



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

**NOVAS TECNOLOGIAS: UMA TRAJETÓRIA  
PARA PROBLEMAS NAS RELAÇÕES  
AMOROSAS E NA SUA SEXUALIDADE**

VANESSA ALEXANDRA PEREIRA FUZEIRO

**Orientador de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR RUI MIGUEL COSTA

**Professor de Seminário de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR RUI MIGUEL COSTA

**Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:**

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2021

## **Epígrafe**

“O melhor serviço que podemos prestar à sociedade atual é tornarmo-nos  
homens e mulheres verdadeiramente humanos.”

Pedro Arrupe, 1973

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Rui Miguel Costa, apresentada no ISPA - Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Dedicatória**

*Aos meus Pais e Irmãos,  
Obrigado!*

## **Agradecimentos**

Gostaria de dirigir os meus mais sinceros agradecimentos à minha família. À minha mãe Fátima Fuzeiro por acreditar sempre em mim e pelo apoio incondicional que sempre me deu, será sempre um exemplo e uma fonte de inspiração para mim. Ao meu pai, João Fuzeiro, por toda a felicidade que me proporciona, por me levar a ver a vida com outros olhos e por toda a ajuda que sempre me potencializou. Ao meu irmão Paulinho, um obrigado por me trazer tanta alegria e à minha irmã Sandra por me incentivar a ser tão determinada nos meus sonhos e por estar sempre pronta para me ajudar seja em que situação e contexto for. Sem o vosso amor, força e vontade de me ver vencer todo este percurso teria sido impossível.

Um especial agradecimento ao meu namorado e melhor amigo João Miguel Costa que independentemente de tudo esteve sempre do meu lado, por toda a paciência, todo o apoio e ajuda ao longo deste percurso. Pela confiança e força que deposita em mim e ainda, pelo carinho demonstrado todos os dias. Sem ele, esta etapa não seria tão gratificante.

Um enorme obrigado também à minha melhor amiga Margarida Sousa por ter estado sempre do meu lado sem nunca esperar nada em troca. Por ter sempre uma palavra de incentivo e de apoio e estar tão presente neste que é um momento tão importante na minha vida. Para sempre, um grande pilar na minha vida.

Aos meus amigos, por todo o apoio e disponibilidade, em particular à Ana Caroline Ribeiro por ser uma mulher de garra e de coragem e por me encorajar a ser sempre melhor e a lutar pelos meus objetivos. Pela sua luz!

Serei eternamente grata por vos ter na minha vida e por fazerem de mim uma pessoa tão iluminada.

Ao Professor Rui Miguel Costa por ter tornado todo este processo tão leve através da sua sabedoria, força e boa disposição, pela sua disponibilidade e preocupação que sempre demonstrou para comigo. Agradeço também a sua exigência, dedicação e tempo que me permitiu olhar para este projeto com outros olhos, estimular o meu desejo de saber e a minha sede de vencer na vida.

Agradeço também a todas as pessoas que partilharam e responderam ao meu questionário, sem estas era impossível realizar este estudo.

## Resumo

A adicção às novas tecnologias, nomeadamente ao smartphone, redes sociais e videojogos tem vindo a ser estudada e associada a algumas perturbações psicológicas, tais como depressão, ansiedade, stress, dificuldades interpessoais e solidão. Todavia, a relação entre as diferentes novas tecnologias, as relações amorosas e a sexualidade é ainda escassa na literatura. Este estudo tem como objetivo analisar as inter-relações entre essas variáveis e compreender se a sua utilização tem um impacto negativo na qualidade das relações amorosas e na sua sexualidade. A amostra deste estudo foi constituída por 415 indivíduos, 318 deles mulheres e 97 homens. Para este estudo foi utilizado um Questionário Sociodemográfico, a versão reduzida da Escala de Adicção ao Smartphone, a escala de Adicção à Internet adaptada às redes sociais, o questionário de Adicção aos videojogos, o Inventário de Componentes Percebidos da Qualidade das Relações, a escala *Partner Phubbing- Pphubbing*, o Índice de Funcionamento Sexual Feminino, a Escala de *Distress* Sexual Feminino – Revisto, o Índice Internacional de Função Erétil e a Ferramenta de Diagnóstico de Ejaculação Precoce. Para ambos os sexos maior adicção ao smartphone e às redes sociais correlacionaram-se com pior qualidade da relação e funcionamento sexual. Para ambos os sexos o *phubbing* do(a) parceiro(a) correlacionou-se com pior qualidade da relação e pior funcionamento sexual, com resultados mais inconsistentes na amostra masculina. Os resultados confirmam que o uso excessivo de novas tecnologias está associado a problemas do foro sexual e relacional. Foram discutidas limitações e implicações clínicas do estudo.

**Palavras-chave:** Novas tecnologias; Relações amorosas; Sexualidade.

## **Abstract**

The addiction to new technologies, namely the smartphone, Internet, social networks and games has been associated with some psychological disorders, such as depression, anxiety, stress, interpersonal difficulties and loneliness. The relationship between different new technologies, love relationships and sexuality is still scarce in the literature. This study aims to analyze the interrelationships between these variables and understand whether the use of smartphones, online social networks and videogames is associated with poor quality of romantic relationships and sexuality functioning. The sample of this study consisted on 415 individuals, 318 women and 97 men. Measures included a Sociodemographic Questionnaire, the short version of the Smartphones Addiction Scale (SAS-SV), the Internet Addiction Test (IAT) adapted to social networks, the Problem Videogames Playing Scale (PVP) questionnaire, the Perceived Relationship Quality Scale Components (PRQC) Inventory, the Partner Phubbing- Pphubbing scale (PP), the Female Sexual Function Index (FSFI), the Female Sexual Distress Scale - Revised (FSDS-R), the International Index Erectile Function (IIEF) and the Premature Ejaculation Diagnostic Tool (PEDT). For both sexes, greater addiction to smartphones and online social networks were correlated with poor quality of relationship and sexual functioning. For both sexes partner phubbing was correlated with worse quality of the relationship and worse sexual functioning, with more inconsistent results in the male sample. The results confirm that the excessive use of the new technologies is associated with sexual and relational problems. Limitations and clinical implications of the study were discussed.

**Key-words:** New technologies; Love relationships; Sexuality.

## Índice

	<i>Páginas</i>
Introdução.....	1-4
Método.....	4-14
Participantes.....	4-6
Estatística Descritiva da Amostra Total.....	5
Estatística Descritiva da SubAmostra com relações sexuais com o sexo oposto nas últimas 4 semanas.....	6
Materiais.....	7-14
Questionário Sociodemográfico.....	7
Adicção ao Smartphone.....	7-8
Adicção às Redes Sociais.....	8-9
Adicção aos Videojogos.....	9-10
<i>Partner Phubbing- Pphubbing</i> .....	10
Qualidade das Relações.....	11
Funcionamento Sexual Feminino.....	11-13
Funcionamento Sexual Masculino.....	13-14
Procedimento.....	14
Análise Estatística.....	14
Delineamento e Conceptualização do Estudo.....	15
Resultados.....	16-30
Discussão.....	31-36
Referências.....	37-44
Anexos.....	45-112
Anexo I- Revisão de Literatura.....	45-64

Anexo II- Consentimento Informado.....	80
Anexo III- Pedido de Autorização da Escala <i>Problem Video Game Playing Scale</i> .....	81-82
Anexo IV- Resposta ao Pedido de Autorização da Escala <i>Problem Video Game Playing Scale</i> (PVP).....	83-84
Anexo V- Questionário Online Geral.....	85-96
Anexo VI-Questionário Funcionamento Sexual Feminino.....	97-105
Anexo VII- Questionário Funcionamento Sexual Masculino.....	106-112

## **Índice de Anexos**

Anexo I- Revisão de Literatura

Anexo II- Consentimento Informado

Anexo III- Pedido de Autorização da Escala *Problem Video Game Playing Scale* (PVP)

Anexo IV- Resposta ao Pedido de Autorização da Escala *Problem Video Game Playing Scale*  
(PVP)

Anexo V- Questionário Online Geral

Anexo VI- Questionário Online Funcionamento Sexual Feminino

Anexo VII- Questionário Online Funcionamento Sexual Masculino

## Lista de Tabelas

Tabela 1- Estatística Descritiva da Amostra Total (N=415)

Tabela 2- Estatística Descritiva da SubAmostra com relações sexuais com o sexo oposto nas últimas 4 semanas (N=375)

Tabela 3- Adicção aos Smartphones (N = 415)

Tabela 4- Adicção às Redes Sociais (N = 412)

Tabela 5- Adicção aos Videojogos (N = 156)

Tabela 6- Diferenças entre sexos relativamente às adições (*Testes-t* para amostras independentes)

Tabela 7- Intercorrelações entre Adicções

Tabela 8- Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção ao Smartphone (N = 415)

Tabela 9- Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção às Redes Sociais (N = 412)

Tabela 10- Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção aos Videojogos (N = 156)

Tabela 11- Correlações entre as Adições às Tecnologias e o *Phubbing* do(a) parceiro(a) (N = 415)

Tabela 12- Correlações entre a Qualidade da Relação e o *Phubbing* do(a) parceiro(a) (N = 415)

Tabela 13- Correlações entre as tecnologias, o *Phubbing* do parceiro e o Funcionamento Sexual Feminino (N = 291)

Tabela 14- Correlações entre as tecnologias, o *Phubbing* da parceira e o Funcionamento Sexual Masculino (N = 84)

Tabela 15- Correlações entre a Qualidade da Relação e o Funcionamento Sexual Feminino (N = 291)

Tabela 16- Correlações entre a Qualidade da Relação e o Funcionamento Sexual Masculino (N = 84)

Tabela 17- Regressão Linear Múltipla com preditores do Funcionamento Sexual Feminino

Tabela 18- Regressão Linear Múltipla com preditores do Funcionamento Sexual Masculino

Tabela 19- Regressão Linear Múltipla com preditores da Qualidade da Relação

## **Lista de abreviaturas**

UPI- Uso Problemático da Internet

SAS- *Smartphone Addiction Scale*

SAS-SV- *Smartphone Addiction Scale (Short Version)*

IAT- *Internet Addiction Test*

PVP- *Problem Video Game Playing Scale*

PRQC- *Perceived Relationship Quality Component*

PP- *Partner Phubbing- Pphubbing Scale*

FSFI – *Female Sexual Function Index*

FSDS - R – *Female Sexual Distress Scale- Revised*

IIEF – *International Index Erectile Function*

PEDT - *Premature Ejaculation Diagnostic Tool*

## Introdução

O progresso das novas tecnologias modificou totalmente as relações estabelecidas entre os indivíduos, a intimidade e a sexualidade. As tecnologias estão cada vez mais incluídas no nosso dia-a-dia, sendo que passamos quase 24 horas *online* e, apesar das suas vantagens, podem ter grandes prejuízos a nível físico e mental. Tendo em conta a sua acessibilidade e a sua utilização problemática torna-se pertinente compreender o impacto da adicção ao *smartphone*, às redes sociais e aos *videojogos* nos relacionamentos amorosos e no seu funcionamento sexual.

O desenvolvimento das novas tecnologias e a utilização de *smartphones* fizeram da internet uma ferramenta inseparável do dia-a-dia. Deste modo, a sua utilização permite imensos benefícios, no entanto uma minoria da população demonstra problemas associados à sua utilização em excesso, descontrolada e disfuncional. Assim, tem sido um tema de grande interesse por parte de diversos autores, uma vez que influencia diversas áreas da vida dos indivíduos. Patrão (2017) explica que a nível nacional no que diz respeito a jovens entre os 12 e 30 anos, a adicção à internet varia entre os 20% e os 25%, particularmente nos *videojogos online* e nas redes sociais. Patrão e Sampaio (2016) ressaltam o impacto negativo que esta revolução poderá ter na vida das pessoas, uma vez que os indivíduos não conseguem viver sem o toque humano. Assim, as novas tecnologias fazem parte de uma realidade que tem vindo a afetar a socialização e a construção do *self* social, modificando o desenvolvimento e as culturas sexuais (Sfoggia & Kowacs, 2014).

Segundo alguns autores, a ferramenta mais utilizada para aceder à Internet é o *smartphone*, pois encontra-se maioritariamente com os indivíduos (Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Kim et al., 2016; Patrão & Sampaio, 2016; Sozio et al., 2015). Também este possui diversos benefícios, uma vez que torna a vida das pessoas muito mais prática, permitindo uma grande flexibilidade no acesso à internet, podendo ser utilizado em qualquer lugar e fornecendo uma grande liberdade e privacidade para os sujeitos socializarem (Mascheroni & Ólafsson, 2014). Porém, existem também desvantagens, pois apesar de facilitar o quotidiano, influencia a dependência à Internet, uma vez que os indivíduos podem utilizar a mesma em excesso (Karadag et al., 2015).

Deste modo, o uso em demasia do *smartphone* pode causar danos no bem-estar psicológico e físico e nas relações interpessoais dos indivíduos. Assim, à medida que a tecnologia dos mesmos avança, também as preocupações relativas à sua utilização problemática aumentam (Água, Patrão, & Leal, 2017). Por isso, surgem imensas perturbações associadas à

utilização compulsiva do smartphone e, conseqüentemente, da internet, nomeadamente perturbações musculoesqueléticas, problemas visuais, aumento dos níveis de agressividade, um grande risco para a evolução de psicopatologias como perturbações do sono e/ou do humor e problemas de desinibição online (Akin, et al., 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Jonsson, Jhonson, Hagberg & Foreman, 2011; Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014; Kim et al., 2016; Lee, Kang & Shin, 2015; Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufman & Grob, 2015; Zheng et al., 2014). Todavia, segundo Chen et al. (2016), o smartphone também poderá ser usado como forma de atenuar a solidão e sintomas de ansiedade e de depressão.

Apesar do uso compulsivo do smartphone prejudicar muitos aspetos da vida do ser humano, principalmente as suas relações interpessoais com os diferentes pares, nomeadamente com os seus parceiros românticos (Kim et al., 2016) só parte dos utilizadores de smartphones ficam dependentes do mesmo, pois esta dependência é influenciada por fatores pré-existentes (e.g. traços de personalidade), que aumentam a probabilidade de um sujeito desenvolver a mesma (Hawi & Samaha, 2016).

Atualmente, as redes sociais são as funções mais utilizadas da Internet sendo comumente utilizadas pela generalidade das pessoas, com particular frequência pelos jovens (Sfoggia e Kowacs, 2014). Vogt e Knapman (2008) explicam que há cinco motivadores que influenciam os indivíduos a criarem redes sociais online, que são: a necessidade de reconhecimento, de sentir-se criativo, de pertencer, de realizar novas descobertas, de descobrir e/ou obter novas experiências e por fim, a necessidade de sexo. De acordo com Barnes (2006) são estas razões que levam os indivíduos a estarem uma grande parte da sua vida *online* e a partilharem tantas informações pessoais.

As redes sociais por um lado são muito vantajosas, uma vez que permitem ao usuário a oportunidade de integrar-se com o mundo de uma maneira muito rápida e eficaz, mas também podem ter um impacto negativo na vida dos mesmos. A adicção às mesmas pode ser traduzida como uma incapacidade em controlar a sua utilização, existindo uma preocupação enorme com elas e, por conseguinte, uma necessidade excessiva em estar *online* (Andreassen, 2015). De acordo com Andreassen (2015) esta dependência pode ter um impacto enorme na vida das pessoas, nomeadamente social, laboral, académico, relacional e ainda danos no bem-estar físico e psicológico das mesmas. Alimoradi, Lin, Imani, Griffiths e Pakpour (2019) acrescentam a existência de prejuízos na vida sexual dos dependentes. Também a adicção às redes sociais pode provocar um declínio da vida social, aumentando a probabilidade de aparecimento de

diversas perturbações (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008; Patrão et al., 2016; Simões, 2017).

