Reinecke, et al., 2018; Turel, et al., 2018). De ressaltar que os julgamentos a curto-prazo tendem a ser subestimados, ao contrário dos julgamentos de longo-prazo que são sobrestimados (Wittmann & Paulus, 2008; Kahneman, 2014; Turel & Qahri-Saremi, 2016). Ou seja, o facto de o *smartphone* poder ser uma ferramenta diária e usual para muitos utilizadores, poderá não permitir um ajustamento perceptivo real do seu tempo de utilização (Lin, et al., 2015). O mesmo pode ocorrer para os restantes dispositivos tecnológicos com ligação à rede.

De referir que a utilização continuada e excessiva de ecrãs digitais tem sido uma preocupação para a higiene do sono de crianças, adolescentes e população em geral. Segundo Touitou, Touitou e Reinberg (2017), a utilização prolongada Online parece ser o reflexo dos padrões sociais observáveis. Nomeadamente entre crianças e adolescentes, no qual os papéis parentais e controlo do tempo de utilização poderão ser fundamentais para um funcionamento saudável com as TIC's (Touitou, et al., 2017; Reinecke, et al., 2018). Reinecke e colaboradores (2018) revelam que o tempo decorrente da utilização Online em adolescentes é na sua maioria em actividades de procrastinação.

As redes sociais parecem ser uma actividade de eleição no que respeita ao tempo de utilização Online (Kuss & Griffiths, 2011; Kircaburun & Griffiths, 2018; Turel, et al., 2018). Um estudo recente demonstrou que através das interacções decorrentes das redes sociais (e.g. transmissões em directo; comentários; *posts*), os indivíduos experimentam uma sensação de presença real através das suas interacções virtuais (Kircaburun & Griffiths, 2018). Sendo que esta sensação é intensificada com o tempo de utilização Online. Os autores referem que, nomeadamente o *Instagram* é utilizado como uma fuga à realidade. Esta fuga parece ser concordante com a falta de estratégias de *coping* para um enfrentamento da vida real (Gao, Liu, & Li, 2017), bem com a gratificação momentânea da utilização Online (Wegmann, Stodt, & Brand, 2015; López, Hartmann, & Apaolaza, 2017; Kircaburun, Alhabash, Tosuntaş, & Griffiths, 2018).

Em consonância com vários estudos, o tempo excessivo decorrente da utilização Online parece ser um dos factores de risco que poderá conduzir à dependência da Internet. Atendendo às componentes associadas às dependências (e.g., saliência; tolerância; recompensa), os comportamentos de utilização Online, quando percebidos como satisfatórios parecem aumentar não só a sua repetição, como a tolerância a determinado estímulo/actividade e o desejo de recompensa. Este processo parece estar associado a um

enviesamento de percepção temporal (Lin, et al., 2015; Wittmann, 2017). Assim, é de referir que o tempo de utilização Online poderá ser um sinal dessa mesma dependência (Brand, et al., 2014; Lin, et al., 2015; Beavers, et al., 2015, Turel, et al., 2018).

De salientar que algumas características associadas aos traços de personalidade poderão ser factores predisponentes de um maior ou menor tempo de utilização da Internet (e.g. Durak & Senol-Durak, 2014; Hostovecky & Prokop, 2018).

Personalidade e Dependência Online

Existem diferentes paradigmas que caracterizam a personalidade. Vários autores referem que a personalidade envolve um conjunto de características específicas que são mais ou menos consistentes ao longo do tempo e nas diferentes situações (Allport, 1961; Costa & McCrae, 1988; Gleitman, Reisberg, & Fridlund, 2011).

O paradigma dos cinco factores, ou Big Five Model, é dos modelos da personalidade mais amplamente divulgado. É considerado um modelo hierárquico que não se cinge a reduzir a personalidade a um restrito conjunto de traços (Goldberg, 1993). Este modelo formula um quadro empírico capaz de discriminar diferenças individuais que caracterizam a humanidade em geral, independentemente do sexo, idade, formação ou cultura (Eysenck, 1990; Costa & McCrae, 1992; McCrae & John, 1992; Benet-Martinez & Waller, 1997). Este modelo teórico é caracterizado pelo acrónimo OCEAN (John, Naumann, & Soto, 2008; Plaisant, et al., 2010), abrangendo cinco características gerais: Abertura à Experiência (O); Conscienciosidade (C); Extroversão (E); Amabilidade (A); Neuroticismo (N) (McCrae & John, 1992). Cada um dos factores é observado como um *continuum* polarizado no qual cada indivíduo pode ser discriminado com maior ou menor incidência em cada uma das dimensões. Assim, os indivíduos não são caracterizados única e exclusivamente como ou extrovertidos ou introvertidos, e.g., existe sim um gradiente que os distingue (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003). Por forma a reter os diferentes traços inscritos em cada um dos factores e respectivos traços específicos, é possível observar uma breve descrição na Tabela 1.

Tabela 1: *Big Five Model* – Características gerais associadas a cada traço de personalidade

Dimensão	Traços Específicos de Personalidade
Extroversão	Sociabilidade
	Proactividade
Neuroticismo	Ansiedade
	Depressão
	Raiva
	Embaraço
	Insegurança
Amabilidade	Cortesia
	Flexibilidade
	Confiabilidade
	Cooperação
	Solidariedade
	Tolerância
Conscienciosidade	Responsabilidade
	Organização
	Perseverança
Abertura à Experiência	Imaginação
	Curiosidade
	Originalidade
	Inteligência

Para William James (1895/1983) os indivíduos podem ter tantas personalidades quanto o número de situações ou relações que vivem. Uma vez que a identidade digital se pode multiplicar pelo número de actividades decorrentes da utilização individual, torna-se relevante perceber de que modo é que uma irá influenciar a outra.

Atendendo ao OCEAN Model e mediante as características específicas de cada traço e o seu respectivo polo, estes podem ser considerados factores protectores e/ou de risco para o desenvolvimento das dependências Online (e.g., Andersen, et al., 2013; Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013; Brand, et al., 2014; Ozturk, et al., 2015; Laconi, Andréoletti, Chauchard, Rodgers, & Chabrol, 2016; Gugliemucci, Saroldi, Zullo, Munno, & Granieri, 2017; Hussain & Pontes, 2018; Kircaburun, et al., 2018).

O traço (E) é caracterizado pela afectividade positiva. Existe uma predisposição geral para que indivíduos com uma maior incidência neste traço experienciem estados emocionais positivos consigo e com os outros (Rolland, 2002). Geralmente, são pessoas

ativas e assertivas no seu dia-a-dia (Benet-Martínez, & Waller, 1997). Vários estudos, com diferentes populações, revelam que existe uma menor predisposição para a dependência Online mediante uma maior presença deste traço (e.g., Zamani, Abedini, & Kheradmand, 2011; McIntyre, Wiener, & Saliba, 2015; Ozturk, Bektas, Ayar, Oztornaci, & Yagci, 2015; Kayis, et al., 2016; Kircaburun, et al., 2018; Hostovecky & Prokop, 2018). Maiores índices de (E) poderão revelar que os indivíduos preferem interações cara-a-cara em detrimento das relações virtuais. Contrariamente, indivíduos mais introvertidos parecem ter uma maior tendência para o desenvolvimento destas dependências. Características como isolamento social, timidez ou vergonha poderão estar relacionadas com a satisfação por actividades ou relacionamentos Online (e.g., Zamani, Abedini, & Kheradmand, 2011; Ozturk, et al., 2015; Gugliemucci, et al., 2017; Atroszko, et al., 2018; Whaite, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2018). Neste sentido, uma maior (E) poderá ser um factor protector na emergência desta dependência comportamental. Por outro lado, menores índices de (E) poderão revelar um factor de risco.

Ainda assim, maiores níveis de (E) parecem também associados a uma maior actividade nas redes sociais (e.g., Facebook; WhattsApp; Instagram) por indivíduos que referem querer manter as suas relações físicas da “vida real” (e.g., Mark, & Ganzach, 2014; Horzum, 2016; Kim & Chock, 2017; Kircaburun, et al., 2018). Assim, não é possível determinar um consenso no que respeita ao traço (E) e a prevalência da dependência.

Contrariamente, o (N) é associado a afectos negativos, no qual existe uma tendência para que os sujeitos experimentem estados também eles negativos (e.g. stress; depressão; insegurança; solidão; raiva; baixa auto-estima; etc) (Rolland, 2002). Indivíduos com maiores índices deste traço parecem apresentar maior instabilidade emocional na sua vida em geral. Sendo que esta incidência parece correlacionar-se positivamente com uma maior predisposição para desenvolver dependência da Internet (e.g., Zamani, Abedini, & Kheradmand, 2011; Durak & Senol-Durak, 2014; Kuss, Griffiths, & Binder, 2013; Kuss, Shorter, Rooij, Mheen, & Griffiths, 2014; Hostovecky & Prokop, 2018). O risco de dependência Online aparece fortemente correlacionado com maiores níveis de (N), nomeadamente em jovens/adolescentes (e.g., Kuss, et al., 2014; Ozturk, et al., 2015; Wu, Lee, Liao, & Chang, 2015; Hostovecky & Prokop, 2018). Várias investigações revelam que, durante a fase da adolescência, a dependência Online parece estar fortemente associada a maiores índices de (N). Esta hipótese é associada a esta fase

de desenvolvimento (e.g. menor resposta ao stress; ansiedade; impulsividade; etc) (Kuss, et al., 2014; Mark & Ganzach, 2014). É possível referir que esta prevalência poderá estar associada à dificuldade relacional na vida real, acabando por ser compensada por uma maior interação no mundo virtual (Lortie & Guitton, 2013; Gugliemucci, et al., 2017; Balta, Emirtekin, Kircaburun, & Griffiths, 2018; Whaite, et al., 2018). Kardefelt-Winther (2014) referencia este comportamento como uma “estratégia compensatória” por parte dos indivíduos que apresentem esta problemática. Esta compensação parece correlacionar-se com estratégias de coping pouco adaptadas de indivíduos com maiores índices de (N) (Davis, 2001; Brand, et al., 2014). Deste modo, traço (N) pode ser considerado um factor de risco para a emergência das dependências Online (e.g., Durak & Senol-Durak, 2014; Kayis, et al., 2016).

O traço (A) está associado directamente à relação, ou seja, indivíduos com uma maior presença deste traço parecem ter uma maior facilidade nas suas relações interpessoais (Benet-Martínez, & Waller, 1997). Deste modo, o (A) é apontado, por diversos autores, como um factor protector do desenvolvimento das dependências Online em geral (e.g., Durak & Senol-Durak, 2014; Kayis, et al., 2016; Duke & Montag, 2017). Indivíduos com menores índices deste traço, apresentam comportamentos mais hostis/agressivos e com menor capacidade de tolerância (Costa & McCrae, 1992; Kuss, et al., 2013; Kuss, et al. 2013; Laconi, et al., 2016). Neste sentido, o facto de existir uma maior incidência deste traço parece conduzir uma maior prevalência de comportamentos Online (e.g. Ozturk, et al., 2015; Sahraian, Hedayati, Mani, & Hedayati, 2016; Seydan, 2017), nomeadamente a comportamentos associados ao jogo Online (i.e., gambling) (Miller, et al., 2013; Brunborg, Hanss, Mentzoni, Molde, & Pallesen, 2016).

A (C) revela a capacidade de auto-controlo, organização e persistência que o indivíduo consegue ter. Geralmente, pessoas mais conscienciosas apresentam ser disciplinadas, responsáveis e com grande capacidade de foco (Benet-Martínez, & Waller, 1997). Este traço revela ser um factor protector face à saúde em geral e aos comportamentos associados às dependências, nomeadamente às dependências Online (Buckner, Castille, & Sheets, 2012; Hussain & Pontes, 2018). Buckner e colaboradores (2012) referem que trabalhadores com menores níveis de (C) apresentam-se mais adictos das tecnologias, nomeadamente no horário de trabalho (e.g. redes sociais). Este traço de personalidade parece estar negativamente correlacionado com as dependências da Internet (Kuss, et al., 2013; Kuss, et al., 2013; Gugliemucci, et al., 2017; Hostovecky &

Prokop, 2018; Balta, et al., 2018), podendo ainda ser considerado um factor protector para outros tipos de dependências comportamentais e de substâncias (e.g. alcoolismo; tabagismo; etc) (e.g. Montag & Reuter, 2017; Hussain & Pontes, 2018). Assim, baixos níveis (C) podem desencadear a ocorrência e manutenção de diferentes dependências. Em contrapartida, maiores índices deste traço parecem funcionar como factores de proteção para o envolvimento nos comportamentos adictivos (Hussain & Pontes, 2018).

Por fim, a (O) relaciona-se com a grande de variabilidade de interesses/curiosidades que os indivíduos apresentam ter. Tendencialmente refere-se a indivíduos criativos, destemidos que são motivados a viver novas experiências (McCrae & John, 1992). Deste modo, maiores níveis de (O) podem ser um factor protector do desenvolvimento das dependências *Online* (e.g., Durak & Senol-Durak, 2014; Casale & Fioravanti, 2015; Kayis, et al., 2016). No entanto, uma maior incidência deste traço pode também ser um factor precipitante para a curiosidade e exploração do mundo virtual (e.g. *gaming*) (Kuss, et al., 2013; Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015) e, por conseguinte, conduzir a diferentes níveis de dependência (e.g., Kuss, et al., 2013; Ozturk, et al., 2015). Existe ainda uma relação significativamente positiva entre uma maior (O), o consumo de substâncias psicotrópicas e a dependência da Internet, nomeadamente do jogo *Online* (Kuss, et al., 2013; Kuss, et al., 2013). Os estudos, por este motivo, não são unânimes (e.g., Kuss, et al., 2013; Durak & Senol-Durak, 2014).

Os traços de personalidade e o tempo Online têm sido associados para uma maior compreensão das dependências da Internet (e.g. Lanconi, et al., 2016). No entanto, deve ser considerada o tipo de actividade decorrente de cada utilização, tendo em conta factores biopsicossociais (e.g. idade; trabalho; etc) (Yang, et al., 2014; Whaite, et al., 2018).

Sujeitos que apresentem maior incidência dos traços (A) e (C) tendem a passar menos tempo Online. Este mesmo estudo indicou que indivíduos mais (C) utilizam maioritariamente o seu tempo Online em actividades académicas/profissionais, em detrimento de sites de entretenimento (Landers & Lounsbury, 2006). Os autores referem que existem indicadores significativos entre os traços de personalidade e o tempo de utilização Online, bem como o conteúdo decorrente dessa utilização (Landers & Lounsbury, 2006).

Num estudo conduzido por Mottram e Flemming (2009), o traço (E) aparece correlacionado significativamente e negativamente com maiores níveis de dependência Online e com o tempo dessa utilização (Mottram & Fleming, 2009). Outro estudo revela

que pessoas com maior (A) passam menos tempo Online. Também indivíduos com maior (C) passam menos tempo Online, nomeadamente em actividades Online de lazer/entretenimento. O traço (E) é também associado a um menor tempo de utilização da Internet. No entanto, indivíduos com uma maior incidência no traço (N) parecem passar mais tempo Online, no qual é referido que a utilização é desencadeada para encontrar um sentimento de pertença ao grupo (e.g., *Chatrooms*; Redes Sociais; etc). Por fim, o traço (O) é associado a pessoas que passam mais tempo Online em geral (Cullen & Morse, 2011). Durak e Senol-Durak (2014) referem que indivíduos com menores índices de (E), (O) e (A), quando passam mais tempo Online (i.e., minutos/dia), apresentam uma maior predisposição para desenvolver dependência da Internet. Contudo, no mesmo estudo não foram verificadas diferenças nos restantes traços (i.e., (N) e (C)). É possível ainda referir que há medida que indivíduos com maiores níveis de (C) passam mais tempo Online, também parece aumentar significativamente a percepção de isolamento social (Whaite, et al., 2018).

Saliente-se que a identificação do perfil de personalidade dos utilizadores *Online* e o tempo decorrente dessa utilização parece constituir um reforço para a implementação de medidas de promoção comportamentos *Online* saudáveis (e.g., Andersen, et al., 2013; Ruggero, et al., 2016; Laconi, et al., 2016; Gugliemucci, et al., 2017; Vondráčková & Gabrhelík, 2016; Bagatarhan & Siyez, 2017; Neverkovich, et al., 2018). Concluindo, os estudos empíricos demonstram que os diferentes traços de personalidade são associados a diferentes actividades Online. Neste propósito, intervenções preventivas e de promoção de uma utilização Online saudável deverão ter com conta os diferentes aspectos individuais (e.g., Brand, et al., 2014; Durak & Senol-Durak, 2014).

MODELO DE INVESTIGAÇÃO

Definição da Problemática e Objectivos de Investigação

O presente estudo tem como principal objectivo a construção e validação da escala de *Percepção Tempo de Utilização Online*. Este objectivo surge da inexistência de um instrumento de medida que descreva a percepção temporal de utilização Online, em conformidade com a revisão no âmbito das dependências da *Internet*.

É esperado que o instrumento desenvolvido seja uma ferramenta complementar aos instrumentos de diagnóstico existentes, validados e já amplamente utilizados globalmente (e.g. *Internet Addiction Test*, IAT, Young, 1998; *Generalized Problematic Internet Use*, GPIUS, Caplan, 2010). Sugere-se que esta escala seja um reforço no diagnóstico das dependências Online. Assim, pretende-se que este novo instrumento de medida avalie a percepção tempo de utilização diária Online, numa perspectiva tanto sistémica (i.e., com a vida pessoal, relacional, profissional do indivíduo) como despatologizadora do (dis)funcionamento individual com as TIC's. É esperado ainda que o mesmo seja uma mais-valia para a prevenção e promoção de comportamentos Online mais ajustados e saudáveis na população em geral. Não obstante, pretendeu-se ainda uma maior compreensão do fenómeno sobre o tipo de utilização Online.

Tendo por base a revisão de literatura acima mencionada, foram construídos dois modelos ilustrativos. Num dos modelos pretende-se compreender a associação entre a *Percepção Tempo de Utilização Online* e a *Dependência Online* (Figura 1). No outro modelo será testada a associação entre os *Cinco Traços de Personalidade* e a *Percepção de Tempo de Utilização Online* (Figura 2).

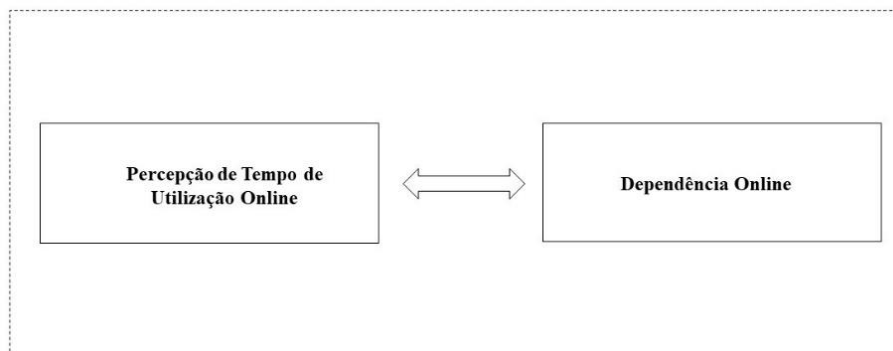


Figura 1: Modelo ilustrativo do objectivo 2

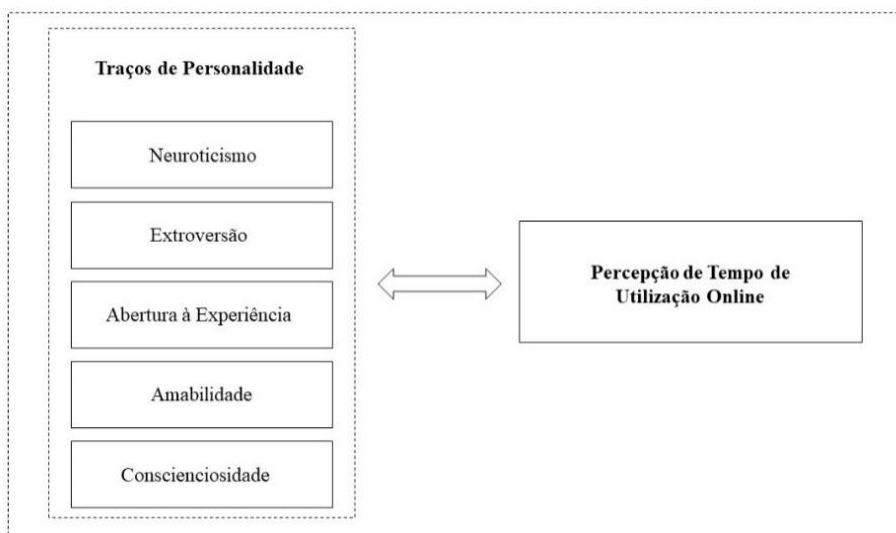


Figura 2: Modelo ilustrativo do objectivo 3

Para fazer cumprir os objectivos, a *Percepção de Tempo de Utilização Online* bem como o *Internet Addiction Test* e o *Inventário de Personalidade NEO-FFI-20* serão administrados mediante a percepção que os participantes fazem da seu dia-a-dia assim como da sua utilização e comportamentos diários Online. Na Tabela 2 são sintetizados os objectivos empíricos deste estudo.

Tabela 2: Objectivos de Investigação

Objectivos	Descrição dos objectivos empíricos
1.	Construir e validar um modelo de Percepção de Tempo de Utilização Online e discriminar os atributos associados
2.	Analisar a relação entre Percepção de Tempo de Utilização Online e a Dependência Online
3.	Analisar a relação entre a Personalidade e a Percepção de Tempo de Utilização Online.

MÉTODO

Delineamento

A presente investigação tem um *design* de carácter correlacional descritivo. Assume uma orientação quantitativa, dada a intenção do desenvolvimento do instrumento, bem como, a relação estabelecida entre as variáveis em estudo: Percepção de tempo de utilização Online, e respectivas características; percepção de adição à Internet e traços de personalidade (Beins, 2009; Cozby, 2014; Haro, et al., 2016). É um estudo de natureza transversal, uma vez que todos os dados foram recolhidos num único momento (e.g., Haro, et al., 2016).

Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 1106 sujeitos de nacionalidade portuguesa (i.e, correspondeu-se um valor mínimo de 10 participantes/item) (Marôco, 2018). Em relação à variável sexo, 50.5% corresponde a indivíduos do sexo masculino (n=558). As idades dos participantes estão compreendidas entre os 11 e os 80 anos ($M=31.8$; $DP=14.4\%$). A Tabela 3 discrimina a restante caracterização sociodemográfica da amostra.

Tabela 3: Distribuição de variáveis sociodemográficas (N=1106)

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sexo	Masculino	558	50.5
	Feminino	548	49.5
Recolha	Online	592	53.5
	Presencial	514	46.5
Ocupação	Estudante	409	36.9
	Trabalhador(a)	548	49.5
	Trabalhador(a)Estudante	87	7.9
	Desempregado	37	3.3
Habilitações Literárias	Reformado	25	2.3
	≤ 9º ano	156	14.1
	≤ 12º ano	388	35.1
	Licenciatura	375	33.9
	≥ Mestrado	187	16.9

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
Estado Civil	Solteiro(a)	485	43.9
	Namorar	225	20.3
	Casado(a) União de facto	337	30.5
	Divorciado(a)	58	5.2
	Viúvo(a)	1	.1
Reside	Sozinho(a)	143	12.9
	Família	782	70.7
	Namorado	95	8.6
	Colegas/Amigos	86	7.8
Actividade Física	Sim	576	52.1
	Não	530	47.9
Fuma	Sim	272	24.6
	Não	834	75.4
Álcool \geq 1 vez/semana	Sim	474	42.9
	Não	632	57.1
Substância Psicotrópica	Sim	351	31.7
	Não	755	68.3

De seguida, através da Tabela 4, é possível caracterizar os participantes no que respeita ao seu acesso e utilização regular da Internet. Saliente-se que dos 1106 participantes, 90.9% referem que utilizam a Internet na sua rotina académica e/ou profissional (n= 1005).

Tabela 4: Distribuição de variáveis de acesso de utilização Online (N=1106)

	Mín	Max	M	DP
Idade primeiro acesso Online	2	70	15.9	10.1
Tempo Online/dia de semana (horas)	0	24	5.7	4.2
Tempo Online/dia fim de semana (horas)	0	24	5.8	4.6

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
Acesso Online	Computador	1067	96.5
	Smartphone	1076	97.3
	Tablet	624	56.4
	Outros	182	16.5
Preferências Online	Redes Sociais	890	80.5
	Messengers	756	68.4
	Sites Entretenimento	307	27.8
	Jogos Online	254	23
	Conteúdos Multimédia	809	73.1
	Sites Informativos	715	64.6
	Compras Online	339	30.7
	Conteúdos de Adultos	166	15
	Apostas Online	64	5.8
	Outros	49	4.4
Redes Sociais	Facebook	866	78.3
	Instagram	726	65.6
	SnapChat	171	15.5
	Twitter	549	49.6
	Google+	202	18.3
	LinkdIn	267	24.1
	Youtube	469	42.4
	Skype	262	23.7
	Tumblr	114	10.3
	WhatsApp	806	72.9
	Pinterest	243	22
	Tinder	52	4.7
	Twitch	98	8.9
	Não utiliza/Utiliza de terceiros	16	1.4

Dos utilizadores que acedem a “outros” dispositivos Online (n=182), 10.4% refere aceder através da *SmartTv* (n=115); 4.8% através das consolas de videojogos (n=53); .5% utiliza *Ebooks* e *SmartWatches* (n=5); e, .3% leitores de música (n=3).

Dos 4.4% da amostra (n=49) refere ter outras preferências Online não contempladas. Assim, 1.3% revela preferir aceder Online a sites do domínio académico/científico (n=15); 1.2% tem como preferência aceder a sites do âmbito de trabalho (n=13); .7% revela como preferência aceder ao e-mail (n=8); .3% acedem Online a bolsas de valores (n=3); .2% acede ao GPS (n=2); e .1% a sites de segurança informática (n=1), *Reddit* (n=1), viagens (n=1) e outros serviços (n=1).

Da amostra total (N=1106), 39.3% refere fazer frequentemente compras Online (n=435). E 21.8% da amostra joga frequentemente Online (n=241). Dos jogos predominantemente enunciados, destacam-se *League of Legends* (n=50), *Fortnite* (n=38) e *Conter Strike* (n=34).

No que respeita ao tempo de utilização Online, 50.8% da amostra refere que não passa mais tempo na Internet do que aquele que desejaria (n=562). Predominantemente, 65.5% revela que não utiliza a Internet para se sentir mais tranquilo (n=724). No entanto, dos 382 sujeitos (34.5%) que revelam utilizar a internet para se sentir tranquilos, 24.3% estima que o mesmo ocorre em minutos (n=269), 6.8% da amostra (n=75) em segundos e 4.7% estima sentir-se mais tranquilo em horas (n=52). Por fim, 73.9% refere que actualmente passa mais tempo Online comparativamente com há cinco anos atrás (n=817). E na sua grande maioria, 94.7% não utiliza aplicação móvel que contabilize o tempo Online (n=1047) (Anexo A).

Medidas e variáveis

Foi construído um questionário de autorrelato constituído por três secções (Anexo B): a primeira referente aos dados sociodemográficos, outra correspondente ao acesso e utilização da Internet e por fim, uma bateria de três escalas quantitativas. A bateria será composta pelas seguintes três escalas: escala de *Percepção de Tempo de Utilização da Internet*, instrumento de construção e validação para esta investigação (Sousa Lopes, Patrão, & Gouveia, 2018, Setembro, Anexo C); *Internet Addiction Test* adaptado e validado para a população portuguesa (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014); *Inventário de Personalidade - NEO-FFI-20*, validado e adaptado para a população portuguesa por Bertoquini e Pais-Ribeiro (2006).

Percepção de Tempo de Utilização Online

A escala Percepção de Tempo de Utilização Online (PTUO) (Sousa Lopes, Patrão, & Gouveia, 2018, Setembro) é composta por 12 itens ordinais, no qual a opção de resposta varia numa escala de 5 pontos, em que “1” corresponde a “nunca” e “5” a “sempre”. Pretende discriminar a percepção em tempo da utilização de actividades Online. O *score* dessa percepção de tempo de utilização é feito pelo somatório ponderado da escala de resposta mencionada. Toda a escala foi sujeita a um processo de construção, desenvolvimento e validação descrito e analisado adiante neste estudo.

Internet Addiction Test

Este é um instrumento de auto-resposta constituído por 20 itens numa escala ordinal de 5 pontos, permitindo discriminar o grau de consequências (utilização “normal”, “suave”, “moderada” ou “severa”) associadas ao uso excessivo da *Internet*. Quanto maior for o *score* total do somatório dos *itens*, maior será o nível de dependência à Internet e, por conseguinte, maior serão os prejuízos associados ao seu uso problemático (Young, 2011). Os *scores* finais do IAT, poderão variar de 0 a 100. Foram estabelecidos por Young (2011) quatro grupos possíveis referentes ao grau de severidade da dependência numa amostra com clínica e não clínica: o “uso normativo” pode variar entre 0 e 30 pontos; “utilização suave” entre 31 e 49 pontos; “utilização moderada” entre 50 e 79; “uso problemático com consequências severas” poderá variar entre 80 e 100 pontos. Foram discriminados seis domínios referentes à escala: “saliência”; “uso excessivo”; “abandono do trabalho”; “antecipação”; “falta de controlo”; “abandono da vida social”. Considerando a vasta aplicação do instrumento, em estudos anteriores, é possível referir que o ponto de corte que diferencia os indivíduos com dependência Online dos indivíduos sem dependência Online se situa no *cut off* 50.

Será utilizada a versão validada e traduzida para a população portuguesa (Pontes, et al., 2014) apresentando uma consistência interna de .88. Esta versão sugere um modelo unifactorial, no qual a adição à *Internet* é referida como uma variável endógena do indivíduo, não determinada por factores externos. Posteriormente será apresentada a fiabilidade relativa a este estudo.

Inventário de Personalidade NEO-FFI-20

Para avaliar os traços de personalidade utilizou-se uma versão reduzida do NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992): Inventário de Personalidade NEO-FFI-20, adaptado e validado para a população portuguesa (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006). Este instrumento é constituído por 20 itens referentes aos cinco traços de personalidade inscritos no modelo dos Grandes Cinco Factores de Costa e McCrae (1987): “Neuroticismo” (N) (itens 1I, 6, 11I e 16); “Extroversão” (E) (itens 2, 7, 12 e 17); “Abertura à Experiência” (O) (itens 3I, 8, 13I e 18I); “Amabilidade” (A) (itens 4, 9, 14I e 19I); “Conscienciosidade” (C) (itens 5, 10, 15 e 20). Os *itens* assinalados com a letra “I” são cotados inversamente.

O sistema de cotação obedece a uma *rating scale* de 5 pontos, em que “0” corresponde a “discordo fortemente” e “4” a “concordo fortemente”. A variabilidade dos resultados para cada dimensão poderá ser entre 0 e 16 pontos. A ponderação da presença de determinado traço de personalidade é feita pelo somatório mais elevado em determinada dimensão.

A consistência interna de cada uma das cinco dimensões: (N) ($\alpha=.71$); (E) ($\alpha=.71$); (O) ($\alpha=.72$); (A) ($\alpha=.70$); e (C) ($\alpha=.76$) é considerada satisfatória (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006). Posteriormente serão ainda apresentados os valores de *Alpha de Cronbach* relativos aos participantes nesta investigação.

Procedimentos

Procedimento da construção da Escala de Percepção de Tempo de Utilização Online

Para a construção e desenvolvimento da escala *Percepção de Tempo de Utilização Online*, foram seguidas várias etapas sintetizadas na Tabela 5.

Tabela 5: Etapas e actividades associadas ao procedimento de construção da escala PTUO

Etapas	Actividades desenvolvidas
1ª Etapa – Fundamentação e definição da escala Percepção de Tempo de Utilização Online	<ul style="list-style-type: none">• Revisão de literatura com critérios sistemáticos• Revisão de escalas/instrumentos de medida existentes• Realização de dois <i>Focus Group</i>

Etapas	Actividades desenvolvidas
2ª Etapa – Construção e desenvolvimento da escala Percepção de Tempo de Utilização Online	<ul style="list-style-type: none"> • Construção dos itens • Definição das dimensões teóricas associadas • Revisão do instrumento por um painel de especialista na área
3ª Etapa – Pré-Teste da escala Percepção de Tempo de Utilização Online	<ul style="list-style-type: none"> • Definição das dimensões teóricas associadas • Revisão do instrumento por um painel de especialista na área • Análise de conteúdo dos itens • Revisão das dimensões teóricas associadas • 24 itens finais da escala de Percepção de Tempo de Utilização Online
4ª Etapa – Validação da escala Percepção de Tempo de Utilização Online	

Inicialmente, para compreender a pertinência da criação deste novo instrumento de medida recorreu-se à literatura (Anexo D) bem como à revisão com critérios sistemáticos de escalas já existentes. Conjuntamente, nesta primeira fase foram realizados dois grupos focais (N = 20), com três macro-objectivos pré-estabelecidos para auxílio na reflexão da construção dos itens da escala: (1) “O quê?” (i.e., Actividades Online); (2) “Quanto?” (i.e., Percepção de tempo Online; Auto-controlo na utilização Online); (3) “Como?” (i.e., Compromisso Online; Humor).

Foram definidos 132 itens para estudo e fixaram-se, associados ao modelo, cinco constructos distintos: (1) Utilização Online (e.g., “Quando tenho algum problema recorro primeiro a pesquisas Online”); (2) Percepção de Tempo Online (e.g., “Tenho consciência que passo mais tempo Online do que aquele que deveria”); (3) Compromisso Online (e.g., “Antes de dormir verifico as minhas notificações na rede”); (4) Humor (e.g. “Quando não me posso conectar online sinto que me falta algo”); (5) Auto-Controlo na Utilização Online (e.g., “Sou capaz de controlar o tempo que passo Online”).

Foi realizado um estudo piloto (N = 54) para reduzir o conjunto de itens proposto, bem como para compreender o balanceamento dos mesmos pelas dimensões teóricas. Os itens foram analisados consoante a sua distribuição normal (com recurso ao *software* IBM SPSS Statistics 24.0 v.) de resposta bem como o seu conteúdo semântico. Foram revistas as suas dimensões, sendo que neste momento compreenderam-se apenas três das cinco dimensões propostas inicialmente (i.e., (1) Utilização Online, (2) Percepção de Tempo

Online, e (3) Auto-Controlo na Utilização Online). Uma vez que as três dimensões não se encontravam equivalentes em relação ao número de itens, decidiu-se acrescentar mais seis itens ao constructo *Auto-Controlo na Utilização Online* (e.g. “Distraio-me facilmente quando estou Online”).

Procedeu-se à administração dos 24 itens finais para validação da escala *Percepção de Tempo de Utilização Online*, como será descrito posteriormente.

Procedimento da recolha de dados

Foi construído um questionário para divulgação e recolha Online (*Google Forms*) e outro para recolha presencial, por forma a conseguir homogeneizar a amostra do estudo. A recolha presencial e Online, permitiu que sendo uma escala construída de raiz, fosse possível acompanhar os participantes e esclarecer eventuais questões. A partilha e recolha dos questionários foi feita entre o início de Maio e final de Junho de 2018. Inicialmente foi apresentada na bateria desenvolvida uma breve descrição relativa ao estudo bem como aos procedimentos éticos que se encontram assegurados (i.e., confidencialidade; cariz voluntário na integração no estudo). Foi facultado na bateria, um endereço de e-mail criado propositadamente para este estudo. A cada um dos testes foi apresentada uma breve explicação da forma de resposta associada. Os questionários Online foram difundidos através das várias redes sociais (e.g. *Facebook; Twitter; WhatsApp; LinkedIn; WhatsApp; Facebook Messenger*) através do método de recolha por *Snowball*. A recolha presencial foi realizada através do contacto informal em diversas escolas (i.e., Ensino Básico; Secundário; Universitário), empresas e serviços. Neste caso, foram entregues e recolhidos tanto no momento como posteriormente mediante o agendamento de um dia específico. Neste sentido a recolha da amostra foi feita segundo um método não probabilístico por conveniência (Beins, 2009; Marôco, 2018)

Procedimento da análise de dados

Após a recolha dos dados Online, os mesmos foram exportados para uma folha de cálculo *Microsoft Excel 2016* e transferidos para o *software IBM SPSS Statistics 24.0*. Seguidamente, todas as informações estatísticas obtidas foram analisadas com recurso aos *softwares* de tratamento de dados *IBM SPSS Statistics Version 24.0* e *IBM-AMOS Graphics Version 24.0*.

Inicialmente e para determinar a Sensibilidade das escalas, procedeu-se ao cálculo e análise das medidas de tendência central, de dispersão e de distribuição dos itens. Foram

verificados os valores absolutos de assimetria e de achatamento, com base nos valores definidos por Kline (2015), segundo o qual não deverão exceder |3| e |7|, respectivamente. Verificou-se ainda se existiam respostas em todas as categorias das respectivas escalas. Através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* (KS) foi averiguada a normalidade de todos os itens.

Para fazer cumprir o primeiro objectivo desta investigação, relativamente à construção da escala *Percepção de Tempo de Utilização Online*, realizou-se uma Análise Factorial Exploratória (AFE). Optou-se por esta análise uma vez que não existia um modelo teórico anterior (Marôco, 2018). Inicialmente analisou-se as medidas de adequação da amostra, com base nos testes de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e de esfericidade de *Bartlett*. Posteriormente analisaram-se as comunalidades obtidas e foram eliminados os itens que saturassem em mais do que um factor e apresentassem pesos $\leq .40$. Optou-se por fixar os pesos factoriais $\leq .40$, e não $\leq .50$, uma vez que se estava a explorar um modelo construído de raiz.

Obtidos os resultados através das várias AFE's necessárias, recorreu-se à Análise Factorial Confirmatória (AFC) para confirmar e compreender a qualidade do modelo. Para proceder com uma AFC é essencial que exista um modelo estruturado previamente com as respectivas variáveis latentes e itens associados (Marôco, 2018).

Recorreu-se ao *software* IBM SPSS – AMOS *Graphics* (v.24.0), para confirmar a estrutura factorial da escala desenvolvida neste estudo.

Utilizou-se o método de estimação de máxima verosimilhança (MI). Através dos pesos factoriais (i.e., λ) e da fiabilidade dos itens (i.e., R^2) foi analisada a qualidade de ajustamento do modelo, tendo sido posteriormente correlacionados os erros por forma a conseguir um melhor ajustamento. O ajustamento dos índices baseou-se em índices de modificação > 11 ($p < .001$) (Marôco, 2014).

Procedeu-se à análise dos índices de qualidade de ajustamento do modelo para confirmar a validade do constructo. Optou-se por considerar os seguintes índices presentes na Tabela 6, por serem amplamente utilizados (Marôco, 2014).

Tabela 6: Estatísticas e índices de qualidade de ajustamento

Estatística	Critério de Referência	Classificação
χ^2/df	≤ 5.00	Aceitável
Razão qui-quadrado/graus de liberdade	~ 1	Muito bom
CFI	$>.90$	Aceitável
<i>Comparative Fit Index</i>	$>.95$	Muito bom
GFI	$>.90$	Aceitável
<i>Goodness of Fit Index</i>	$>.95$	Muito bom
TLI	$>.90$	Aceitável
<i>Tucker-Lewis Index</i>	$>.95$	Muito bom
PCFI	$>.60$	Aceitável
<i>Parcimony CFI</i>	$>.80$	Muito bom
PGFI	$>.60$	Aceitável
<i>Parcimony PGFI</i>	$>.80$	Muito bom
RMSEA	$<.10$	Aceitável
<i>Root Mean Square Error of Aproximation</i>	$\leq .05$	Muito bom
SRMR	$<.10$	Aceitável
<i>Standardized Root Mean Square Residual</i>	$\leq .05$	Muito bom

Seguidamente, foram calculadas a Fiabilidade Compósita (FC) e a Variância Extraída Média (VEM) do constructo analisado. A FC foi calculada por forma a obter a fiabilidade de constructo, tendo como valor de referência $\geq .70$ (Fornell & Larcker, 1981). Foi ainda calculada a VEM de modo a perceber a validade convergente da escala, tendo sido considerado o valor critério de $\geq .50$ (Fornell & Larcker, 1981).

Posteriormente foram verificadas, através do *software* SPSS, as restantes qualidades métricas para cada escala. Para a Fiabilidade foi calculado o *Alpha de Cronbah*, sendo este que determina a consistência interna para cada constructo. Os valores de *Alpha* obtidos podem apresentar uma variabilidade entre [0; 1], no entanto, para que sejam considerados aceitáveis deverão variar entre $\geq .70$ e $\leq .95$ (Hill & Hill, 2002).

De modo a fazer cumprir os restantes objectivos propostos nesta investigação, realizaram-se correlações e regressões entre os constructos em análise. Foram enunciadas as estatísticas descritivas das variáveis. Recorreu-se ao Coeficiente de *Pearson*, para

perceber a relação entre a escala *Percepção de Tempo de Utilização Online* e a escala *IAT*. A correlação pode variar entre +1 e -1. Se a $r > 0$, as variáveis apresentam uma r positiva, o que significa que variam no mesmo sentido. Pelo contrário se a $r < 0$, as variáveis variam no sentido oposto, i.e., apresentam uma r negativa. É possível observar na Tabela 7 a intensidade das correlações (Marôco, 2018).

Tabela 7: Interpretação de correlações

Correlações	Classificação
$ r < .25$	Fraca
$\leq .25$ $ r < .50$	Moderada
$\leq .50$ $ r < .75$	Forte
$ r > .75$	Muito forte

Por fim, recorreu-se a uma Regressões Linear Múltipla para perceber a associação do efeito dos *Cinco Traços de Personalidade* com na variável de critério *Percepção de Tempo de Utilização Online* (Marôco, 2018). Neste estudo, o critério de significância será de $\alpha \leq .05$ (Marôco, 2018).

RESULTADOS

Escala de Percepção de Tempo Online

Análise Descritiva – Sensibilidade dos itens

Todos os itens da escala PTUO não apresentaram valores omissos, verificando-se respostas em todas as categorias apresentadas na escala de resposta de 1 a 5. Itens 2, 3, 14 e 21 apresentam a mediana no ponto 4. Os itens 1, 7, 11, 13, 15 e 23 apresentam mediana no ponto médio 3. Já os restantes itens (5, 9, 12, 16, 17 e 19) tem a mediana no ponto 2. Atestou-se o pressuposto de normalidade em todos os itens, sendo que os valores absolutos de assimetria e de achatamento não excederam os valores de |3| e |8|, respectivamente (Kline, 2015) (Anexo E).

Tabela 8: Sensibilidade dos itens da escala PTUO: Mediana; Assimetria; Achatamento; Valores Mínimos e Máximos - PTUO

Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
1	3	3.01	1.09	-.07	-.65	1	5
2	4	3.48	1.07	-.47	-.42	1	5
3	4	3.68	1.07	-.69	-.05	1	5
4	3	2.64	1.05	.22	-.52	1	5
5	2	2.12	1.12	.75	-.31	1	5
6	2	2.46	1.06	.32	-.58	1	5
7	3	2.92	1.15	-.03	-.80	1	5
8	3	3.28	1.11	-.26	-.64	1	5
9	2	2.53	1.19	.38	-.83	1	5
10	3	3.04	1.14	-.20	-.73	1	5
11	3	3.14	1.30	-.13	-1.10	1	5
12	2	2.46	1.09	.46	-.48	1	5
13	3	2.77	1.29	.21	-1.06	1	5
14	4	3.40	1.08	-.43	-.41	1	5
15	3	2.77	1.33	.24	-1.10	1	5
16	2	2.00	1.03	1.00	.45	1	5
17	2	2.21	1.18	.71	-.47	1	5
18	2	2.39	1.26	.57	-.75	1	5

Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
19	2	2.51	1.25	.39	-.95	1	5
20	3	3.24	1.25	-.32	-.90	1	5
21	4	3.47	1.13	-.49	-.45	1	5
22	3	3.29	1.19	-.36	-.76	1	5
23	3	2.84	1.34	.17	-1.15	1	5
24	3	3.02	1.25	-.07	-.93	1	5

Nota. Skewness (SK); Kurtosis (KU)

Validade – Análise Factorial Exploratória (AFE)

Sendo o principal propósito desta investigação o desenvolvimento de uma escala de raiz, optou-se por realizar de início uma Análise Factorial Exploratória (AFE). O intuito desta AFE seria explorar e analisar a estrutura total das variáveis que se encontrassem intercorrelacionadas por forma a viabilizar a escala de medida com 24 itens propostos (Marôco, 2018). Foi obtido inicialmente um KMO de .96 sendo considerado muito bom (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010) e o teste de esfericidade de Barlett foi significativo a $p < .001$, apresentado valores adequados para prosseguir com as posteriores análises.

Recorreu-se ao método de rotação ortogonal *Varimax*, uma vez que, tratando-se de uma nova escala, era procurado minimizar e identificar o número de variáveis que determinassem valores elevados associados a cada factor (Pestana & Gageiro, 2003). Procedeu-se à remoção dos itens que apresentassem pesos factoriais $< .40$, atendendo aos resultados das communalidades bem como aos itens que saturassem em mais que um factor (Hair, et al., 2010).

Inicialmente, constatou-se uma estrutura trifactorial, que explicava 54.80% da variabilidade total (Anexo E). Através da primeira AFE efectuada verificou-se na tabela das communalidades que os 24 itens apresentavam um peso $> .40$. No entanto, foram removidos os itens 6, 8, 10, 18, 20 e 22 por saturarem em dois dos três factores. A segunda e terceira AFE's indicavam que os itens 21 e 14, respectivamente, também saturavam em dois factores tendo sido removidos (Hair, et al., 2010). Na quarta AFE constatou-se um modelo trifactorial, no entanto, foram ponderados os valores apresentados nos *Factor Loadings*, no qual no segundo e terceiro factores apenas saturavam 2 itens/factor (Anexo

E). Segundo Worthington, e Whittaker (2006) é possível reter um factor composto por dois itens se estes se apresentarem correlacionados entre si ($r > .70$). Posto isto, ponderaram-se as correlações apresentadas. Uma vez que a correlação entre os itens 2 e 3 que compõem o factor 2 ($r = .31$), assim, como a correlação entre os itens 4 e 24 que compõem o factor 3 ($r = .21$) se encontram abaixo de $.70$, estes itens foram eliminados.

Por fim, após cinco AFE's, o modelo final obtido obedece a uma estrutura unifactorial com 12 itens (itens 1, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19 e 23) (Anexo E). Verificaram-se novamente os valores de adequação da amostra, através do teste de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e do teste de Esfericidade de Bartlett. Tendo sido obtido um valor de KMO = $.95$, considerado muito bom (Sharma, 1996) e um valor significativo de $p > .001$ para o teste de Bartlett. O modelo da AFE final foi explicado por uma variabilidade total de 52.64% a um factor, tendo o *Scree Plot* evidenciado esse mesmo resultado.

Finda a análise semântica de conteúdo dos 12 itens resultantes das AFE's, atribuiu-se o desígnio *Percepção de Tempo de Utilização Online* à escala final (Tabela 9).

Tabela 9: Descrição dos 12 itens finais da escala PTUO

Item	Conteúdo do item
1	Ultimamente tenho reparado que passo mais tempo Online.
5	O prazer de estar Online, impede-me de fazer o meu trabalho.
7	Passo mais tempo na Internet do aquele que penso estar.
9	Mesmo sabendo que passo mais tempo Online do que deveria, não consigo desconectar-me.
11	Tenho consciência que passo mais tempo Online do que deveria.
12	Para mim é difícil notar quando passo demasiado tempo Online.
13	Gostava de ter mais disciplina na minha utilização Online.
15	Tenho consciência que o tempo que estou Online prejudica a qualidade do meu sono.
16	Frequentemente só reparo que passo mais tempo Online quando alguém me chama a atenção para isso.
17	Tenho a sensação de que “estar Online” é mais forte do que eu.
19	Sinto que tenho menos tempo para as minhas responsabilidades quando passo mais tempo Online.
23	Tenho consciência que poderia ser mais produtivo(a) se fosse menos activo(a) Online.

Refira-se ainda que os 12 itens que compõem a escala apresentam valores de discriminação classificados como muito bons valores, quando comparados com o valor critério $\geq .40$ (Ebel & Frisbie, 1991) (Tabela 10).

Tabela 10: Pesos factoriais e Índices de discriminação dos itens finais da escala PTUO

Item	FL	DI
1	.55	.57**
5	.74	.73**
7	.76	.76**
9	.82	.81**
11	.81	.81**
12	.68	.67**
13	.76	.76**
15	.58	.61**
16	.63	.62**
17	.79	.78**
19	.77	.77**
23	.77	.77**

Nota. ** $p < .01$; Factor Loadings (FL); Discriminant Index (DI); Valores Mínimos (Min); Valores Máximos (Max)

Validade – Análise Fatorial Confirmatória (AFC)

Posteriormente, e por forma a confirmar o modelo estabelecido com as AFE's, realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) através do Software AMOS (Gatignon, 2009; Kline, 2015).

Foram correlacionados os erros (Figura 3, Anexo E) e foram obtidos os seguintes índices de ajustamento do modelo (Tabela 11, Anexo E). Através da comparação dos índices presentes na Tabela 10 (i.e., Modelo Original - modelo sem erros correlacionados; Modelo Refinado - modelo com erros correlacionados), é possível observar uma melhoria significativa dos índices de ajustamento, com excepção dos valores dos índices de parcimónia *Parsimony Goodness-of-Fit Index* (PGFI) e *Parcimony Comparative Fit Index* (PCFI). Sendo que após a AFC foi confirmada a estrutura unifactorial do modelo com 12 itens.

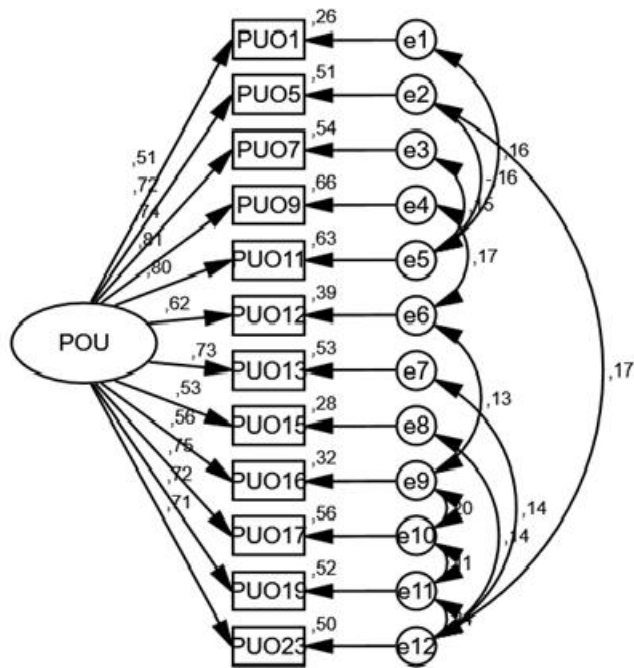


Figura 3: Modelo Unifactorial PTUO com correlação de erros

Tabela 11: Índices de ajustamento de AFC - Modelo Unifactorial PTUO

Modelo	χ^2/gl	CFI	GFI	TLI	PCFI	PGFI	RMSEA	SRMR
Original	9.076	.935	.925	.921	.765	.640	.085	.056
Refinado	4.209	.980	.973	.969	.638	.536	.054	.035

A escala apresenta uma Fiabilidade Compósita (FC) de .91, sendo um valor considerado muito bom, baseando no valor indicador de $\geq .70$ (Fornell & Larcker, 1981). Foi calculada a Variância Média Extraída (VEM) tendo por base o critério fixado por Fornell e Larcker (1981) no valor $\geq .50$. O constructo revela uma validade convergente de .48, o que indica estar ligeiramente a baixo do critério referido (Tabela 12, Anexo E).

Tabela 12: Pesos Factoriais e Pesos Factoriais Standartizados; Fiabilidade Compósita e Variância Extraída Média do Modelo Unifactorial PTUO

Escala	Item	λ	λ^2	FC	VEM
				.91	.48
	1	.51	.26		
	5	.72	.51		
	7	.74	.54		
	9	.81	.66		
	11	.79	.64		
	12	.62	.39		
PTUO	13	.73	.53		
	15	.53	.28		
	16	.57	.32		
	17	.75	.56		
	19	.72	.52		
	23	.71	.50		

Nota. Pesos Factoriais (λ); Pesos Factoriais Standartizados (λ^2); Fiabilidade Compósita (FC); Variância Extraída Média (VEM)

Fiabilidade

A fiabilidade foi analisada após a confirmação do modelo, visto que só após esta análise é que é possível confirmar os valores expressos no *Fit Model*. Tendo sido verificado o *Alpha de Cronbach* para a escala total (12 itens) de $\alpha = .92$, o que estatisticamente representa uma consistência interna muito boa. É de referir que o alfa não aumenta mediante a exclusão de qualquer item presente na escala (Anexo E).

Cotação

Com base nos *scores* possíveis da escala PTUO foi atribuído um único ponto de corte, sendo que o valor mínimo e máximo poderá variar entre 12 e 60, respectivamente. Assim sendo foi calculado o ponto central entre estes dois valores, podendo-se verificar na tabela 13 os respectivos valores de referência bem como as suas classificações.

Tabela 13: Sistema de cotação e classificação da escala PTUO

Cotação	Classificação
[12; 36]	Menor Percepção de Tempo de Utilização Online
[37; 60]	Maior Percepção de Tempo de Utilização Online

Internet Addiction Test

Análise Descritiva – Sensibilidade dos itens

Foram verificadas respostas em todas as categorias (0 a 5) para a escala IAT. Os itens 1 e 7 apresentam uma mediana no ponto médio 3. Os itens 2, 4, 5, 8, 9, 12, 14, 16, e 17 apresentam a mediana no ponto 2. Os restantes itens (3, 6, 10, 11, 13, 15, 18, 19, e 20) apresentaram uma mediana no ponto 1. Assegurou-se o pressuposto de normalidade nos 20 itens, uma vez que os valores absolutos de assimetria e de achatamento não ultrapassaram os valores critério de |3| e |8|, respectivamente (Kline, 2015) (Tabela 14, Anexo F).

Tabela 14: Sensibilidade dos itens da escala IAT: Mediana; Assimetria; Achatamento; Valores Mínimos e Máximos

Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
1	3	2.71	1.27	-.33	-.53	0	5
2	2	1.99	1.20	.34	-.51	0	5
3	1	.95	.94	1.40	2.91	0	5
4	2	2.02	1.17	.38	-.23	0	5
5	2	1.83	1.41	.71	.23	0	5
6	1	1.38	1.25	.76	-.09	0	5
7	3	3.01	1.25	-.33	-.54	0	5
8	2	1.93	1.16	.47	-.26	0	5
9	2	1.82	1.16	.69	.05	0	5
10	1	1.71	1.19	.79	.04	0	5
11	1	1.61	1.05	1.15	1.23	0	5
12	2	2.04	1.28	.63	-.38	0	5
13	1	1.52	1.03	1.26	1.42	0	5
14	2	1.95	1.22	.59	-.45	0	5
15	1	1.46	.97	1.33	2.06	0	5

Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
16	2	2.33	1.33	.32	-.82	0	5
17	2	1.93	1.15	.45	-.27	0	5
18	1	1.47	.98	1.30	1.96	0	5
19	1	1.56	1.03	1.17	1.33	0	5
20	1	1.49	.98	1.27	1.80	0	5

Nota. Skewness (SK); Kurtosis (KU); Valores Mínimos (Min); Valores Máximos (Max)

Fiabilidade

A escala *IAT* apresentou um $\alpha=.93$, o que estatisticamente revela uma consistência interna satisfatória (Anexo F).

NEO-FFI-20

Análise Descritiva – Sensibilidade dos itens

A escala NEO-FFI-20 apresentou respostas em todas as suas categorias (0 a 4). Os itens 2, 4, 5, 10, 12, 13, 15, 16 e 2 apresentam uma mediana no ponto 3. Os itens 1, 3, 7, 8, 9, 11, 14, 17, 18 e 19 no ponto 2. Por fim, unicamente o item 6 apresentou uma mediana no ponto 1. Foi determinado o pressuposto de normalidade nos 20 itens, visto que os valores absolutos de assimetria e de achatamento não excederam os valores de $|3|$ e $|8|$, respectivamente (Kline, 2015) (Anexo G, Tabela 15).

Tabela 15: Sensibilidade dos itens da escala NEO-FFI-20: Mediana; Assimetria; Achatamento; Valores Mínimos e Máximos

Escala	Factor	Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
NEO-FFI-20	N	1	2	2.04	1.11	-.08	-.84	0	4
		6	1	1.43	1.06	.53	-.47	0	4
		11	2	2.06	1.07	-.01	-.86	0	4
	E	16	3	2.38	1.06	-.55	-.39	0	4
		2	3	2.93	.82	-.64	.57	0	4
		7	2	2.16	1.05	-.06	-.61	0	4
		12	3	2.54	.94	-.37	-.24	0	4
17	2	2.16	.98	-.09	-.54	0	4		

Escala	Factor	Item	Mediana	Média	Desvio Padrão	SK	KU	Min	Max
NEO-FFI-20	O	3	2	2.27	1.21	-.25	-.93	0	4
		8	2	2.26	1.84	-.41	-.72	0	4
		13	3	2.35	1.25	-.36	-.90	0	4
		18	2	2.25	1.31	-.21	-1.14	0	4
	A	4	3	2.70	.90	-.70	.35	0	4
		9	2	2.19	1.06	-.40	-.61	0	4
		14	2	2.07	1.19	-.05	-.97	0	4
	C	19	2	2.02	1.01	.01	-.78	0	4
		5	3	2.94	.76	-.53	.07	0	4
		10	3	2.77	.72	-.43	.67	0	4
		15	3	2.84	.90	-.74	.54	0	4
		20	3	2.82	.80	-.68	.72	0	4

Nota. Skewness (SK); Kurtosis (KU); Valores Mínimos (Min); Valores Máximos (Max)

Fiabilidade

Calculou-se a fiabilidade dos factores correspondentes à escala NEO-FFI-20 através da análise da consistência interna para cada constructo. É possível observar na Tabela 16 os *Alphas de Chrobach* correspondentes. Para as dimensões (N), (E), (O) e (C) obtiveram-se valores de consistência interna classificados como aceitáveis. Tanto na dimensão (N) como na dimensão (O) optou-se por excluir itens para obter valores de consistência interna aceitáveis. Para o constructo (N) excluíram-se os itens 6 e 16. No factor (O) optou-se por excluir o item 8. Apenas para a dimensão (A) é possível observar uma consistência interna pobre, refira-se que o *Alfa de Cronbach* para esta dimensão não aumenta significativamente mesmo com a exclusão de itens (Anexo G).

Tabela 16: Fiabilidade da escala NEO-PI-20 a cinco factores

Escala	Factor	α
NEO-PI-20	N	.75
	O	.67
	E	.72
	A	.49
	C	.79

Estatística descritiva das escalas (PTUO; IAT; NEO-FFI-20)

Por forma a compreender as a tendência de resposta da amostra em estudo e com o intuito de descrever as variáveis presentes nesta investigação, foram analisados os *scores* médios ponderados das escalas anteriormente descritas (i.e., PTUO; IAT; NEO-FFI-20) (Anexo H).