Tal como o smartphone, a internet e as redes sociais, também os videojogos podem ter benefícios educacionais, sociais e terapêuticos, mas também há sujeitos que desenvolvem comportamentos problemáticos devido aos mesmos (Antunes, 2019). Assim, a adicção aos videojogos é considerada uma adicção comportamental ou sem substância apesar de apresentar diversas parecenças com a adicção às substâncias. Posto isto, Weinstein, Livny & Weizmanca (2017) afirmam que o DSM-5 englobou a Perturbação de Jogo pela Internet (i.e. videojogos) na secção de condições para estudo adicional, uma vez que estas precisam de mais investigação para serem considerados entidades nosológicas independentes.

Ribeiro e Costa (2001/2002) afirmam que o ser humano existe em relação e por isso, as relações interpessoais usufruem de um papel essencial no seu desenvolvimento, facilitando ou dificultando esse processo. Lopes (2012) conclui que de todas as relações existentes, a que tem maior influência na vida do ser humano é a relação amorosa pois, precisa de muita dedicação por parte de ambos os envolvidos. Assim, tanto o homem como a mulher devem estar presentes um para o outro, não só fisicamente, mas também mentalmente conectados, para que não existam nem distrações externas nem internas que danifiquem a qualidade do casal (Legget & Rossouw, 2014). Contudo, isto não é uma tarefa fácil e envolve uma grande complexidade e, por isso, há um conjunto de fatores que podem impactar a qualidade do relacionamento e a satisfação na relação. Tais fatores são os conflitos existentes entre o casal, os medos/confiança/respeito, a não satisfação sexual, o cansaço devido à escola e/ou trabalho e/ou tarefas domésticas, falta de tempo de qualidade para fazerem planos como casal e por fim, o modo como este tempo é aproveitado por ambos (Lopes, 2012).

Galati, Alves, Delmaschio & Horta (2014) completam ressaltando que a sexualidade é um aspeto inerente e fundamental à vida de todos os seres humanos, integrando um processo contínuo ao longo de toda a vida. Por isso, esta tem um grande impacto e influência na satisfação entre os casais e por conseguinte, na qualidade de vida dos indivíduos (Stephenson, Rellini & Meston, 2013). A utilização em excesso das diferentes tecnologias supramencionadas possivelmente tem um impacto negativo na satisfação da mulher e do homem relativamente à sua relação amorosa e sexualidade. Isto porque se um ou ambos os elementos dedicam menos tempo à relação e às componentes que favorecem a sua qualidade, uma vez que passam bastante tempo preocupados com o facto de estarem *online*, então a comunicação entre ambos irá

diminuir e com ela a satisfação com a relação e com a sexualidade (Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements 1993).

Conforme a literatura, um dos fatores que afeta a maioria dos casais, principalmente os casais jovens e jovens adultos é a utilização das novas tecnologias, especialmente smartphones. Estes permitem a que as pessoas acedam a diferentes funções, sendo mais vulgar a entrada na internet para verificação de videojogos e/ou redes sociais. Assim, Roberts e David (2016) explicam que as distrações provocadas pelos smartphones e os consequentes comportamentos de *phubbing* (ignorar quem está presente para ficar a olhar para o smartphone) provocam danos nos relacionamentos amorosos, comprometendo o sucesso dos mesmos.

Atualmente não existe nenhuma investigação que tenha estudado as inter-relações entre as novas tecnologias acima mencionadas, as relações amorosas e a sexualidade. Neste sentido, o presente estudo pretende colmatar as lacunas existentes na literatura, tendo como objetivo central examinar as inter-relações entre adicção ao smartphone, adicção às redes sociais, adicção aos videojogos, o *Phubbing* do parceiro(a), a qualidade da relação e o funcionamento sexual em ambos os sexos.

## Método

### Participantes

A amostra inicial deste estudo era constituída por um total de 415 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos ( $M = 24,25$ ;  $DP = 6,0$ ). Deste total, 318 cabiam ao sexo feminino e 97 ao sexo masculino, sendo já de notar uma grande discrepância relativamente ao número de participantes mulheres e participantes homens. Porém, é importante ressaltar que antes foram excluídos os participantes com características que não eram de interesse para a atual investigação, sendo por isso retirados da amostra os indivíduos com orientação sexual que não heterossexual ( $N = 77$ ) e os participantes que não se encontravam numa relação amorosa ( $N = 51$ ). A análise das associações entre as diferentes tecnologias e as dimensões do funcionamento sexual apenas se aplicou à subamostra que teve relações sexuais nas últimas quatro semanas, sendo esta constituída por 375 participantes, dos quais 291 mulheres e 84 homens. Ou seja, 40 sujeitos que se encontram num relacionamento amoroso não possuíram relações sexuais nas últimas quatro semanas (27 mulheres e 13 homens).

As características descritivas da amostra e da subamostra com relações sexuais no mês precedente podem observar-se nas Tabelas 1 e 2.

Tabela 1. Estatística Descritiva da Amostra Total (N = 415)

<i>Características</i>	<i>Sexo</i>	<i>Mulheres</i> N (%) ou Média (DV)	<i>Homens</i> N (%) ou Média (DV)
<i>N (%)</i>		318 (76,6%)	97 (23,4%)
<i>Idade</i>		24,6 (6,1)	24,9 (5,98)
<i>Nacionalidade</i>			
Portuguesa		316 (99,4%)	92 (94,8%)
Outra		2 (0,6%)	5 (5,2%)
<i>Habilitações Literárias</i>			
Menos do 12º Ano		14 (4,4%)	12 (12,4%)
12º Ano		128 (40,3%)	48 (49,5%)
Licenciatura		132 (41,5%)	32 (33%)
Pós-Graduação/Mestrado		44 (13,8%)	4 (4,1%)
Doutoramento		0 (0%)	1 (1%)
<i>Situação Profissional</i>			
Estudante		139 (43,7%)	38 (39,2%)
Com profissão no ativo		153 (48,1%)	54 (55,7%)
Desempregado		26 (8,2%)	5 (5,2%)
Reformado		0 (0%)	0 (0%)
<i>Estado Civil</i>			
Solteiro		260 (81,8%)	79 (81,4%)
União de Facto/Casado		58 (18,2%)	17 (17,5%)
Divorciado		0 (0%)	0 (0%)
Viúvo		0 (0%)	1 (1%)
<i>Tempo de relação (meses)</i>		48,18 (58,1%)	44,63 (49,9%)
<i>Coabitação</i>			
Sim		125 (39,3%)	42 (43,3%)
Não		193 (60,7%)	55 (56,7%)
<i>Com relações sexuais com o parceiro no último mês</i>			
Sim		291 (91,5%)	84 (86,6%)
Não		27 (8,5%)	13 (13,4%)
<i>Utiliza redes sociais</i>			
Sim		317 (99,7%)	95 (97,9%)
Não		1 (0,3%)	2 (2,1%)
<i>Utiliza videojogos</i>			
Sim		82 (25,9%)	74 (76,3%)
Não		236 (74,2%)	24 (23,7%)

DP = Desvio Padrão

Tabela 2. Estatística Descritiva da SubAmostra com relações sexuais com o sexo oposto nas últimas 4 semanas (N = 375)

<i>Sexo</i>	<i>Mulheres</i>	<i>Homens</i>
<i>Características</i>	N (%) ou Média (DV)	N (%) ou Média (DV)
<i>N (%)</i>	291 (77,6%)	84 (22,4%)
<i>Idade</i>	23,96 (5,8%)	24,6 (5,2)
<i>Nacionalidade</i>		
Portuguesa	289 (99,3%)	82 (97,6%)
Outra	2 (0,7%)	2 (2,4%)
<i>Habilitações Literárias</i>		
Menos do 12º Ano	13 (4,5%)	10 (11,8%)
12º Ano	117 (40,2%)	42 (50%)
Licenciatura	120 (41,2%)	28 (33,3%)
Pós-Graduação/Mestrado	41 (14,1%)	4 (4,8%)
Doutoramento	0 (0%)	0 (0%)
<i>Situação Profissional</i>		
Estudante	130 (44,7%)	35 (41,7%)
Com profissão no ativo	137 (47,1%)	45 (53,6%)
Desempregado	24 (8,2%)	4 (4,8%)
Reformado	0 (0%)	0 (0%)
<i>Estado Civil</i>		
Solteiro	236 (81,1%)	71 (84,5%)
União de Facto/Casado	55 (18,9%)	12 (14,3%)
Divorciado	0 (0%)	1 (1,2%)
Viúvo	0 (0%)	0 (0%)
<i>Tempo de relação (meses)</i>	48,5 (57,5%)	39,95 (36,8%)
<i>Coabitação</i>		
Sim	121 (41,6%)	36 (42,9%)
Não	170 (58,4%)	48 (57,1%)
<i>Utiliza redes sociais</i>		
Sim	290 (99,7%)	82 (97,6%)
Não	1 (0,3%)	2 (2,4%)
<i>Utiliza videojogos</i>		
Sim	75 (25,8%)	67 (79,8%)
Não	216 (74,2%)	17 (20,2%)

DP = Desvio Padrão

## **Materiais**

### *Questionário Sociodemográfico*

Este questionário permitiu a recolha de alguns dados que não poderiam ser avaliados pelos instrumentos utilizados, nomeadamente género, idade, conselho de residência, habilitações literárias, situação profissional, estado civil, nacionalidade, orientação sexual, existência de parceiro(a) sexual, duração do relacionamento (em meses), existência de relações sexuais no último mês e possível coabitação do casal.

### *Questionário Adicção ao Smartphone*

De modo a mensurar a adicção ao Smartphone foi utilizado o instrumento *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)* criado originalmente por Kwon, Kim, Cho e Yang (2013) e traduzido mais tarde para português por Água, Patrão e Leal (2017). A escala original é composta por 33 itens, no entanto foram apenas selecionados 10 itens que constituem uma versão mais curta. É uma escala de autorrelato do tipo *Likert* de 6 pontos que variam de “1-Discordo fortemente” a “6-Concordo fortemente” (Kim et al., 2016).

No que diz respeito às propriedades psicométricas da escala original, esta apresenta bons valores de consistência interna com  $\alpha = 0.91$ , existindo um score a partir do qual se considera um sujeito dependente do smartphone que muda conforme o género masculino ou feminino, sendo que o valor de *cut-off* é de 31 e de 33, respetivamente. A validade concorrente do SAS-SV foi verificada através de correlações significativas com as escalas *Smartphone Addiction Scale* (Kwon et al., 2013), *Smartphone Addiction Proneness Scale* (Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014) e a escala coreana de autorresposta para avaliação da adicção à internet *KS-scale* (Kim, Chung, Lee, Kim & Cho, 2008).

É de realçar que a SAS-SV (*Short Version*) foi construída para ser aplicada a adolescentes. Todavia como é uma escala de fácil aplicação, foi adaptada a outros países, idiomas e também a populações mais velhas. Posto isto, a SAS-SV seria a escala indicada para este estudo, pois foi validada e adaptada à população portuguesa em geral e não a uma parte da mesma em específico. No que diz respeito às capacidades psicométricas da versão portuguesa, foi confirmada a estrutura da escala, unidimensional, através de uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) onde se deteve uma boa validade fatorial:  $\chi^2/Df = 3,291$ , RMSEA = 0,069, NFI = 0,938, CFI = 0,956; GFI = 0,956. Já em relação à consistência interna foi obtido

um valor de  $\alpha = 0.86$  (valor bom a elevado). Assim sendo, esta é uma escala fiável para se testar a adicção aos smartphones (Água, Patrão, & Leal, 2017).

Ainda relativamente ao uso do smartphone foram feitas duas questões a respeito do *phubbing*: 1) “Até que ponto o seu(sua) parceiro(a) se sente incomodado(a) com o tempo que passa no smartphone?” e 2) “Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa no smartphone?” para o presente estudo.

### *Questionário Adicção às Redes Sociais*

O *Internet Addiction Test* (IAT) é um questionário de autopreenchimento que procura avaliar o grau de envolvimento do sujeito com a Internet com o intuito de perceber se há um uso problemático com consequências negativas nas diferentes áreas da vida do mesmo, incluindo a nível relacional (Young, 1998). Esta escala foi originalmente criada por Young (1998) sendo constituída por 20 itens e respondida numa escala do tipo *Likert* de 6 pontos.

Já a adaptação portuguesa foi realizada por Pontes, Patrão e Griffiths (2014), pelo que esta se encontra assim adaptada socioculturalmente para a população portuguesa. Posteriormente, a mesma escala foi adaptada às redes sociais por Lopes (2019). Esta é também composta por 20 itens, avaliados numa escala tipo *Likert* com respostas que variam de “0- Não Aplicável” a “5- Sempre”. Assim, alguns exemplos dos itens adaptados às redes sociais são: “1-Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?” e “7-Verifica as suas redes sociais antes de fazer qualquer coisa que precisa?” (Lopes, 2019). No que diz respeito à sua cotação, quanto maior for a pontuação obtida pelo indivíduo na soma das respostas dadas aos itens, maior é o nível de adicção à internet/redes sociais.

Young (2011) desenvolveu dois *cut-offs* a partir dos quais é possível a interpretação dos resultados. Deste modo, a segunda proposta de Young (2011) para interpretação das pontuações é a utilizada neste estudo e categoriza os resultados em quatro possibilidades: 0-30 (utilizador normal), 31-49 (adicção leve), 50-79 (adicção moderada) e por último 80-100 (adicção severa).

É importante realçar que o IAT foi o primeiro instrumento de avaliação da adicção à Internet validado psicometricamente (Widyanto & McMurrin, 2004) e que diversos estudos têm vindo a testar positivamente a validade e fiabilidade do mesmo (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna & Vasquez-Medina, 2012; Chang & Law, 2008). Deste modo, atualmente o IAT é o

instrumento mais usado a nível internacional, revelando uma consistência interna de  $\alpha = 0,85$  (Conti et al., 2012). Também Pontes, Patrão e Griffiths (2014) averiguaram uma boa consistência interna ( $\alpha = 0,90$ ). Assim sendo, esta é uma escala fiável para se testar a adicção às redes sociais. Por último é importante ter em conta que o IAT tem vindo a ser replicado em imensos países, havendo uma grande variedade no que comporta aos critérios pelo qual é mensurada a adicção à internet (Faraci, Craparo, Messina & Severino, 2013; Ferraro, Caci, D'amico & Blasi, 2006; Widyanto, Griffiths & Bunsden, 2011; Chan & Law, 2008).

Foram adicionalmente feitas duas questões sobre o incómodo que os videojogos podem causar aos relacionamentos: 1) “Até que ponto o seu(sua) parceiro(a) se sente incomodado(a) com o tempo que passa nas redes sociais?” e 2) “Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa no nas redes sociais?”.

### *Questionário Adicção aos Videojogos*

De forma a avaliar a adicção aos Videojogos foi escolhido o questionário *Problem VideoGame Playing (PVP) Scale* criado originalmente por Salguero e Morán (2002). A tradução portuguesa foi realizada por Espírito-Santo, Tomázio, Massano-Cardoso e Daniel (2018). Este instrumento é composto 9 itens de resposta dicotómica (sim ou não) referentes a: ansiedade, perda de controle, dependência, agressão, fuga, persistência, ocultamento, perda de responsabilidade e compulsividade. Sendo que a pontuação deste questionário varia entre 0 pontos (o que aponta para a ausência de dependência a videojogos) e 9 pontos (que significa um nível elevado de dependência a videojogos). Uma pontuação de pelo menos cinco respostas positivas aponta para uso problemático dos mesmos (Espírito-Santo et al., 2018). Alguns exemplos de itens “Eu passo uma grande quantidade de tempo a jogar” e “quando me sinto mal (nervoso, triste, chateado) ou quando tenho problemas, uso os videojogos mais frequentemente”.