Na tabela 17 é possível verificar a análise descritiva, com valores de média e de desvio-padrão, das escalas em estudo. Verifica-se que a escala PTUO revela uma tendência de resposta ligeiramente abaixo do ponto central, i.e., ponto médio 3. Para a escala IAT foi verificada a mesma tendência (i.e., encontra-se abaixo do ponto central 2.5). Já a escala NEO-FFI-20, apenas o factor (C) apresentou uma média ligeiramente superior ao ponto médio 2 (Anexo H, Tabela 17).

Tabela 17: Análise descritiva das escalas PTUO; IAT; NEO-FFI-20: Média e Desvio-padrão

Escala	Factor	Média	Desvio Padrão
PTUO	-	2.61	.87
IAT	-	1.84	.74
NEO-FFI-20	N	2.05	.97
	O	2.29	.98
	E	2.45	.70
	A	2.25	.66
	C	2.84	.62

Relativamente aos *scores* médios obtidos nas escalas PTUO e IAT, é possível compreender estas tendências de respostas observando os respectivos *cut-offs*. Na escala PTUO, 51.8% da amostra apresentou uma menor percepção de tempo de utilização Online, o que *per se*, justifica a tendência de resposta ligeiramente abaixo do ponto central da respectiva escala. Já observando os diferentes grupos de severidade de utilização na escala IAT é possível perceber que 37.7% da amostra apresenta uma utilização normativa Online, 43.9% uma utilização suave, 17.6% uma utilização moderada, e somente, .7% da amostra apresenta uma utilização problemática Online. Estes valores parecem justificar a tendência média de resposta à escala ($M = 1.84$; $DP = .74$) ser inferior ao seu ponto médio de resposta (Anexo H).

Relação entre as variáveis em estudo (PTUO; IAT; NEO-FFI-20)

Para analisar e compreender a direcção e intensidade das relações entre as variáveis presentes neste estudo, realizaram-se algumas correlações de *Pearson* (Tabela 18, Anexo I).

A escala PTUO apresenta uma associação significativa e positiva forte com a escala IAT ($r = .74$; $p < .001$). O que revela que quanto maior for a adição à Internet também parece ser maior o nível de percepção e tempo Online.

Relativamente à associação entre a escala PTUO e os traços de personalidade, é possível verificar que existe uma associação significativa e positiva fraca com o traço (N) ($r = .08$; $p < .001$). e uma associação significativa e negativa fraca com o traço de personalidade conscienciosidade ($r = -.18$; $p < .001$). Já com a escala IAT verificou-se apenas uma associação significativa e negativa fraca com o traço conscienciosidade ($r = -.19$; $p < .001$)

Tabela 18: Matriz de Correlação de *Pearson* entre as escalas PTUO, IAT e NEO-FFI-20

	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5
1 PTUO	2.61	.87	-						
2 IAT	1.84	.74	.74**	-					
3.1 (O)	2.29	.98	.01	.04	-				
3.2 (N)	2.05	.97	.08**	.05	-.08**	-			
3.3 (E)	2.45	.69	.01	.00	-.07**	-.10**	-		
3.4 (A)	2.25	.66	.01	-.03	.12**	-.23**	.10**	-	
3.5 (C)	2.84	.62	-.18**	-.19**	-.01	-.04	.39**	.11**	-

Nota. ** $p < .01$

Quando analisados os pontos de corte das escalas PTUO e IAT verifica-se uma associação positiva e significativa forte ($r_s = .69$; $p < .001$) (Tabela 19, Anexo I).

Tabela 19: Matriz de Correlação de *Spearman* entre os *cut-offs* PTUO e os *cut-offs* IAT

	<i>M</i>	<i>DP</i>	PTUO <i>Cut offs</i>	IAT <i>Cut offs</i>
PTUO <i>Cut offs</i>	.48	.50	1	
IAT <i>Cut offs</i>	1.81	.74	.69**	1

Nota. ** $p < .01$

Recorreu-se a uma Regressão Linear Múltipla para verificar o efeito entre as variáveis predictoras *Traços de Personalidade* e a variável critério *Percepção de Tempo de Utilização Online* (Tabela 20, Anexo J).

Tabela 20: Efeito dos Traços de Personalidade sobre a Percepção de Tempo de Utilização Online

Variável Preditora	R^2_a	F	<i>p</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
N				.10**	3.18	.002
O				.02	.69	.489
E	.04	11.27***	< .001	.10**	3.08	.002
A				.04	1.43	.152
C				-.22***	-6.84	<.001

Nota. ** $p < .01$; *** $p < .001$

Verificou-se que o neuroticismo ($\beta = .10$; $p = .002$) e a extroversão ($\beta = .10$; $p = .002$) têm uma associação significativa e positiva com a variável de critério *Percepção de Tempo de Utilização Online*. A conscienciosidade ($\beta = -.22$; $p < .001$) tem uma associação significativa e negativa com a referida variável de critério. O modelo que tem como variável preditora os traços de personalidade é responsável por 4% da variabilidade da percepção de tempo de utilização Online. O modelo é estatisticamente significativo ($F(5, 1100) = 11.27$; $p < .001$). Estes resultados indicam que são os participantes com níveis mais elevados de neuroticismo que têm uma maior percepção de tempo na sua utilização Online. O mesmo ocorre com os participantes mais extrovertidos. Compreendeu-se que são os participantes com maiores índices de conscienciosidade que têm uma menor percepção de tempo da utilização Online.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES

Como anteriormente referido, as perturbações comportamentais associadas à utilização massiva das TIC's têm assumido um destaque essencial nas últimas duas décadas. Apesar de não existir um consenso relativamente ao diagnóstico, ou mesmo à ontologia comportamental, muitas são as adições decorrentes uma utilização excessiva da Internet (e.g. *Gambling*; Jogos Online; Compras Online; Smartphone; Redes Sociais; etc) (e.g., Weinstein, et al., 2014; Caplan, 2016; Griffiths, 2017; Wu, et al., 2017; Lin, et al., 2017; Starcevic & Billieux, 2017; Young, 2017; Cha & Seo, 2018).

Esta investigação teve como objectivo principal a construção, desenvolvimento e validação de um instrumento de medida que avaliasse a percepção de tempo decorrente da utilização Online. Pretendeu-se criar um instrumento de medida complementar aos instrumentos já existentes de diagnóstico da adição à Internet (e.g. IAT, GPIUS; etc). Neste sentido, a escala desenvolvida – PTUO – não tem o intuito de ser uma escala de diagnóstico, mas sim, uma escala capaz de criar uma interface entre o comportamento, *per se*, e a dependência decorrente desse comportamento.

Após a criação e desenvolvimento através de recurso a um pré-teste do instrumento, pretendeu-se validar e confirmar a estrutura da escala através de uma amostra de população portuguesa. Subsequentemente, este trabalho, incidiu sobre a exploração da relação existente entre a escala desenvolvida de *Percepção de Tempo de Utilização Online* e a *Adição à Internet*. Pretendeu-se ainda compreender que associação é que os *Cinco Traços de Personalidade* teriam na *Percepção de Tempo de Utilização Online*.

Posto isto, serão discutidos os resultados obtidos, bem como apresentadas um conjunto de limitações percebidas. Por fim, serão ainda levantadas sugestões para estudos posteriores.

Percepção de Tempo de Utilização Online

Neste estudo foram apresentadas as primeiras análises e resultados das qualidades psicométricas da escala *Percepção de Tempo de Utilização Online*.

Após várias análises factoriais exploratórias verificou-se a existência de um modelo unifactorial composto por 12 itens, apresentando uma variabilidade explicada de 52.64%.

Seguidamente, validou-se a escala criada para a população portuguesa. Através de uma análise factorial confirmatória foi testado o modelo unidimensional, sugerido pelas diversas análises factoriais exploratórias anteriores. Os índices de ajustamento obtidos verificaram-se satisfatórios.

Confirmou-se que a escala revela ser bastante satisfatória no que respeita à sua fiabilidade de constructo. No entanto, verificando a sua validade convergente, o modelo apresenta uma variância extraída média ligeiramente abaixo do valor critério fixado (Fornell & Larcker, 1981). Relativamente à consistência interna da escala, observou-se que esta é boa (Marôco & Garcia-Marques, 2006).

Por fim, e não menos importante, importa reflectir sobre o modelo final da escala PTUO atendendo ao conteúdo dos 12 itens (Tabela 9, p. 40, Anexo K). Compreendendo as diferentes áreas que compõem o conteúdo dos itens, é possível verificar que este instrumento de medida envolve diferentes componentes associadas à rotina diária dos indivíduos (e.g. necessidades básicas; relações interpessoais; trabalho).

Inicialmente, aquando a construção dos itens da escala, considerou-se que o modelo teórico associado à Percepção de Tempo de Utilização Online envolveria diferentes componentes: (1) Actividades Online; (2) Percepção de Tempo Online; (3) Auto-controlo da utilização Online. Hipotetizou-se inicialmente que as mesmas seriam autónomas mas correlacionadas entre si, compondo um modelo trifactorial.

As qualidades métricas e diversas análises estatísticas parecem revelar que, apesar dos diferentes níveis de conteúdo da escala, a mesma deverá ser interpretada de uma forma global, atendendo a um modelo unifactorial. Esta justificação parece ir ao encontro da revisão de literatura efectuada. Compreendendo que a utilização Online é uma componente diária e efectiva na vida do indivíduo, a mesma acaba por impactuar em diferentes esferas do seu quotidiano, convergindo na sua vida em geral (i.e., individual; relacional; contextual) (e.g., Griffiths, 2000; Patrão, et al., 2016; Young, 2017; Brand, 2017).

Sendo uma escala que tem como objectivo complementar as escalas de diagnóstico de dependências Online, pretendeu-se que, no momento da sua construção, fosse concordante com alguns aspectos contemplados nos modelos teóricos associados (Griffiths, 2000; Davis, 2001; Caplan, 2010). Revisitando alguns dos itens (e.g. “Mesmo sabendo que passo mais tempo Online do que deveria, não consigo desconectar-me.”;

“Tenho a sensação de que estar Online é mais forte do que eu.”; ou “Sinto que tenho menos tempo para as minhas responsabilidades quando passo mais tempo Online.”) é possível compreender que remetem para componentes associadas a uma percepção de auto-controlo segundo uma perspectiva temporal (Bandura, 1997). Partindo desta teoria (Bandura, 1997), o conteúdo dos itens faz um enquadramento temporal e comportamental do indivíduo face à sua experiência Online. Tanto os comportamentos como o compromisso com a utilização Online parecem integrados segundo uma perspectiva de tempo, onde o indivíduo enquadra a sua utilização presente comparando-a com comportamentos/experiências passadas (i.e., antes da saliência e repetição de determinando comportamento) e perspectivando um tempo futuro (e.g., responsabilidades diárias) (Bandura, 1997; Lin, et al., 2015; Young, 2017).

Qualidades métricas Internet Addiction Test e Inventário de Personalidade Neo-FFI-20

Antes de fazer cumprir os restantes objectivos foram verificadas as qualidades métricas associadas a cada uma das escalas de medida (Internet Addiction Test e Inventário de Personalidade NEO-FFI-20).

Constatou-se que o IAT (Young, 2011) apresenta uma consistência interna nesta amostra considerada bastante satisfatória, revelando um *Alpha de Cronbach* de .93.

Já o inventário de personalidade NEO-FFI-20 (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006) apresentou, nos seus cinco factores, valores de consistência interna sofríveis, visto que, para algumas das suas dimensões (Neuroticismo e Abertura à Experiência), foi necessário eliminar itens para obter valores de *Alpha de Cronbach* aceitáveis. Mediante a amostra, esta escala apresentou valores de consistência interna adequados para a dimensão Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência e Conscienciosidade. No entanto, o mesmo não ocorre quando é observado a fiabilidade da dimensão Amabilidade, que apresenta uma fraca consistência interna.

Posteriormente, pretendeu-se verificar as restantes associações entre a escala desenvolvida e a dependência Online, no sentido de perceber qual a direção da sua relação. Pretendeu-se ainda verificar a intensidade da relação que a nova escala poderia ter com os cinco traços de personalidade.

Relação entre as escalas PTUO e IAT

Como foi descrito nos resultados, indivíduos com maiores níveis de dependência Online parecem ter maiores indicadores de uma maior percepção de tempo Online. Quando analisada a relação entre a percepção de tempo de utilização Online, segundo o modelo descrito, e a dependência Online, tendo como base o IAT (Young, 2011; Pontes, et al., 2014), foi verificada uma relação significativa e positiva forte entre as escalas. Considerando esta análise, verifica-se que, quanto maior a dependência Online, maior será o nível percepção de tempo de utilização.

Este resultado parece indicar que, aquando a resposta ao questionário, os indivíduos poderão estar a sobrestimar o tempo percebido, visto que, fazendo uma média geral do tempo de utilização, poderá existir a tendência dessa amplificação temporal (e.g., Rosa, 2015; Han, 2016a; Wittman, 2017). Ou seja os indivíduos quando não estão nas suas actividades Online diárias, poderão sobrevalorizar o tempo que passam na Internet. Esta justificação prende-se também pela hipótese levantada nas perspectivas temporais enunciadas (e.g., Bandura, 1997; Zimbardo & Boyd, 1999). Ou seja, segundo uma perspectiva de linearidade do tempo, o indivíduo na sua experiência presente equaciona os comportamentos do passado com os comportamentos e hábitos do presente, concebendo metas para o seu futuro. Inevitavelmente, o indivíduo enquadra-se temporalmente comparando o seu presente ao passado e, objectivando o seu futuro segundo uma linha unidireccional (Damásio, 2012). No entanto, mediante a presença de determinado estímulo (e.g., utilização Online; actividades específicas da utilização Online), poderá existir uma alteração da atenção, do comportamento e das atitudes (e.g., Zimbardo & Boyd, 1999; Bandura, 1997; Damásio, 2012; Muller & Nobre, 2014; Kahneman, 2014; Rosa, 2015; Metcalf & Zimbardo, 2016). A absorção em determinada actividade poderá impactuar na experiência de tempo subjectivo individual. Se a experiência for percebida como agradável, poderá existir a percepção da rapidez da sua duração. Pelo contrário, se a experiência for considerada aborrecida, poderá existir a ideia de dilatação do tempo (e.g. Lin, et al., 2015; Wittman, 2017). Contudo, apesar de qualquer experiência temporal subjectiva, e salvo certas considerações de ordem relativística, o tempo linear é fixo e passa de igual forma, independentemente de qualquer experiência mais ou menos agradável (Agger, 2011; Wittman, 2017).

Neste sentido, os indivíduos com uma maior adição Online parecem ter a percepção de que passam efectivamente longos períodos de tempo nas suas actividades

Online. Isto é, a noção de tempo decorrente da utilização Online é mensurada, segundo a escala PTUO, num momento autónomo da utilização, *per se*. Ou seja, subjectivamente os participantes poderão ter noção de que passam longos períodos de tempo nas suas actividades Online. Objectivamente o tempo passa e poderá existir o confronto de que algumas actividades ficam por cumprir (e.g., trabalho; necessidades básicas; relacionamentos; responsabilidades; etc). Como anteriormente mencionado, o prazer e/ou o hábito dos comportamentos Online poderão sobrepor-se a comportamentos e responsabilidades individuais externas. Assim, esta percepção de tempo poderá sugerir que os indivíduos percebem os seus comportamentos como não funcionais. No entanto, quando o prazer e o hábito, resultante desse comportamento é superior, o indivíduo acaba por manter a sua rotina Online.

Já segundo uma compreensão psicométrica da relação entre as escalas, é possível referir que a correlação significativa revela que as duas escalas se encontram associadas, não de uma forma homóloga, mas complementando-se entre si. Deste modo, o modelo PTUO, nesta amostra, parece predizer a existência da dependência Online

Relativamente aos *scores* da escala PTUO, e após de estabelecido o ponto médio de corte da escala total, observou-se que mais de metade da amostra apresentou uma menor percepção de tempo de utilização Online,

Também no presente estudo foram identificados os quatro grupos de categorias associadas à adição à Internet através do IAT. Tendo sido considerados os critérios propostos por Young (2011) e confirmados por Pontes e colaboradores (2014) na população portuguesa. Assim, foi compreendido que 38% dos sujeitos da amostra total têm uma utilização considerada normativa. 44% dos sujeitos têm uma utilização suave. Já 18% da amostra apresentou um uso considerado moderado. Por fim, apenas 1% (n = 8) dos sujeitos foram classificados com uma utilização problemática da Internet. Refira-se que existe uma grande probabilidade de o grupo que tem uma utilização moderada Online, evolua para uma utilização considerada severa. Proporcionalmente, estes resultados verificam ser semelhantes aos resultados obtidos numa validação do teste IAT para a população portuguesa (Pontes, et al., 2014) e em conformidade com os cut-offs propostos por Young (2011). Nesse estudo, 35% da amostra apresenta uma utilização normal; 44% apresenta uma utilização leve; 16% revela uma utilização moderada e, por fim, não existem sujeitos com um maior nível de severidade de utilização (Pontes, et al., 2014).

Relações entre os Cinco Traços de Personalidade e a escala PTUO

A personalidade é uma componente integrante do indivíduo que se caracteriza essencialmente por envolver um conjunto de características e traços específicos que se mantêm geralmente consistentes ao longo do tempo (e.g., Costa & McCrae, 1988).

No presente estudo pretendeu-se compreender de que forma é que cada um dos cinco traços de personalidade poderia ter efeito no nível de percepção de tempo de utilização Online, mensurado através da escala construída. Existem evidências de que os traços de personalidade poderão ser factores que determinam ou não uma maior predisposição para o desenvolvimento de algum nível de dependência comportamental, nomeadamente comportamentos Online (Hussain & Pontes, 2018).

Nesta investigação observou-se a existência de uma relação significativa entre três dos cinco traços de personalidade (i.e., Neuroticismo, Extroversão e Conscienciosidade) e a percepção de tempo de utilização Online.

Os resultados obtidos confirmam uma associação significativa e positiva entre o traço de personalidade neuroticismo e a percepção de tempo de utilização Online. Verificou-se que os participantes deste estudo com maiores níveis de neuroticismo apresentam uma maior percepção de tempo Online na sua utilização.

Apesar de esta relação ter sido compreendida tendo por base uma escala nova (PTUO) e de não existir comparação empírica, é possível verificar alguns aspectos comuns com estudos anteriores.

Indivíduos caracterizados com maiores indicadores do traço de personalidade (N), apresentam geralmente uma maior instabilidade emocional e relacional. Este traço é referido como um factor de risco para o desenvolvimento de dependências associadas ao comportamento Online (e.g., Durak & Senol-Durak, 2014; Kayis, et al., 2016; Hostovecky & Prokop, 2018). Os participantes, com maiores níveis de neuroticismo, apresentam uma maior percepção do tempo Online. Objectivamente, poderão considerar que o tempo decorrente da sua utilização sistemática Online é concordante com essa percepção.

Revisitando o conteúdo dos dois itens mantidos na dimensão (N) (i.e., “Raramente estou triste ou deprimido(a).” e “Raramente me sinto só ou abatido(a).”) (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006), compreende-se que o factor sugere que o traço (N) se encontra

associado ao humor e à relação. Se indivíduos com maiores índices de neuroticismo apresentam características associadas à tristeza, introversão, experiência de solidão, privilegiando interações virtuais em detrimento das suas convivências reais (e.g., Balta, et al., 2018; Whaite, et al., 2018), consequentemente poderão passar mais tempo na Internet como estratégia de fuga da sua vida real. Este resultado parece convergir para resultados de estudos anteriores (Davis, 2001; Landers & Lounsbury, 2006; Brand, et al., 2014; Kardefelt-Winther, 2014).

Por outro lado, o mesmo efeito ocorreu, em participantes com maiores índices de extroversão. Sendo que são os indivíduos com maiores níveis deste traço que apresentam uma maior percepção de tempo de utilização Online. Contudo o traço (E) não apresenta consenso entre os diversos autores quando associado às dependências Online (e.g., Mottram & Fleming, 2009; Kim & Chock, 2017; Kircaburun, et al., 2018). Cullen e Morse (2011) referem que são os indivíduos com uma maior presença do traço (E) que parecem passar menos tempo Online. De uma forma geral, indivíduos mais extrovertidos são caracterizados como mais activos e com grandes níveis de sociabilidade (e.g., McIntyre, et al., 2015). Hipotetiza-se que, tal como revisto em literatura, este constructo associado à personalidade poderá ser um factor protector do desenvolvimento de comportamentos excessivos Online (e.g., Kircaburun, et al., 2018). O efeito, numa maior percepção de tempo decorrido Online mediante uma maior presença deste traço, poderá resultar num menor tempo objectivo decorrente em actividades Online destes participantes. Uma vez que, sujeitos mais extrovertidos parecem dar privilégio a uma maior interacção física em detrimento de actividades Online (e.g., Whaite, et al., 2018).

Ainda nesta análise, foi verificada uma relação significativa e negativa entre o traço de personalidade conscienciosidade e a percepção de tempo de utilização. Os indivíduos deste estudo com maior incidência neste traço parecem apresentar uma menor percepção de tempo Online.

A conscienciosidade associa-se a aspectos específicos de um maior auto-controlo, organização e perseverança. Os indivíduos mais conscienciosos são descritos como altamente responsáveis e disciplinados tanto em contexto de trabalho como na sua vida em geral (Benet-Martínez, et al. 1997). Por este motivo, este traço não se relaciona com problemáticas de utilização Online, uma vez que, existe uma grande disciplina associada ao comportamento (e.g., Buckner, et al., 2012; Hussain & Pontes, 2018; Hostovecky & Prokop, 2018).

Compreendendo numa primeira análise estes resultados, os mesmos parecem não ser concordantes com a revisão de literatura realizada. Ora, se os indivíduos mais conscienciosos são mais disciplinados e com um maior auto-controlo nas suas actividades diárias, seria expectável que estes tivessem uma maior consciência de tempo Online e não o contrário. Contudo, atendendo à discriminação da amostra pelo factor (C), compreende-se que os itens associados ao traço revelam um conteúdo unidireccional para o desempenho no trabalho (i.e., “Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.”; “Sou uma pessoa muito competente.”; “Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.”; e “Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.”) (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006). Tendo o factor mantido os cinco itens, revela-se que avaliação do traço de personalidade foi feita com base na percepção de conscienciosidade que os indivíduos têm perante o trabalho.

Tal como enunciado, indivíduos com maior incidência no traço conscienciosidade, revelam ter um tempo de actividade Online mais reduzido. Assim, os indivíduos mais conscienciosos, quando utilizam a Internet, revelam, na sua maioria, o tempo despendido é devido a actividades associadas ao trabalho em si e não a actividades de lazer (e.g., Landers & Lounsbury, 2006; Mottram & Flemming, 2009). Neste sentido, estes resultados parecem ir ao encontro do que foi mencionado. Ou seja, os participantes deste estudo, sendo mais conscienciosos, acabam por ter uma menor percepção de tempo da sua utilização Online possivelmente porque: 1) Efectivamente, poderão não passar tanto tempo Online em actividades de entretenimento que sugiram um uso problemático da Internet referido pelos itens da escala PTUO; 2) Mesmo que passem mais tempo Online, possivelmente, fazem-no por motivos profissionais; e 3) Estando envolvidos no trabalho, poderão não associar o tempo que despendem Online como uma actividade prejudicial para o seu comportamento funcional, uma vez, que tem um maior sentido de responsabilidade e disciplina.

Estes resultados remetem novamente para a hipótese de que os itens da escala PTUO sejam considerados à luz de uma percepção linear e objectiva do tempo, não expressando a percepção do tempo subjectivo e o nível individual de absorção durante a actividade Online (Agger, 2011).

O modelo proposto entre os cinco traços de personalidade e a Percepção de Tempo de Utilização Online foi considerado estatisticamente significativo, apesar de não se

terem verificado associações entre os restantes traços (i.e., Amabilidade e Abertura À Experiência) com a escala PTUO.

No entanto, é de referir que o construto que mensura o traço abertura à experiência remete única e exclusivamente para um conteúdo de itens associados às artes e à filosofia (i.e., “A poesia pouco ou nada me diz.”; “Às vezes ao ler poesia ou a olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção”; “Acho as discussões filosóficas aborrecidas”; “Não dou grande importância às coisas da arte e beleza.”) (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006). Ora, se este traço de personalidade caracteriza indivíduos que sejam imaginativos, curiosos, originais, aventureiros e com uma grande variedade de interesses (McCrae & John, 1992), coloca-se a hipótese de o constructo não discriminar alguns dos sujeitos da amostra. Teoricamente, este traço caracteriza indivíduos que manifestam um conjunto indeterminado de outros interesses que não se encontram consagrados nestes itens. Assim sendo, não é garantido que sujeitos com maiores índices de abertura à experiência, tendo em consideração as características específicas do traço, estejam identificados. Acresce que indivíduos com maiores níveis deste traço poderão privilegiar diferentes tipos de actividades e de utilização Online (Kuss, et al., 2013; Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015) que, por sua vez, poderão também ser associados diferentes níveis de tempo gasto em cada tipo de utilização.

Limitações e Estudos Futuros

A presente investigação, bem como o instrumento criado, apresenta um conjunto de limitações que devem ser enunciadas.

É de referir que o processo de recolha amostral é, *per se*, uma das limitações a destacar neste estudo. Dada a natureza da recolha ser não probabilística e transversal, não foi possível controlar variáveis de contexto, situacionais, disposicionais, emocionais e/ou cognitivas dos participantes.

De salientar a natureza correlacional de dois dos objectivos em estudo. As interpretações dos resultados deverão considerar que inferências causais poderão depender de factores que não estejam a ser contemplados em análise. Apesar da dimensão da amostra não ser considerada reduzida (i.e., fez-se corresponder um mínimo de 10 participantes para cada item), a amostra observada (i.e., não aleatória por conveniência e recorrendo ao método de recolha por *Snowball*) (Marôco, 2018) não permitiu garantir uma variabilidade de características específicas para o estudo (e.g., diferentes níveis de

severidade de utilização Online; traços de personalidade; etc). Consequentemente, as tendências de resposta poderão estar associadas a características inerentes à constituição da amostra. Assim, apesar da população amostral ser estatisticamente significativa, não estão garantidas especificidades que revelem que é uma amostra representativa da população portuguesa para os objectivos do estudo.

Relativamente à estrutura da escala PTUO criado e confirmado através das diversas análises, a confirmação de que o modelo a um factor é o mais adequado apenas pode ser interpretado à luz desta amostra. Neste sentido, para aferir de forma mais clara que este modelo é adequado a um factor, deveria ter sido realizada uma aleatorização da amostra, estratificando-a em dois sub-grupos. Se a análise de invariância fosse confirmada, poderia ser aferido, de forma mais consistente, teórica e estatisticamente, que o modelo PTUO é melhor a um factor do que com outra alternativa de representação factorial (Browne & Cudeck, 1993).

Outra das limitações refere-se ao próprio questionário. Que, por ser composto por perguntas de acesso a respostas maioritariamente fechadas, poderá ter condicionado a direcção da resposta, quer por motivos de desejabilidade social, quer por motivos de viés de tendência de resposta. Tendo sido uma bateria teste, administrada num único momento (i.e., estudo de carácter transversal), constituída por um questionário de auto-relato com quatro partes, os dados obtidos poderão ter sido condicionados pelo protocolo de apresentação do questionário e, neste sentido, poder ter havido sugestão na direcção de resposta.

Por exemplo, em relação à escala validada PTUO, verificou-se uma tendência de resposta à esquerda, sendo por isso observável que cerca de 52% da população amostral se situe abaixo do ponto de corte da escala. Também na escala IAT foi verificada a mesma tendência, sendo que houve um predomínio de respostas às opções “Nunca”, “Raramente” e à opção média “Ocasionalmente”. Por esta razão, compreende-se, pelos pontos de corte da escala, que é uma minoria da amostra (i.e., 19%) que apresenta ter uma utilização Online moderada a severa. Este enviesamento de resposta à esquerda poderá sugerir uma aprendizagem do conteúdo dos itens direccionando a resposta para uma categoria com maior desejabilidade social mediante o tema, uma vez que na aplicação do protocolo a escala IAT surge imediatamente a seguir à escala PTUO. Tanto a escala PTUO como o IAT mensuram comportamentos diários e frequentes associados à utilização Online o que, por sua vez, poderá ter algum tipo de enviesamento na

desejabilidade normativa do comportamento. Por forma a tentar superar esta tendência e verificar esta hipótese, o estudo deverá ser replicado numa amostra não aleatória e com critérios de selecção e de exclusão específicos (e.g. amostra clínica com um grau de dependência Online diagnosticado).

Dado o seu carácter transversal, não foi possível analisar alterações do comportamento ou da tendência de resposta dos participantes em vários momentos. Esta é uma forte limitação, dado que esta investigação se centrou no desenvolvimento de um novo instrumento de medida. Desta forma, seria essencial aplicar a escala aos participantes em pelo menos dois momentos, verificando a estabilidade temporal da escala através fiabilidade teste-reteste. Esta administração poderia não só ter um contributo significativo a nível das qualidades psicométricas da escala, como poderia ser essencial na compreensão dos comportamentos Online efectivos dos participantes (Bland & Altman, 1986; Widyanto, Griffiths, & Brundsen, 2011 Cozby, 2014).

Outra das limitações que importa ressaltar, refere-se ao facto de não terem sido exploradas as direcções das relações entre as escalas e as variáveis sociodemográficas e restantes variáveis de acesso e utilização Online. São vários os estudos que referem a influência de determinadas variáveis nos comportamentos de utilização da Internet, seria determinante que a exploração dessas associações fosse compreendida. Variáveis como a faixa etária, contexto familiar, habilitações académicas, contexto de trabalho ou curso têm sido apontadas como determinantes que poderão influenciar uma maior ou menor utilização Online. Sendo que essas variáveis poderão ainda influenciar as preferências Online bem como o tempo de duração da utilização (e.g., Cheng & Li, 2014; Brand, et al., 2014; Griffiths, et al., 2016). Ainda de referir que variáveis não contempladas no estudo, como a área de residência (e.g. cidade, aldeia) poderiam ser interessantes para verificar se existe um maior ou um menor tempo percebido de utilização por parte dos participantes. Estima-se que o tempo percebido poderá variar mediante o contexto onde os indivíduos se inserem, sendo que a percepção de tempo em determinado contexto se encontra associada à quantidade e diversidade de estímulos percebidos (e.g. centros urbanos vs. localidades rurais) (e.g., Parthasarathi, Levinson, & Hochmair, 2013; Taheri, 2014; Roseboom, et al., 2017).

Como já referido, o facto de o questionário ser unicamente de auto-relato apresenta tanto um conjunto de vantagens como de desvantagens. O tempo percebido é um constructo subjectivo que, como enunciado, varia de indivíduo para indivíduo,

dependendo de um conjunto de estímulos e de situações experienciadas (e.g. Gonidis & Sharma, 2017; Wittman, 2017). Sendo o tempo um construto mensurável apenas com a precisão de um relógio, é possível referir que uma das limitações do estudo é a forma como se pretendeu estimar a perspectiva individual de tempo associada à utilização e acesso Online. Metodologicamente, nesta investigação, não é possível ter uma análise comparativa de que o tempo percebido por cada participante corresponde a um maior ou menor tempo objectivo e linear. Por exemplo, na questão “Quantas horas por dia, num dia de semana, estima passar Online?”, os participantes referem que em média passam seis horas diárias num dia de semana e num dia ao fim de semana. Esta estimativa média parece ser similar a estudos anteriores (e.g., Lin, et al., 2015). O que poderá revelar que, invariavelmente, quando os indivíduos fazem estimativas médias numa condição de incerteza (i.e., uma vez que os comportamentos Online poderão ser absorventes em diferentes níveis), essas estimativas podem estar a ser feitas com base num valor “âncora” inicial sendo ajustadas a uma resposta final (Kahneman, 2014) que poderá algum nível de desejabilidade social. Esta questão poderia ser resolvida se fosse integrada no protocolo de investigação uma medida que contabilizasse o tempo objectivo e linear em determinada actividade Online e, posteriormente, fosse questionado ao participante a sua estimativa de tempo decorrido (e.g., cronómetro no decorrer da resposta ao questionário Online).

De salientar que desde o início do mês de setembro do presente ano, a *Apple* integrou no seu sistema operativo móvel (i.e., *iOS12*) uma ferramenta que contabiliza o tempo de utilização tanto dos dispositivos tecnológicos em geral como da utilização Online dos utilizadores (Karcz, 2018). Neste sentido, hipotetiza-se que, relativamente à questão sociodemográfica, “Tem alguma aplicação móvel que contabiliza o tempo Online?”, os resultados hoje poderiam ser diferentes, visto que, apenas 5% (n = 59) da amostra respondeu positivamente a esta questão. Esta “limitação” não é uma limitação ao estudo *per se*, no entanto, considera-se que parece começar a existir um incentivo para consciencialização de tempo na utilização dos dispositivos tecnológicos promovido pelas próprias marcas. Apesar do propósito poder não ter esta intenção específica, considera-se que esta informação poderá sensibilizar os indivíduos para um controlo e/ou moderação da utilização (Simon, 2018). Por outro lado, o facto de os próprios dispositivos tecnológicos mensurarem e relatarem essa informação do tempo linear e objectivo da

utilização, poderá auxiliar em investigações futuras, nomeadamente de carácter longitudinal.

Por fim e não menos importante, é ainda de salientar que, invariavelmente a qualquer investigação dos resultados estatísticos obtidos, fazem-se extrapolações que indiciam uma previsão das tendências de percepções de comportamentos (Huff, 1993). Ao analisar estes resultados, é necessário ter em consideração que estas tendências podem ser consideradas um facto nas amostras observadas, mas não uma tendência futura. As relações entre as dimensões em estudo não são, *per se*, explicações específicas do geral (Quartilho, 2010). Assim, as extrapolações com base na evidência científica são úteis, no entanto apenas deverão dar uma direção para estudos futuros, visto que todas as amostras são diferentes.

De modo a tentar superar algumas das limitações referidas, importa reforçar que estudos futuros incidam sobre uma melhor e maior compreensão da temática associada ao tempo de utilização Online nas diversas actividades diárias.

Primeiramente, para estudos futuros seria essencial correlacionar os dados obtidos com variáveis inerentes à amostra recolhida (i.e., variáveis sociodemográficas e variáveis de acesso e de utilização Online). Através da análise da relação entre as diversas variáveis e as escalas de medida, seria possível uma discriminação em maior detalhe da amostra deste estudo. Também seria determinante que fossem compreendidas a existência de diferenças entre os grupos, utilizando como recurso testes-*t* para amostras independentes. Deste modo, propõe-se que haja uma complementariedade aos dados recolhidos nesta investigação.

Como referido, seria ainda essencial compreender a estabilidade temporal da escala PTUO através da fiabilidade teste-reteste. Os dados obtidos poderiam constituir uma mais-valia para uma maior compreensão psicométrica deste instrumento de medida desenvolvido. Acresce ainda que ao aplicar esta escala em pelo menos dois momentos aos mesmos participantes em estudo, seriam discriminadas a presença de diferenças entre grupos através do recurso a testes-*t* para amostras emparelhadas.

Seria determinante confirmar os resultados obtidos, replicando a metodologia adoptada com uma outra amostra específica e com critérios definidos. Sugere-se, no entanto, que para o protocolo a utilizar, se recorra a uma escala de personalidade com

versão longa, de modo a discriminar melhor as características específicas de personalidade dos participantes em estudo.

Não menos importante, sugere-se que, futuramente, sejam associadas relações entre as variáveis de utilização e de acesso Online com os traços de personalidade. Uma vez que os traços de personalidade manifestaram ter um efeito significativo no nível de percepção de tempo de utilização, importa compreender qual a tendência de comportamentos Online dos participantes em estudo com determinado tipo de traço. Acredita-se que esta análise poderá auxiliar na compreensão dos efeitos obtidos nesta investigação.

Seria ainda interessante que fosse realizado um estudo comparativo entre diversas amostras. Assim, propõe-se que para discriminar os participantes fossem previamente realizadas algumas entrevistas semi-estruturadas.

As diferenças de carácter cultural têm sido amplamente apontadas como um factor limitativo para comparação de critérios associados tanto ao acesso e utilização Online, como às dependências Online (e.g., Kuss, et al., 2014; Lopez-Fernandes, 2015; Chen & Nath, 2016; Lopez-Fernandez, et al., 2017). Como forma a compreender se a escala PTUO é interpretável e discriminativa do construto a que se propõe medir, propõem-se que seja realizada uma análise de invariância com amostras estratificadas (entre participantes portugueses, participantes portugueses de dupla nacionalidade e/ou de nacionalidade de países com língua portuguesa). Através da replicação deste estudo com diferentes populações amostrais, tendo como critério discriminativo a nacionalidade, compreender-se-ia se a estrutura factorial da escala PTUO seria explicativa para diversas culturas. Seria ainda possível compreender se as características das diferentes amostras alterariam a solução factorial confirmada neste estudo. Acredita-se que uma replicação deste estudo em diferentes populações amostrais permitirá uma maior compreensão do conceito do tempo percebido Online.

No mesmo seguimento, e uma vez que a escala apresenta soluções estatísticas satisfatória para uma amostra da população portuguesa, sugere-se que seja replicado e validado em população internacional. Com este propósito, foi formulada uma primeira proposta de tradução dos itens da escala para língua inglesa (Anexo L).

Estudos futuros poderão ainda objectivar o efeito mediador da percepção e tempo de utilização Online na relação entre comportamentos Online e alguns sintomas psicopatológicos associados.

Uma vez que a facilidade e acesso de utilização das TIC's se tornou cada vez mais transversal à população estudantil e jovem, seria determinante analisar a população em geral, desviando assim o foco de estudo. Por exemplo, o facto de os trabalhadores em alguns sectores profissionais necessitarem da interação e/ou de programas Online como ferramenta essencial de trabalho, poderá estar na origem de certos riscos comportamentais associados a uma utilização excessiva. Estudos referem esta incidência no contexto laboral (e.g., Griffiths, 2010; Shrivastava, Sharma, & Marmuthu, 2018), revelando que os indivíduos que trabalham com recurso às TIC's apresentam uma maior probabilidade de desenvolver problemas de dependência Online, comprometendo a sua produtividade no trabalho e o seu funcionamento individual e relacional.

Finalmente, sugere-se que, conjuntamente à escala desenvolvida, sejam elaborados novos itens de modo a constituírem novas escalas que auxiliem a compreensão da inter-percepção de tempo entre vários sistemas relacionais (e.g. pais, filhos, casais, amigos). É expectável que a mensuração do construto PTUO através da visão do outro, seja uma medida relevante para determinar auto-percepção individual de uma forma comparativa equacionando uma visão sistémica. Acredita-se que esta formulação e adaptação poderá ser uma mais-valia para a intervenção das dependências do comportamento Online. Uma vez que o espectro das dependências Online não afecta somente o indivíduo que tem uma utilização problemática, mas também todo o seu sistema relacional.

Implicações práticas

A escala Percepção de Tempo de Utilização Online, construída e validada numa amostra da população geral portuguesa, parece constituir uma medida de congruência válida e fiável ao construto a que se propõe medir. Pode ser uma ferramenta enriquecedora dentro do âmbito dos instrumentos existentes de avaliação das dependências Online. Tendo sido esse o propósito da sua construção, considera-se que este instrumento de medida seja uma mais-valia para o aprofundamento do estudo da utilização das novas tecnologias e das dependências associadas. Esta escala parece avaliar o (dis)funcionamento do indivíduo face à sua utilização prática e diária Online, sem ter o

atributo associado à patologização do comportamento. Visto que a patologização associada às dependências Online ainda não está solidamente definida (Griffiths, 2017), é determinante que os agentes envolvidos (e.g., profissionais de saúde; professores; familiares; etc) na promoção e prevenção não circunscrevam dependências Online aos *scores* resultantes das escalas existentes. Apesar de os instrumentos de avaliação e diagnóstico serem uma ferramenta útil, rápida e eficaz, importa não ignorar aspectos individuais, relacionais e contextuais que necessitam de ser contrabalançados, considerando cada situação específica. Os instrumentos de medida pretendem compreender aspectos comuns entre os indivíduos, fornecendo a informação necessária, embora não suficiente, para a compreensão das particularidades de cada caso. É ainda essencial referir que alguns traços ou características de personalidade poderão facilitar ou proteger determinados comportamentos associados à utilização Online (e.g., Brand, et al., 2014; Durak & Senol-Durak, 2014; Hussain & Pontes, 2018; Kircaburun, et al., 2018; Neverkovich, et al., 2018).

Por tudo isto, qualquer contributo parece ser necessário e complementar, tanto para maximizar o consenso do conceito, como para balizar critérios de diagnóstico mediante cada população e em cada caso dentro dessa população.

Pretende-se ainda que este estudo ajude a clarificar conceitos e aspectos inerentes à utilização Online, independentemente do seu nível de severidade e/ou dependência, uma vez que o tempo decorrente de cada utilização poderá ser um dos vários factores predisponentes das dependências comportamentais da Internet.

É esperado que com este instrumento seja possível compreender melhor a forma como os indivíduos perspectivam temporalmente a utilização que fazem diariamente das TIC's. A necessidade actual de utilização da Internet tem vindo a alterar gradualmente os comportamentos individuais e sociais. Quando os comportamentos dos indivíduos se repetem ao longo do tempo, passam também a ser comportamentos da sociedade que irão permanecer e influenciar comportamentos futuros (Pais-Ribeiro, 1998; Quartilho, 2010). Assim, torna-se urgente que os comportamentos e consequências associadas à utilização Online sejam compreendidos não apenas numa perspectiva individual, mas segundo um modelo ecológico e integrativo do tecido da sociedade (i.e., indivíduos; comunidades; organizações). Através de uma melhor compreensão do (dis)funcionamento humano, é possível construir novas focos de intervenção e prevenção das dependências associadas às actividades Online. Sendo também possível ajustar e re-ajustar métodos promotores

para uma utilização da Internet mais saudável desde um nível individual a um nível mais comunitário.

Considerações finais

No século XXI, utilização da Internet está cada vez mais enraizada na vida de grande parte da população mundial, seja de forma directa ou indirecta e com tendência para aumentar ao longo do tempo (e.g., Castells, et al., 2009; Johnson & Keane, 2015; Oliveria, 2017). A crescente utilização tem vindo a absorver uma maior quantidade de tempo no quotidiano das pessoas sem que, por vezes, seja feita uma reflexão sobre a percepção do tempo decorrido em determinada actividade e/ou acesso Online.

De facto, quando as pessoas se encontram absorvidas Online, o tempo cronológico é distorcido quando reflectido subjectivamente, deixando de ser uma constante linear e objectiva. Imaginando e exemplificando: se um terceiro observar a actividade Online de um grupo de três pessoas, quando essa mesma actividade terminar, a percepção do tempo que passou é diferente. Se, por um lado, o observador ficou preso ao tempo linear, por outro, cada individuo terá uma percepção diferente do que efectivamente ocorreu durante aquele período. Ou seja, o tempo decorrido rompe com a linearidade objectiva do tempo e parece conduzir a uma não linearidade subjectiva (e.g. Teoria do Caos). Assim, é possível que todos os indivíduos apresentados no exemplo anterior tenham uma versão diferente e até contraditória do que realmente ocorreu, no entanto, todas elas serão verdadeiras para cada um. Assim, a absorção nas actividades Online, e respectiva percepção individual do tempo passado, poderá resultar numa distorção temporal subjectiva no passado, presente e futuro (Wittman, 2017).

Muitas são as consequências que poderão resultar de uma utilização abusiva dos ecrãs digitais e, por conseguinte, da Internet. Várias são as problemáticas físicas, psicológicas e relacionais que podem estar associadas ao tempo de utilização excessiva da rede. Consequentemente, parece existir uma tendência crescente para que se verifique uma forte proliferação das psicopatologias relacionadas com as práticas digitais diárias (e.g., Griffiths, Pontes, & Kuss, 2015; Patrão, et al., 2016; Mihajlov & Vejmelka, 2017). Das quais se podem destacar maiores índices de isolamento, aumento de comportamentos violentos, perturbações do sono, aumento de humor depressivo e da ansiedade (e.g., Taymur, et al., 2016; Taylor, Pattara-angkoon, Sirirat, & Woods, 2017), entre outras. A

utilização excessiva poderá ainda provocar uma falta de consciência do indivíduo no que respeitas às interações sociais e actividades diárias (Turel, et al., 2018).

Todo este panorama conduz a um importante conceito abordado por Bauman (2003), designado por “modernidade líquida” e que parece caracterizar as relações de fluidez do mundo contemporâneo. Com base nesse princípio, comparativamente com as relações físicas, parece existir uma maior facilidade nas relações electrónicas em premir as teclas *Delete* ou *Escape*. Esta forma digital de encarar a vida poderá impactuar e influenciar o modo como as relações, experiências e problemáticas do “mundo real” são vividas, transformando os vínculos e interacções humanas em retalhos frágeis (Bauman, 2003; Costa, 2017).

É ainda de questionar se esta dependência quotidiana na *Era da Informação* é a causa ou a consequência dos tempos modernos. De uma forma geral, os hábitos dos indivíduos começam por prazeres dos quais não têm necessidade e terminam em necessidades das quais não obtém qualquer tipo de prazer.

Concluindo, vivem-se tempos caracterizados por uma crescente “humanização das coisas”, e uma espécie de “coisificação das pessoas” (Han, 2015; 2017). O tempo do progresso da ciência deixou, não só de ser coincidente com o tempo dos seres humanos, como poderá estar a provocar severas alterações nos seus padrões comportamentais e relacionais (Oliveira, 2017). Deste modo, parece pertinente questionar este estado contínuo de “estar no mundo” e “não ver o mundo”, reforçando este género de absorção colectiva (Saramago, 1995). Tal como Saramago (1995) menciona através da analogia feita entre a cegueira física e a cegueira mental. Ou simplesmente, como Augé (1994) refere, em que vivemos “num mundo em que ainda não aprendemos a olhar”, habitando assim um “não-lugar”, com a percepção ilusória de que é possível acompanhar o tempo de todas as mudanças.

REFERÊNCIAS

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*, 85-90.
- Aboujaoude, E., & Starcevic, V. (2016). The rise of online impulsivity: A public health issue. *The Lancet, 3*, 1014-1015. doi: 10.1016/S2215-0366(16)30231-0
- Agger, B. (2011) iTime: Labor and life in a smartphone era. *Time & Society, 20*, 119-136. doi: 10.1177/0961463X10380730
- Agostinho, S. (2000). *Confissões*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda. (Original publicado em 397/sec. IV).
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Andersen, C., Griffiths, M. D., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addiction, 2*, 90-99. doi: 10.1556/JBA.2.2013.003.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*, 175-184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Assunção, R., & Matos, P. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to facebook use. *Journal of Adolescent, 54*, 51-59. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.11.007
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior, 85*, 329-338. doi:10.1016/j.chb.2018.04.001
- Augé, M. (1994). *Não-lugares*. Lisboa: Bertrand Editora.

- Bagatarhan, T. & Siyez, D. M. (2017). Programs for preventing internet addiction during adolescence: A systematic review. *The Turkish Journal on Addictions*, 4, 257-265. doi: 10.15805/addicta.2017.4.2.0015
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). An exploratory study of “selfitis” and the development of the selfitis behavior scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 722-736. doi: 10.1007/s11469-017-9844-x
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. doi: 10.1007/s11469-018-9959-8
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman & Company.
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido*. Lisboa: Relógio D’Água Editores.
- Beavers, L., Bell, R., Choudhury, D., Guyot, W., & Meier, R. (2015). Online time and gender perceptions of internet addiction. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 15, 84-98.
- Beins, B. C. (2009). *Research methods: A tool for life* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Benet-Martínez, V. & Waller, N. G. (1997). Further evidence for the cross-cultural generality of the “Big Seven” model: Imported and indigenous Spanish personality constructs. *Journal of Personality*, 65, 567-598. doi: 10.1111/j.6494.1997.tb00327.x
- Bertoquini, V. & Pais-Ribeiro, J. (2006). Estudo de formas reduzidas do Neo-Pi-R. *Psicologia: Teoria Investigação e Prática*, 11, 85-102.
- Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839-844.
- Bland, M., & Altman, D. (1986). Statistical methods for assessing agreement between two methods of clinical measurement. *The Lancet*, 327, 307–310. doi: 10.1016/s0140-6736(86)90837-8

- Brand, M. (2017). Theretical models of devolpment and maintenance of internet addiction. In In C. Montag & M. Reuter (eds.), *Internet Addiction: Neursocientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (2nd ed.) (pp. 19-35). Cham: Springer International Publishing.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01256
- Browne, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. Bollen & J. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newcastle: SAGE Focus Edition
- Brunborg, G., Hanss, D., Mentzoni, R., Molde, H., & Pallesen, S. (2016). Problem gambling and the five-factor model of personlity: A large population-based study. *Addiction*, 111, 1428-1435. doi: 10.1111/add.13388
- Buckner, J., Castille, C., & Sheets, T. (2012). The five factor model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28, 1947-1953. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Caplan, S., E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012.
- Carmona e Costa, R. (2017). *iAgora?*. Lisboa: A Esfera dos Livros.
- Carvalho, G. (2006). *Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis*. Lisboa: Edições Técnicas LIDEL.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people?. *Addictive Behaviors Reports*, 34-39. doi: 10.1016/j.abrep.2015.03.008
- Castells, M. (Ed.). (2002). *A era da informação: Economia, sociedade e cultura*. Vol. 1. *Sociedade em rede*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Castells, M. (Ed.). (2003). A era da informação: Economia, sociedade e cultura. Vol. 2. O poder da identidade. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Castells, M., Fernández-Ardèvol, M., Qiu, J. L., & Sey, A. (2009). *Comunicação móvel e sociedade: Uma perspectiva global*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Cha, S., & Seo, B. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 1-15. doi: 10.1177/2055102918755046
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology & Behaviour*, 7, 559- 570.
- Chen, L., & Nath, R. (2016). Understanding the underlying factors of Internet addiction across cultures: A comparison study. *Electronic Commerce Research and Applications*, 17, 38–48. doi: 10.1016/j.elerap.2016.02.003
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 755-760. doi: 10.1089/cyber.2014.0317
- Cialidini, R. B. (2007). *Influência*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-863.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13. doi: 10.1037/1040-3590.4.1.5
- Cozby, P. C. (2014). *Methods in behavioral research* (12th ed.). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Cullen, R., & Morse, S. (2011). Who's contributing: Do personality traits influence the level and type of participation in Online communities. *2011 44th Hawaii International Conference on System Sciences*, 1-11. doi: 10.1109/HICSS.2011.496
- Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58, 6–11. doi: 10.4103/0019-5545.174354

- Damásio, A. (2012, January). How the brain creates a chronology of consciousness. *Scientific American*. Retrieved from <https://www.scientificamerican.com/>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavior model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*, 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. A., Flett, G., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, *5*, 331-345. doi: 10.1089/109493102760275581
- Duke, E., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction and beyond: Initial insights on a emerging research topic and its relationship to internet addiction. In C. Montag & M. Reuter (eds.), *Internet Addiction: Neurscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (2nd ed.) (pp.359-372). Cham: Springer International Publishing.
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2014). Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use?. *Asian Journal of Social Psychology*, *17*, 206-218. Doi: 0.1111/ajsp.12056
- Ebel, R. L. & Frisbie, D. A. (1991). *Essentials of educational measurement* (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Einstein, A. (1931). *Relativity: The social and general theory*. New York: Crown.
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 244-276). New York: Guilford.
- Ferreira, L., Relva, I., & Fernandes, O. (2018). Adição à internet: Relação com a sintomatologia psicopatológica. *PsyTech & Helath Journal*, 24-37. doi: 10.26580/PTHJ.art7.2018
- Ferry, L. (2014). *A sabedoria dos mitos*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Fisoun, V., Floros, G., Geroukalis, D., Loannidi, N., Farkonas, N., Sergeantani, E., ..., Siomos, K. (2012). Internet addiction in the island of Hippocrates: The associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours. *Child and Adolescent Mental Health*, *17*, 37-44. doi: 10.1111/j.1475-3588.2011.00605.x

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981) Qvaluating SEM with unobserved variables and measurment error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.
- Gao, W., Liu, Z., & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355. doi: 10.1016/j.chb.2017.09.002
- Gatignon, H. (2010). Confirmatory factor Analysis. In H. Gatignon (Ed.), *Statistical analysis of Management Data* (pp. 59-122). New York: Springer.
- Gleitman, H., Reisberg, D., & Fridlund, A. (2011). *Psicologia* (10^a ed.). Lisboa: Fundação Gulbenkian.
- Goldberg, L. (1993). The structure of phneotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Gonidis, L., & Sharma, D. (2017). Internet and facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*, 47, 224–231. doi:10.1111/jasp.12429
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the big-five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. doi: 10.1016/S0092-6566(03)00046-1
- Greenfield, D. N. (1999). *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks and those who love them*. Oakland: New Harbinger
- Greenfield, D. N. (2018). Treatment considerations in internet and vídeo game addiction. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27, 327-344. doi: 1016/j.chc.2017.11.007
- Griffiths, M. D. (1995). Tecnological addicitions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction: Time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197. doi: 10.1080/14659890500114359

- Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *Journal of Workplace Learning*, 22, 463–472. doi: 10.1108/13665621011071127
- Griffiths, M. D. (2017). Conceptual issues concerning internet Addiction and internet gaming disorder: Further critique on Ryding and Kuss (2017). *International Journal of Mental Health Addiction*. doi: 10.1007/s11469-017-9818-z
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Addiction Research & Therapy*, 5. doi: 10.4172/2155-6105.1000e124
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001
- Griffiths, M., Pontes, H., & Kuss, D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 11, 11-23. doi: 10.2147/nan.s60982
- Gugliemucci, F., Saroldi, M., Zullo, G., Munno, D., & Granieri, A. (2017). Personality profiles and problematic internet use in a sample of italian adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 1, 94-103.
- Hadlington, L. & Parsons, K. (2017). Can cyberloafing and internet addiction affect organizational information security? *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 20, 567-571. doi: 10.1089/cyber.2017.0239
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (6th ed.). Uppersaddle River: Pearson Prentice Hall.
- Han, B. (2015). *Psicopolítica*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Han, B. (2016). *O aroma do tempo*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Han, B. (2016a). *No exame*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Haro, F. A., Serafim, J., Cobra, J., Faria, L., Roque, M. I., Ramos, M., Carvalho, P., & Costa, R. (2016). *Investigação em Ciências Sociais – Guia Prático do Estudante*. Lisboa: Pactor Editora.

- Hill, M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of facebook usage of turkish university students. *Computers in Human Behavior*, 64, 319–328. doi: 10.1016/j.chb.2016.06.010
- Hostovecky, M., & Prokop, P. (2018). The relationship between internet addiction and personality traits in Slovak secondary schools students. *Journal of Applied Mathematics, Statistics and Informatics*, 83-101. doi: 10.2478/jamsi-2018-0006
- Huff, D. (1993). *How to lie with statistics*. New York: Norton & Company.
- Hussain, Z., & Pontes, H. (2018). Personality, internet addiction, and other technological addictions: A Psychological examination of personality traits and technological addictions. In B. Bozoglan (ed.), *Psychological, social, and cultural aspects of internet addiction* (pp.45-71). Hershey: IGI Global.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2016). *Sociedade da informação e do conhecimento: Inquérito à utilização de tecnologia de informação e comunicação pelas famílias*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Retrieved from <https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE> HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2) & HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2)xpgid=ine_destaquas HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2) & HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2)DESTAQUESdest_boui=250254698 HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2) & HYPERLINK
["https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2"](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2)DESTAQUESmodo=2

- Internet World Stats (IWS). (2017). *World internet usage and population statistics*. Retrieved from <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover. (Obra original publicada em 1890)
- James, W. (1983). Person and personality. In F. Burkhardt (ed.), *Essays in psychology* (pp. 315-321). Cambridge: Harvard University Press. (Original publicado em 1895).
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 114–158). New York: Guilford Press.
- Johnson, N. F., & Keane, H. (2015). Internet addiction? Temporality and life online in the networked society. *Time & Society*, 26, 267–285. doi: 10.1177/0961463x15577279
- Jung, E. H., Waindem, J., Johnson, A. C., & Sundar, S. S. (2017). Social networking in the aging context: Why older adults use or avoid Facebook. *Telematics and Informatics*, 34, 1071-1080. doi: 10.1016/j.tele.2017.04.015
- Kahneman, D. (2014). *Pensar, depressa e devagar*. Lisboa: Temas e Debates.
- Kaliszewska-Czeremska, K. (2011). Modelling excessive Internet use: Revision of Davis's cognitive-behavioural model of pathological internet use. *Polish Psychological Bulletin*, 42, 129-139. doi: 10.2478/v10059-011-0018-6
- Kalmus, V., Masso, A., Operman, S., & Taht, K. (2018). Mobile time as a blessing or a curse: Perceptions of smartphone use and personal time among generations groups in Estonia. *Trames*, 22, 45-62. doi: 10.3176/tr.2018.1.03
- Karcz, A. (2018). *Curb your iphone addiction with screen time in iOS 12*. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/anthonykarcz/2018/09/21/curb-your-iphone-addiction-with-screen-time-in-ios-12/>
- 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. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.059

- Kayis, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Simsek, D., Ceyhan, E. & Bakioglu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.012
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2017). Personality traits and psychological motivations predicting selfie posting behaviors on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 34, 560–571. doi: 10.1016/j.tele.2016.11.006
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 158–170. doi: 10.1556/2006.7.2018.15
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *Journal of Mental Health Addiction*. doi: 10.1007/s11469-018-9895-7
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S. B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health Addiction*, 1-23. doi: 10.1007/s11469-018-9940-6
- Kircaburun, K., Griffiths, M.D., Sahin, F., Bahtiyar, M., Atmaca, T., & Tosuntas, S. B. (2018). The mediating role of self/everyday creativity and depression on the relationship between creative personality traits and problematic social media use among emerging adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. doi: 10.1007/s11469-018-9938-0
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552. doi: 10.3390/ijerph8093528
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959–966. doi: 10.1016/j.chb.2012.12.024

- Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*, 1987-1996. doi: 10.1016/j.chb.2013.04.002
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4026-4052. doi: 10.2174/13816128113199990617
- Kuss, D., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*, 4026-4052. doi: 10.2174/13816128113199990617
- Kuss, D., Shorter, G., Rooij, A., Mheen, D., & Griffiths, M. (2014). The internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, *39*, 312-321. Doi: 10.1016/j.chb.2014.07.031
- Laconi S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computer Human Behavior*, *41*, 190–202. doi: 10.1016/j.chb.2014.09.026
- Laconi, S., Andréoletti, A., Chauchard, E., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2016). Utilisation problématique d'internet, temps passé en ligne et traits de personnalité. *L'Encéphale*, *42*, 214-218. doi: 10.1016/j.encep.2015.12.017
- Landers, R., & Lounsbury, J. (2006). An investigation of big five and narrow personality traits in relation to internet usage. *Computers in Human Behavior*, *22*, 283-293. doi: 10.1016/j.chb.2004.06.001
- Levine, R. (1998). *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist*. New York: Basic Books.
- Lewin, K. (1948). Time perspective and morale. In K. Lewin (Ed.), *Resolving social conflicts* (pp. 103-124). New York: Harper & Row.
- Lin, Y., Lin, S., Yang, C., & Kuo, T. (2017). Psychopathology of everyday life in the 21st century: Smartphone addiction. In C. Montag & M. Reuter (eds.), *Internet Addiction: Neuroscientific approaches and therapeutic implications including*

smartphone addiction (2nd ed.) (pp.339-358). Cham: Springer International Publishing.

- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S., Chang, L., ..., Kuo, T. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, *65*, 139-145. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.003
- López, C., Hartmann, P., & Apaolaza, V. (2017). Gratifications on social networking sites: The role of secondary school students' individual differences in loneliness. *Journal of Educational Computing Research*, 1-25, doi: 10.1177/0735633117743917
- Lopez-Fernandez, O., Kuss, D., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L., Graziani, P., ..., Billieux, J. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of Behavior Addictions*, *6*, 168-177. doi: 10.1556/2006.6.2017.020
- Lopez-Fernandez, O., (2015). Cross-cultural research on internet addiction: A systematic review. *International Archives of Addiction Research and Medicine*, 1-4.
- Lortie, C., & Guitton, M. (2013). Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction*, *108*, 1207-1216. doi: 10.1111/add.12202
- Mark, G., & Ganzach, Y. (2014). Personality and internet usage: A large-scale representative study of young adults. *Computers in Human Behavior*, *36*, 274-281. doi:10.1016/j.chb.2014.03.060.
- Marôco, J. (2014). *Análise de Equação Estruturais – Fundamentos teóricos, Software e Aplicações* (2^a ed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7^a ed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, *4*, 65-90.

- McCrae, R. R. & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model: Issues and applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- McIntyre, E., Wiener, K., & Saliba, A. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computer and Human Behavior*, 48, 569-574. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.021
- McLuhan, M. (1962). *The gutenber galaxy: The making of typographic man*. Toronto: University of Toronto Press.
- Meier, A., Meltzer, C., & Reinecke, L. (2018). Coping with stress or losing control? Facebook-induced strains among emerging adults as consequence of escapismo versus procrastination. In R. Kuhne, S. E. Baumgartner, T. Koch, & M. Hafer (Eds.), *Youth and media: Current perspectives on media use and effects* (pp. 167-185). Baden-Baden: Nomos. doi: 10.5771/9783845280455-167
- Metcalf, B., & Zimbardo, P. (2016). Time perspective. In H. L. Miller (Ed.), *The SAGE encyclopedia of theory in psychology* (pp. 937-939). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Mihajlov, M. & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 3, 260-272. doi: 10.24869/psyd.2017.260
- Miller, J., MacKillop, J., Fortune, E., Maples, J., Lance, C., & Campbell, W. (2013). Personality correlates of pathological gambling derived from big three and big five personality models. *Psychiatry Research*, 206, 50-55.
- Monacis, L., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Palo, V. (2017). Assessment of the Italian version of the internet disorder scale (IDS-15). *International Journal of Mental Health Addiction*, In Press. doi: 10.1007/s11469-017-9823-2
- Montag, C., & Reuter, M. (2017). Molecular genetics, personality, and internet addiction revisited. In C. Montag & M. Reuter (eds.), *Internet Addiction: Neurscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (2nd ed.) (pp. 141-160). Cham: Springer International Publishing.
- Monteiro, B., Ribeiro, C., Silva, J., & Pimenta, C. (2010). *Introdução à estatística*. Lisboa: Escolar Editora.

- Mottram, A., & Fleming, M. (2009). Extraversion, impulsivity, and Online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology Behavior*, 12, 319-321. doi: 10.1089/cpb.2007.0170
- Muller, T., & Nobre, A. C. (2014). Perceiving the passage of time: Neural possibilities. *Annals of the New York Academy of Science*, 1326, 60-71. doi: 10.1111/nyas.12545
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., & Sergeeva, M. G., (2018). Students' internet addiction: Study and prevention. *Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14, 1483-1495. doi: 10.29333/ejmste/83723
- Neves, B. B., Amaro, F., & Fonseca, J. R. S. (2013). Coming of (old) age in digital age: ICT Usage and non-usage among older adults. *Sociological Research Online*, 18, 1-14. doi: 10.5153/sro.2998
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives and Psychology Sciences*, 1-18. doi: 10.1177/1745691617713052
- Observatório da Comunicação (OBERCOM). (2014). *A Internet em Portugal: Sociedade em rede 2014*. Obercom. Retrieved from <https://obercom.pt/wp-content/uploads/2016/06/A-Internet-em-Portugal-Sociedade-em-Rede-2014.pdf>
- Ogutcu, G., Cirakoglu, O. C., & Cula, S. (2016). Information security in the world of digital natives: How internet addiction, sensation seeking and information security behaviors are related. *International Journal of Management and Applied Science*, 2, 79-84.
- Oliveira, A. (2017). *Mentes digitais: A ciência redefinindo a humanidade*. Lisboa: IST Press.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33, 452-471. doi: 10.1016/j.tele.2015.11.002

- Ozturk, C., Bektas, M., Ayar, D., Oztornaci, B., & Yagci, D. (2015). Association of personality traits and risk of internet addiction in adolescents. *Asian Nursing Research*, 9, 120-124. doi: 10.1016/j.anr.2015.01.001
- Pais-Ribeiro, J. L. (1998). *Psicologia e saúde*. Lisboa: Edições ISPA.
- Parthasarathi, P., Levinson, D., & Hochmair, H. (2013). Network structure and travel time perception. *PLoS ONE*, 8. doi: 10.1371/journal.pone.0077718
- Patrão, I. (2017). *#Geração cordão: A geração que não desliga!*. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e Educação.
- Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). *Dependências Online: O poder das tecnologias*. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e Educação.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., ..., Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais – A complementaridade do SPSS* (3th ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Petry, N. M., Zajac, K., & Ginley, M. K. (2018). Behavioral addictions as mental disorders: To be or not to be? *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 399–423. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045120
- Plaisant, O., Guertault, J., Courtois, R., Réveillère, C., Mendelsohn, G. A., & John, O. P. (2010). Histoire des “big five”: OCEAN des cinq grands facteurs de la personnalité: Introduction du big five inventory français ou BFI-Fr. *Annales Médico Psychologiques*, 168, 481-501. doi: 10.1016/j.amp.2009.04.016
- Pontes, H. O. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Pontes, H., & Patrão, I. (2014). Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, 3, 90-102. doi: 10.5964/pch.v3i2.93

Pontes, H., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2015). The impact of internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 19-25. doi: 10.1016/j.abrep.2015.03.002

PORDATA (2016). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%A9%ADduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139>

PORDATA (2016a). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: Por nível de escolaridade mais elevado completo. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%A9%ADduos+por+n%C3%ADvel+de+escolaridade+mais+elevado+completo-1141>

PORDATA (2016b). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: Por condição perante o trabalho. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%A9%ADduos+por+condi%C3%A7%C3%A3o+perante+o+trab> HYPERLINK "http://www.pordata.pt/Portugal/Indivíduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indivíduos+por+condição+perante+o+trabalho-1140"alho-1140

PORDATA (2017). Assinantes do acesso à Internet. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Assinantes+do+acesso+%C3%A0+Internet-2093>

PORDATA (2017a). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por sexo. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%A9%ADduos+por+sexo-1142>

Quartilho, M. (2010). *Saúde mental*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

- Quinones, C., & Griffiths, M. D. (2017). The impact of daily emotional demands, job resources and emotional effort on intensive internet use during and after work. *Computers in Human Behavior*, 76, 561-575. doi: 10.1016/j.chb.2017.07.020
- Rebelo, C. (2015). Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: Estudo exploratório. *Observatorio Journal*, 9, 129-153. Doi: 10.15847/obsOBS932015773
- Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M., Schemer, C., Stark, B., Wolfing, K., & Muller, K., (2018). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00913
- Rolland, J. P. (2002). The cross-cultural generalizability of the five factor model of personality. In R. R. McCrae & J. Allik (ed.), *The Five Factor Model of Personality Across Cultures* (pp. 7-28). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Rosa, H. (2015). *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York: Columbia University Press.
- Roseboom, et al., (2017). Time without clocks: Human time perception based on perceptual classification. *BioRxiv*, 1-20. doi: 10.1101/172387.
- Ruggero, A. R., Santoro, A., De Caro, F., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., & Boccia, G. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13, 1-5, doi: 10.2427/11817
- Ryding, F. C., & Kaye, L. K. (2017). "Internet addiction": A conceptual minefield. *International Journal of Mental Health Addiction*, 16, 225-232. doi: 10.1007/s11469-017-9811-6
- Sahraian, A., Hedayati, S., Mani, A., & Hedayati, A. (2016). Internet addiction based on personality characteristics in medical students. *Medical Journal*, 17, 1-7. doi: 10.17795/semj41149
- Sampaio, D. (2018). *Do telemóvel para o mundo: Pais e adolescentes no tempo da internet*. Alfragide: Editorial Caminho.
- Sang-Hee, K., Kyung-Ho, H., & Do-Hyun, J. (2011). Time and space perception on media platforms. *Proceedings of the Media Ecology Association*, 12, 25-48.

- Saramago, J. (1995). *Ensaio sobre a cegueira*. Lisboa: Caminho.
- Senormanci, O., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2012). Internet Addiction and its cognitive behavioral therapy. In I. Reis de Oliveira (Ed.), *Standard and innovation strategies in cognitive behavior therapy* (pp. 171-190). Rijeka: InTech. doi: 10.5772/26265
- Seydan, S. (2017). A study of the relationship between personality traits and internet addiction among secondary school male students in Torbat Heydarieh. *International Academic Journal of Social Sciences*, 4, 1-11.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khsola, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272. doi: 10.1016/S0165-0327(99)00107-X
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216. doi: 10.1002/da.10094
- Shrivastava, A., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2018). Internet addiction at workplace and its implication for workers life style: Exploration from Southern India. *Asian Journal of Psychiatry*, 32, 151–155. doi: 10.1016/j.ajp.2017.11.014
- Simon, M. (2018). *Screen time, family link, and freetime vs my 7-year-old son: Which parental controls are best?* Retrieved from <https://pcworld.com/article/3309043/data-center-cloud/screen-time-family-link-freetime.html>
- Sousa Lopes, R., Patrão, I., & Gouveia, M. (2018, Setembro). *Escala de percepção de utilização online: Desenvolvimento e validação*. Poster apresentado no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Braga, Portugal.
- Sousa Lopes, R., Patrão, I., & Gouveia, M. J. (2018). Percepção de tempo Online: Revisão de Literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19, 151-156. doi: 10.15309/18psd190122
- Starcevic, V., & Billieux, J. (2017). Does the construct of the internet addiction reflect a single entity or a spectrum of disorder? *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 1-10.

- Sun, S., Alan M. Rubin, A. M., & Haridakis, P. M. (2008). The role of motivation and media involvement in explaining internet dependency. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52, 408–431. doi: 10.1080/08838150802205595
- Taheri, M. (2014). Absence of knowledge, understanding, and perception of time (symphasis with time) as approached by Halqeh mysticism. *Social and Behavioral Sciences*, 114. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.659
- Taylor, S., Pattara-angkoon, S., Sirirat, S., & Woods, D. (2017). The theoretical underpinnings of Internet addiction and its association with psychopathology in adolescence. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. doi: 10.1515/ijamh-2017-0046
- Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B., & Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532–536. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.043
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., ..., Bria, P. (2012). Internet addiction: Hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34, 80-87. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013
- Touitou, Y., Touitou, D., & Reinberg, A. (2017). Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors. *Journal of Physiology*, 110, 467-479. doi: 10.1016/j.jphysparis.2017.05.001
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ..., Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven european countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 528-535. doi: 10.1089/cyber.2013.0382
- 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. doi: 10.1016/j.jpsychires.2017.11.014
- Turel, O., Qahri-Saremi, H., (2016). Problematic use of social networking sites: antecedentes and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of*

Management Information Systems, 33, 1087–1116. doi:
10.1080/07421222.2016.1267529

Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of “internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 203–213. doi:10.1556/jba.3.2014.4.1

Vaz Serra, A. (2011). *O stress na vida de todos os dias* (3^a ed.). Coimbra: Dinalivro.

Vondráčková, P. & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavior Addiction*, 5, 568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085

Wajcman, J. (2008). Life in the fast lane? Towards a sociology of technology and time. *The British Journal of Sociology*, 59, 59-77. doi: 10.1111/j.1468-4446.2007.00182.x

Wang, W., Ho, T., Chan, L., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.039 PMID:25462651

Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 155–162. doi: 10.1556/2006.4.2015.021

Weinstein, A., Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014) Internet addiction disorder: Overview and controversies. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addiction* (pp. 99-117). Cambridge: Academic Press.

Weinsteins, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addicition or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. doi: 10.3109/00952990.2010.491880

Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124, 45–50. doi: 10.1016/j.paid.2017.10.030

White, E. C. (1987): *Kaironomia: On the Will-to-Invent*. Ithaca: Cornell UP.

- Widyanto & Griffiths, (2006). 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51. doi: 10.1007/s11469-006-9009-9
- Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A Psychometric Comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and Self-Diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 141–149. doi: 10.1089/cyber.2010.0151
- Williams, D. (2006). On and off the 'net: Scales for social capital in an Online era. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, 593-628. doi: 10.1111/j.1083-6101.2006.00029.x
- Wittman, M. (2017). *Felt time: The science of how we experience time*. Cambridge: MIT Press.
- Wittmann, M., & Paulus, M. P. (2008). Decision making, impulsivity and time perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 7-12. doi:10.1016/j.tics.2007.10.004
- World Health Organization (2014). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones, and similar electronics devices. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/184264/9789241509367_eng.pdf;jsessionid=B3FCCF3B57A735D5909E9A3E218FEE99?sequence=1
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34, 806-838. doi: 10.1177/0011000006288127
- Wu, C., Lee M., Liao, S., & Chang, L. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: An Online questionnaire survey. *PLoS ONE*, 10, 1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0137506
- Wu, T., Lin, C., Arestedt, K., Griffiths, M. D., Brostrom, A., & Parpour, A. (2017). Psychometric validation of the Persian nine-item internet gaming disorder scale – short form: Does gender and hours spent online gaming affect the interpretations of the item description? *Journal of Behavior Addictions*, 6, 256-263. doi: 10.1556/2006.6.2017.025

- Yang, S., Stewart, R., Lee, J., Kim, J., Kim, S., Shin, I., & Yoon, J. (2014). Prevalence and correlates of problematic internet experiences and computer-using time: A two-year longitudinal study in Korean school children. *Psychiatry Investigation*, 11, 24-31. doi: 10.4306/pi.2014.11.1.24
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: A personal look back. *World Psychiatry*, 9, 91.
- Young, K. (2017). The evolution of internet addiction disorder. In C. Montag & M. Reuter (eds.), *Internet Addiction: Neuroscientific approaches and therapeutic implications including smartphone addiction* (2nd ed.) (pp. 3-18). Cham: Springer International Publishing.
- Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (1996b). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Young, K., S. (1998). *Caught in the net*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, N., Kuss, D., Griffiths, M., & Howard, C. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31. doi: 10.1016/j.chb.2017.01.039
- Zamani, B. E., Abedini, Y., & Kheradmand, A. (2011). Internet addiction based on personality characteristics of high school in Kerman, Iran. *Journal of Addiction Health*, 3, 85-91.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
doi: 10.1037/022-3514.77.6.1271

ANEXOS

ANEXO A – Estatística Descritiva da Amostra

Statistics

<i>Recolha</i>		
N	Valid	1106
	Missing	0

Recolha

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Online	592	53,5	53,5	53,5
	Presencial	514	46,5	46,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Sexo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Masculino	558	50,5	50,5	50,5
	Feminino	548	49,5	49,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	1106	11,00	80,00	31,8210	14,37055
Valid N (listwise)	1106				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	1106	11,00	80,00	31,8210	14,37055
Valid N (listwise)	1106				

Ocupação

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Estudante	409	37,0	37,0	37,0
	Trabalhador(a)	548	49,5	49,5	86,5
	Trabalhador(a) /Estudante	87	7,9	7,9	94,4
	Desempregado(a)	37	3,3	3,3	97,7
	Reformado(a)	25	2,3	2,3	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Habilitações_Literárias

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igual/Inferior ao 9º ano	156	14,1	14,1	14,1
	Igual/Inferior ao 12º ano	388	35,1	35,1	49,2
	Licenciatura	375	33,9	33,9	83,1
	Mestrado/Superior	187	16,9	16,9	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Estado_Civil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sou solteiro(a)	485	43,9	43,9	43,9
	Estou a namorar	225	20,3	20,3	64,2
	Sou casado(a)/Vivo em união de facto	337	30,5	30,5	94,7
	Sou divorciado(a)	58	5,2	5,2	99,9
	Sou viúvo(a)	1	,1	,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Reside_com

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sozinho(a)	143	12,9	12,9	12,9
	Família	782	70,7	70,7	83,6
	Namorado(a)	95	8,6	8,6	92,2
	Amigos/Colegas	86	7,8	7,8	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Pratica_Actividade_Fisica

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	576	52,1	52,1	52,1
	Não	530	47,9	47,9	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Fuma

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	272	24,6	24,6	24,6
	Não	834	75,4	75,4	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Bebe_Alcool

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	474	42,9	42,9	42,9
	Não	632	57,1	57,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Substancia_Psicotropica

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	351	31,7	31,7	31,7
	Não	755	68,3	68,3	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade_primeirocontacto_online	1106	2,00	70,00	15,9331	10,05573
Valid N (listwise)	1106				

Statistics

		Acesso_Online_PC	Acesso_Online_Smartphone	Acesso_Online_Tablet	Acesso_Online_Outros	Acesso_Online_QUAL_OUTROS
N	Valid	1106	1106	1106	1106	1106
	Missing	0	0	0	0	0

Acesso_Online_PC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	1067	96,5	96,5	96,5
	Não	39	3,5	3,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Acesso_Online_Smartphone

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	1076	97,3	97,3	97,3
	Não	30	2,7	2,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Acesso_Online_Tablet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	624	56,4	56,4	56,4
	Não	482	43,6	43,6	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Acesso_Online_Outros

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	182	16,5	16,5	16,5
	Não	924	83,5	83,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Acesso_Online_QUAL_OUTROS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	925	83,6	83,6	83,6
	Smart TV	115	10,4	10,4	94,0
	Consola	53	4,8	4,8	98,8
	Ebook	5	,5	,5	99,3
	Smart Watch	5	,5	,5	99,7
	Leitor de música	3	,3	,3	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tempo_HorasDia_Semana	1106	,00	24,00	5,7071	4,18888
Tempo_HorasDia_FimSemana	1106	,00	24,00	5,8282	4,57114
Valid N (listwise)	1106				

Statistics

	N	
	Valid	Missing
Preferencias_RedesSociais	1106	0
Preferencias_Messengers	1106	0
Preferencias_SitesEntretenimento	1106	0
Preferencias_JogosOnline	1106	0
Preferencias_ConteudosMultimedia	1106	0
Preferencias_SitesInformativos	1106	0
Preferencias_ComprasOnline	1106	0
Preferencias_ConteudosAdultos	1106	0
Preferencias_ApostasOnline	1106	0
Preferencias_Outros	1106	0
Preferencias_que_Outros	1106	0

Preferencias_RedesSociais

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	890	80,5	80,5	80,5
	Não	216	19,5	19,5	100,0
Total		1106	100,0	100,0	

Preferencias_Messengers

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	756	68,4	68,4	68,4
	Não	350	31,6	31,6	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_SitesEntretimento

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	307	27,8	27,8	27,8
	Não	799	72,2	72,2	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_JogosOnline

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	254	23,0	23,0	23,0
	Não	852	77,0	77,0	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_ConteudosMultimedia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	809	73,1	73,1	73,1
	Não	297	26,9	26,9	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_SitesInformativos

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	715	64,6	64,6	64,6
	Não	391	35,4	35,4	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_ComprasOnline

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	339	30,7	30,7	30,7
	Não	767	69,3	69,3	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_ConteudosAdultos

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	166	15,0	15,0	15,0
	Não	940	85,0	85,0	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_ApostasOnline

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	64	5,8	5,8	5,8
	Não	1042	94,2	94,2	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_Outros

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	49	4,4	4,4	4,4
	Não	1057	95,6	95,6	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_Outros

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	49	4,4	4,4	4,4
	Não	1057	95,6	95,6	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Preferencias_que_Outros

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	1061	95,9	95,9	95,9
	Artigos Acadêmicos	8	,7	,7	96,7
	Plataformas Científicas	7	,6	,6	97,3
	Trabalho	13	1,2	1,2	98,5
	Segurança Informática	1	,1	,1	98,6
	GPS	2	,2	,2	98,7
	Bolsas de valores	3	,3	,3	99,0
	E-mail	8	,7	,7	99,7
	Serviços	1	,1	,1	99,8
	Reddit	1	,1	,1	99,9
	Viagens	1	,1	,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Statistics

	N	
	Valid	Missing
RedesSociais_Facebook	1106	0
RedesSociais_Instagram	1106	0
RedesSociais_SnapChat	1106	0
RedesSociais_Twitter	1106	0
RedesSociais_Google	1106	0
RedesSociais_Linkdln	1106	0
RedesSociais_Youtube	1106	0
RedesSociais_Skype	1106	0
RedesSociais_Tumblr	1106	0
RedesSociais_WhatsApp	1106	0
RedesSociais_Pinterest	1106	0
RedesSociais_Tinder	1106	0
RedesSociais_Twitch	1106	0
RedesSociais_Naotenh o_Usodeoutros	1106	0
ComprasOnline_Freque ntemente	1106	0
JogosOnline_Freque ntemente	1106	0

RedesSociais_Facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	866	78,3	78,3	78,3
	Não	239	21,6	21,6	99,9
	11,00	1	,1	,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Instagram

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	726	65,6	65,6	65,6
	Não	380	34,4	34,4	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_SnapChat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	171	15,5	15,5	15,5
	Não	935	84,5	84,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Twitter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	549	49,6	49,6	49,6
	Não	557	50,4	50,4	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Google

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	202	18,3	18,3	18,3
	Não	904	81,7	81,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_LinkdIn

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	267	24,1	24,1	24,1
	Não	839	75,9	75,9	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Youtube

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	469	42,4	42,4	42,4
	Não	635	57,4	57,4	99,8
	12,00	2	,2	,2	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Skype

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	262	23,7	23,7	23,7
	Não	843	76,2	76,2	99,9
	22,00	1	,1	,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Tumblr

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	114	10,3	10,3	10,3
	Não	992	89,7	89,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_WhatsApp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	806	72,9	72,9	72,9
	Não	300	27,1	27,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Pinterest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	243	22,0	22,0	22,0
	Não	863	78,0	78,0	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Tinder

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	52	4,7	4,7	4,7
	Não	1053	95,2	95,2	99,9
	22,00	1	,1	,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Twitch

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	98	8,9	8,9	8,9
	Não	1008	91,1	91,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

RedesSociais_Naotenho_Usodeoutros

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	16	1,4	1,4	1,4
	Não	1090	98,6	98,6	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

ComprasOnline_Frequentemente

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	435	39,3	39,3	39,3
	Não	671	60,7	60,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

JogosOnline_Frequentemente

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	241	21,8	21,8	21,8
	Não	865	78,2	78,2	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Statistics

		Qual_JogoOnline	PassaMaisTempoOnlinequeDesejaria	UsoOnlineSeSenteMaisTranquilo	Tempo_Tranquilo_Online	MaisTempoOnline_quehá5ANOS	APP_ContabilizaTEMPO_ONLINE
N	Valid	1106	1106	1106	1106	1106	1106
	Missing	0	0	0	0	0	0

Qual_JogoOnline

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	872	78,8	78,8	78,8
	League of legends	50	4,5	4,5	83,4
	Boom beach	1	,1	,1	83,5
	Toon blast	1	,1	,1	83,5
	Fifa 18	18	1,6	1,6	85,2
	Forget of empires	2	,2	,2	85,4
	Conter strike	34	3,1	3,1	88,4
	Overwatch	5	,5	,5	88,9
	Battlefield	2	,2	,2	89,1
	World of warcraft	4	,4	,4	89,4
	Poker	3	,3	,3	89,7
	Fortnite	38	3,4	3,4	93,1
	Apostas	12	1,1	1,1	94,2
	Candy crush	13	1,2	1,2	95,4
	Age of empires	3	,3	,3	95,7
	Destiny	1	,1	,1	95,8
	Call of duty	3	,3	,3	96,0
	World of tanks	3	,3	,3	96,3
	Hearthstone	3	,3	,3	96,6
	Divinity: Original Sin	1	,1	,1	96,7
	Hattrick	1	,1	,1	96,7
	Township	2	,2	,2	96,9
	Heroes of the storm	1	,1	,1	97,0
	Clash royale	9	,8	,8	97,8
	GTA	5	,5	,5	98,3
	World of warships	1	,1	,1	98,4
	Final fantasy	2	,2	,2	98,6
	Mass effect trilogy	1	,1	,1	98,6
	Guild wars	1	,1	,1	98,7
	Magic: The Gathering	1	,1	,1	98,8
	Monster hunter	1	,1	,1	98,9
	Far cry	1	,1	,1	99,0
	Hogwarts mistery	1	,1	,1	99,1
	Titanfall	1	,1	,1	99,2
	Smite	1	,1	,1	99,3
	Playerunknown's Battlegrounds	1	,1	,1	99,4
	NeverWinter	1	,1	,1	99,5
	Awesomenauts	1	,1	,1	99,5
	Criminal Case	1	,1	,1	99,6
	Minecraft	1	,1	,1	99,7
	Blade & Soul	1	,1	,1	99,8
	Total War: Warhammer	2	,2	,2	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

PassaMaisTempoOnlinequeDesejaria

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	544	49,2	49,2	49,2
	Não	562	50,8	50,8	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

UsoOnlinepSeSentirmaisTRANQUILO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	382	34,5	34,5	34,5
	Não	724	65,5	65,5	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

Tempo_Tranquilo_Online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	710	64,2	64,2	64,2
	Segundos	75	6,8	6,8	71,0
	Minutos	269	24,3	24,3	95,3
	Horas	52	4,7	4,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

MaisTempoOnline_queha5ANOS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	817	73,9	73,9	73,9
	Não	289	26,1	26,1	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

APP_ContabilizaTEMPO_ONLINE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	59	5,3	5,3	5,3
	Não	1047	94,7	94,7	100,0
	Total	1106	100,0	100,0	

ANEXO B – Bateria Teste



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Estudo sobre a percepção de Tempo de Utilização Online

Antes de começar a responder ao questionário que se segue:

- 1) A sua participação e disponibilidade é da máxima importância para a concretização desta investigação;
- 2) Todos os dados recolhidos serão processados de forma anónima;
- 3) Não há respostas certas ou erradas, há apenas a sua resposta;
- 4) Responda de forma *honest*a e *espontânea*;
- 5) Leia com atenção as instruções facultadas;
- 6) Não se esqueça de responder a todas as perguntas.

Obrigado pela colaboração!

Para informações adicionais contactar: mytimeontheinternet@gmail.com

Parte I

1) **Idade** _____ anos

2) **Sexo:** Masculino Feminino

3) **Nacionalidade:**

Portuguesa

Outra No caso de outra, indique qual _____

4) **Ocupação**

Estudante

Trabalhador(a)

Trabalhador(a)/Estudante

Desempregado(a)

Reformado(a)

No caso de ser estudante, qual o curso que frequenta? _____

E o ano? _____

No caso de ser trabalhador(a), qual a sua área de trabalho? _____

No âmbito da sua actividade profissional/académica, utiliza regularmente o computador?
(Se tiver mais do que uma actividade, pense naquela a que dedica mais do seu tempo)

Sim Não

5) **Habilitações literárias:**

Igual/Inferior ao 9º ano

Igual/Inferior ao 12º ano

Licenciatura

Mestrado/Superior

6) Estado civil:

- Sou solteiro(a)
- Estou a namorar
- Sou casado(a)/Vivo em união de facto
- Sou divorciado(a)
- Sou viúvo(a)

7) Com quem reside?

- Sozinho(a)
- Com a família
- Amigos/Colegas

8) Pratica semanalmente alguma actividade física?

- Sim
- Não

Se sim, indique aquela a que dedica mais tempo _____

9) É fumador?

- Sim
- Não

10) Bebe álcool mais do que uma vez por semana?

- Sim
- Não

11) Já experimentou alguma substância psicotrópica?

- Sim
- Não

Se sim, dê um exemplo que tenha experimentado? _____

12) Com que idade teve o primeiro contacto com a Internet? _____

13) Acede à Internet através do computador?

- Sim
- Não

14) Acede à Internet através do wifi ou dados móveis do seu *Smartphone*?

Sim Não

15) Acede à Internet através do wifi ou dados móveis do seu *Tablet*?

Sim Não

16) Acede à Internet através de outro dispositivo que não um computador, *Smartphone* ou *Tablet*?

Sim Não Se sim, qual? _____

17) Qual o tempo estimado, em horas por dia, que pensa passar activamente Online (utilização da Internet/dados de rede móvel no seu dispositivo móvel e/ou fixo) num dia de semana? _____ horas

18) E ao fim de semana? _____ horas

19) Quais as suas preferências *Online*? (Assinale com um X todas as respostas que se adequem ao seu caso)

Redes Sociais

Messengers (e.g. *Facebook*; *Hangouts*; *WhatsApp*; etc)

Sites de Entretenimento (e.g. *Blogs*; *9GAG*; etc)

Jogos *Online*

Conteúdos Multimédia (e.g. filmes; música; *YouTube* etc)

Sites Informativos

Compras *Online*

Conteúdos de Adultos (e.g. pornografia)

Apostas *Online*

Outros No caso de “outros”, indique um exemplo _____

20) Quais as redes sociais que utiliza? (Assinale com um X todas as respostas que se adequam ao seu caso)

- | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Facebook | <input type="checkbox"/> Instagram | <input type="checkbox"/> SnapChat |
| <input type="checkbox"/> Twitter | <input type="checkbox"/> Google+ | <input type="checkbox"/> LinkdIn |
| <input type="checkbox"/> Youtube | <input type="checkbox"/> Skype | <input type="checkbox"/> Tumblr |
| <input type="checkbox"/> WhatsApp | <input type="checkbox"/> Pinterest | <input type="checkbox"/> Tinder |
| <input type="checkbox"/> Twitch | <input type="checkbox"/> Não tenho perfil/Usou o de terceiros | |

21) Faz frequentemente compras *Online*?