Relativamente às propriedades psicométricas da versão original, este instrumento revela uma consistência interna de  $\alpha = 0,69$ . Já a correlação total interna dos itens varia de 0,21 a 0,54, sendo que é um instrumento um pouco frágil nestes resultados. Este questionário possui correlação moderada com a frequência de jogo ( $r = 0,64$ ), duração do tempo de jogo ( $r = 0,52$ ) e tempo máximo por partida ( $r = 0,47$ ) (Lemos, Conti & Sougey, 2014). Na versão portuguesa, de acordo com Espírito-Santo et al. (2018) há um  $\alpha$  de Cronbach de  $= 0,66$  com estrutura unifatorial de variância explicada de 33,6%. De acordo com a versão original do PVP a média

dos homens jogadores ( $M = 2,70$ ) é mais alta que nas mulheres jogadoras ( $M = 1,50$ ):  $F_{(1,219)} = 27,07$ ,  $P < 0,0001$ . Segundo Salguero e Morán (2002) isto poderá justificar-se pelo facto dos homens jogarem mais frequentemente ( $\chi^2_{(4)} = 57,86$ ;  $P < 0,001$ ) e por maiores períodos de tempo que as mulheres ( $\chi^2_{(4)} = 1,32$ ;  $P = 0,858$ ). Pelo contrário, os jogares mais novos (13-15 anos) e os adolescentes (16-18 anos) não diferem na média ( $F_{(1,219)} = 0$ ;  $P = 0,990$ ), na frequência ( $\chi^2_{(4)} = 1,32$ ;  $P = 0,858$ ) ou na duração ( $\chi^2_{(4)} = 4,60$ ;  $P = 0,331$ ). Também não foi encontrado efeito de interação entre a idade e o género ( $F_{(3,2119)} = 0,99$ ;  $P = 0,319$ ) (Salguero & Morán, 2002).

Foram adicionalmente feitas duas questões sobre o incómodo que os videojogos podem causar aos relacionamentos: 1) “O seu(sua) parceiro(a) sente-se incomodado(a) com o tempo que passa a jogar?” e 2) “Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa a jogar?”.

#### *Questionário Partner Phubbing -PPhubbing*

A escala *Partner Phubbing- Pphubbing* foi originalmente criada por Roberts e David (2016), já a tradução para português foi realizada por Água, Lourenço, Patrão e Leal (2019). De acordo com Roberts e David (2016), esta escala avalia a distração específica provocada pelo smartphone na relação com o parceiro amoroso. Este instrumento é de autopreenchimento e unidimensional, constituído por 9 itens que são respondidos através de uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos, variando de “1- Nunca” a “5-Sempre”.

Em relação às capacidades psicométricas da versão original, foram obtidos bons valores de validade fatorial numa Análise Fatorial Confirmatória ( $\chi^2 = 80,02$ ;  $df = 27$ ,  $RMSEA = 0,08$ ,  $NFI = 0,96$ ,  $CFI = 0,97$ ). Já a consistência interna apresenta um  $\alpha = 0,93$  (Roberts & David, 2016). Relativamente à versão de Água et al. (2019), a escala demonstrou possuir uma boa validade fatorial ( $\chi^2/df = 2,979$ ,  $RMSEA = 0,081$ ,  $NFI = 0,964$ ,  $CFI = 0,976$ ;  $GFI = 0,958$ ) e um elevado valor de consistência interna com um  $\alpha = 0,92$ . Posto isto, este instrumento poderá ser considerado fiável, uma vez que mede de forma consistente o *Pphubbing* na relação amorosa.

### *Questionário Qualidade das Relações*

Para aceder à qualidade das relações foi escolhida a escala *Perceived Relationship Quality Components (PRQC) Inventory* criada por Fletcher, Simpson & Thomas (2000). Este instrumento é constituído por 18 itens e seis dimensões distintas (cada um deles possui 3 itens), que correspondem a seis componentes da qualidade da relação, tal como é percebida pelo próprio: satisfação, compromisso, intimidade, confiança, paixão e amor, sendo que esta escala serve para avaliar o parceiro e a relação atual dos sujeitos. De realçar que os itens deste instrumento são avaliados numa escala do tipo *Likert* de 7 pontos variando de “1-nada” a “7-extremamente”.

Relativamente às propriedades psicométricas da versão original, esta encontra-se separada consoante a dimensão. Deste modo, de acordo com Fletcher et al. (2000) a subescala satisfação tem um valor de  $\alpha = 0,93$  ( $M = 5,50$ ), o compromisso um  $\alpha = 0,94$  ( $M = 5,63$ ), a subescala intimidade um  $\alpha = 0,88$  ( $M = 5,75$ ), confiança um  $\alpha = 0,74$  ( $M = 5,97$ ), paixão um  $\alpha = 0,89$  ( $M = 5,41$ ) e por fim, a subescala amor um  $\alpha = 0,90$  ( $M = 5,60$ ). As correlações entre são significativas no nível de  $p < 0,05$ , exceto para a correlação entre paixão e confiança (0,13) (Fletcher et al., 2000). De acordo com estes autores, as componentes de qualidade de relacionamento são parcialmente independentes, uma vez que constituem um fator de segunda ordem que reflete a qualidade global percebida do relacionamento.

Fletcher e colegas (2000) elaboraram uma versão reduzida composta por seis itens, um respeitante a cada componente. Esta versão reduzida foi traduzida para português por Costa e Brody (2007). Adicionalmente foram feitas outras questões sobre a qualidade da relação, incluindo o papel que o *phubbing* poderá ter: 1) “Com que frequência tem desentendimentos com o(a) seu(sua) parceiro(a)?”, 2) “Com que frequência existem ciúmes no seu relacionamento?”, 3) “Até que ponto o incomoda que o(a) seu(sua) parceiro(a) dedique tempo às novas tecnologias?” e 4) “Até que ponto é possível existir conflitos no seu relacionamento devido à utilização das novas tecnologias?”.

### *Questionário Funcionamento Sexual Feminino*

Com o intuito de avaliar a função sexual das mulheres nas suas respetivas relações amorosas foi aplicado o *Female Sexual Function Index (FSFI)*. Este instrumento foi originalmente criado por Rosen et al. (2000) estando atualmente adaptado para a população

portuguesa por Pechorro, Diniz, Almeida e Vieira (2009) designando-se por Índice de Funcionamento Sexual Feminino.

Este é um questionário de autopreenchimento composto por 19 itens, que engloba 6 áreas independentes: o desejo, a excitação subjetiva, a lubrificação, o orgasmo, a satisfação e a dor durante a atividade sexual. Assim, a soma ponderada de todos os itens permite obter a pontuação do funcionamento sexual global. É essencial referir que a versão portuguesa deste instrumento sobrepõe os fatores de desejo e excitação e estes compreendem um fator único (Pechorro et al., 2009). Posto isto, para este estudo escolheu-se fazer a diferenciação entre estas duas componentes dado que para o seu objetivo é importante a sua distinção e visto que a versão original de seis fatores é a mais comum entre os estudos a nível internacional (Berenguer, 2018; Rebôlo, 2018). Deste modo, os itens deste questionário são avaliados numa escala do tipo *Likert* de 0 a 5, onde o 0 significa ausência de atividade sexual. Contudo, como só preencheu este questionário quem teve atividade sexual, a escala é na prática de 1 a 5. No que diz respeito à cotação dos itens, valores mais altos apontam para uma melhor função sexual.

Relativamente às propriedades psicométricas do instrumento original, foram consideradas satisfatórias com um  $\alpha$  de Cronbach superior a 0,82 para todas as dimensões e um  $\alpha$  igual a 0,95 para a escala total (Rosen et al., 2000). Também Pechorro et al. (2009) confirmou a consistência interna do mesmo instrumento, apontando para um  $\alpha$  de 0,88 a 0,90 para as diversas subescalas e um  $\alpha = 0,93$  para a escala total. Posto isto, este instrumento poderá ser considerado fiável, uma vez que mede de forma consistente a função sexual feminina.

Também foi utilizado o *Female Sexual Distress Scale- Revised* (FSDS-R), a fim de avaliar de forma mais completa o funcionamento sexual feminino e despistar possíveis disfunções sexuais. Deste modo, esta escala foi criada por DeRogatis, Clayton, Rosen, Sand e Pyke (2011) com o objetivo de completar o primeiro instrumento referido. Também esta é uma escala de autorrelato elaborada por 13 itens que avaliam diferentes aspetos da atividade sexual da mulher nas últimas quatro semanas. Alguns exemplos dos itens são “1-Angustiada com a sua vida sexual”, 4- Stressada com o sexo” e “10- Insatisfeita com a sua vida sexual” (Berenguer, 2018; Reboló, 2018). Os itens são avaliados numa escala do tipo *Likert*, onde “0-Nunca” e o “4-Sempre”. À medida que aumenta a pontuação, aumenta também o nível de sofrimento sexual (*distress*). No que diz respeito às propriedades psicométricas, esta escala possui uma boa capacidade em distinguir mulheres com e sem disfunções sexuais assim como uma validade teste-reteste de 0,74. Também possui uma boa consistência interna com um  $\alpha$

entre 0,88 e 0,96 (DeRogatis et al., 2011). Na versão portuguesa, realizada por Berenguer, Rebolo e Costa (2019), também existe uma boa consistência interna ( $\alpha = 0.94$ ) e uma validade de critério também adequada: correlação com o FSFI total de  $-0,71$ ;  $p < 0,01$  e fatores do FSFI que variaram entre  $-0,40$  e  $-0,66$ ;  $p < 0,01$  (Berenguer, Rebolo & Costa, 2019; Berenguer, 2018). Posto isto, este instrumento poderá ser considerado fiável, uma vez que também ele mede de forma consistente a função sexual da mulher.

### *Questionário Funcionamento Sexual Masculino*

Com o propósito de avaliar a função sexual dos homens nas suas respetivas relações amorosas foi aplicado o *International Index of Erectile Function (IIEF)*. Este instrumento foi originalmente desenvolvido por Rosen et al. (1997) estando atualmente adaptado para a população portuguesa por Gomes e Nobre (2012) designando-se por Índice Internacional de Função Erétil.

Este instrumento é elaborado por 15 itens dispostos numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (de 1 a 5) e correspondendo a cinco dimensões: função erétil, orgasmo, desejo sexual, satisfação com a relação sexual e satisfação sexual geral. Assim, a soma ponderada de todos os itens permite obter a pontuação do funcionamento sexual global. É essencial referir que a tradução para português de Gomes e Nobre (2012) não é composta por 15 mas sim por 14 itens, uma vez que foi retirado o item 6. Posto isto, o IIEF possibilita o cálculo individual de índices específicos para cada dimensão descrita, assim como um índice total da função sexual, onde pontuações mais elevadas apontam para melhores níveis de funcionamento sexual (Gomes & Nobre, 2012). Relativamente às suas capacidades psicométricas, este possui um  $\alpha = 0,73$  e uma precisão teste-reteste que varia consoante as diversas subescalas, sendo que é moderada para as subescalas “orgasmo” e “satisfação na relação sexual” e elevada para a subescala “satisfação sexual” no geral. No entanto, os valores não foram significativos nas subescalas “ereção” e “desejo sexual” (Gomes & Nobre, 2012).

Também foi aplicada uma versão em português europeu do *Premature Ejaculation Diagnostic Tool (PEDT)* com o objetivo de completar o questionário primeiramente utilizado e para clarificar a existência de problemas relacionados com ejaculação precoce. Este instrumento criado por Symonds et al. (2007) é uma escala de autorrelato composta por cinco itens, também eles dispostos numa escala do tipo *Likert* de 5 pontos. O PEDT é um questionário unifactorial, que mensura a possibilidade de ejaculação precoce, dizendo eles respeito a

controle, frequência, estimulação mínima, nível de frustração e dificuldade interpessoal dos mesmos. À medida que aumenta as pontuações, aumenta também a possibilidade de diagnóstico de ejaculação precoce (Symonds et al., 2007).

Por fim, as propriedades psicométricas do PEDT original são adequadas tendo um  $\alpha=0.71$  (Symonds et al., 2007). Também na versão de portuguesa existem alguns estudos que verificam uma qualidade adequada: Berenguer (2018) confirmou um  $\alpha=0.67$  e uma validade de critério igualmente apropriada; Rebôlo (2018), apresentou um  $\alpha=0.83$  e uma validade de critério também adequada. Deste modo, ambos os instrumentos poderão ser considerados fiáveis, uma vez que medem de forma consistente o a função sexual masculina.

## **Procedimento**

Os participantes responderam ao questionário através de um *link* na plataforma *Google Forms*, sendo que a uma certa altura eram encaminhados para o questionário correspondente ao seu género. Importa referir, que foi também realizado um consentimento informado que continha uma contextualização do estudo, o seu objetivo, a garantia de anonimato e confidencialidade das respostas assim como o contacto dos investigadores. Este *link* a partir do qual as pessoas acediam ao questionário foi divulgado em diferentes redes sociais, tais como o Facebook, Messenger, Whatsapp e Instagram, com um pedido de partilha a partir de contactos pessoais da autora desta tese, utilizando a amostragem de Propagação Geométrica (*Snowball*). Quer isto dizer que foi seleccionado um grupo (utilizador de Internet), que foi recomendando o questionário a outros, levando a que a dimensão da amostra aumentasse geometricamente (Marôco, 2014). Assim sendo, a partilha dos dados ocorreu entre 23 de outubro e 31 de dezembro de 2020, com uma duração de aproximadamente 3 meses.

Finalmente, executou-se a extração e análise dos dados através do programa SPSS 26 e 27.

## **Análise Estatística**

Com o objetivo de avaliar as associações entre as variáveis deste estudo, efetuaram-se correlações de Pearson e *testes t* a fim de comparar médias de amostras independentes. Também se realizaram regressões lineares múltiplas para testar os preditores independentes do funcionamento sexual e relacional no homem e na mulher. De forma a replicar os resultados

obtidos por Alimoradi et al. (2019) realizaram-se correlações parciais entre adicção às redes sociais e o funcionamento sexual, controlando a intimidade em ambos os sexos.

### **Delineamento e Conceptualização do Estudo**

De acordo com Marôco (2018), o presente estudo apresenta uma metodologia quantitativa e é correlacional. Todavia, é importante ter em atenção uma das suas desvantagens, que tem a ver com o facto das variáveis não serem manipuladas experimentalmente, o que não permite inferir causalidade (Haslam & McGarty, 2003).

## Resultados

Na tabela 3 é possível observar a quantidade de utilizadores normais e adictos ao smartphone. Não foram verificadas diferenças ao nível da adicção ao smartphone tendo em conta o género ( $\chi^2 = 48,47$ ;  $p = 0,20$ ).

Tabela 3. Adicção aos Smartphones (N = 415)

	Adicção ao Smartphone		
	Subamostra Feminina N (%)	Subamostra Masculina N (%)	Total N (%)
Utilizador Normal	234 (56,4%)	76 (18,3%)	310 (74,7%)
Utilizador Adicto	84 (20,2%)	21 (5,1%)	105 (25,3%)

Na tabela 4 podemos verificar que ainda que não exista nenhum adicto severo das redes sociais, a adicção leve e moderada (63,6%) é muito superior à utilização normal (36,4%), sugerindo que dois terços da amostra poderão ter adversidades em virtude do uso problemático das redes sociais. Ademais, a média para a amostra é ser-se adicto leve das mesmas ( $M = 36,10$  |  $DP = 11,4$ ), o que demonstra uma necessidade elevada de intervenção e sensibilização nesta área. Não foram verificadas diferenças ao nível da adicção tendo em conta o género ( $\chi^2 = 57,07$ ;  $p = 0,13$ ).

Tabela 4. Adicção às Redes Sociais (N = 412)

	Adicção às Redes Sociais		
	Subamostra Feminina N (%)	Subamostra Masculina N (%)	Total N (%)
Utilizador Normal	116 (28,2%)	34 (8,2%)	150 (36,4%)
Adictos Leves	161 (39,1%)	47 (11,4%)	208 (50,5%)
Adictos Moderados	40 (9,7%)	14 (3,4%)	54 (13,1%)

Na tabela 5 observamos que existe um maior número de mulheres (74,1%) que não jogam, comparativamente com os homens (24,5%), existindo um total de 156 jogadores correspondente a apenas 37,6% da amostra total. Contrariamente à adicção às redes sociais, existe uma maior percentagem de utilizadores considerados normais comparativamente à percentagem de jogadores considerados adictos.

Tabela 5. Adicção aos Videojogos (N = 156)

	<b>Adicção aos Videojogos</b>		
	Subamostra Feminina N (%)	Subamostra Masculina N (%)	Total N (%)
Utilizador Normal	75 (48,1%)	51 (32,7%)	126 (80,8%)
Adictos Moderados	6 (3,8%)	18 (11,5%)	24 (15,4%)
Adictos Severos	1 (0,6%)	5 (3,2%)	6 (3,8%)

A idade correlaciona-se inversamente com a adicção aos smartphones ( $r = - 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) e com a adicção às redes sociais ( $r = - 0,11$ ;  $p < 0,05$ ), mas não com a adicção aos videojogos ( $r = - 0,03$ ), demonstrando que à medida que a idade avança, os níveis de adicção tendem a diminuir. Há mais homens adictos aos videojogos que mulheres ( $\chi^2 = 28,15$ ;  $p < 0,001$ ).

A tabela 6 mostra as diferenças entre sexos relativamente às adicções às tecnologias. Constata-se um maior nível de adicção aos smartphones nas mulheres. No que diz respeito à adicção às redes sociais e aos videojogos, verificou-se um maior nível de adicção dos homens comparativamente com as mulheres.

Tabela 6. Diferenças entre sexos relativamente às adicções (*Testes-t* para amostras independentes)

	<b>Subamostra Feminina</b> M (DP)	<b>Subamostra Masculina</b> M (DP)	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Adicção ao Smartphone</b>	26,71 (9,60)	24,81 (8,93)	1,73	0,08
<b>Adicção às Redes Sociais</b>	35,76 (10,89)	37,23 (12,95)	1,10	0,27
<b>Adicção aos Videojogos</b>	1,54 (1,86)	3,20 (2,47)	4,79	< 0,001

Na tabela 7 podemos observar as correlações entre as diferentes tecnologias. Há uma correlação forte entre a adicção ao smartphone a adicção às redes sociais sendo esta mais acentuada para a população feminina. Existe uma correlação moderada entre a adicção às redes sociais e a adicção aos videojogos, estando mais acentuada nos homens. Observamos ainda uma

correlação fraca entre a adicção ao smartphone e a adicção aos videojogos, embora seja moderada na subamostra masculina.

Tabela 7. Intercorrelações entre Adicções

	<b>Amostra Geral</b> (N = 415)		<b>Subamostra Feminina</b> (N = 318)		<b>Subamostra Masculina</b> (N = 97)	
	Adicção ao Smartphone	Adicção aos Videojogos	Adicção ao Smartphone	Adicção aos Videojogos	Adicção ao Smartphone	Adicção aos Videojogos
Adicção ao Smartphone	-----	0,17*	-----	0,16	-----	0,35***
Adicção às Redes Sociais	0,73***	0,44***	0,76***	0,46***	0,69***	0,48***

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$

Na tabela 8 podemos observar as correlações entre as dimensões da qualidade da relação e a adicção ao smartphone. No grupo feminino, a adicção ao smartphone correlacionou-se fracamente com menor qualidade do relacionamento em algumas componentes, mas tal não se verificou no grupo masculino. Para ambos os sexos a adicção ao smartphone correlacionou-se com mais ciúmes e mais conflitos na relação, sendo que quanto maior a adicção ao mesmo mais conflitos. Na subamostra masculina uma maior adicção ao smartphone correlacionou-se com maior incómodo sentido pelo tempo que a parceira dedica às novas tecnologias.

Tabela 8. Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção ao Smartphone (N = 415)

Qualidade da Relação	Adicção ao Smartphone		
	Amostra geral (N=415)	Subamostra Feminina (N=318)	Subamostra Masculina (N=97)
Satisfação	-0,12*	-0,12*	-0,16
Compromisso	-0,03	-0,03	-0,09
Intimidade	-0,13**	-0,15**	-0,11
Confiança	-0,08	-0,12*	0,05
Paixão	-0,07	-0,08	-0,08
Amor	-0,10*	-0,10	-0,13
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	-0,11*	-0,13*	-0,10
Desentendimentos	0,14**	0,14*	0,16
Ciúmes	0,17***	0,16**	0,24*
Incómodo com o tempo que o(a) parceiro(a) dedica às tecnologias	0,13**	0,06	0,41***
Conflitos com o(a) parceiro(a) devido às tecnologias	0,24***	0,18**	0,43***

PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Como se pode ver na Tabela 9, para ambos os sexos, a adicção às redes sociais correlacionou-se com menor qualidade de relacionamento em todos os componentes, com mais desentendimentos, mais ciúmes, incómodo pelo uso que o(a) parceiro(a) faz das tecnologias e mais conflitos devido ao uso das mesmas. Estas correlações foram mais fortes no subgrupo masculino que no feminino.

Tabela 9. Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção às Redes Sociais (N = 412)

Qualidade da Relação	Adicção às Redes Sociais		
	Amostra geral (N=412)	Subamostra Feminina (N=317)	Subamostra Masculina (N=95)
Satisfação	-0,29***	-0,24***	-0,42***
Compromisso	-0,20***	-0,10	-0,42***
Intimidade	-0,31***	-0,26***	-0,42***
Confiança	-0,16**	-0,14*	-0,23*
Paixão	-0,26***	-0,21***	-0,39***
Amor	-0,24***	-0,20**	-0,35***
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	-0,30**	-0,23***	-0,43***
Desentendimentos	0,22***	0,18**	0,32**
Ciúmes	0,19***	0,15**	0,33**
Incómodo com o tempo que o(a) parceiro(a) dedica às tecnologias	0,23***	0,19**	0,43***
Conflitos com o(a) parceiro(a) devido às tecnologias	0,33***	0,27***	0,52***

PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Como se pode observar na tabela 10 a adicção aos videojogos não se correlacionou com a qualidade da relação. Nota-se apenas uma correlação na amostra masculina com mais ciúmes e mais incómodo com o tempo que o(a) parceiro(a) dedica às tecnologias.

Tabela 10. Correlações entre a Qualidade da Relação e a Adicção aos Videojogos (N = 156)

Qualidade da Relação	Adicção aos Videojogos		
	Amostra geral (N=156)	Subamostra Feminina (N=82)	Subamostra Masculina (N=74)
Satisfação	-0,15	-0,12	-0,20
Compromisso	-0,14	-0,06	-0,14
Intimidade	-0,11	-0,02	-0,15
Confiança	-0,00	-0,00	-0,05
Paixão	-0,08	-0,15	0,02
Amor	-0,13	-0,21	-0,06
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	-0,12	-0,11	-0,11
Desentendimentos	0,07	-0,00	0,10
Ciúmes	0,23**	-0,00	0,43***
Incómodo com o tempo que o(a) parceiro(a) dedica às tecnologias	0,11	0,05	0,30**
Conflitos com o(a) parceiro(a) devido às tecnologias	0,13	0,10	0,21

PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

A Tabela 11 mostra correlações significativas e diretas entre o *phubbing* do(a) parceiro(a) e as adições às diferentes tecnologias do próprio.

Tabela 11. Correlações entre as Adições às Tecnologias e o *Phubbing* do parceiro(a) (N = 415)

	<i>Phubbing</i> do(a) parceiro(a)		
	Amostra Geral (N = 415)	Subamostra Feminina (N = 318)	Subamostra Masculina (N = 97)
<b>Adicção ao Smartphone</b>	0,20***	0,16**	0,33**
<b>Adicção às Redes Sociais</b>	0,33***	0,31***	0,41***
<b>Adicção aos Videojogos</b>	0,13	0,20	0,27*

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Na tabela 12 para a subamostra feminina podemos observar que o *phubbing* do parceiro se correlaciona com menor qualidade da relação. Já na subamostra masculina o *phubbing* da parceira apenas se correlaciona com menos satisfação e intimidade. Para ambos os sexos, mais *phubbing* do(a) parceiro(a) correlaciona-se com mais desentendimentos, mais incómodo e mais conflitos com o(a) parceiro(a) devido às tecnologias.

Tabela 12. Correlações entre a Qualidade da Relação e o *Phubbing* do(a) parceiro(a) (N = 415)

Qualidade da Relação	<i>Phubbing</i> do(a) parceiro(a)		
	Amostra Geral (N = 415)	Subamostra Feminina (N = 318)	Subamostra Masculina (N = 97)
Satisfação	-0,32***	-0,36***	-0,23*
Compromisso	-0,18***	-0,21***	-0,15
Intimidade	-0,30***	-0,35***	-0,21*
Confiança	-0,18***	-0,22***	-0,06
Paixão	-0,16**	-0,21***	-0,06
Amor	-0,14**	-0,18**	-0,05
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	-0,26***	-0,32***	-0,15
Desentendimentos	0,31***	0,29***	0,39***
Ciúmes	0,11*	0,09	0,24*
Incómodo com o tempo que o(a) parceiro(a) dedica às tecnologias	0,48***	0,49***	0,42***
Conflitos com o(a) parceiro(a) devido às tecnologias	0,43***	0,43***	0,43***

PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Na Tabela 13 observamos as correlações entre as diferentes tecnologias e as dimensões do funcionamento sexual feminino. Podemos perceber que à medida que aumenta a adicção ao smartphone e às redes sociais, diminui a qualidade do funcionamento sexual feminino, sendo esta correlação mais marcada no que diz respeito às redes sociais. Verifica-se também que à medida que os valores de *Phubbing* do parceiro aumentam, diminui o funcionamento sexual.

Tabela 13. Correlações entre as tecnologias, o *Phubbing* do parceiro e o Funcionamento Sexual Feminino (N = 291)

		<b>Adicção ao Smartphone</b>	<b>Adicção às Redes Sociais</b>	<b>Adicção aos Videojogos</b>	<b><i>Phubbing</i> do parceiro</b>
<b>Dimensões do Funcionamento Sexual Feminino</b>	Desejo	-0,11	-0,14*	-0,15	-0,20***
	Excitação	-0,12*	-0,21***	-0,19	-0,17**
	Lubrificação	-0,21***	-0,19**	0,08	-0,11
	Orgasmo	-0,17**	-0,20***	-0,14	-0,20***
	Satisfação	-0,15**	-0,25***	-0,20	-0,27***
	Dor	-0,23***	-0,26***	-0,13	-0,17**
	Funcionamento Sexual Global	-0,22***	-0,27***	-0,17	-0,21***
	<i>Distress</i> Sexual	0,27***	0,40***	0,20	0,33***

\* p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p ≤ 0,001.

Na Tabela 14 verificaram-se correlações entre maior adicção às redes sociais e menor função erétil, mais dificuldade em ter orgasmo e menor satisfação com as relações sexuais e com a vida sexual mais em geral. A adicção ao smartphone só se correlacionou inversamente com mais insatisfação sexual em geral e o *phubbing* da parceira só se correlacionou inversamente com menor satisfação das relações sexuais.

Tabela 14. Correlações entre as tecnologias, o *Phubbing* da parceira e o Funcionamento Sexual Masculino (N = 84)

		<b>Adicção ao Smartphone</b>	<b>Adicção às Redes Sociais</b>	<b>Adicção aos Videojogos</b>	<b><i>Phubbing</i> da parceira</b>
<b>Dimensões do Funcionamento Sexual Masculino</b>	Função Erétil	-0,17	-0,39***	-0,11	-0,13
	Orgasmo	-0,14	-0,24*	-0,17	-0,05
	Desejo	-0,13	-0,18	-0,02	-0,20
	Satisfação com a relação sexual	-0,16	-0,35**	-0,05	-0,21*
	Satisfação sexual geral	-0,21*	-0,30**	-0,03	-0,13
	Funcionamento Sexual Global	-0,20	-0,39***	-0,12	-0,17
	Sintomas de ejaculação precoce	0,13	0,03	0,03	0,12

\* p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p ≤ 0,001.

Na tabela 15 e 16 observam-se as intercorrelações entre as dimensões da qualidade da relação e as dimensões do funcionamento sexual de ambos os sexos. Verifica-se que as correlações entre o funcionamento sexual e a qualidade da relação são mais consistentes no sexo feminino que no sexo masculino.

Tabela 15. Correlações entre a Qualidade da Relação e o Funcionamento Sexual Feminino (N = 291)

Qualidade da Relação	Dimensões do Funcionamento Sexual Feminino							
	Desejo	Excitação	Lubrificação	Orgasmo	Satisfação	Dor	FSFI	FSDS-R
Satisfação	0,32**	0,29***	0,19**	0,25***	0,41***	0,20***	0,37**	-0,41**
Compromisso	0,18**	0,13*	0,09	0,10	0,23***	0,11	0,18**	-0,16**
Intimidade	0,30***	0,27***	0,15**	0,22***	0,45***	0,16**	0,33**	0,36**
Confiança	0,22***	0,17**	0,11	0,15**	0,23***	0,16**	0,23**	-0,23**
Paixão	0,36***	0,31***	0,16**	0,21***	0,46***	0,18**	0,36**	-0,48**
Amor	0,20***	0,19**	0,08	0,12*	0,31***	0,13*	0,22**	-0,31**
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	0,33***	0,29***	0,16**	0,22***	0,44***	0,19***	0,35**	-0,41**
Desentendimentos	-0,12*	-0,14*	-0,09	-0,13*	-0,16**	-0,10	-0,19**	0,21**
Ciúmes	0,00	-0,04	-0,10	-0,12*	-0,01	-0,12*	-0,12*	0,11
Incómodo com o tempo que o parceiro dedica às tecnologias	-0,09	-0,10	-0,06	-0,09	-0,19**	-0,07	-0,12*	0,30**
Conflitos com o parceiro devido às tecnologias	-0,11*	-0,11*	-0,09	-0,11*	-0,17**	-0,13*	-0,16**	0,28**

FSFI = *Female Sexual Function Index*; FSDS-R = *Female Sexual Distress Scale- Revised*; PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Tabela 16. Correlações entre a Qualidade da Relação e o Funcionamento Sexual Masculino  
(N = 84)

Qualidade da Relação	Dimensões do Funcionamento Sexual Masculino						
	Função Erétil	Orgasmo	Desejo	Satisfação com a relação sexual	Satisfação sexual geral	IIEF	PEDT
Satisfação	0,19	0,06	0,18	0,45***	0,42***	0,29**	0,09
Compromisso	0,18	0,11	0,10	0,38***	0,18	0,24*	0,05
Intimidade	0,22*	0,19	0,15	0,45***	0,38***	0,33**	0,12
Confiança	0,12	0,18	0,02	0,33**	0,11	0,20	0,14
Paixão	0,28**	0,22*	0,14	0,40***	0,23*	0,33**	0,15
Amor	0,23*	0,27**	0,15	0,45***	0,27**	0,34**	0,17
Qualidade Geral da Relação (PRQC)	0,24*	0,19	0,14	0,48***	0,31**	0,35**	0,14
Desentendimentos	-0,11	0,02	-0,06	-0,16	-0,17	-0,11	0,11
Ciúmes	-0,14	-0,04	0,08	-0,00	0,10	-0,06	0,01
Incómodo com o tempo que a parceira dedica às tecnologias	-0,18	-0,10	-0,10	-0,12	-0,03	-0,15	0,28**
Conflitos com a parceira devido às tecnologias	-0,27**	-0,13	-0,32**	-0,32**	-0,23*	-0,32**	0,13

PRQC = *Perceived Relationship Quality Components*; IIEF = *International Index of Erectile Function*; PEDT = *Premature Ejaculation Diagnostic Tool*; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p \leq 0,001$ .