- Sim Não

22) Joga frequentemente *Online*?

- Sim Não

Se sim, indique o jogo a que dedica mais tempo _____

23) Passa mais tempo *Online* do que aquele que queria?

- Sim Não

24) Utiliza a *Internet* para se sentir mais tranquilo(a)?

- Sim Não

Se sim e em estimativa, quanto tempo é que necessita para se sentir mais tranquilo(a) desde o momento em que se conecta *Online*?

- Segundos Minutos Horas

25) Passa mais tempo *Online* actualmente do que há cinco anos atrás?

- Sim Não

26) Tem alguma Aplicação, para os seus dispositivos móveis, que contabiliza o tempo que está *Online*?

- Sim Não

Parte II

Instruções

Este questionário é constituído por 24 questões que irão avaliar alguns domínios da sua utilização *Online*.

Deverá **assinalar com um circulo em torno da resposta que melhor se adequar ao seu caso.**

Ao responder a cada questão deverá ter em consideração **os seus hábitos diários *Online* em todos os dispositivos tecnológicos que utiliza** (e.g. *smartphone*; pc; *tablet*; consola; *smart tv*; etc)

Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
1	2	3	4	5

1. Ultimamente tenho reparado que passo mais tempo *Online*.

1 2 3 4 5

2. Quando tenho algum problema recorro primeiro a pesquisas *Online*.

1 2 3 4 5

3. Quando faço pausas no meu trabalho/estudo, aproveito o tempo para ficar *Online* (e.g. verificar as minhas redes sociais; e-mail; jogar; consulta sites informativos; consultar sites de entretenimento; compras *Online*; conteúdos multimédia; pornografia; etc).

1 2 3 4 5

4. Tento limitar o tempo que estou *Online*.

1 2 3 4 5

5. O prazer de estar *Online*, impede-me de fazer o meu trabalho.

1 2 3 4 5

6. Um dia de lazer é passado a fazer actividades que impliquem estar *Online*.

1 2 3 4 5

7. Passo mais tempo na *Internet* do que aquele que penso estar.

1 2 3 4 5

8. Distraio-me facilmente quando estou *Online*.

1 2 3 4 5

Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
1	2	3	4	5

9. Mesmo sabendo que passo mais tempo *Online* do que deveria, não consigo desconectar-me.

1 2 3 4 5

10. No meu dia-a-dia, sinto-me estimulado(a) para estar *Online*.

1 2 3 4 5

11. Tenho consciência de que passo mais tempo *Online* do que aquele que deveria.

1 2 3 4 5

12. Para mim é difícil notar quando passo demasiado tempo *Online*.

1 2 3 4 5

13. Gostava de ter mais disciplina na minha utilização *Online*.

1 2 3 4 5

14. Quando estou só ligo-me *Online*.

1 2 3 4 5

15. Tenho consciência que o tempo que estou *Online* prejudica a qualidade do meu sono.

1 2 3 4 5

16. Frequentemente só reparo que passo demasiado tempo *Online* quando alguém me chama a atenção para isso.

1 2 3 4 5

17. Tenho a sensação de que "Estar *Online*" é mais forte do que eu.

1 2 3 4 5

18. Quando não me posso conectar *Online* sinto que me falta algo.

1 2 3 4 5

19. Sinto que tenho menos tempo para as minhas responsabilidades quando passo mais tempo *Online*.

1 2 3 4 5

20. Sinto que me conecto *Online* por impulso (e.g. quando não tenho nada para fazer; quando estou sozinho(a); etc).

1 2 3 4 5

Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
1	2	3	4	5

21. Conecto-me *Online* por hábito.

1 2 3 4 5

22. Quando não tenho nada que considere interessante para fazer, acabo por ficar *Online* por tempo indeterminado.

1 2 3 4 5

23. Tenho consciência que poderia ser mais produtivo(a) se fosse menos activo(a) *Online*.

1 2 3 4 5

24. Quando limito o tempo que passo *Online*, cumpro o que estabeleci.

1 2 3 4 5

Parte III

Instruções

Este questionário tem 20 questões que irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso da Internet. Por isso, ao responder às perguntas deve ter em consideração **SOMENTE** o tempo que passa online por **MOTIVOS RECREATIVOS** ou **DIVERSÃO**, e não o tempo gasto na Internet com trabalhos escolares ou laborais.

Não aplicável	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
0	1	2	3	4	5

1. Com que frequência ficas *Online* mais tempo do que pretendias?

0 1 2 3 4 5

2. Com que frequência deixas de fazer as tarefas em casa para poderes ficar mais tempo *Online*?

0 1 2 3 4 5

3. Com que frequência preferes a excitação da Internet à intimidade com o teu(tua) namorado(a)?

0 1 2 3 4 5

4. Com que frequência crias novas relações com outros utilizadores *Online*?

0 1 2 3 4 5

5. Com que frequência as outras pessoas se queixam em relação à quantidade de tempo que passas *Online*?

0 1 2 3 4 5

6. Com que frequência as tuas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passas *Online*?

0 1 2 3 4 5

7. Com que frequência verificas o teu e-mail ou sites como o *Facebook* ou *Twitter* antes de fazeres qualquer outra coisa que precisas?

0 1 2 3 4 5

Não aplicável	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
0	1	2	3	4	5

8. Com que frequência o teu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da *Internet*?

0 1 2 3 4 5

9. Com que frequência te tornas defensivo(a) ou guardas segredo quando alguém te pergunta o que estás a fazer *Online*?

0 1 2 3 4 5

10. Com que frequência bloqueias pensamentos perturbadores sobre a tua vida com pensamentos calmantes da *Internet*?

0 1 2 3 4 5

11. Com que frequência dás por ti a pensar sobre quando irás estar *Online* novamente?

0 1 2 3 4 5

12. Com que frequência receias que a vida sem *Internet* seria chata, vazia e sem graça?

0 1 2 3 4 5

13. Com que frequência é que explodes, gritas ou ficas irritado(a) quando alguém te incomoda quando estás *Online*?

0 1 2 3 4 5

14. Com que frequência perdes o sono por estares *Online* até tarde durante a noite?

0 1 2 3 4 5

15. Com que frequência te sentes preocupado(a) com a *Internet* quando estás desconectado ou fantasias estar *Online*?

0 1 2 3 4 5

16. Com que frequência dás por ti a dizer “só mais alguns minutos” quando estás *Online*?

0 1 2 3 4 5

17. Com que frequência tentas reduzir a quantidade de tempo que passas *Online* e não consegues?

0 1 2 3 4 5

18. Com que frequência tentas esconder a quantidade de tempo que passaste *Online*?

0 1 2 3 4 5

Não aplicável	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
0	1	2	3	4	5

19. Com que frequência preferes ficar mais tempo *Online* do que ir sair com outras pessoas?

0 1 2 3 4 5

20. Com que frequência é que te sentes deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando estás desconectado(a) e, deixas de estar assim quando entras *Online* novamente?

0 1 2 3 4 5

Parte IV

Instruções

De seguida encontram-se 20 características que lhe podem, ou não, dizer respeito.

Por favor, **assinale a opção que melhor expresse a sua opinião em relação a si mesmo(a).**



	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo fortemente
1. Raramente estou triste ou deprimido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sou uma pessoa alegre e bem-disposta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A poesia pouco ou nada me diz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Muitas vezes, sinto-me a reventar de energia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Às vezes ao ler poesia ou a olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A minha primeira reacção é confiar nas pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sou uma pessoa muito competente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Raramente me sinto só ou abatido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sou uma pessoa muito activa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Acho as discussões filosóficas aborrecidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Não dou grande importância às coisas da arte e beleza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO C – Poster “Escala de Percepção de Utilização Online: Desenvolvimento e Validação”

ESCALA DE PERCEÇÃO DE UTILIZAÇÃO ONLINE

DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO

14 Setembro 2018

Rita Sousa Lopes* (ritadslopes@gmail.com), Ivone Patrão**, & Maria João Gouveia**

*ISPA – Instituto Universitário Lisboa, Portugal; **ISPA – Instituto Universitário, APPSyCI – Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion, Lisboa, Portugal

1 Enquadramento Teórico

A actualidade tem sido influenciada pelas multifuncionalidades da utilização Online. Vários estudos têm revelado que a velocidade percebida na utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação têm vindo a criar uma dissonância entre a “vida real” e a “vida virtual”. Invariavelmente, os utilizadores tendem a subestimar a sua utilização diária Online. Esta percepção poderá ser um potencializador de um aumento de patologias associadas à adição à Internet.

O objectivo desta investigação incide sobre a construção e validação de um instrumento psicométrico que avalie a percepção de utilização Online.

3.2. Validade – Análise Fatorial Confirmatória

Figura 1: Modelo Unifactorial da Escala de Percepção de Utilização Online (N=1106)

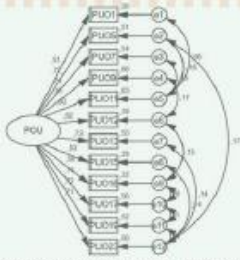


Tabela 4: Índices de ajustamento de AFC – Modelo Unifactorial da Escala de Percepção de Utilização Online (N=1106)

Índice	CFI	GFI	NFI	RFI	TLI	RMSEA	SRMR
Modelo Unifactorial	0.92	0.93	0.93	0.93	0.93	0.04	0.04

Tabela 5: Pesos Factoriais e Pesos Factoriais Standardizados: Fidedade Compulsa (FC) e Vivência Estranha Média (VEM) do Modelo Unifactorial – Percepção de Utilização Online (N=1106)

Ítem	FC	FC*	FC**	VEM	VEM*
1	0.71	0.71	0.71	0.00	0.00
2	0.72	0.72	0.72	0.00	0.00
3	0.74	0.74	0.74	0.00	0.00
4	0.75	0.75	0.75	0.00	0.00
5	0.76	0.76	0.76	0.00	0.00
6	0.77	0.77	0.77	0.00	0.00
7	0.78	0.78	0.78	0.00	0.00
8	0.79	0.79	0.79	0.00	0.00
9	0.80	0.80	0.80	0.00	0.00
10	0.81	0.81	0.81	0.00	0.00
11	0.82	0.82	0.82	0.00	0.00
12	0.83	0.83	0.83	0.00	0.00

2 Método

2.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 1106 sujeitos de nacionalidade portuguesa, no qual 50.5% corresponde a indivíduos do sexo masculino (n=558). As idades dos participantes estão compreendidas entre os 11 e os 80 anos (M= 31.8; DP= 14.4%)

2.2. Materiais

- Questionário sociodemográfico
- Questionário de acesso e utilização Online
- Escala de Percepção de Utilização Online (24 itens) – Escala ordinal de 3 pontos (1=Never; 3=Sempre) – baseado de literature com critérios sistemáticos; análise qualitativa de dois Focus Groups (N=40); análise de conteúdo dos itens por especialistas; pré-teste (N=52) e análise estatísticas

2.3. Procedimento

- Divulgação Online através do método snowball
- Recolha presencial
- Recolha e divulgação entre Maio e Junho 2018
- Todos os procedimentos estatísticos analisados com recurso aos softwares de tratamento de dados IBM SPSS Statistics (v.24.0) e IBM-AMOS (v.24.0)

3.3. Fiabilidade

Tabela 6: Fiabilidade do Modelo Unifactorial – Percepção de Utilização Online (N=1106)

Ítem	α	Classificação
1-12	0.92	Satisfatória

3 Resultados

3.1. Validade – Análise Fatorial Exploratória

Tabela 1: Resultado do KMO Inicial – Percepção de Utilização Online (N=1106)

KMO	Desajuste
0.93	0.00

- Método de rotação ortogonal Varimax
- 1ª AFE: Estrutura trifactorial com 34.84% de variabilidade explicada; os 24 itens apresentaram pesos > 0.40, foram removidos os itens 6, 8, 10, 13, 16, 20 e 22 que apareceram em dois factores
- 2ª AFE: Foi removido o item 21 por situar em dois factores
- 3ª AFE: Foi removido o item 14 por situar em dois factores
- 4ª AFE: Estrutura trifactorial paralela com 3 factores localizados e segundo e terceiro factor apenas apresentaram dois itens factor 2 – itens 3 e 4 com n=32; factor 3 – itens 4 e 24 com n=20; foram removidos os dois factores com carga muito baixa
- O modelo final obtido obedece a uma estrutura unifactorial com 12 itens (itens 1, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19 e 23)
- O modelo da AFE final foi explicado por uma variabilidade total de 52.643%

Tabela 2: Resultado do KMO final – Percepção de Utilização Online (N=1106)

KMO	Desajuste
0.93	0.00

Tabela 3: Conteúdo dos itens correspondentes ao modelo final – Percepção de Utilização Online

Item	Conteúdo do Item
1	Utilizo esta rede social que por mim tempo Online
2	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
3	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
4	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
5	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
6	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
7	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
8	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
9	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
10	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
11	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
12	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
13	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
14	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
15	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
16	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
17	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
18	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
19	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
20	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
21	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
22	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
23	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho
24	Quando vou ao trabalho, depois de ir para o meu trabalho

3.2. Sensibilidade

Tabela 7: Sensibilidade dos itens: Pesos factoriais; Índices de Discriminação; Médiana; Assimetria; Achamento; Valores Mínimos e Máximos – Percepção de Utilização Online (N=1106)

Ítem	FC	FC*	FC**	MD	Sk	Kt	Min	Max
1	0.71	0.71	0.71	0.00	0.00	0.00	1	3
2	0.72	0.72	0.72	0.00	0.00	0.00	1	3
3	0.74	0.74	0.74	0.00	0.00	0.00	1	3
4	0.75	0.75	0.75	0.00	0.00	0.00	1	3
5	0.76	0.76	0.76	0.00	0.00	0.00	1	3
6	0.77	0.77	0.77	0.00	0.00	0.00	1	3
7	0.78	0.78	0.78	0.00	0.00	0.00	1	3
8	0.79	0.79	0.79	0.00	0.00	0.00	1	3
9	0.80	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	1	3
10	0.81	0.81	0.81	0.00	0.00	0.00	1	3
11	0.82	0.82	0.82	0.00	0.00	0.00	1	3
12	0.83	0.83	0.83	0.00	0.00	0.00	1	3

Tabela 8: Classificação dos sujeitos do modelo Percepção de Tempo de Utilização Online (N=1106)

Conteúdo	Classificação
[13-16]	Percepção de Utilização Online Normativa
[18-19]	Percepção de Utilização Online Precoz
[11-12]	Percepção de Utilização Online Moderada
[7-10]	Percepção de Utilização Online Problemática

Os participantes do estudo apresentam ter predominantemente hábitos normativos a suaves de utilização Online, i.e., 43.9% e 36%, respectivamente

4 Conclusões

A Escala PUO agregou 12 itens capazes de discriminar os 1106 sujeitos de nacionalidade portuguesa (pressupostos de normalidade). Futuramente Testar o modelo PUO rotação hexagonal Varimax (Maroco, 2014); Análise validade concorrente e discriminante com Internet Addiction Test (Young, 2011; Pontes, Patrão & Griffiths, 2014); Análise de invariância com amostra de diferentes nacionalidades; Tradução e validação para população internacional.



Certificamos que

Rita Sousa Lopes

apresentou o poster intitulado

Construção e validação de uma escala de percepção de comportamentos online

no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses realizado
no Altice Forum Braga, de 12 a 15 de Setembro de 2018.

Braga, 15 de Setembro de 2018

Francisco Miranda Rodrigues

(Presidente do 4º Congresso da Ordem
dos Psicólogos Portugueses / Bastonário
da Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Eduardo Carqueja

(Presidente da Comissão Organizadora do
4º Congresso da Ordem dos Psicólogos
Portugueses)



ANEXO D – Artigo

Percepção de tempo Online: Revisão de Literatura

PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS, 2018, 19(1), 151-156 ISSN - 2182-8407
Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde - SPPS - www.sp-ps.pt DOI:
<http://dx.doi.org/10.15309/18psd190122>

PERCEPÇÃO DE TEMPO ONLINE: REVISÃO DE LITERATURA

Rita Sousa Lopes (ritadslopes@gmail.com)¹, Ivone Patrão (ivonemartinspatrao@gmail.com)^{1,2}, & Maria João Gouveia (mjgouveia@ispa.pt)^{1,2}
1ISPA – Instituto Universitário Lisboa, Portugal; 2Promoting Human Potential Research Group

RESUMO: Com o actual avanço tecnológico evidencia-se um conjunto de fenómenos emergentes que necessitam destaque de investigação. Muitas têm sido as consequências a nível da saúde pública e individual no âmbito da utilização das tecnologias de informação e comunicação (físicas, psicológicas e relacionais). A Utilização Problemática da *Internet* (UPI) ainda carece de consenso tanto no que respeita à sua conceptualização como aos seus critérios de diagnóstico. O objectivo da presente investigação incide sobre uma revisão de literatura referente à UPI e à percepção de tempo individual decorrente dessa sua utilização. Foi realizada uma revisão com critérios sistemáticos previamente estabelecidos, com uma restrição temporal de pesquisa entre 2012 e 2017. São descritos dados referentes às diferentes conceptualizações existentes bem como os critérios fixados para a avaliação do fenómeno *online*, no qual se inclui a percepção temporal. Conclui-se da necessidade da consolidação dos critérios já existentes para a avaliação e análise da UPI. Esta revisão permitirá o desenvolvimento futuro de um instrumento de medida que mensure a percepção do tempo *online*. Pretende-se contribuir para o conhecimento científico, através da clarificação da percepção do tempo como um dos critérios prevalentes aquando o momento do diagnóstico da UPI. Esta consolidação poderá permitir que os profissionais de saúde direccionem os seus cuidados às necessidades específicas da população.

Palavras-chave: utilização problemática da *internet*, percepção temporal, comportamentos *online*, dependência *online*, revisão de literatura

ONLINE TIME PERCEPTION: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: The current state of technological development has brought to light a set of emerging phenomena which represent prime topics for research. The use (and misuse) of information and communication technologies has led to a variety of public and private health issues (physical, psychological and relational). Problematic Internet Use (PIU) still lacks consensus both in regard to its conceptual framework and its diagnostic criteria. The purpose of the current research is to review current literature on PIU and study how an individual's perception of time is impacted by such use. A review was performed using

established systemic criteria, encompassing research and papers published between 2012 and 2017. Data is presented for the different conceptual frameworks proposed, as well as the established criteria for the evaluation of the *internet use* phenomenon, including perception of the passage of time. We conclude that a consolidation of existing criteria regarding PIU is required to promote further evaluation and analysis. The present research is intended to contribute to the development of an instrument for measuring the perception of time spent online, helping clarify this as one of the criteria to be applied to PIU diagnosis. The aforementioned consolidation would also assist health care professional in targeting the specific needs of the population.

Key-words: problematic internet use, perception of time, online behaviour, internet addiction, review of literature

Recebido em 30 de Novembro de 2017/ Aceite em 31 de Dezembro de 2017

Ao longo de duas décadas de investigação parecem estar consolidadas as consequências inerentes ao recurso permanente das tecnologias de informação e comunicação (TIC) (Griffiths, Kuss, & Pontes, 2017). Fortes evidências corroboram o impacto negativo do uso diário excessivo na utilização da Internet, culminando em comportamentos disfuncionais e desadaptados para o dia-a-dia (Patrão, et al., 2016). A definição associada ao termo específico relacionado com o Uso Problemático da Internet (UPI) não é ainda estática, existindo diferentes conceptualizações entre autores no que concerne ao conceito, per se. Também o facto de a sua caracterização ser arbitrária tem contribuído para que as controvérsias da catalogação permaneçam (Griffiths, 2017; Patrão, et al., 2016). Diversos são os termos que parecem designar o mesmo fenómeno associado ao vício à Internet: Internet Addiction; Internet Addiction Disorder; Internet Disorder; Pathological Internet Use; Problematic Internet Use; Internet Dependency; Excessive Internet Use; Compulsive Computer Use; Virtual Addiction; Internet Use Disorder; Addictive Behavior on the Internet; Internet Addictive Behavior. Não obstante, as classificações actuais colocam a tónica nos efeitos nefastos do funcionamento, da frequência e da natureza do tipo de utilização, sendo estes os critérios para o UPI (Patrão, et al., 2016). O UPI tem sido referido na literatura como um vício no espectro das dependências não-químicas do comportamento humano. Os critérios postulados para definir esta dependência parecem ser homólogos aos previstos no diagnóstico na utilização e abuso de substâncias ou, ainda, no gambling (DSM-V, APA, 2014). A ampla investigação tem reunido vários esforços para considerar o UPI como uma dependência, por forma a ser conceptualizada, prevenida, avaliada e intervencionada (Griffiths, 2000, cit. por Patrão, et al., 2016). No entanto, várias são as controvérsias indexadas a esta “patologização”, não existindo consenso nas implicações teóricas e clínicas demonstradas.

O tempo Online é um dos descritores que demarcam a presença do UPI. A perspectiva temporal é descrita por diversos autores como um dos aspectos fulcrais inerentes aos processos psicológicos básicos e a alguma psicopatologia (e.g. habituação;

condicionamento; memória; reforço; auto-eficácia; expectativas; adaptabilidade; sentimento de culpa; depressão; ansiedade) (Zimbardo & Boyd, 1999).

Esta investigação incidiu sobre um aprofundamento da compreensão do fenómeno do UPI e da sua relação com o tempo Online através de uma revisão com critérios sistemáticos.

MÉTODO

A pesquisa foi delimitada entre Janeiro de 2012 e Novembro de 2017 nas base de dados: EBSCO (PsycInfo, PsycArticles, Psychology and Behavioral Sciences collection, Academic Search Complete), Web of Knowledge (Web of Science e MEDLINE), PubMed, B-On e Google Scholar. Foi realizada a combinação dos descritores: Internet Addiction Or Problematic Internet Use associados ao termo Time on Internet. Sendo esta uma revisão que pretendeu explorar um fenómeno recente e actual no âmbito da investigação, foram incluídos todos os documentos publicados que abordassem a temática. Fixou-se a pesquisa em inglês, português e francês, na qual, se considerou que os termos de pesquisa se delimitassem ao título. Foram recolhidos todos os documentos publicados com texto completo: revisões de literatura, artigos empíricos (investigações com metodologia quantitativa, qualitativa e mistas e intervenções) e comunicações em conferências. Excluíram-se dissertações de mestrado bem como documentos não publicados. Para um enquadramento mais sólido na conceptualização do fenómeno, recorreu-se a outros estudos e livros de referência externos a esta revisão (Griffiths, Kuss, & Pontes, 2017; Patrão & Sampaio, 2016).

RESULTADOS

Foram encontrados 82 documentos (EBSCO n = 9; Web of Knowledge n = 8; PubMed n = 8; B-On n = 27; Google Scholar n = 30) que cumpriram os requisitos. No entanto, 54 confirmaram-se repetidos e dois tratavam-se de dissertações, pelo que foi feita a leitura integral de 26 dos documentos recolhidos.

Os termos comumente usados referem-se à dependência como Internet Addiction (e.g., Babalola, Ekundayo, Agiobu-Kemmer, & Ayenibiowo, 2017; Baggio, et al., 2016; Beavers, Bell, Choudhury, Guyot, & Meier, 2015; Przepiorka, Blachnio, Miziak, Czuczwar, 2014; Kim, Hong, Lee, & Hyun, 2017; Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014; So & Chin, 2016a; So & Chin, 2016b; Van Rooij, Ferguson, Van de Mheen, & Schoenmakers, 2017), os restantes a Problematic Internet Use (Chittaro & Vianello, 2013; Lanconi, Tricard, & Chabrol, 2015; Lanconi, Andréoletti, Chauchard, Rodgers, & Chabrol, 2016; Oksuz, Guvenc, & Mumcu, 2017), sendo de referir Problematic Internet Experiences (Yang et al., 2014) e ainda outro que abrange uma das actividades recorrentes da dependência Perceived Addiction to Internet Pornography (Grubbs, Stauner, Exline, Pargament, & Lindberg, 2015). Foram recolhidos 16 estudos quantitativos comparativos em amostras de jovens estudantes e população geral/adulta (Babalola, et al., 2017; Baggio, et al., 2016; Beavers, et al., 2015; Chittaro & Vianello, 2013; Gonidis & Sharma, 2017; Grubbs, et al., 2015; Kim, et al., 2017; Lanconi, et al., 2015; 2016; Oksuz, et al., 2017; Przepiorka & Blachnio, 2016; Siddqi & Memon, 2016; So & Chin, 2016a; 2016b;

Van Rooiji, et al., 2017; Yang, et al., 2014). Comumente exploram a relação entre a percepção temporal e a utilização da Internet, mediada e/ou moderada por factores biopsicossociais (e.g. biológicos; psicológicos; interpessoais; culturais). Os restantes documentos dizem respeito a revisões referentes à evolução do UPI (Demetrovics & Király, 2016; Griffiths, et al., 2017; Kuss, et al., 2014; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Lam & Lam, 2016; Mihajlov & Vejmelka, 2017; Pontes & Griffiths, 2015; Potenza, 2015; Przepiorka, et al., 2014; Vondrackova & Gabelik, 2016).

A etnia asiática continua a ser a mais prevalente, havendo uma variação entre 1,6% e 20,3% em adolescentes; nos EUA parece existir uma variação entre 0,7% e 26,3%; já a Europa os estudos demonstram uma amplitude entre 1% e 18,3% (Mihajlov & Vejmelka, 2017). Esta divergência parece estar em consonância com a heterogeneidade dos instrumentos de avaliação, metodologias e variáveis sociodemográficas (e.g. Mihajlov & Vejmelka, 2017). A distinção entre o UPI Específico e do UPI Generalizado é clara: existe uma prevalência significativamente superior no UPIE (38%) quando comparado com o UPIG (8%) (Lanconi, et al., 2015). Os estudos reportam que o UPI apresenta uma correlação forte e positiva com o tempo de utilização (em horas) (e.g. Babalola, et al., 2017). Indivíduos com UPI passam mais tempo Online (24.2horas/semana) que indivíduos sem UPI (13 horas/semana). Sendo que o maior índice médio dos participantes passava ≥ 18 horas/dia (Babalola, 2017, et al., 2017). Numa outra amostra, apesar de não serem reportados casos severos do UPI, apenas um uso considerado moderado (8%), os indivíduos gastam em média 19.8h/semana. Já Pontes e Griffiths (2015) reportam que existe um tempo de utilização superior, fixando-se acima das 40h/semanais pelos utilizadores. Apesar de não haver unanimidade, é descrito que os jovens excedem as 3 horas/dia, estando em risco no desenvolvimento do UPI (Oksuz, et al., 2017). Outro estudo refere que jovens com UPI gastam em média ≥ 4 horas/dia (Oksuz, et al., 2017). So e Chin (e.g. 2016b) referem que a prevenção deve ser feita a utilizadores que recorrem à Internet por um tempo ≥ 2 horas/dia. É destacado o sexo masculino como um dos factores predictores da presença do UPI, apresentando índices superiores ao sexo feminino (Babalola, et al., 2017). No entanto, quando analisadas as actividades decorrentes do tempo de utilização Online referentes às redes sociais o sexo feminino apresenta índices superiores (e.g. actualização constante dos perfis nas redes sociais; Fear of Missing Out), já o sexo masculino apresenta um maior tempo de actividade em jogos Online (e.g. Kuss, et al., 2014). Outra questão apontada como uma das causas do aumento do tempo Online é o acesso aos smartphones (Babalola, et al., 2017). O tempo da utilização parece afectar directamente a percepção de controlo e indirectamente os índices percebidos de procrastinação (e.g. Kim, et al., 2017). De salientar que, quanto maior o tempo Online, menor parece ser o desempenho académico (e.g. Siddiqi & Memon, 2016). Outro estudo explorou a relação entre o UPI, o tempo Online e os traços de personalidade. Constatou-se que o tempo é superior em homens com traços de personalidade esquizoide e em mulheres com traços evitantes. No mesmo estudo foram encontradas evidências que sintomas depressivos parecem estar correlacionados positivamente com o tempo Online (26%) (Lanconi, et al., 2016). Invariavelmente, é essencial analisar o tempo Online com parcimónia e mediante cada actividade de utilização, uma vez que, cada actividade poderá

envolver diferentes gastos de tempo (e.g. Yang, et al., 2014). O cruzamento do perfil de cada indivíduo com o tempo Online é apontado como uma mais-valia no aprofundamento da temática (e.g. Lanconi, et al., 2016).

Será posteriormente apresentada uma discussão baseada na índole desta revisão. Pretende-se colmatar eventuais divergências identificadas nesta revisão tanto no UPI como nos critérios descritos na literatura, sendo ainda abordada a relevância da investigação no âmbito da percepção de tempo Online. A consolidação feita dos conceitos revistos parecem ser fundamentais aquando a conceptualização, o diagnóstico e a indicação terapêutica do UPI.