Na tabela 17, observam-se regressões com as dimensões do funcionamento sexual feminino e o *distress* sexual como variáveis dependentes e a adicção ao smartphone, adicção às redes sociais e *phubbing* do parceiro como preditores. Verifica-se que a adicção às redes sociais e o *phubbing* do parceiro são preditores independentes de pior funcionamento sexual feminino geral e de mais *distress* sexual.

Tabela 17. Regressão Linear Múltipla com preditores do Funcionamento Sexual Feminino

		<b>Funcionamento Sexual Feminino (FSFI total)</b>		
<b>PREDITORES</b>		<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	-0,03	0,75	0,28
	Adicção às Redes Sociais	-0,25	0,002	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	-0,06	0,51	0,31
	Adicção às Redes Sociais	-0,19	0,03	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,15	0,01	
<b>Desejo</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,03	0,76	0,14
	Adicção às Redes Sociais	-0,12	0,18	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	-0,06	0,47	0,22
	Adicção às Redes Sociais	-0,03	0,70	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,18	0,002	
<b>Excitação</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,07	0,43	0,21
	Adicção às Redes Sociais	-0,26	0,002	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,05	0,58	0,24
	Adicção às Redes Sociais	-0,21	0,02	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,11	0,06	
<b>Lubrificação</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	-0,14	0,10	0,21
	Adicção às Redes Sociais	-0,09	0,29	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	-0,15	0,08	0,22
	Adicção às Redes Sociais	-0,06	0,48	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,06	0,28	
<b>Orgasmo</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	-0,03	0,69	0,20
	Adicção às Redes Sociais	-0,18	0,04	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	-0,06	0,46	0,25
	Adicção às Redes Sociais	-0,12	0,23	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,16	0,006	
<b>Satisfação</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,08	0,33	0,25
	Adicção às Redes Sociais	-0,31	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,04	0,59	0,32
	Adicção às Redes Sociais	-0,22	0,01	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,21	< 0,001	

		<b>Dor</b>		
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	-0,07	0,37	0,27
	Adicção às Redes Sociais	-0,21	0,01	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	-0,09	0,27	0,29
	Adicção às Redes Sociais	-0,16	0,06	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,10	0,07	
		<b><i>Distress Sexual</i></b>		
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	-0,002	0,98	0,38
	Adicção às Redes Sociais	0,38	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,03	0,71	0,44
	Adicção às Redes Sociais	0,28	≤ 0,001	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	0,24	< 0,001	

Na tabela 18 observam-se regressões com as dimensões do funcionamento sexual masculino como variáveis dependentes e a adicção ao smartphone, adicção às redes sociais e o *phubbing* do parceiro como preditores. Verifica-se que a adicção às redes sociais é o único preditor independente de menor função erétil, assim como de mais dificuldades a ter orgasmo, menor satisfação com as relações sexuais e menor satisfação sexual geral.

Tabela 18. Regressão Linear Múltipla com preditores do Funcionamento Sexual Masculino

		<b>Funcionamento Sexual Masculino (IIEF Total)</b>		
<b>PREDITORES</b>		<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,14	0,30	0,40
	Adicção às Redes Sociais	-0,49	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,14	0,30	0,40
	Adicção às Redes Sociais	-0,48	≤ 0,001	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,03	0,79	
<b>Função Erétil</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,16	0,24	0,41
	Adicção às Redes Sociais	-0,50	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,15	0,25	0,41
	Adicção às Redes Sociais	-0,51	≤ 0,001	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,021	0,84	
<b>Orgasmo</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,07	0,63	0,24
	Adicção às Redes Sociais	-0,28	0,05	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,06	0,66	0,25
	Adicção às Redes Sociais	-0,30	0,04	
	<i>Phubbing</i> da parceira	0,06	0,61	
<b>Desejo</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,03	0,84	0,19
	Adicção às Redes Sociais	-0,20	0,16	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,04	0,77	0,23
	Adicção às Redes Sociais	-0,15	0,30	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,15	0,20	
<b>Satisfação com a relação sexual</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,16	0,24	0,37
	Adicção às Redes Sociais	-0,46	0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,17	0,22	0,38
	Adicção às Redes Sociais	-0,43	0,003	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,09	0,38	
<b>Satisfação sexual Geral</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,03	0,83	0,31
	Adicção às Redes Sociais	-0,32	0,021	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,03	0,83	0,31
	Adicção às Redes Sociais	-0,32	0,03	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,11	0,92	
<b>Ejaculação Precoce</b>				
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,19	0,19	0,14
	Adicção às Redes Sociais	-0,10	0,48	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,19	0,19	0,14
	Adicção às Redes Sociais	-0,10	0,51	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,004	0,97	

Na tabela 19 observam-se regressões com a qualidade da relação como variável dependente em ambos os sexos. Para as mulheres, mais adicção às redes sociais e mais *phubbing* do parceiro foram preditores independentes de menor qualidade da relação. Para os homens, mais adicção às redes sociais e menos adicção ao smartphone foram preditores independentes de menor qualidade da relação.

Tabela 19. Regressão Linear Múltipla com preditores da Qualidade da Relação

		<b>Qualidade da Relação</b>		
<b>PREDITORES</b>		<i>Beta</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,20	0,004	0,33
	Adicção às Redes Sociais	-0,44	≤ 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,18	0,008	0,37
	Adicção às Redes Sociais	-0,37	≤ 0,001	
	<i>Phubbing</i> do(a) parceiro(a)	-0,18	≤ 0,001	
		<b>Qualidade da Relação – Sexo Feminino</b>		
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,08	0,32	0,24
	Adicção às Redes Sociais	-0,30	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,03	0,68	0,35
	Adicção às Redes Sociais	-0,18	0,04	
	<i>Phubbing</i> do parceiro	-0,27	< 0,001	
		<b>Satisfação e Intimidade <sup>1</sup> – Sexo Masculino</b>		
Bloco 1	Adicção ao Smartphone	0,18	0,009	0,35
	Adicção às Redes Sociais	-0,45	< 0,001	
Bloco 2	Adicção ao Smartphone	0,16	0,17	0,42
	Adicção às Redes Sociais	-0,36	< 0,001	
	<i>Phubbing</i> da parceira	-0,25	< 0,001	

<sup>1</sup> - Restringe-se à soma da satisfação e da intimidade, os únicos componentes relacionados no homem com o *phubbing* da parceira. O total da escala da qualidade da relação não estava significativamente associado com o *phubbing* da parceira (ver tabela 12).

De forma a examinar se a menor intimidade é mediadora da relação entre a adicção às redes sociais e problemas sexuais realizaram-se correlações parciais no grupo feminino. A correlação entre o funcionamento sexual global (FSFI) e a adicção às redes sociais foi de - 0,21 com  $p < 0,001$  após controlar-se a intimidade. Este coeficiente é menor que o da correlação simples ( $r = - 0,27$ ;  $p < 0,001$ ), o que indica que menor intimidade é um mediador parcial.

No grupo masculino a correlação entre o funcionamento sexual global (IIEF) e a adicção às redes sociais foi de - 0,30 com  $p < 0,004$  após controlar-se a intimidade. Este coeficiente foi menor do que o da correlação simples ( $r = - 0,39$ ;  $p < 0,001$ ), o que também sugere que menor intimidade é um mediador parcial do homem.

## Discussão

O presente estudo teve como principais objetivos examinar as inter-relações entre a adicção a diferentes novas tecnologias, nomeadamente a adicção ao smartphone, a adicção às redes sociais e a adicção aos videojogos, a qualidade da relação amorosa, o *phubbing* do(a) parceiro(a) e o funcionamento sexual feminino e masculino numa amostra heterossexual. Tendo em conta a ligação cada vez mais forte que as pessoas têm com o smartphone em detrimento da ligação face-a-face com os indivíduos que as rodeiam, torna-se pertinente perceber de que forma é que as relações amorosas e a sua consequente sexualidade poderão ser afetadas pelo uso excessivo do smartphone, das redes sociais e dos videojogos. Assim sendo, a presente investigação visa suprir as lacunas existentes na literatura, uma vez que esta se encontra muito incompleta a este respeito.

Globalmente é de notar que as diversas problemáticas relacionadas às novas tecnologias se correlacionam entre si.

No presente estudo confirmaram-se, para ambos os sexos, correlações negativas entre maior adicção ao smartphone e às redes sociais, por um lado e pior funcionamento sexual e pior qualidade da relação por outro. Estes resultados são congruentes com o estudo longitudinal de Alimoradi et al (2019) que observaram numa amostra feminina que o uso excessivo de redes sociais se associava a dificuldades sexuais 6 meses depois, tendo estes resultados sido mediados por menor qualidade da relação (menor intimidade). Deste modo, é essencial ter-se em consideração que pode haver mediadores entre maior adicção às redes sociais e pior funcionamento sexual, mais especificamente a solidão desencadeada pelo tempo *online* em excesso (Costa, Patrão, & Machado, 2019; Yao & Zhong, 2014; Zhang et al., 2018). Estes resultados vão ao encontro da presente investigação que verificou que controlar a intimidade em correlações parciais fez com que a associação entre a adicção às redes sociais e o funcionamento sexual de ambos os sexos tenha ficado mais fraca, ou seja, a intimidade parece ser um mediador parcial. Os resultados também são congruentes com os obtidos por Martins (2020), que observou correlações entre maior adicção às redes sociais e pior funcionamento sexual feminino e masculino.

Na mulher mais *phubbing* do parceiro correlacionou-se com pior qualidade do relacionamento e pior funcionamento sexual. No homem os resultados foram no mesmo sentido, mas de forma muito mais fraca e inconsistente. Estes resultados são congruentes com Robert e David (2016) que encontraram numa amostra feminina uma correlação entre mais

*phubbing* do parceiro e menor satisfação com a relação. Este estudo também verificou que 70% da amostra relatou que os smartphones interferiram no seu relacionamento. Na presente investigação verificou-se que para ambos os sexos, o *phubbing* do(a) parceiro(a) correlacionou-se com mais desentendimentos, mais ciúmes, maior incomodo com o uso que o parceiro faz das novas tecnologias e mais conflitos devido ao uso das mesmas. Estes resultados vão ao encontro do estudo de McDaniel e Coyne (2014) e Roberts e David (2016), os quais observaram que, em amostras femininas, os conflitos desencadeados pela utilização excessiva do smartphone influenciam o impacto que o *phubbing* do parceiro tem na relação amorosa. Fortim e Araújo (2013) referem que perante a impossibilidade de estar com o smartphone e conectados existem sintomas como alterações de humor, impaciência, inquietude, tristeza, ansiedade, irritabilidade ou até mesmo agressividade que podem surgir sendo que, estas alterações poderão ter um impacto negativo na forma como é sentida e vista a relação amorosa. Água, Patrão e Leal (2018) fortalecem esta ideia afirmando que a utilização em excesso do smartphone poderá ter grandes repercussões nas relações amorosas.

Relativamente à amostra feminina, regressões múltiplas mostraram que deixou de haver correlações significativas entre a adicção aos smartphones e os problemas sexuais e relacionais, uma vez controlada a adicção às redes sociais que se manteve um preditor significativo das problemáticas, o que mostra que as associações que se observaram entre a adicção ao smartphone e problemas sexuais e relacionais se deve ao uso excessivo das redes sociais e não ao smartphone em si. Quando num segundo bloco se incluiu como preditor o *phubbing* do parceiro, este e a adicção às redes sociais revelaram-se preditores independentes de dificuldades sexuais e relacionais, sendo que os seus efeitos estatísticos se reduziram relativamente aos das suas correlações univariadas, o que indica que em parte o *phubbing* do parceiro e adicção às redes sociais da própria se entrecruzam nos processos que levarão a problemas sexuais e relacionais.

Em relação à amostra masculina regressões múltiplas mostraram que, no grupo masculino, as correlações entre a adicção aos smartphones e os problemas sexuais e relacionais deixaram de ser significativas, quando se controlou a adicção às redes sociais, a qual se manteve como preditor significativo. Portanto, para os homens, os resultados também vão no sentido de que problemas sexuais e relacionais não estão ligados ao uso de smartphones em si, mas sim à utilização das redes sociais que os requer. O *phubbing* da parceira não se revelou como preditor independente, o que sugere que o *phubbing* da parceira e a adicção às redes sociais do próprio fazem parte de um processo comum que poderá levar a dificuldades sexuais e relacionais.

Não se registaram correlações entre a adicção aos videojogos e a qualidade da relação e o funcionamento sexual em ambos os sexos. Aqui uma limitação poderá ter sido o facto de os participantes que utilizam videojogos ser reduzida.

Os resultados da presente investigação vão de acordo ao estudo de Nabuco (2013), uma vez que este refere que a dependência ao smartphone, nomeadamente para internet, redes sociais e/ou jogos influencia o *phubbing*, levando a que as pessoas ignorem o seu parceiro romântico e conseqüentemente, diminuam os níveis de satisfação com a relação amorosa. No mesmo sentido, Robert e David (2016) salientam que o tempo despendido nas novas tecnologias, reduz as interações significativas entre casais e conseqüentemente a redução dos níveis de satisfação com a relação amorosa.

Para Bauman (2004), a possibilidade de se estar online, modificou as ligações humanas tornando-as por um lado, mais frequentes e mais banais e por outro, mais intensas e mais breves. Assim, o estar próximo do parceiro já não significa estar junto, mas sim estar conectado e por isso é cada vez mais comum o termo *phubbing*. Roberts e David (2016) fortalecem esta ideia afirmando que estas distrações são cada vez mais comuns, sobretudo devido à utilização do smartphone e, conseqüentes comportamentos de *phubbing*. Desta forma, no presente estudo constatou-se que o *phubbing* do parceiro se correlacionou com menor qualidade da relação. Estes resultados são ainda congruentes com Pakpour et al. (2015), uma vez que estes autores referiram a existência de variáveis psicológicas e relacionais que podem influenciar o funcionamento sexual, nomeadamente a qualidade da relação romântica, isto porque os sentimentos de amor, os conflitos e a satisfação conjugal têm um papel fundamental na satisfação sexual das mulheres. Na amostra masculina, somente algumas componentes nomeadamente, a satisfação e a intimidade foram afetadas. Estes resultados são congruentes com o estudo de Chotpitayasunondh e Douglas (2016) que observaram que quando os smartphones se encontram presentes existem menores níveis de preocupação e empatia comparativamente com uma amostra sem smartphone. Ademais, na presença desta tecnologia, os autores encontraram menores níveis de qualidade da relação, menor confiança e empatia face ao parceiro e à sua relação amorosa. Estes resultados vão também ao encontro do estudo de Água, Patrão e Leal (2018) que verificaram que os comportamentos de *phubbing* que o(a) parceiro(a) poderá ter com o outro poderão diminuir a satisfação na relação. Em ambos os sexos as dimensões da qualidade da relação que se encontram mais robustamente associadas à adicção às novas tecnologias foram a satisfação e a intimidade. Leggett e Rossouw (2014) fortalecem esta ideia afirmando que para que um relacionamento amoroso seja satisfatório para o casal é

necessário estarem próximos e presentes um para o outro, sem que haja distrações externas ou internas. Assim, é fundamental a existência de contacto, carinho, confiança e segurança para que exista qualidade da relação (Murray, Holmes & Griffin, 2000).

Devemos ainda ter em conta as comorbilidades da adicção às redes sociais, particularmente, a baixa autoestima, a ansiedade, a ideação suicida, o isolamento social, a hostilidade e pouca abertura social, dado que também estas podem provocar danos no funcionamento sexual (Fu et al., 2010; Kraut et al., 1998; Milani et al., 2009; Yen et al., 2007). Neste seguimento, psicopatologias e perturbações psiquiátricas tais como, a depressão, a ansiedade e a somatização podem resultar do comportamento adictivo ou ser reforçadas ou até causadas pelo mesmo (Berenguer et al., 2019; Burri et al; 2011; Johannes et al., 2009). Todas estas comorbilidades poderão explicar pelo menos em parte as relações entre o funcionamento sexual e relacional e as problemáticas ligadas às novas tecnologias. Posto isto, é importante ter em conta estas variáveis para se ter um modelo mais compreensivo das relações supramencionadas.

É importante sublinhar ainda a existência de algumas limitações no estudo. Uma delas é o facto de a amostra ser maioritariamente feminina, existindo um número pequeno de homens que responderam ao questionário comparativamente ao número de mulheres. Uma outra limitação é o facto de o presente estudo ser correlacional e por isso não ser possível determinar relações de causalidade, sendo que seria importante percebermos qual a mesma entre as diversas variáveis. Outra limitação é o estudo não ser representativo da população, tendo sido focado numa amostra jovem.

Deste modo, seria importante em estudos futuros procurar outros métodos de recolha de dados com o propósito de se obter uma amostra mais representativa e utilizar outro tipo de *design* que não o correlacional. Ademais, seria conveniente replicar o estudo para uma faixa etária maior, até para perceber se a população mais velha aumentou o uso das novas tecnologias ou não (*design* longitudinal). Para além disso, seria também interessante fazer estudos com amostras de casais, para perceber se o uso disfuncional das tecnologias de um membro se correlaciona com os problemas sexuais e relacionais do outro membro e se o que não sente prejuízos causados pelas mesmas tem consciência que podem provocar danos psicológicos no(a) seu(sua) parceiro(a) e por conseguinte, na sua relação amorosa e sexualidade. Em estudos futuros seria ainda pertinente entender quais os motivos que levam as pessoas a utilizarem o smartphone quando estão acompanhados pelos seus parceiros amorosos.

É também apropriado referir o efeito das comparações múltiplas, sendo que quando são realizadas muitas correlações, existe a possibilidade de erro tipo I, isto é, assumir que algumas correlações são significativas para a população quando na realidade não o são. Tal risco pode ser minorado através de correções para comparações múltiplas onde deixam de ser consideradas significativas correlações com coeficientes mais baixos e que são mais propensos a suceder aleatoriamente. Eventualmente muitas das correlações significativas obtidas deixariam de o ser se utilizássemos uma correção para comparações múltiplas. Porém ao tentarmos diminuir o erro tipo I com as correções, pode surgir o erro tipo II, que ao contrário do primeiro, deixa de assumir como significativas correlações na população que realmente o são, principalmente se estas correlações forem fracas ou moderadas. Assim, mesmo tendo as correlações seguido a direção esperada, é indispensável ter cuidado na interpretação dos resultados. De qualquer modo apesar de se terem feito muitas correlações o padrão é marcadamente consistente.

Todavia, mesmo existindo determinadas limitações, os resultados obtidos no presente estudo são considerados significativos do ponto de vista empírico, sendo que esta investigação suporta a ideia de que a adicção às diferentes tecnologias acima mencionadas é real, estando associada a vários aspetos das relações amorosas e do funcionamento sexual do homem e da mulher enquanto casal. Desta forma espera-se que este estudo forneça importantes contributos para o campo das dependências online, tendo em conta que revela resultados inovadores sobre o seu impacto nas relações amorosas e na sexualidade das mesmas.

A investigação também tem forças, uma delas preencher uma lacuna que podemos considerar surpreendente, a falta de estudos sobre as correlações entre as adições às novas tecnologias e o funcionamento sexual. É espantoso que com tanta literatura sobre correlatos psicopatológicos das novas tecnologias, os problemas sexuais estejam a ficar de fora. Outra força é termos abordado diversas problemáticas e termos percebido melhor as interações entre as mesmas. Esperemos que esta investigação seja um primeiro passo de um caminho a seguir.

Assim, este estudo permitiu-nos concluir que as relações amorosas enfrentam um grande desafio, que são as novas tecnologias. Picon (2016), fortalece esta ideia, salientando que este tipo de dependências causa repercussões reais na vida dos indivíduos, nomeadamente na sua relação amorosa e conseqüente sexualidade. Ademais, de acordo com Água, Patrão e Leal (2018), os comportamentos de *phubbing* e a dificuldade em controlar a utilização excessiva do smartphone e as suas funcionalidades, estão a deixar sequelas nas relações amorosas, sendo que as pessoas acabam mesmo por correr o risco de as perder.

A partir da presente investigação pode-se concluir que as relações amorosas experimentam novos obstáculos, que com o constante progresso tecnológico terão tendência a piorar. Assim, tornar-se-á essencial perceber de que modo poderemos intervir com o objetivo de atenuar prejuízos e prevenir a existência de consequências negativas, na vida dos sujeitos, particularmente os que possuem uma relação amorosa.

Para terminar, é importante salientar que a utilização das novas tecnologias está a aumentar de forma drástica, sendo por isso fundamental sensibilizar e consciencializar acerca do uso excessivo das mesmas e do seu impacto nas diversas áreas da vida dos sujeitos. De ressaltar que esta tentativa de chamar a atenção deve ser feita principalmente junto dos jovens sendo que estes são os maiores utilizadores dos smartphones, redes sociais e videojogos. Ou seja, é essencial que esta intervenção seja feita cada vez mais cedo e baseando-se na prevenção e em hábitos saudáveis com o intuito de precaver danos.

## Referências

Abreu, C. N. D., Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30(2), 156-167

Água, J., Lourenço, M., Patrão I., & Leal, I. (2019). Partner phubbing (phubbing): validação portuguesa. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 20(1), 234-241.

Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2017). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa. In *Atas do II congresso ibérico de psicologia clínica e da saúde*. Lisboa: ISPA-Instituto Universitário.

Água, J., Patrão, I. & Leal, I. (2018). Relação da dependência ao smartphone com a satisfação na relação amorosa. *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*.

Akin, A., Altundag, Y., Turan, M., & Akin, U. (2014). The validity and reliability of the turkish version of the smartphone addiction scale-short form for adolescent. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77.

Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 318-32.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.

Antunes, J. (2019). Adicção ao jogo- novos desafios num velho problema. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 20(1), 33-46.

Barnes, S. (2006). A privacy paradox: Social networking in the United States. *Peer-reviewed Journal on the internet*, (9) 11.

Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Ebook. Disponível em: <http://lelivros.fun/book/download-amor-liquido-zygmunt-bauman-em-epub-mobi-e-pdf/>.

Berenguer, C. V. G. (2018). *Alexitimia, interoção e funcionamento sexual* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6636/1/24884.pdf>

Berenguer, C., Rebôlo, C., & Costa, R. M. (2019). Interoceptive awareness, alexithymia, and sexual function. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(8), 729-738.

Burri, A., Rahman, Q., & Spector, T. (2011). Genetic and environmental risk factors for sexual distress and its association with female sexual dysfunction. *Psychological Medicine*, 41(11), 2435-2445.

Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597- 2619.

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.

Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K.M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 63, 9-18.

Conti, M. A., Jardim, A. P., Hearst, N., Cordás, T. A., Tavares, H., & Abreu, C. N. D. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(3), 106-110.

Costa, R. M., & Brody, S. (2007). Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasmo and frequency. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(4).

Davey, S. & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in indian adolescents: a mixed method study by sistematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12).

DeRogatis, L. R., Clayton, A. H., Rosen, R. C., Sand, M., & Pyke, R. E. (2011). Should sexual desire and arousal disorders in women be merged?. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 217-219.

Espírito-Santo, H., Tomázio, J., Massano-Cardoso, I., & Daniel, F. (2018). Problem vídeo game playing scale portuguese version. *European Psychiatry*, 48.

Faraci, P., Craparo, G., Messina, R., & Severino, S. (2013). Internet Addiction Test (IAT): which is the best factorial solution?. *Journal of medical Internet research*, 15(10), e225.

Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., & Blasi, M. D. (2006). Internet addiction disorder: an Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.

Fortim, I. & De Araújo, C. A. (2013). Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.* vol.33 n°.85. São Paulo: dez.

Fu, K. W., Chan, W. S., Wong, P. W., & Yip, P. S. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.

Galati, M. C. R., Alves Jr. E. D. O., Delmaschio, A. C. C., & Horta, A. L. D. M. (2014). Sexualidade e qualidade de vida em homens com dificuldades sexuais. *PsicoUSF*, 19(2), 242-252.

Gomes, A. L. Q., & Nobre, P. (2012). The International Index of Erectile Function (IIEF-15): Psychometric properties of the portuguese version. *The Journal of Sexual Medicine*, 9(1), 180-187.

Haslam, S. & McGarty, C. (2003). *Research methods and statistics in psychology*. Sage Publications.

Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.

Hawi, N. & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers in human behavior*, 98, 81-89.

Jonson, P., Johnson, P., Hadberg, M. & Forsman, M. (2011). Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21, 363-370.

Johannes, C. B., Clayton, A. H., Odom, D. M., Rosen, R. C., Russo, P. A., Shifren, J. L., & Monz, B. U. (2009). Distressing sexual problems in United States 32 women revisited:

prevalence after accounting for depression. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 70(12), 1698-1706.

Karadag et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 90-74.

Kim D., Chung Y., Lee E., Kim D., Cho Y. (2008). Development of internet addiction proneness scale-short form (KS-scale). *The Korea Journal of Counseling*, 94,1703- 1722.

Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., & Chung, Y. (2014). Development of korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLOS ONE*, 9(5).

Kim et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLOS ONE*, 11(8).

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*, 53(9), 1017.

Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12).

Kwon, M. et al. (2013) Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2).

Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, 58(2), 220–226.

Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44–99.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J.F., Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.

Lemos, I., L., Conti, M., A. & Sougey, E., B. (2014). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna da Game Addiction Scale (GAS): versão em português. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 64(1): 8-16.

Lopes, B. (2012). *Um olhar sobre as relações amorosas: satisfação conjugal, intimidade e satisfação sexual*. (Dissertação de mestrado). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/70654223.pdf>.

Lopes, T. A. (2019). *O Falso self e a dependência da internet e das redes sociais* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/7149>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2014). “Technoferece”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*.

Martins, S., C. (2020). *Mind online, body offline?: Adicção às redes sociais, consciência interceptiva e funcionamento sexual* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7757/1/24370.pdf>

Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.

Markman, H., Renick, M., Floyd, F., Stanley, S., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4-and-5-year follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

Mascheroni, G., & Ólafsson, K. (2014). Net children go mobile: cross-national comparisons. report D3. 3. Disponível em [http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM\\_D3.3\\_Crossnational\\_report.pdf](http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM_D3.3_Crossnational_report.pdf)

Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684.

Murray, S., Holmes, J., & Griffin, D. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498.

Nabuco, C. Phubbing: a tecnologia acabando com o diálogo. Dados extraídos: <http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2013/08/21/phubbing-a-tecnologia-acabandocom-o-dialogo/>.

Pakpour, A. H., Yekaninejad, M. S., Pallich, G., & Burri, A. (2015). Using ecological momentary assessment to investigate short-term variations in sexual functioning in a sample of peri-menopausal women from Iran. *PLOS ONE*, 10(2).

Patrão, I. (2017). #GeraçãoCordão: A Geração que não desliga. Lisboa: Lidel, Pactor.

Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M. C. S., Barandas, R., Sampaio, D., ... & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura.

Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). Introdução. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XXIII-XXV). Lisboa: Pactor.

Pechorro, P., Diniz, A., Almeida, S., & Vieira, R. (2009). Validação portuguesa do índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI). *Laboratório de Psicologia*, 7(1), 33-44.

Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *Journal Addiction Research Therapy*, 6(2).

Picon, F. A. Dependências de Smartphones: implicações clínicas. 29 fev 2016. Disponível em: [https://www.sescsp.org.br/online/artigo/compartilhar/9799\\_DEPENDENCIA+DE+SMART](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/compartilhar/9799_DEPENDENCIA+DE+SMART).

Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114.

Rebôlo, A. C. P. (2018). *Absorção, dissociação e funcionamento sexual* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6637/1/24882.pdf>

Ribeiro, M. T., & Costa, M. (2001/2002). Estilos de vinculação, papéis sexuais, género e satisfação conjugal: Um estudo com Casais Portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, pp. 197-214.

Roberts, J., & David, M. (2016). My life becomes a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.

Rosen, C. Brown, J. Heiman, S. Leiblum, C. Meston, R. Shabsigh, D. Ferguson, R. D'Agostino, R. (2000). The Female Sexual Function Index (FSFI): a multidimensional self-

report instrument for the assessment of female sexual function. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(2), 191-208.

Rosen, R. C., Riley, A., Wagner, G., Osterloh, I. H., Kirkpatrick, J., & Mishra, A. (1997). The international index of erectile function (IIEF): a multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. *Urology*, 49(6), 822-830.

Salguero, R. A., T. & Morán, R. M. B. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97(12), 1601-1606.

Sfoggia, A., & Kowacs, C. (2014). Sexualidade e novas tecnologias. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 16(2), 4-17.

Simões, J. M. O. (2017). *O uso das redes sociais: estudo de adaptação para a população portuguesa* (Dissertação de Mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27257/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Joana%20Sim%C3%B5es.pdf>

Sozio et al. (2015). Children and Internet use: A comparative analysis of Brazil and seven European countries. *Eukidsonline*.

Stephenson, K. R., Rellini, A. H., & Meston, C. M. (2013). Relationship satisfaction as a predictor of treatment response during cognitive behavioral sex therapy. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 143-152.

Symonds, T., Perelman, M. A., Althof, S., Giuliano, F., Martin, M., May, K., ... & Morris, M. (2007). Development and validation of a premature ejaculation diagnostic tool. *European Urology*, 52(2), 565-573.

Vogt, C., & Knapman, S. (2008). The anatomy of social networks. *Market Leader*, 40, 46-51.

Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 314-330.

Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and selfdiagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 141-149.

Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.

Young, K. S. (2011). *Clinical assessment of Internet-addicted clients. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 19-34.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., ... & Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1707.

Zheng et al. (2014). Association between mobile phone use and inattention in 7102 Chinese adolescents: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14.

## Anexos

### Anexo I- Revisão de Literatura

#### Novas Tecnologias

A evolução tecnológica tem vindo a permanecer e a progredir ao longo da existência da espécie humana. Recentemente, apareceram os smartphones, computadores e tablets, assim como a Internet e com ela o sucesso das redes sociais e dos videojogos *online*. Dado isto, atualmente, o século XXI é visto como a era da tecnologia (Hahl, Ocanha, Pedroso & Santos, 2013). Segundo Perasso (2016), está a acontecer uma revolução tecnológica denominada por revolução 4.0, onde as nanotecnologias, neurotecnologias, robôs, inteligência artificial, biotecnologia, sistemas de armazenamento de energia, drones e impressoras 3D acompanham o nosso desenvolvimento. Esta possibilita crescer os níveis de rendimento e melhorar a qualidade de vida da população, sendo que se consegue fazer pagamentos e pedir comida ou um táxi apenas através de um smartphone (Perasso, 2016).