DISCUSSÃO

Considerando os resultados obtidos, é possível formular um conjunto de reflexões importantes para a relação entre as duas variáveis: UPI e percepção do tempo Online. A primeira refere-se à ampla conceptualização do conceito atribuído ao UPI. O facto de não existir consenso, confirma alguma arbitrariedade à revisão, promovendo e acentuando as divergências entre a terminologia e a caracterização do fenómeno nos diferentes autores. Neste sentido, é determinante que esta limitação seja ultrapassada futuramente. Propõe-se que os critérios de diagnóstico associados sejam descritos com uma maior robustez, por forma a construir uma evolução rigorosa que consagre a patologia como tal. Mediante a análise desta revisão, considera-se pertinente a construção de um instrumento que mensure a percepção de tempo Online. Não se espera que o mesmo seja um instrumento de diagnóstico, mas sim, um instrumento complementar aos diversos instrumentos de diagnóstico já existentes. O critério do tempo percebido deverá ser analisado criteriosamente, uma vez que os utilizadores tendem a subestimar o tempo que despendem nas TIC. Existindo esta distorção temporal nos mecanismos de atenção dos indivíduos (Gonidis & Sharma, 2015), a perspectiva de tempo é uma construção fundamental da auto-percepção (processos cognitivos da experiência subjectiva, no cruzamento entre o passado, presente e futuro) (Zimbardo & Boyd, 1999). Neste sentido, parece fundamental perceber qual a interface da informação recolhida através de um instrumento válido e fiável, capaz de discriminar tanto a percepção de tempo Online como as actividades decorrentes (e.g., frequência do uso; tipo de acesso; preferências) (e.g. Patrão, et al., 2016). Importa reforçar que a percepção de tempo Online não pode ser considerado um critério único e basilar para a conceptualização e diagnóstico individual e social do UPI. É essencial contextualizar cada indivíduo que manifeste UPI (e.g. Griffiths, 2017), através da equação do modelo biopsicossocial (e.g. factores biológicos, psicológicos, interpessoais e culturais). Das várias co-morbilidades clínicas associadas (e.g. Baggio, et al., 2016) importa rastrear se antecedem ou são a consequência desta adição. Partindo desta avaliação poderá ser possível uma conceptualização mais concisa e uma eventual subtipificação dos critérios de diagnóstico. Ou seja, se a adição à Internet é primária mediante a presença de um conjunto de comportamentos decorrentes ou se é uma problemática secundária multideterminada por um conjunto de factores anteriores. Estas discriminações poderão ser fundamentais para a consolidação e construção dos critérios, por forma a conseguir actualizar o UPI como uma dependência comportamental.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5th ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Babalola, O. B., Ekundayo, O. O., Agiobu-Kemmer, I., & Ayenibiowo, K. O. (2017). Influence of gender na time spent Online on internet Addiction among adolescents and youths in South Western, Nigeria. *Life Social Sciences Review*, 25, 64-73.
- Baggio, S., Dupuis, M., Studer, J., Spilka, S., Daeppen, J., Simon, O.,..., Gmel, G. (2016). Reframing vídeo gaming and internet use addiction: Empirical cross-national comparison of heavy use over time and Addiction scales among young users. *Addiction*, 111, 513-522. doi: 10.1111/add.13192
- Beavers, L., Bell, R. L., Choudhury, D., Guyot, W., & Meier, R. (2015). Online time and gender perceptions of internet Addiction. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 15, 84-98.
- Chittaro, L., & Vianello, A. (2013). Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. *Personality and Individual Differences*, 55, 989-993.
- Demetrovics, Z., & Király, O. (2016). Commentary on Baggio et al. (2016): Internet/gaming addiction is more than heavy use over time. *Addiction*, 111, 523-524. doi: 10.1111/add.13244
- Gonidis, L., & Sharma, D. (2017). Internet and Facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*. 47, 224-231. doi: 10.1111/jasp.12429
- Griffiths, M. D. (2017). Conceptual issues concerning internet Addiction and internet gaming disorder: Further critique on Ryding and Kaye (2017). *International Journal of Mental Health Addiction*, 16, 233–239. doi: 10.1007/s11469-017-9818-z
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2017). Internet Addiction: A brief psychological overview. In V. Barlett, & H. Bowden-Jones (Eds.), *Are we all addicts now?* (pp. 57-65). Liverpool: Liverpool University Press.
- Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I., & Lindberg, M. J. (2015). Perceived addiction to internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29, 1056-1067. doi: 10.1037/adb0000114
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M., (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 229-236. doi: 10.1556/2006.6.2017.017
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. L. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6, 143-176. doi: 10.5498/wjp.v6.i1.143
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.

- Lam, L. T., & Lam, M. K. (2016). eHealth intervention for problematic internet use (PIU). *Current Psychiatric Report*, 18, 107. doi: 10.1007/s11920-016-0747-5
- Lanconi, S., Tricard, N., & Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic internet uses according to gender, age, time spent Online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.006
- Lanconi, S., Andréoletti, A., Chauchard, E., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2016). Utilisation problématique d'internet, temps passé en ligne et traits de personnalité. *L'Encéphale*, 42, 214-218. doi: 10.1016/j.encep.2015.12.017
- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S., Chang, L., ..., Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139-145. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.003
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29, 260-272. doi: 10.24869/psyd.2017.260
- Oksuz, E., Guvenc, G., & Mumcu, S. (2017). Relationship between problematic internet use and time management among nursing students. *Computers Informatics Nursing*, 36, 55-61 doi: 10.1097/CIN.0000000000000391
- Patrão, I. (2016). Comportamentos Online em jovens portugueses: Estudo da relação entre o bem-estar e o uso da internet. In *Actas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde.
- Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). Dependências Online: O poder das tecnologias. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e Educação.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., ..., Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015, March). The role of age, age of Internet access initiation, and time spent Online in the etiology of internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 30. doi: 10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1
- Potenza, M. N. (2015). Internet addiction: Diagnostic and classifications considerations in the time of DSM-5 and ICD-11. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 31. doi: 10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B., Czuczwar, S. J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet Addiction. *Pharmacological Reports*, 66, 187-191. doi: 10.1016/j.pharep.2013.10.001
- Przepiorka, A. M., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in internet and Facebook Addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.045
- Siddqi, S., & Memon, A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. 2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT), Islamabad, Pakistan. doi: 10.1109/FIT.2016.18

- So, E. S., & Chin, Y. (2016a). A re-evaluation of internet use time to indicate high risk and potential risk of internet Addiction among Korean adolescents. *Information*, 19, 5851-5856.
- So, E. S., & Chin, Y. (2016b). Propriety of Internet Use Time for Internet Addiction among Korean Adolescents. *Healthcare and Nursing*, 128, 23-27. doi: 10.14257/astl.2016.128.05
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 113-121.
- Vondrackova, P., & Gabelik, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5, 568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085
- Yang, S., Stewart, R., Lee, J., Kim, J., Kim, S., Shin, I., & Yoon, J. (2014). Prevalence and correlates of problematic internet experiences and computer-using time: A two-year longitudinal study in Korean school children. *Psychiatry Investigation*, 11, 24-31. doi: 10.4306/pi.2014.11.1.24
- Zimbardo, P. G., & Goyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

ANEXO E – Qualidades métricas da escala PTUO

Sensibilidade dos Itens

Statistics

	N		Mean	Median	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing									
PUO1	1106	0	3,0090	3,0000	1,08711	-,065	,074	-,647	,147	1,00	5,00
PUO2	1106	0	3,4801	4,0000	1,07378	-,473	,074	-,420	,147	1,00	5,00
PUO3	1106	0	3,6799	4,0000	1,06643	-,694	,074	-,048	,147	1,00	5,00
PUO4	1106	0	2,6383	3,0000	1,04787	,224	,074	-,522	,147	1,00	5,00
PUO5	1106	0	2,1248	2,0000	1,11946	,753	,074	-,314	,147	1,00	5,00
PUO6	1106	0	2,4647	2,0000	1,06492	,320	,074	-,582	,147	1,00	5,00
PUO7	1106	0	2,9177	3,0000	1,15163	-,028	,074	-,801	,147	1,00	5,00
PUO8	1106	0	3,2776	3,0000	1,11176	-,259	,074	-,642	,147	1,00	5,00
PUO9	1106	0	2,5271	2,0000	1,18958	,378	,074	-,832	,147	1,00	5,00
PUO10	1106	0	3,0416	3,0000	1,13763	-,204	,074	-,729	,147	1,00	5,00
PUO11	1106	0	3,1374	3,0000	1,30475	-,133	,074	-1,095	,147	1,00	5,00
PUO12	1106	0	2,4566	2,0000	1,08566	,460	,074	-,477	,147	1,00	5,00
PUO13	1106	0	2,7731	3,0000	1,29462	,207	,074	-1,062	,147	1,00	5,00
PUO14	1106	0	3,4014	4,0000	1,08455	-,430	,074	-,412	,147	1,00	5,00
PUO15	1106	0	2,7658	3,0000	1,32922	,236	,074	-1,100	,147	1,00	5,00
PUO16	1106	0	1,9973	2,0000	1,03381	1,000	,074	,448	,147	1,00	5,00
PUO17	1106	0	2,2061	2,0000	1,17708	,706	,074	-,468	,147	1,00	5,00
PUO18	1106	0	2,3924	2,0000	1,25547	,565	,074	-,750	,147	1,00	5,00
PUO19	1106	0	2,5145	2,0000	1,24917	,386	,074	-,949	,147	1,00	5,00
PUO20	1106	0	3,2369	3,0000	1,25194	-,319	,074	-,901	,147	1,00	5,00
PUO21	1106	0	3,4711	4,0000	1,13024	-,493	,074	-,450	,147	1,00	5,00
PUO22	1106	0	3,2884	3,0000	1,18703	-,360	,074	-,759	,147	1,00	5,00
PUO23	1106	0	2,8363	3,0000	1,34177	,170	,074	-1,148	,147	1,00	5,00
PUO24	1106	0	3,0226	3,0000	1,24850	-,071	,074	-,931	,147	1,00	5,00

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PUONovo	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PUONovo	Mean	2,6055	,02605	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,5544	
		Upper Bound	2,6566	
	5% Trimmed Mean	2,5943		
	Median	2,5833		
	Variance	,750		
	Std. Deviation	,86618		
	Minimum	1,00		
	Maximum	5,00		
	Range	4,00		
	Interquartile Range	1,33		
	Skewness	,150	,074	
	Kurtosis	-,662	,147	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PUONovo	,049	1106	,000	,985	1106	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Validade: Análise Factorial Exploratória

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			,963
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square		13820,458
	df		276
	Sig.		,000

Communalities

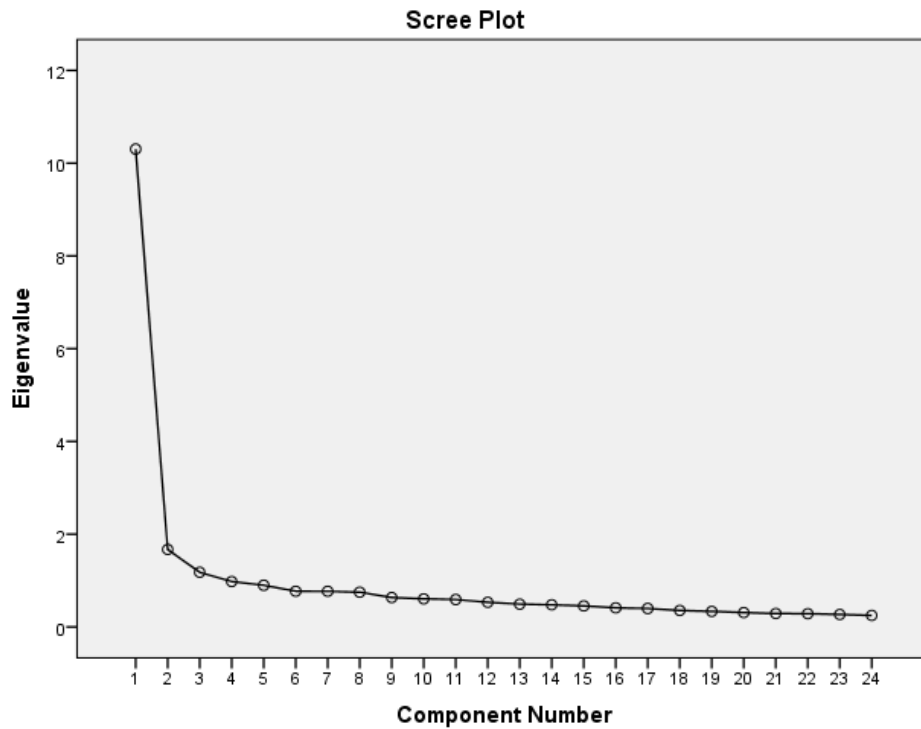
	Initial	Extraction
PU01	1,000	,364
PU02	1,000	,317
PU03	1,000	,563
PU04	1,000	,490
PU05	1,000	,549
PU06	1,000	,444
PU07	1,000	,583
PU08	1,000	,529
PU09	1,000	,686
PU010	1,000	,545
PU011	1,000	,672
PU012	1,000	,499
PU013	1,000	,605
PU014	1,000	,603
PU015	1,000	,364
PU016	1,000	,467
PU017	1,000	,664
PU018	1,000	,524
PU019	1,000	,581
PU020	1,000	,663
PU021	1,000	,666
PU022	1,000	,700
PU023	1,000	,600
PU024	1,000	,475

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	10,304	42,932	42,932	10,304	42,932	42,932	6,713	27,971	27,971
2	1,671	6,961	49,893	1,671	6,961	49,893	4,740	19,750	47,721
3	1,179	4,911	54,804	1,179	4,911	54,804	1,700	7,083	54,804
4	,979	4,078	58,882						
5	,898	3,743	62,624						
6	,770	3,209	65,834						
7	,768	3,199	69,032						
8	,750	3,124	72,156						
9	,634	2,640	74,796						
10	,606	2,525	77,321						
11	,591	2,463	79,785						
12	,531	2,213	81,998						
13	,491	2,048	84,045						
14	,477	1,985	86,031						
15	,453	1,887	87,918						
16	,411	1,712	89,630						
17	,398	1,658	91,288						
18	,356	1,482	92,770						
19	,335	1,397	94,167						
20	,309	1,288	95,455						
21	,290	1,207	96,663						
22	,285	1,188	97,851						
23	,268	1,116	98,967						
24	,248	1,033	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.



Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,520		
PU02			
PU03	,604		
PU04		,620	
PU05	,703		
PU06	,581		
PU07	,737		
PU08	,727		
PU09	,799		
PU010	,699		
PU011	,773		
PU012	,637		
PU013	,690		
PU014	,672		
PU015	,527		
PU016	,594		
PU017	,778		
PU018	,645		
PU019	,746		
PU020	,769		
PU021	,735		
PU022	,794		
PU023	,741		
PU024			,554

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,402		
PU02		,562	
PU03		,710	
PU04			,663
PU05	,692		
PU06	,421	,478	
PU07	,689		
PU08	,550	,451	
PU09	,757		
PU010	,463	,573	
PU011	,674		
PU012	,684		
PU013	,659		
PU014		,718	
PU015	,510		
PU016	,664		
PU017	,733		
PU018	,463	,525	
PU019	,678		
PU020	,425	,671	
PU021		,728	
PU022	,465	,691	
PU023	,626		
PU024			,672

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 5 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3
1	,775	,607	,175
2	,336	-,631	,700
3	-,535	,483	,693

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,947
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8799,796
	df	153
	Sig.	,000

Communalities

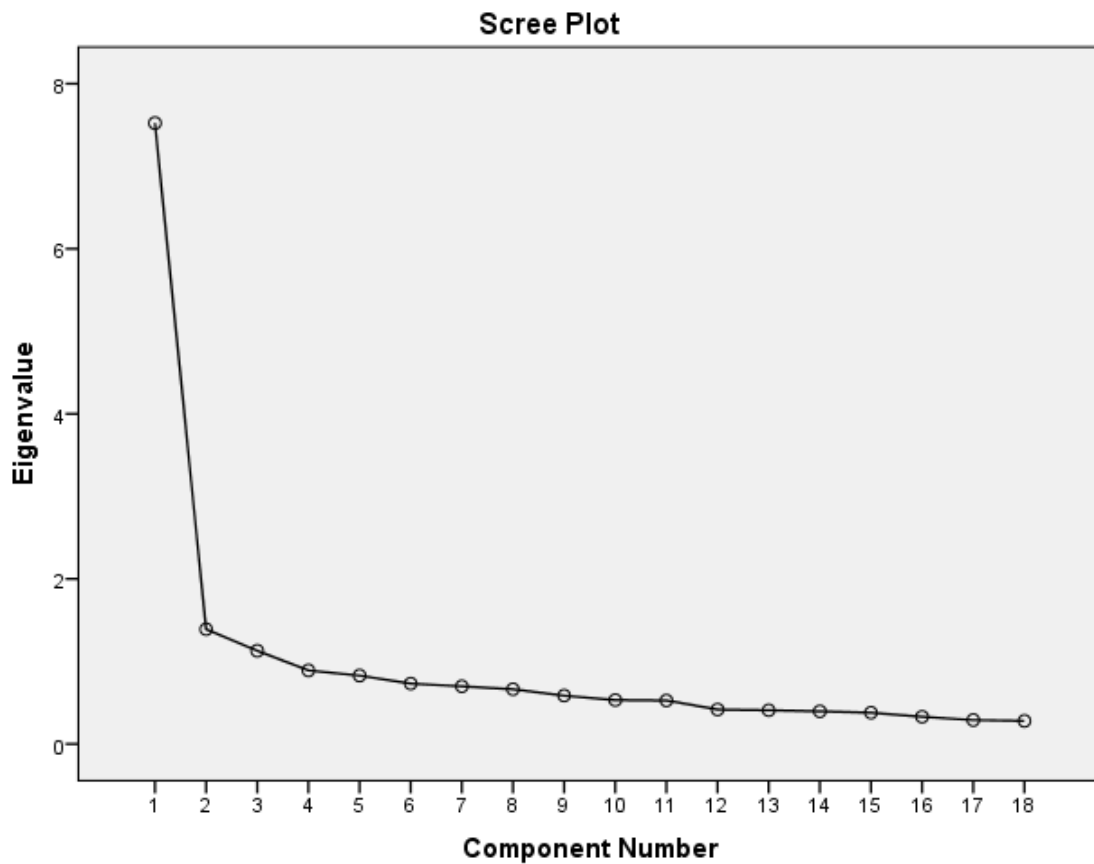
	Initial	Extraction
PU01	1,000	,376
PU02	1,000	,503
PU03	1,000	,583
PU04	1,000	,595
PU05	1,000	,561
PU07	1,000	,576
PU09	1,000	,678
PU011	1,000	,666
PU012	1,000	,482
PU013	1,000	,599
PU014	1,000	,588
PU015	1,000	,366
PU016	1,000	,466
PU017	1,000	,648
PU019	1,000	,589
PU021	1,000	,626
PU023	1,000	,600
PU024	1,000	,539

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7,523	41,796	41,796	7,523	41,796	41,796	6,017	33,428	33,428
2	1,390	7,722	49,518	1,390	7,722	49,518	2,505	13,917	47,346
3	1,129	6,273	55,791	1,129	6,273	55,791	1,520	8,445	55,791
4	,892	4,954	60,745						
5	,829	4,603	65,348						
6	,732	4,067	69,415						
7	,698	3,879	73,295						
8	,663	3,686	76,980						
9	,586	3,254	80,234						
10	,531	2,952	83,186						
11	,527	2,927	86,113						
12	,417	2,319	88,432						
13	,409	2,270	90,702						
14	,396	2,200	92,902						
15	,379	2,108	95,010						
16	,330	1,832	96,842						
17	,290	1,610	98,451						
18	,279	1,549	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.



Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,550		
PU02		-,411	,459
PU03	,574		
PU04		,692	
PU05	,724		
PU07	,753		
PU09	,809		
PU011	,799		
PU012	,656		
PU013	,740		
PU014	,631		
PU015	,564		
PU016	,606		
PU017	,777		
PU019	,759		
PU021	,693		
PU023	,767		
PU024		,432	,556

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,417		
PU02		,706	
PU03		,706	
PU04			,737
PU05	,715		
PU07	,703		
PU09	,779		
PU011	,712		
PU012	,682		
PU013	,682		
PU014		,664	
PU015	,559		
PU016	,677		
PU017	,763		
PU019	,715		
PU021	,461	,643	
PU023	,685		
PU024			,716

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 5 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3
1	,874	,445	,196
2	,160	-,643	,749
3	-,459	,623	,633

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,944
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8024,738
	df	136
	Sig.	,000

Communalities

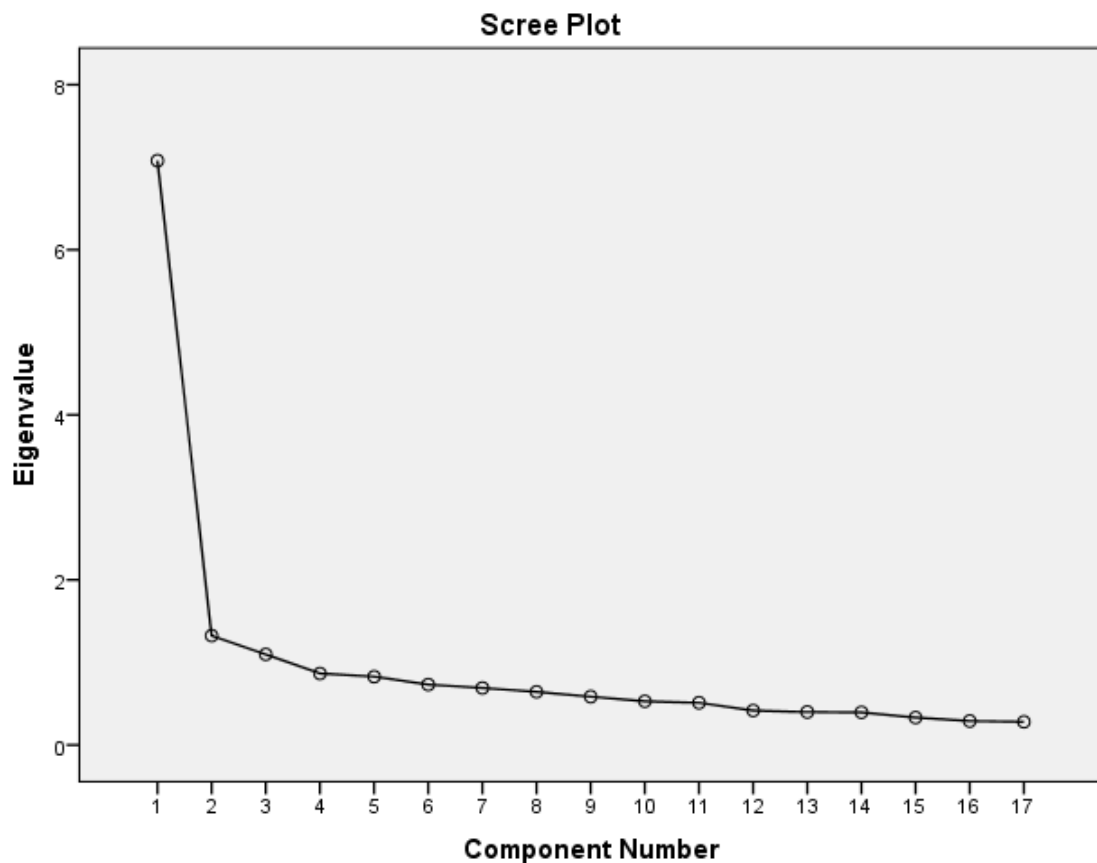
	Initial	Extraction
PU01	1,000	,395
PU02	1,000	,616
PU03	1,000	,559
PU04	1,000	,605
PU05	1,000	,564
PU07	1,000	,580
PU09	1,000	,679
PU011	1,000	,668
PU012	1,000	,476
PU013	1,000	,599
PU014	1,000	,559
PU015	1,000	,374
PU016	1,000	,464
PU017	1,000	,648
PU019	1,000	,591
PU023	1,000	,600
PU024	1,000	,526

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7,080	41,645	41,645	7,080	41,645	41,645	5,943	34,959	34,959
2	1,324	7,790	49,435	1,324	7,790	49,435	2,037	11,983	46,942
3	1,098	6,457	55,893	1,098	6,457	55,893	1,522	8,951	55,893
4	,866	5,095	60,988						
5	,828	4,871	65,859						
6	,732	4,303	70,162						
7	,691	4,063	74,225						
8	,643	3,785	78,009						
9	,586	3,444	81,454						
10	,529	3,114	84,568						
11	,511	3,006	87,574						
12	,417	2,454	90,028						
13	,399	2,347	92,375						
14	,395	2,324	94,699						
15	,332	1,951	96,650						
16	,290	1,705	98,355						
17	,280	1,645	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.



Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,558		
PU02			,601
PU03	,557		
PU04		,738	
PU05	,726		
PU07	,760		
PU09	,813		
PU011	,806		
PU012	,661		
PU013	,750		
PU014	,613		
PU015	,570		
PU016	,612		
PU017	,778		
PU019	,760		
PU023	,766		
PU024		,537	,440

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,404		
PU02		,783	
PU03		,673	
PU04			,747
PU05	,727		
PU07	,700		
PU09	,783		
PU011	,714		
PU012	,679		
PU013	,681		
PU014	,420	,618	
PU015	,570		
PU016	,677		
PU017	,774		
PU019	,731		
PU023	,707		
PU024			,710

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 5 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3
1	,900	,384	,207
2	,019	-,509	,861
3	-,436	,771	,465

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,943
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	7485,895
	df	120
	Sig.	,000

Communalities

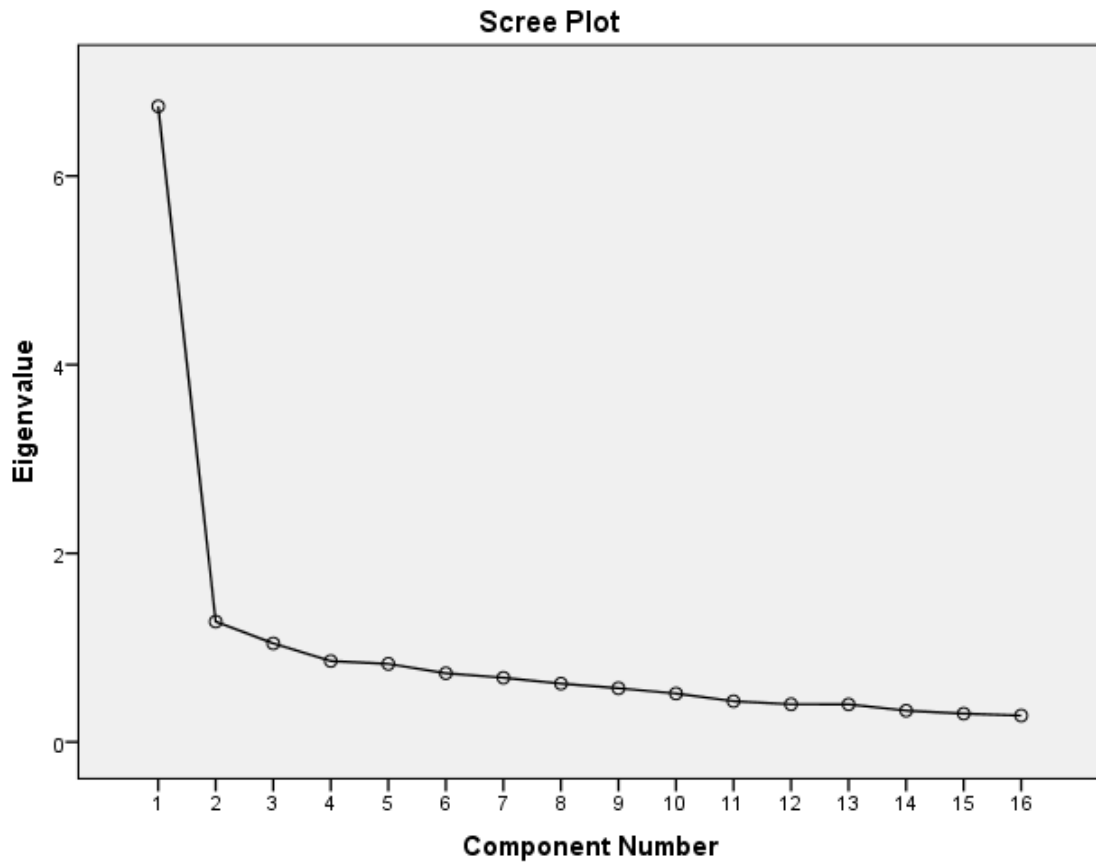
	Initial	Extraction
PU01	1,000	,413
PU02	1,000	,742
PU03	1,000	,531
PU04	1,000	,600
PU05	1,000	,569
PU07	1,000	,580
PU09	1,000	,682
PU011	1,000	,670
PU012	1,000	,473
PU013	1,000	,598
PU015	1,000	,377
PU016	1,000	,465
PU017	1,000	,647
PU019	1,000	,594
PU023	1,000	,602
PU024	1,000	,517

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6,739	42,121	42,121	6,739	42,121	42,121	5,919	36,994	36,994
2	1,276	7,976	50,097	1,276	7,976	50,097	1,624	10,151	47,146
3	1,045	6,532	56,629	1,045	6,532	56,629	1,517	9,483	56,629
4	,858	5,365	61,994						
5	,828	5,175	67,169						
6	,728	4,551	71,720						
7	,681	4,257	75,976						
8	,618	3,864	79,841						
9	,569	3,558	83,399						
10	,514	3,211	86,610						
11	,433	2,704	89,314						
12	,399	2,495	91,809						
13	,398	2,490	94,299						
14	,332	2,076	96,375						
15	,300	1,878	98,253						
16	,280	1,747	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.



Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,562		
PU02			,749
PU03	,540		,434
PU04		,747	
PU05	,733		
PU07	,761		
PU09	,817		
PU011	,810		
PU012	,665		
PU013	,754		
PU015	,577		
PU016	,616		
PU017	,777		
PU019	,763		
PU023	,767		
PU024		,629	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
PU01	,407		
PU02		,859	
PU03		,628	
PU04			,755
PU05	,732		
PU07	,709		
PU09	,790		
PU011	,724		
PU012	,680		
PU013	,687		
PU015	,573		
PU016	,680		
PU017	,785		
PU019	,743		
PU023	,723		
PU024			,707

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 4 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3
1	,925	,313	,216
2	-,119	-,300	,946
3	-,361	,901	,240

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,946
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6772,239
	df	66
	Sig.	,000

Communalities

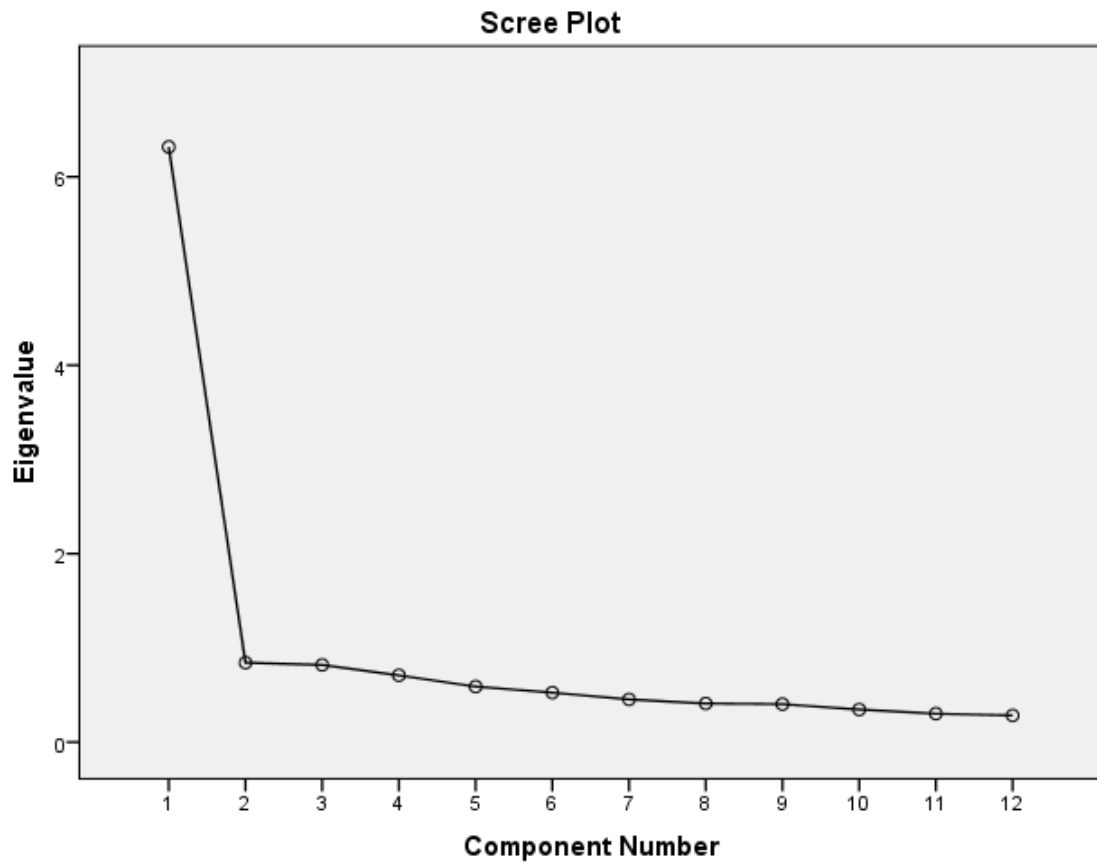
	Initial	Extraction
PU01	1,000	,307
PU05	1,000	,544
PU07	1,000	,584
PU09	1,000	,676
PU011	1,000	,653
PU012	1,000	,456
PU013	1,000	,572
PU015	1,000	,338
PU016	1,000	,395
PU017	1,000	,615
PU019	1,000	,588
PU023	1,000	,589

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6,317	52,643	52,643	6,317	52,643	52,643
2	,843	7,022	59,665			
3	,819	6,827	66,492			
4	,709	5,905	72,397			
5	,589	4,910	77,307			
6	,525	4,378	81,685			
7	,454	3,780	85,465			
8	,410	3,417	88,883			
9	,403	3,357	92,240			
10	,346	2,884	95,124			
11	,302	2,516	97,640			
12	,283	2,360	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.



Component Matrix^a

	Component
	1
PU01	,554
PU05	,737
PU07	,764
PU09	,822
PU011	,808
PU012	,676
PU013	,756
PU015	,582
PU016	,628
PU017	,785
PU019	,767
PU023	,767

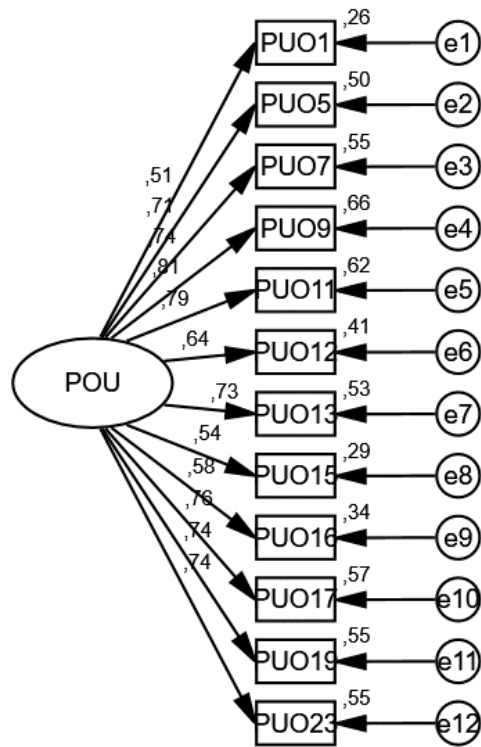
Extraction Method:
Principal Component
Analysis.

a. 1 components
extracted.

*Rotated Component
Matrix^a*

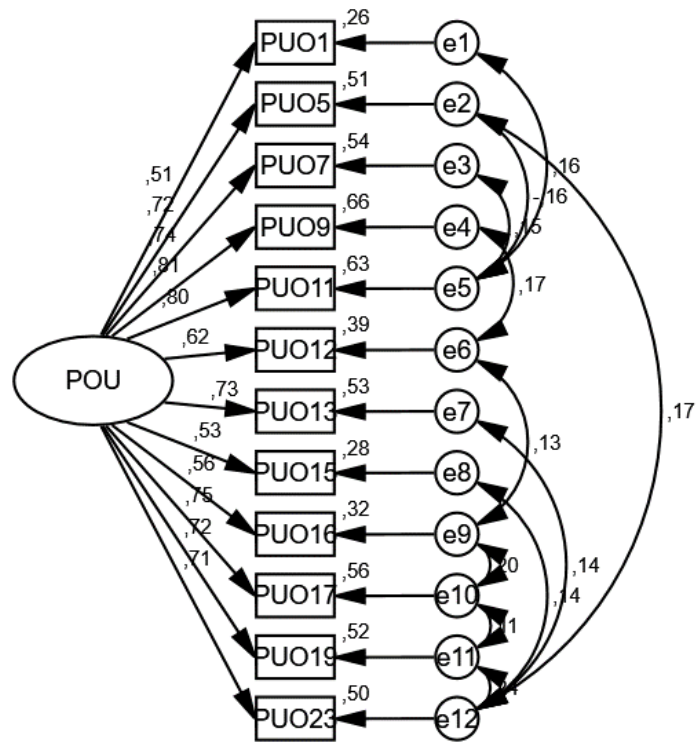
- a. Only one component was extracted. The solution cannot be rotated.

Validade - Análise Factorial Confirmatória



$\chi^2(54)=490,118; p=,000; \chi^2_{df}=9,076$
; CFI=,935; GFI=,925; TLI=,921
;; PCFI=,765; PGFI=,640
; RMSEA=,085; $p(\text{rmsea} \leq 0,05)=,000$

SRMR = .056



X²(43)=180,989; p=,000; X²df=4,209
 ;CFI=,980; GFI=,973; TLI=,969
 ;;PCFI=,638; PGFI=,536
 ;RMSEA=,054; p(rmsea<=0,05)=,205

SRMR = .035

Fiabilidade Compósita e Variância Extraída Média

	Pesos	λ^2	Eij	FC	VEM
Factoriais (λ)					
				0,914267927	0,475593
	0,506	0,256036	0,743964		
	0,717	0,514089	0,485911		
	0,736	0,541696	0,458304		
	0,812	0,659344	0,340656		
	0,797	0,635209	0,364791		
	0,624	0,389376	0,610624		
	0,73	0,5329	0,4671		
	0,528	0,278784	0,721216		
	0,565	0,319225	0,680775		
	0,746	0,556516	0,443484		
	0,721	0,519841	0,480159		
	0,71	0,5041	0,4959		
Somas	8,192	5,707116	6,292884		
Somas²	67,108864				

Fiabilidade

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	1106	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1106	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,916	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PU01	28,2568	96,439	,488	,916
PU05	29,1410	92,291	,674	,909
PU07	28,3481	91,253	,703	,907
PU09	28,7387	89,368	,767	,904
PU011	28,1284	87,810	,758	,904
PU012	28,8092	94,135	,604	,911
PU013	28,4928	89,311	,697	,907
PU015	28,5000	93,007	,517	,916
PU016	29,2685	95,670	,559	,913
PU017	29,0597	90,386	,727	,906
PU019	28,7514	89,720	,708	,907
PU023	28,4295	88,323	,710	,907

ANEXO F – Qualidades métricas IAT

Sensibilidade dos Itens

Statistics

	N		Mean	Median	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing									
IAT1	1106	0	2,7143	3,0000	1,26624	-,330	,074	-,529	,147	,00	5,00
IAT2	1106	0	1,9892	2,0000	1,20402	,342	,074	-,510	,147	,00	5,00
IAT3	1106	0	,9548	1,0000	,93680	1,400	,074	2,906	,147	,00	5,00
IAT4	1106	0	2,0199	2,0000	1,17190	,384	,074	-,225	,147	,00	5,00
IAT5	1106	0	1,8291	2,0000	1,14105	,712	,074	,225	,147	,00	5,00
IAT6	1106	0	1,3752	1,0000	1,24954	,758	,074	-,090	,147	,00	5,00
IAT7	1106	0	3,0072	3,0000	1,25339	-,326	,074	-,542	,147	,00	5,00
IAT8	1106	0	1,9304	2,0000	1,15560	,474	,074	-,262	,147	,00	5,00
IAT9	1106	0	1,8246	2,0000	1,16198	,692	,074	,047	,147	,00	5,00
IAT10	1106	0	1,7061	1,0000	1,19482	,792	,074	,038	,147	,00	5,00
IAT11	1106	0	1,6094	1,0000	1,05301	1,147	,074	1,227	,147	,00	5,00
IAT12	1106	0	2,0380	2,0000	1,28070	,633	,074	-,381	,147	,00	5,00
IAT13	1106	0	1,5235	1,0000	1,03421	1,257	,074	1,422	,147	,00	5,00
IAT14	1106	0	1,9503	2,0000	1,21762	,592	,074	-,449	,147	,00	5,00
IAT15	1106	0	1,4675	1,0000	,96515	1,330	,074	2,058	,147	,00	5,00
IAT16	1106	0	2,3336	2,0000	1,32634	,320	,074	-,820	,147	,00	5,00
IAT17	1106	0	1,9277	2,0000	1,15112	,445	,074	-,274	,147	,00	5,00
IAT18	1106	0	1,4720	1,0000	,98295	1,298	,074	1,963	,147	,00	5,00
IAT19	1106	0	1,5588	1,0000	1,02577	1,174	,074	1,329	,147	,00	5,00
IAT20	1106	0	1,4892	1,0000	,98329	1,272	,074	1,799	,147	,00	5,00

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
IATTotal	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
IATTotal	Mean	1,8360	,02227	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,7923	
		Upper Bound	1,8797	
	5% Trimmed Mean	1,8175		
	Median	1,7500		
	Variance	,549		
	Std. Deviation	,74071		
	Minimum	,00		
	Maximum	4,75		
	Range	4,75		
	Interquartile Range	,95		
	Skewness	,499	,074	
	Kurtosis	,524	,147	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IATTotal	,069	1106	,000	,980	1106	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Fiabilidade

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	1106	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1106	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
IAT1	34,0063	195,661	,627	,923
IAT2	34,7315	195,701	,662	,922
IAT3	35,7658	211,832	,248	,930
IAT4	34,7007	201,779	,490	,926
IAT5	34,8915	197,818	,634	,923
IAT6	35,3454	197,211	,590	,924
IAT7	33,7134	198,934	,536	,925
IAT8	34,7902	197,513	,635	,923
IAT9	34,8960	198,920	,586	,924
IAT10	35,0145	197,567	,609	,923
IAT11	35,1112	197,728	,697	,922
IAT12	34,6826	198,036	,549	,925
IAT13	35,1971	199,776	,637	,923
IAT14	34,7703	197,113	,610	,923
IAT15	35,2532	199,990	,679	,922
IAT16	34,3870	191,123	,725	,921
IAT17	34,7929	197,594	,635	,923
IAT18	35,2486	200,440	,649	,923
IAT19	35,1618	202,210	,555	,925
IAT20	35,2315	199,543	,682	,922

ANEXO G – Qualidades métricas NEO-FFI-20

Sensibilidade dos Itens

Statistics

	N		Mean	Median	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing									
NEO1	1106	0	2,0425	2,0000	1,10818	-,084	,074	-,838	,147	,00	4,00
NEO2	1106	0	2,9286	3,0000	,81688	-,636	,074	,570	,147	,00	4,00
NEO3	1106	0	2,2685	2,0000	1,21277	-,245	,074	-,928	,147	,00	4,00
NEO4	1106	0	2,7025	3,0000	,90004	-,700	,074	,346	,147	,00	4,00
NEO5	1106	0	2,9367	3,0000	,75721	-,533	,074	,363	,147	,00	4,00
NEO6	1106	0	1,4331	1,0000	1,05742	,526	,074	-,466	,147	,00	4,00
NEO7	1106	0	2,1609	2,0000	1,04615	-,064	,074	-,613	,147	,00	4,00
NEO8	1106	0	2,2613	2,0000	1,18417	-,405	,074	-,717	,147	,00	4,00
NEO9	1106	0	2,1944	2,0000	1,05813	-,403	,074	-,611	,147	,00	4,00
NEO10	1106	0	2,7658	3,0000	,72095	-,429	,074	,672	,147	,00	4,00
NEO11	1106	0	2,0597	2,0000	1,06955	-,012	,074	-,858	,147	,00	4,00
NEO12	1106	0	2,5389	3,0000	,94406	-,368	,074	-,240	,147	,00	4,00
NEO13	1106	0	2,3544	3,0000	1,25307	-,360	,074	-,900	,147	,00	4,00
NEO14	1106	0	2,0741	2,0000	1,19347	-,047	,074	-,966	,147	,00	4,00
NEO15	1106	0	2,8409	3,0000	,89644	-,740	,074	,540	,147	,00	4,00
NEO16	1106	0	2,3843	3,0000	1,05919	-,548	,074	-,393	,147	,00	4,00
NEO17	1106	0	2,1573	2,0000	,97509	-,090	,074	-,537	,147	,00	4,00
NEO18	1106	0	2,2468	2,0000	1,31115	-,207	,074	-1,139	,147	,00	4,00
NEO19	1106	0	2,0226	2,0000	1,00965	,013	,074	-,775	,147	,00	4,00
NEO20	1106	0	2,8192	3,0000	,79582	-,680	,074	,722	,147	,00	4,00

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
AExp	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%
Neuro	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%
Extro	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%
Amab	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%
Consc	1106	100,0%	0	0,0%	1106	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
AExp	Mean	2,2899	,02944
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,2322
		Upper Bound	2,3477
	5% Trimmed Mean	2,3062	
	Median	2,3333	
	Variance	,968	
	Std. Deviation	,97898	
	Minimum	,00	
	Maximum	4,00	
	Range	4,00	
	Interquartile Range	1,33	
	Skewness	-,199	,074
	Kurtosis	-,619	,147
	Neuro	Mean	2,0511
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1,9936
		Upper Bound	2,1085
5% Trimmed Mean		2,0578	
Median		2,0000	
Variance		,948	
Std. Deviation		,97357	
Minimum		,00	
Maximum		4,00	
Range		4,00	
Interquartile Range		1,50	
Skewness		-,081	,074
Kurtosis		-,629	,147
Extro		Mean	2,4464
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,4051
		Upper Bound	2,4877
	5% Trimmed Mean	2,4511	
	Median	2,5000	
	Variance	,490	
	Std. Deviation	,69996	
	Minimum	,50	
	Maximum	4,00	
	Range	3,50	
	Interquartile Range	1,00	
	Skewness	-,090	,074
	Kurtosis	-,244	,147
	Amab	Mean	2,2484
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2,2097
		Upper Bound	2,2871
5% Trimmed Mean		2,2523	
Median		2,2500	
Variance		,431	
Std. Deviation		,65646	
Minimum		,00	
Maximum		4,00	
Range		4,00	
Interquartile Range		1,00	
Skewness		-,030	,074
Kurtosis		,180	,147
Consc		Mean	2,8406
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,8040
		Upper Bound	2,8773
	5% Trimmed Mean	2,8582	
	Median	3,0000	
	Variance	,386	
	Std. Deviation	,62143	
	Minimum	,50	
	Maximum	4,00	
	Range	3,50	
	Interquartile Range	,75	
	Skewness	-,445	,074
	Kurtosis	,392	,147

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AExp	,084	1106	,000	,974	1106	,000
Neuro	,113	1106	,000	,963	1106	,000
Extro	,073	1106	,000	,985	1106	,000
Amab	,084	1106	,000	,985	1106	,000
Consc	,127	1106	,000	,966	1106	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Fiabilidade

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	1106	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1106	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Neuroticismo

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,490	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NEO1	5,8770	4,381	,363	,341
NEO6	6,4864	5,157	,212	,484
NEO11	5,8599	4,209	,442	,264
NEO16	5,5353	5,453	,145	,540

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,540	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE01	3,4928	2,619	,447	,273
NE06	4,1022	3,791	,132	,749
NE011	3,4756	2,532	,522	,147

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,749	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE01	2,0597	1,144	,599	.
NE011	2,0425	1,228	,599	.

Extroversão

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,720	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE02	6,8571	5,314	,493	,671
NE07	7,6248	4,432	,525	,651
NE012	7,2468	4,581	,586	,612
NE017	7,6284	4,956	,445	,697

Abertura à Experiência

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,600	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE03	6,8626	7,156	,396	,517
NE08	6,8698	8,626	,168	,672
NE013	6,7767	6,708	,450	,473
NE018	6,8843	6,070	,528	,402

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,672	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE03	4,6013	4,825	,437	,636
NE013	4,5154	4,487	,484	,578
NE018	4,6230	4,074	,535	,507

Amabilidade

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,488	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE04	6,2911	4,987	,273	,428
NE09	6,7993	4,488	,287	,413
NE014	6,9195	4,251	,248	,459
NE019	6,9711	4,437	,338	,366

Conscienciosidade

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,787	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NE05	8,4259	3,733	,640	,714
NE010	8,5967	4,029	,563	,752
NE015	8,5217	3,435	,584	,746
NE020	8,5434	3,691	,607	,729

ANEXO H – Estatística Descritiva das Variáveis

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PUONovo	1106	1,00	5,00	2,6055	,86618
IATTotal	1106	,00	4,75	1,8360	,74071
AExp	1106	,00	4,00	2,2899	,97898
Neuro	1106	,00	4,00	2,0511	,97357
Extro	1106	,50	4,00	2,4464	,69996
Amab	1106	,00	4,00	2,2484	,65646
Consc	1106	,50	4,00	2,8406	,62143
Valid N (listwise)	1106				

PUOEsc

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Menor PUO	573	51,8	51,8	51,8
Maior PUO	533	48,2	48,2	100,0
Total	1106	100,0	100,0	

IATEsc

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normativo	417	37,7	37,7	37,7
Suave	486	43,9	43,9	81,6
Moderado	195	17,6	17,6	99,3
Problemático	8	,7	,7	100,0
Total	1106	100,0	100,0	

ANEXO I – Correlações

		Correlations						
		PUONovo	IATTotal	AExp	Neuro	Extro	Amab	Consc
PUONovo	Pearson Correlation	1	,741**	,014	,082**	,008	,010	-,179**
	Sig. (2-tailed)		,000	,650	,006	,799	,734	,000
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
IATTotal	Pearson Correlation	,741**	1	,035	,054	,001	-,026	-,191**
	Sig. (2-tailed)	,000		,248	,074	,973	,394	,000
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
AExp	Pearson Correlation	,014	,035	1	-,083**	-,071*	,121**	-,013
	Sig. (2-tailed)	,650	,248		,006	,018	,000	,672
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
Neuro	Pearson Correlation	,082**	,054	-,083**	1	-,101**	-,231**	-,035
	Sig. (2-tailed)	,006	,074	,006		,001	,000	,248
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
Extro	Pearson Correlation	,008	,001	-,071*	-,101**	1	,101**	,387**
	Sig. (2-tailed)	,799	,973	,018	,001		,001	,000
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
Amab	Pearson Correlation	,010	-,026	,121**	-,231**	,101**	1	,109**
	Sig. (2-tailed)	,734	,394	,000	,000	,001		,000
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106
Consc	Pearson Correlation	-,179**	-,191**	-,013	-,035	,387**	,109**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,672	,248	,000	,000	
	N	1106	1106	1106	1106	1106	1106	1106

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ANEXO J – Regressões

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,221 ^a	,049	,044	,84673	1,615

a. Predictors: (Constant), Consc, AExp, Neuro, Amab, Extro

b. Dependent Variable: PUONovo

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	40,403	5	8,081	11,271	,000 ^b
	Residual	788,651	1100	,717		
	Total	829,055	1105			

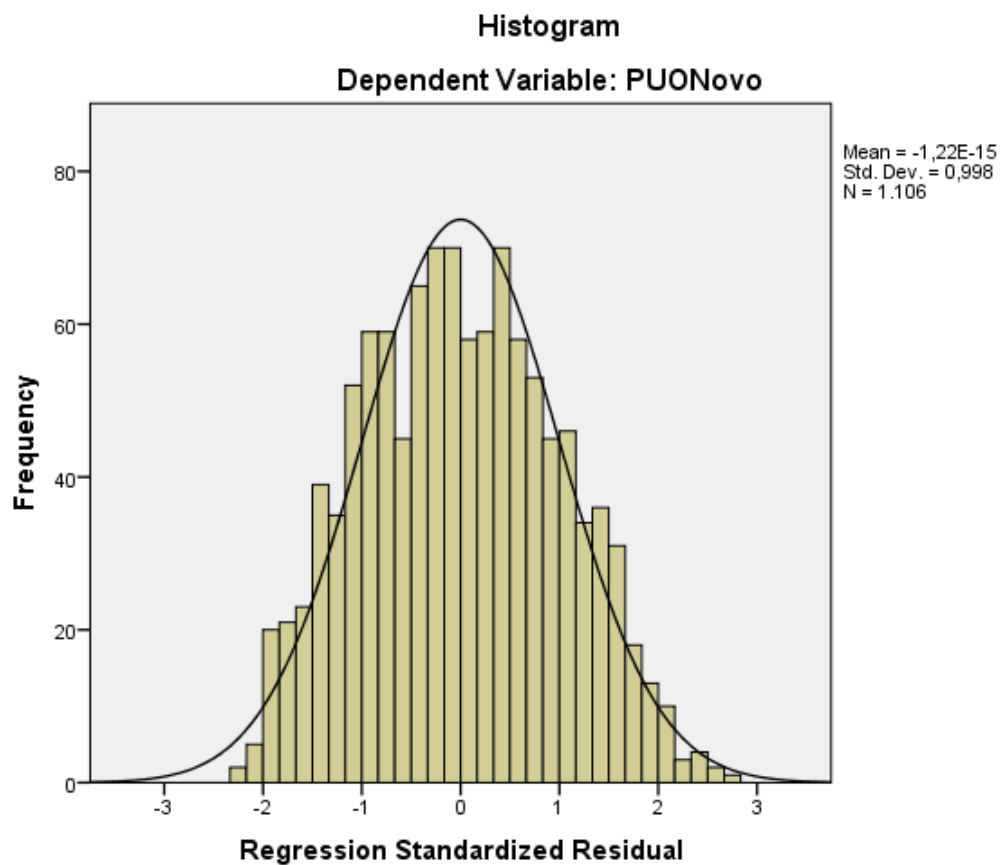
a. Dependent Variable: PUONovo

b. Predictors: (Constant), Consc, AExp, Neuro, Amab, Extro

Coefficients^a

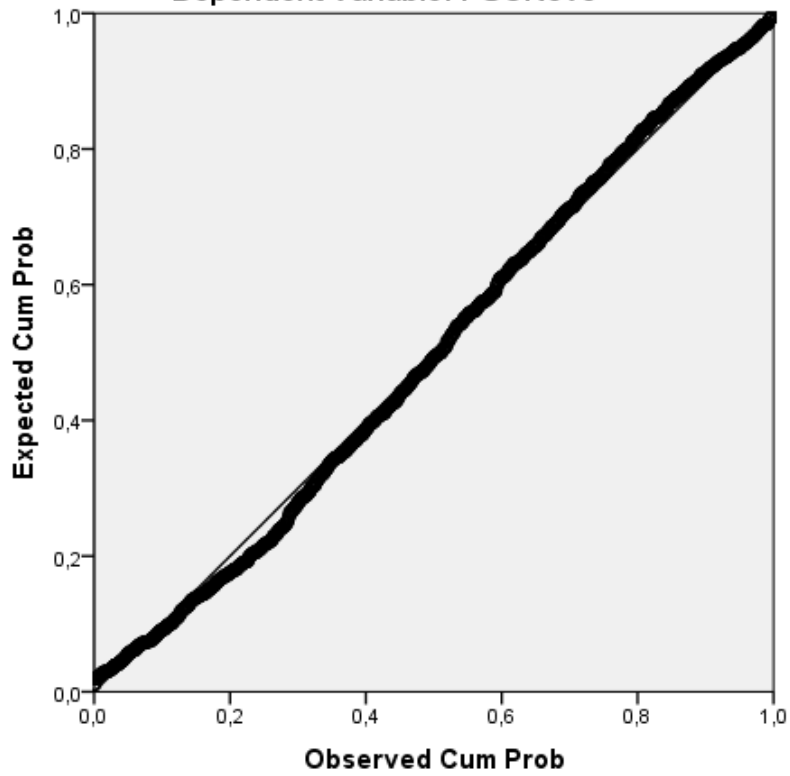
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,824	,179		15,798	,000
	AExp	,018	,026	,021	,692	,489
	Neuro	,086	,027	,097	3,178	,002
	Extro	,123	,040	,099	3,084	,002
	Amab	,058	,040	,044	1,432	,152
	Consc	-,305	,045	-,219	-6,844	,000

a. Dependent Variable: PUONovo



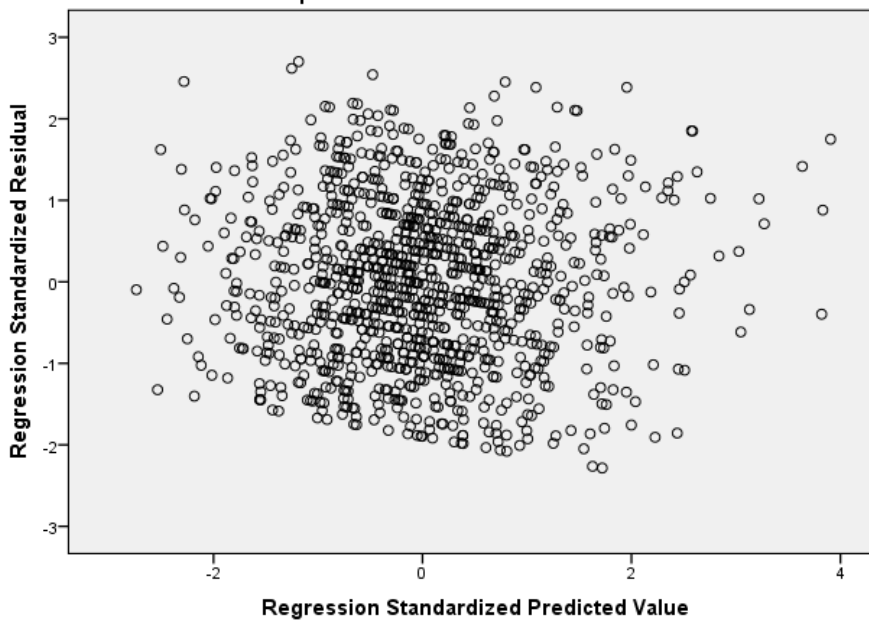
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: PUONovo



Scatterplot

Dependent Variable: PUONovo



ANEXO K – Escala de Percepção de Tempo de Utilização Online Final

Item	Conteúdo do item
1.	Ultimamente tenho reparado que passo mais tempo Online.
2.	O prazer de estar Online, impede-me de fazer o meu trabalho.
3.	Passo mais tempo na Internet do que aquele que penso estar.
4.	Mesmo sabendo que passo mais tempo Online do que deveria, não consigo desconectar-me.
5.	Tenho consciência que passo mais tempo Online do que deveria.
6.	Para mim é difícil notar quando passo demasiado tempo Online.
7.	Gostava de ter mais disciplina na minha utilização Online.
8.	Tenho consciência que o tempo que estou Online prejudica a qualidade do meu sono.
9.	Frequentemente só reparo que passo mais tempo Online quando alguém me chama a atenção para isso.
10.	Tenho a sensação de que “estar Online” é mais forte do que eu.
11.	Sinto que tenho menos tempo para as minhas responsabilidades quando passo mais tempo Online.
12.	Tenho consciência que poderia ser mais produtivo(a) se fosse menos activo(a) Online.

ANEXO L – Perception of Online Use Time (POUT): Proposta de tradução

Item	Item content
1.	Lately, I've noticed that I spend more time in my Online usage.
2.	The enjoyment of being Online, prevents me from doing my work.
3.	I spend more time on the Internet, than that believe I am.
4.	I can't disconnect, even knowing that spent more time Online that I should be.
5.	I am aware that I spent more time Online that I should.
6.	When I spend more time Online, it's difficult to repair to me.
7.	I would like more control with my Online usage.
8.	I am aware that being Online impairs my sleep.
9.	Lately, I notice that I spend more time on the Internet when only the others remark me.
10.	I feel that "being Online" is stronger than me.
11.	When I spend more time on the Internet, I feel that I've less time for my responsibilities.
12.	I am aware that I could be more productive if I were less active in my Online usage.