Assim, as tecnologias desenvolveram-se imenso sendo que com elas existiu um grande aumento do número de indivíduos com acesso à Internet no mundo. Patrão e Sampaio (2016) afirmam que o número de utilizadores por 100 sujeitos aumentou 806% de 2000 para 2015 sendo que, em 2016 a Internet passou a ser utilizada por mais de metade dos portugueses (Ponte, 2016). Assim, as pessoas utilizam a Internet para diversas finalidades, mais concretamente para pesquisas académicas, para socializar, para atividades de lazer (videojogos, compras) e até mesmo para o mundo profissional, podendo esta passar pelas redes sociais (Leal, 2016; Patrão, Machado, Fernandes & Leal, 2015). Assim, estamos a maioria do tempo, se não o dia inteiro, conectados, acabando por ver a vida através de um ecrã (Leal, 2016). Também Becoña (2006) e Echeburúa (2013) referem que a utilização das novas tecnologias pode ter inúmeras aplicações, desde as conversas sociais e simples consulta de emails até à pesquisas na internet em diferentes fontes, a utilização das redes sociais e os videojogos, nomeadamente *online*.

Contudo, é também claro o impacto negativo que esta revolução poderá ter na vida das pessoas, uma vez que os indivíduos não conseguem viver sem o toque humano (Patrão & Sampaio, 2016). Destarte, as novas tecnologias fazem parte de uma realidade que tem vindo a afetar a socialização e a construção do *self* social, transformando o desenvolvimento e as culturas sexuais, uma vez que os indivíduos começaram a utilizar a internet para fins sexuais - leitura de romances eróticos, procura de informações sobre a sexualidade, cibersexo, procura

de parceiros sexuais *offline* (que podem incluir a infidelidade online) e/ou fotos e filmes pornográficos com grande acessibilidade e anonimato – algo que antigamente não era uma opção (Daneback, Ross & Ansson, 2006; Sfoggia & Kowacs, 2014). Em todo o mundo, enquanto comem, socializam ou trabalham, casais e famílias mantêm-se *online* com outras pessoas em diferentes contextos (Sfoggia & Kowacs, 2014). Podemos afirmar, deste modo, que vivemos num mundo cada vez mais virtual, o que conseqüentemente nos fornecerá novos modelos de interação e de relação (Patrão & Sampaio, 2016).

### *Internet*

Por volta dos anos 90 a Internet começou a desenvolver-se a um ritmo muito acelerado e assim passou a fazer parte do quotidiano dos indivíduos. O aparecimento da mesma trouxe diversas modificações, resultado desta ser uma ferramenta bastante útil e necessária no dia-a-dia dos indivíduos, principalmente para os jovens (Patrão, Machado, Fernandes & Leal, 2015).

A dependência da Internet foi referida pela primeira vez por Kimberly Young e Mark Griffiths durante os anos 90 (Griffiths, 2000; Young, 1996) acabando por ser, até aos dias de hoje, estudada e debatida em todo o mundo (Potenza, 2006). Segundo Young (1999), o conceito de adicção à Internet foi primeiramente introduzido por si num estudo em 1996 acabando por causar um grande debate na população académica e clínica, uma vez que, alguns autores afirmavam que o termo “adicção” deveria ser somente utilizado em casos de ingestão de substâncias e outros que o termo poderia ser utilizado em comportamentos que não estaria presente, obrigatoriamente, a ingestão das mesmas, como é o caso do jogo patológico (Griffiths, 1995; Griffiths, 2000).

Em concordância com Young (1998) e Orzack (1999), a adicção à Internet assenta em experiências subjetivas de autorrelato por parte de pessoas que acham fazer um uso excessivo da Internet, acabando por se sentirem sem controlo e conseqüentemente sem suporte, resultando em danos nas suas vidas. Tais danos incluem problemas na escola e/ou no trabalho, problemas interpessoais, nomeadamente separações e/ou divórcios e problemas a nível da saúde física e mental.

Young alterou alguns critérios do Jogo Patológico apresentado no DSM-IV, apontando pela primeira vez oito critérios para o diagnóstico de dependência de Internet. Deste modo, estes oito critérios geram um questionário de diagnóstico com questões do tipo: “Sente-se preocupado com a Internet?”; “Sente a necessidade de utilizar a Internet em períodos crescentes de tempo para obter satisfação?”; “Tem tentado controlar, diminuir ou parar o uso da Internet sem obter êxito?”; “Sente-se inquieto, temperamental, deprimido ou irritável quando tenta

cortar ou parar de usar a Internet?"; "Fica mais tempo *online* do que inicialmente pretendia?"; "Prejudicou ou arriscou a perda de uma relação significativa, uma oportunidade laboral, educacional ou de carreira devido à Internet?"; "Já mentiu à sua família, terapeuta, ou outros sobre o grau de envolvimento que tem com a Internet?" e por fim, "Usa a Internet como forma de escapar a problemas ou de se aliviar de um humor disfórico (sentimentos de desespero, culpa, ansiedade e depressão)?". Assim, as pessoas que respondessem afirmativamente a cinco ou mais destes critérios seriam segundo Young, considerados dependentes (Young, 1998).

Kuss, Griffiths e Billieux (2014) ressaltam que para se falar de dependência da Internet é necessário existirem diversos critérios presentes: a) grau de importância atribuída, designado por saliência cognitiva (pensamento recorrente) e comportamental (negligência de atividades básicas), sendo que o estado *online* é o principal na vida do sujeito; b) modificações no humor, sendo que este uso da internet tem muito frequentemente o fim de melhorar o humor, o que acaba por ser estratégia de *coping*, a qual tem como consequência o evitamento da interação social e a diminuição das competências sociais; c) tolerância, que se traduz na carência de aumentar o número de horas *online*, dedicando-se cada vez mais a fim de alcançar os graus iniciais de prazer e bem-estar associados; d) existência de sintomas disfóricos quando *offline* (irritabilidade, dores de cabeça, inquietude, agressividade); e) conflitos inter e intrapessoais com as pessoas significativas (família, amigos, companheiro/a) associados à perda do funcionamento ocupacional; por último, f) a existência de recaídas quando de tentativas de diminuir ou parar o uso da Internet. Griffiths (1995, 2000), constatou ainda que a generalidade dos indivíduos que usa de forma compulsiva a Internet é viciado em alguma função da mesma e não na própria Internet e por isso os vícios tecnológicos ocorrem em inúmeras ferramentas da Internet, nomeadamente nas redes sociais e nos videojogos *online*.

Young (1999) explica ainda que a dependência à internet engloba uma diversidade de comportamentos *online*, tais como adicção *cybersexual* (cibersexo, pornografia); compulsão para compras ou jogos de casino (em que se gasta dinheiro); sobrecarga de informação (adicção à navegação em páginas web); adicção aos videojogos *online* e adicção ao *cyberrelacionamento* (relacionamentos *online*). Assim, a adicção aos cyberrelacionamentos encontra-se relacionada com a dependência às redes sociais (Kuss & Griffiths, 2011).

Posto isto, Young (1999) afirma que indivíduos considerados como utilizadores excessivos fazem uso da Internet desde 40 a 80 horas por semana, podendo existir sessões únicas que chegam às 20 horas. De tal forma, para esta quantidade de horas online ser possível os sujeitos exibem padrões de sono disruptivos, visto que geralmente ficam acordados até tarde e a maioria tem de se levantar cedo para ir para a escola e/ou trabalho - em casos mais extremos

podem ingerir cápsulas de cafeína para aguentarem mais tempo online. Este autor afirma ainda que tal privação de sono está diretamente relacionada com fadiga excessiva que tem como consequência um declínio na performance acadêmica e/ou laboral, afetando o seu sistema imunitário e, por conseguinte, deixando os indivíduos mais suscetíveis à doença.

Todavia, conforme Hinostroza-Camposano (2011) o termo “dependência” tem vindo a ser bastante discutido. Surgem então diversos termos para caracterizar o uso da Internet tais como: *Addiction Disorder* (Ko, Yen, Yen, Chen & Chen, 2012), *Internet Addiction* (Young, 1996), *Pathological Internet Use* ( Petersen, Weymann, Chelb, Thiel, & Thomasius, 2009), *Internet abuse* (Gencer & Koc, 2012), *Compulsive Computer Use* (Black, Belsare, & Schlosser, 1999), *Compulsive Internet Use* (van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels, 2010), *Internet Dependency* (Te Windt, 2011), *Excessive Internet Use* (Weinstein & Lejoyeux, 2010), *Problematic Internet Use* (Wang et al., 2011), *Virtual Use* (Shapira et al., 2003) e por fim, *Virtual Addiction* (Greenfield, 1999). Assim, os termos mais adotados foram problemático, patológico, excessivo e compulsivo (Adiele & Olatokun, 2014; Bozoglan, Demirer & Sahin, 2014; Caplan, 2010; Davis, 2001; Morrison & Gore, 2010; Pontes & Patrão, 2014; Te Wildt et al., 2010).

Pontes (2016), esclarece afirmando que esta adicção poderá ser definida de diversas maneiras, havendo diferentes autores a defenderem ideias distintas. Segundo Griffiths (1996), a adicção à internet é uma dependência comportamental e embora nem sempre se possa falar de uma dependência comportamental, surgem regularmente na clínica utilizadores de Internet com características idênticas aos das dependências de substâncias (Berner & Santander, 2012). Assim, segundo Griffiths (1996), esta inclui interações entre o sujeito e o computador, ressaltando que os sintomas desta se mostram como dominância comportamental, alterações de humor, tolerância, abstinência e conflitos.

Já Young (1996), define esta dependência como uma perturbação do controlo dos impulsos sem substâncias. Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla e McElroy (2000), concordam que esta desencadeie a utilização incontrolável da mesma, dificuldades sociais, ocupacionais e financeiras. Por outro lado, Beard e Wolf (2001) salientam os problemas que surgem a nível psicológico, social, académico e ocupacional na vida do dependente.

Patrão et al. (2015), refere então que o termo que reúne mais concordância é o uso problemático da Internet (UPI). Deste modo, os termos utilizados para referir o UPI determinam a Internet como algo que desenvolve dificuldades psicológicas, sociais, escolares e/ou laborais

na vida do sujeito (Moral & Suárez, 2016; Mendes & Silva, 2017). É então caracterizado pela perda de controlo, preocupação com o uso da Internet e a consequente utilização independentemente das consequências negativas (Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberts, 2012). Weinstein, Feder, Rosenberg e Dannon (2014), realçam que esta adicção é definida como preocupações ou comportamentos excessivos e pouco ou nada controlados relativamente à Internet que acabam por provocar sofrimento e danos a vários níveis, nomeadamente relacional.

Existem então, duas perspetivas clínicas do UPI, sendo que a primeira defende que o UPI pode ser patológico, podendo este trazer a complicações psicossociais, a um impedimento do normal funcionamento da escola e/ou trabalho e das relações interpessoais (Reis et al., 2016). Dackis e O'Brien (2005) e Patrão et al. (2016) defendem que nesta primeira perspetiva o UPI é considerado como uma variação de uma perturbação única, sendo a adicção explicada do ponto de vista neurobiológico que segue a ativação das mesmas vias que as dependências de substâncias. Deste modo, seriam considerados doentes os sujeitos que mostrassem um uso indiferenciado, excessivo e associado a sintomas de dependência. No entanto, Widyanto e Griffiths (2006) afirmam que isto só se observa numa pequena amostra. Por outro lado, para a outra perspetiva, o UPI pode ser uma demonstração de categorias diagnósticas já presentes como resultado do modo como o indivíduo interage com o real (Reis et al., 2016) tendo, muito frequentemente, uma comorbilidade com outras perturbações psiquiátricas estimando-se que possa atingir os 86% (Block, 2008). Tais perturbações são: Uso de Substâncias (Ko et al., 2014), Depressão (Cho et al., 2013; Yang et al., 2014), Ansiedade Social (Ko et al., 2014), Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) (Bozkurt, Coskun, Ayaydin, Adak & Zoroglu, 2013), Perturbações do Sono (Cho et al., 2012; Stockburger & Omar, 2013), Perturbações da Alimentação (Cana et al., 2013; Yao et al., 2015) e/ou Psicose (Mittal, Dean & Pelletier, 2013). Foram ainda, em menor frequência, reportadas outras perturbações psiquiátricas nomeadamente a Perturbação Afetiva Bipolar, Perturbação de Ansiedade Generalizada, Perturbação Obsessivo-Compulsiva e ainda Perturbações da Personalidade do tipo obsessivo-compulsivo, borderline e evitante (Ko et al., 2014).

De acordo com Patrão et al. (2016), têm sido descritos os principais modos de UPI: Perturbação de Jogos na Internet (PJI) relacionada com videojogos (*gaming*), pesquisa ou descarga de informação; trocas/compras online, Jogo Patológico e apostas *online* (*gambling*), cibersexo/relacionamentos virtuais e solicitação sexual ou *cyberbullying*. Importa realçar que a

PJI é a única entidade relacionada com tecnologias ponderada nas classificações internacionais de doenças psiquiátricas, apesar de ser definida no DSM-5 (2013) como condição que carece de mais investigação. De acordo com este manual, a PJI corresponde a uma entidade nosológica diferenciada quer do jogo patológico *online* (*gambling* - jogadores de casino virtuais ou apostadores) quer da UPI.

Davis (2001), explica ainda que a utilização problemática desta nova tecnologia deve ser diferenciada entre específico e generalizado uma vez que têm significados distintos, sendo que o primeiro diz respeito aos sujeitos dependentes de funções específicas da Internet tais como, materiais ou serviços sexuais, leilões *online*, videojogos *online* e serviços *online* de troca de ações, neste caso tarefas que se podem realizar na vida real. Contudo, há também uso problemático de atividades específicas que só podem ser realizadas através da internet: o uso de redes sociais e de certos videojogos (que também têm um componente social). Já o uso generalizado diz respeito a uma utilização excessiva e multidimensional da Internet e daí o termo “generalizado”, que leva os adictos a passarem tempo *online*, geralmente, sem um fim concreto. É uma questão pertinente saber até que ponto existe realmente um uso problemático verdadeiramente generalizado, porque o que em rigor diferencia o uso generalizado do específico na investigação e na avaliação clínica são as medidas utilizadas; num caso especificam-se atividades, noutra não. Aliás, há investigação a mostrar que as medidas de uso “generalizado” medem essencialmente uso de redes sociais (Costa, Patrão & Machado, 2019). Congruentemente, o uso problemático generalizado tem sido associado à necessidade de contacto social, a qual aumenta o desejo de continuar online, sendo que Davis (2001) afirma que normalmente, quem tem falta de suporte social por parte dos seus pares e/ou isolamento social acaba por exibir este tipo de utilização.

Inúmeros estudos reforçam a ideia de que existem dois fatores de risco para o desenvolvimento do UPI, que são o isolamento social e alterações a nível do funcionamento familiar (Kamal & Mosallem, 2013; Ko et al., 2014; Lam, 2014; Park, Kang & Kim, 2014; Pontes, Griffiths & Patrão, 2014; Wartberg et al., 2014).

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2015) e através do Inquérito à utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias conseguimos perceber que em Portugal 70% das famílias detêm acesso à Internet. É fundamental referir que tanto os homens como os indivíduos que acabam o ensino secundário ou superior, têm uma maior probabilidade de fazer uso das novas tecnologias e que é mais vulgar a ligação à Internet em casas de famílias com crianças até aos 15 anos (Mendes & Silva, 2017). É de referir que o

estudo sobre a utilização excessiva de Internet em Portugal é ainda bastante limitado (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016). É interessante constatar que em 2014 quantificaram-se 3.035.749.340 utilizadores da Internet em todo o mundo e apesar de a maioria fazer um uso controlado da mesma, um grupo destes perde o controlo desenvolvendo UPI (Patrão et al., 2016).

Concluimos então que a dependência, mais do que estar *online* de forma abusiva, implica uma interação descontrolada e inconsciente, comprometendo a normal capacidade de funcionar em sociedade.

### *Smartphones*

De acordo com inúmeros autores, atualmente o dispositivo mais usado para aceder à Internet é o smartphone, uma vez que se encontra a maioria do tempo com os indivíduos (Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Kim et al., 2016; Patrão & Sampaio, 2016; Sozio et al., 2015).

Deste modo, com o desenvolver das novas tecnologias, o smartphone passou a ser muito mais do que era antigamente, uma vez que tem ferramentas compatíveis com um computador, com uma câmara fotográfica, com um rádio, com um GPS, com uma televisão e até mesmo com um multibanco. Ademais a todas estas ferramentas, ainda existe uma vasta gama de aplicações, de todo o tipo e variedade, que são possíveis instalar no smartphone: desde redes sociais (Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Snapchat, Tiktok), aplicações de e-mail (Outlook, Gmail, Hotmail), aplicações de notícias (Observador, Público, Expresso, Sapo notícias) a aplicações de jogos, entre muitas outras. Todavia, devemos ressaltar que de todas as aplicações instaladas nos smartphones, as aplicações de redes sociais e as de videojogos são as mais procuradas e conseqüentemente utilizadas (Karadag et al., 2015).

É então possível compreender os motivos que levam as pessoas a passarem tanto tempo com o telemóvel ao lado, sendo que é um dispositivo que substitui a utilização de muitos outros acima supramencionados e torna por isso a vida das pessoas muito mais prática, uma vez que não têm de andar sempre com tudo atrás. Para além disso, permite uma grande flexibilidade no acesso à Internet, podendo ser usado em qualquer lado e hora, fornecendo assim uma grande liberdade e privacidade para os indivíduos socializarem e acederem a conteúdos sem a vigilância dos pais, professores, colegas de trabalho entre outros (Mascheroni & Ólafsson,

2014). A partir de Browsers e/ou de aplicações, o telemóvel possibilita aos sujeitos estarem virtualmente ligados 24 horas por dia e por isto, este pode também servir de instrumento de trabalho. Todavia, nem tudo é vantajoso com a chegada dos smartphones mais avançados, isto porque apesar de facilitar imenso o quotidiano das pessoas, também influencia em grande parte a possível dependência à Internet. Isto porque os indivíduos passam a utilizar tanto o smartphone como utensílio do dia a dia, para diferentes tipos de funções e em substituição a muitas outras ferramentas, que nem se apercebem do seu uso em excesso (Karadag et al., 2015).

Assim, de acordo com Água, Patrão e Leal (2017) a utilização em excesso do smartphone pode provocar danos no bem-estar psicológico e físico e nas relações interpessoais dos sujeitos. E por isso, à medida que a tecnologia dos mesmos avança, também as preocupações relativas à sua utilização problemática crescem (Água, Patrão, & Leal, 2017). Por isso, surgem diversas perturbações associadas ao uso em excesso do smartphone e, consequentemente, da internet incluindo esta principalmente as redes sociais e videojogos *online*, nomeadamente: perturbações musculoesqueléticas, problemas visuais, aumento dos níveis de agressividade, um grande risco para a evolução de psicopatologias como perturbações do sono e/ou do humor (ansiedade e depressão) e problemas de desinibição online (Akin, et al., 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Jonsson, Jhonson, Hagberg & Foreman, 2011; Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014; Kim et al., 2016; Lee, Kang & Shin, 2015; Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufman & Grob, 2015; Zheng et al., 2014). Porém, segundo Chen et al. (2016), o smartphone também poderá ser usado como forma de atenuar a solidão, sintomas de ansiedade e de depressão, podendo por isso não constituir o problema central, mas ser parte de uma condição previamente existente, como é o caso do UPI.

Griffiths (1996) acrescenta referindo que a adicção ao smartphone e a adicção à internet poderão ser vistas como dependência tecnológica, sendo esta caracterizada como uma adicção que engloba interações humano-máquina. Já Lin et al. (2015) defende a ideia de que a dependência ao smartphone é parecida ao da UPI, partilhando diversos sintomas semelhantes aos das dependências de substâncias que estão no DSM-V (2014) tais como, comportamento compulsivo, tolerância, abstinência e funcionamento comprometido.

Todavia, nem todos os utilizadores de smartphones podem ficar dependentes do mesmo, sendo que a sua dependência talvez só seja adquirida na existência de fatores pré-existentes que aumentam a possibilidade de um sujeito desenvolver a mesma, sendo um deles os traços de personalidade (Hawi & Samaha, 2016). Neste sentido, estudos realizados no Egito e nos EUA

demonstraram que o risco de UPI aumentava significativamente entre aqueles que atendem aos critérios de depressão grave (Mobasher, Fouad, Enaba, Shawky & Moselhy; Moreno, Jelenchick & Breland, 2015). Ainda, estudos realizados na Coreia do Sul e no Líbano mostraram que indivíduos com menor autocontrole e/ou maior stress emocional eram mais propensos a ficarem dependentes do smartphone (Jeong, Kim, Yum & Hwang, 2016).

Assim, podemos verificar o quão implícito está o smartphone nas nossas vidas em diversas situações e em diferentes contextos tais como: nos transportes públicos, onde os indivíduos mal olham uns para os outros, aproveitando o tempo que tem para ouvir música, para ir às redes sociais, para colocarem em dia séries, jogar *online* e/ou para consultarem o jornal; em casa, onde os membros da família acabam por comunicar por smartphone, mesmo estando à distância de uma divisão e onde acabam por dormir com o smartphone ligado ignorando o seu companheiro (Roberts & David, 2016). Ou seja, a utilização compulsiva do smartphone acaba por prejudicar diversos aspetos da vida do ser humano, principalmente as suas relações interpessoais com os diferentes pares, nomeadamente com os seus parceiros românticos (Kim et al., 2016). Picon (2016) salienta ainda que a dependência ao smartphone é uma situação clínica que ainda não foi oficialmente reconhecida por órgãos mundiais de transtornos mentais.

### *Redes Sociais*

Em conformidade com Sfoggia e Kowacs (2014), as redes sociais são plataformas sociais virtuais compostas por sujeitos conectados por diversos tipos de relações que partilham valores, objetivos, interesses e ideologias comuns. Deste modo, para estes indivíduos não há barreiras geográficas que funcionem com impedimento de possíveis interações. Atualmente, as redes sociais são as funções mais utilizadas da Internet sendo comum à generalidade das pessoas, nomeadamente aos jovens.

Segundo Hahl et al. (2013), a razão central que leva a maioria das pessoas a criarem redes sociais é o facto de os amigos e conhecidos já o terem e por não quererem ficar de fora de uma tendência e/ou serem vistos como antiquados, procurando a aceitação e aprovação por parte dos pares. Por outro lado, Vogt e Knapman (2008), explicam que há cinco motivadores que influenciam os sujeitos a criarem redes sociais, que são: a necessidade de reconhecimento, de sentir-se criativo, de pertencer, de realizar novas descobertas, de descobrir e/ou obter novas experiências e por fim, a necessidade de sexo. São então estas razões que levam os indivíduos

a estarem uma grande parte da sua vida *online* e a partilharem tantas informações pessoais (Barnes, 2006).

Deste modo, as redes sociais por um lado são muito vantajosas, uma vez que permitem ao usuário a oportunidade de integrar-se com o mundo de uma maneira muito rápida e eficaz. Todavia, também podem ter um impacto bastante negativo na vida dos mesmos. Ademais, mesmo com as suas vantagens e desvantagens, as tão famosas redes sociais são um modo de viver, principalmente para os jovens que, por vezes, nem um dia conseguem estar desconectados das mesmas. Deste modo, os jovens acabam por se desconectar da vida real, deixando de comer, estudar, praticar atividades físicas e relacionar-se socialmente somente para passar mais tempo nas redes sociais. Assim, estas têm um grande impacto na qualidade de vida dos indivíduos, nomeadamente nas relações interpessoais, uma vez que funcionam como barreira em relacionamentos, afastando e diminuindo o tempo de qualidade dos casais (Sfoggia & Kowacs, 2014).

Todavia, a adicção às redes sociais é um conceito muito recente, sendo que diversos autores têm vindo a defender o uso das redes sociais como sendo potencialmente adictivo, visto que o UPI reflete maioritariamente o uso excessivo das mesmas (Costa et al., 2019; Lopez-Fernandez, 2018). Sendo assim, é natural que a dependência das redes sociais seja um dos núcleos da dependência à Internet. A adicção às redes sociais pode ser traduzida como uma incapacidade em controlar a utilização das mesmas, existindo uma preocupação enorme com elas e, por conseguinte, uma necessidade excessiva em estar *online* (Andreassen, 2015).

Kuss e Griffiths (2011), defendem que a dependência das redes sociais pode ser um possível problema de saúde mental para uma parte dos utilizadores. Por exemplo, em Portugal observa-se um aumento do número de novos perfis, sendo que 80% dos utilizadores de internet possuem algum tipo de rede social (INE, 2019). Já Patrão (2017) afirma que a nível nacional a adicção à Internet oscila entre 20 a 25%, principalmente entre as redes sociais e os videojogos *online*. É de ressaltar ainda que os adolescentes e jovens dedicam mais tempo nas redes sociais comparativamente a faixas etárias mais velhas, e que o sexo feminino tem uma maior preferência pelas mesmas (Patrão, 2017; Pelling & White, 2010; Pfeil, Arjan & Zaphiris, 2009). Também um estudo realizado por Şimşek, Elciyar e Kizilhan (2019), verificou que estudantes universitários e estudantes do ensino secundário têm um nível considerável de dependência às redes sociais, sendo que as raparigas dedicam mais do seu tempo às mesmas. Posto isto, é essencial ter em conta que os jovens são um grupo mais vulnerável, uma vez que vivem mais tempo ou até mesmo a maior parte do tempo virtualmente.

Desta forma, esta dependência pode ter um impacto em diferentes áreas na vida dos sujeitos, nomeadamente social, laboral, académica, relacional e ainda danos no bem-estar físico e psicológico dos mesmos (Andreassen, 2015). Alimoradi, Lin, Imani, Griffiths e Pakpour (2019) acrescentam ainda a existência de possíveis prejuízos na vida sexual dos dependentes. Um meio pelo qual poderá ocorrer será a adicção às redes sociais desencadear uma diminuição da vida social, assim aumentando a probabilidade de aparecimento de diversas perturbações (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008; Patrão et al., 2016; Simões, 2017). Por este motivo, diversos autores têm procurado compreender a dimensão dos impactos que a adicção às redes sociais tem na vida dos seus utilizadores. Foi então possível observar-se uma diminuição na auto-estima dos utilizadores (Hawi & Samaha, 2017; Kircaburun, 2016; Wang et al., 2018), problemas relacionados com o sono, nomeadamente a sua privação (Kawyannejad et al, 2019), aumento dos níveis de solidão e de isolamento (Costa, Patrão & Machado, 2019; Tatenos et al, 2019), declínio do bem-estar emocional (Sahin, 2017) e do desempenho académico (Frangos, Fragkos & Kiohos, 2010). Para além disso, a utilização excessiva das redes sociais está ligada ao aparecimento de sintomas depressivos, à ansiedade e ao *stress* (Al Mamun & Griffiths, 2019; Cabral, Pereira & Teixeira, 2018; Keles, McCrae & Grealish, 2020). Podemos por isto afirmar que a adicção às redes sociais tem um impacto considerável na vida dos sujeitos, podendo modificar drasticamente a sua qualidade de vida.

Então, as redes sociais, tal como tudo, possuem vantagens e desvantagens e quando utilizadas em excesso essas desvantagens sobrepõem-se às vantagens, sendo importante as pessoas terem noção que as redes sociais vieram alterar completamente o mundo e como nos relacionamos com o outro. Para além disso, também os videojogos *online* podem ter um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas e por isso é tão importante aprofundar este tema. É ainda importante constatar que tal como todas as tecnologias, nas redes sociais e nos videojogos apenas uma minoria fica profundamente afetada - como já foi referido relativamente à adicção ao smartphone/internet (Young, 1999).

### *Videojogos*

O desenvolvimento da Internet e conseqüente utilização pelas diferentes faixas etárias originou uma nova forma de jogar (Estévez, Herrero, Sarabia & Jáuregui, 2014). Deste modo, apesar de os videojogos já existirem antes da Internet ser usufruída mundialmente, a utilização de uma larga escala global de conexão entre indivíduos abriu novas fronteiras e experiências ao ato de jogar surgindo assim os famosos videojogos *online* (Cho et al., 2014).

Segundo van Rooji, Schoenmakers, van de Eijnden e van de Mheen (2010) alguns videogames incluem recompensas visuais estimulantes, possibilitam a recepção de atenção por parte dos grupos e/ou aceitação, implicam concentração total e recompensas que vão crescendo de acordo com o reforço do comportamento “certo”. Posto isto, o fator central dos videogames *online* é que incorporam um contexto social ou uma interação social no jogo tradicional e permite aos jogadores apresentarem os seus resultados no meio virtual, levando assim aos mesmos a ficarem mais viciados e por isso, a dedicarem mais tempo aos novos videogames. Isto porque estes videogames implicam mais tempo do que os típicos videogames, em particular os videogames *role-playing* em que o jogador joga com uma personagem (Buchinger, Kriglstein, Brandt & Hlavacs, 2011; van Rooji et al., 2010). Existem assim vantagens e desvantagens relativamente ao uso de videogames, isto porque videogames têm sido utilizados em programas de treino para o tratamento da esquizofrenia e da ambliopia, a fim de alterarem determinadas áreas cerebrais (Suenderhauf, Walter, Lenz, Lang, & Borgwardt, 2016; Xu, Chen, & Adelman, 2015). Todavia, apesar de estes poderem ter benefícios educacionais, sociais e terapêuticos, existem pessoas que desenvolvem comportamentos problemáticos devido aos videogames e consequente adicção (Antunes, 2019).

Deste modo, os progressos científicos consideram agora a adicção ao jogo como uma adicção comportamental ou sem substância (Antunes, 2019). De acordo com Antunes (2019) o termo “adicção” foi utilizado quase somente, para o álcool e as substâncias psicoativas. Todavia, foi compreendido que outros comportamentos, como o jogo patológico, revelam imensas parecenças com a adicção às substâncias.

É importante salientar que o Manual de Diagnóstico das Doenças Mentais (2013), considera essencial o estudo das dependências comportamentais caracterizadas pela não utilização de substâncias, como por exemplo a dependência dos videogames tanto *online* como *offline* (citado por Patrão, et al., 2015). Também Yvonne, Yau e Potenza (2015) explicam que o termo Jogo Patológico foi reclassificado para Perturbação de jogo na última revisão do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5), transformando o capítulo das “Perturbações do Controlo de Impulsos” em capítulo das “Perturbações relacionadas com Substâncias e Perturbações Adictivas”. Posto isto, uma das novidades do novo DSM é a introdução da dependência sem substância como um diagnóstico psiquiátrico formal (Antunes, 2019). Assim, Weinstein, Livny & Weizmanca (2017) afirmam que o DSM-5 englobou a Perturbação de Jogo pela Internet na secção de condições para estudo adicional,

uma vez que estes necessitam de mais investigação, a fim de serem considerados como entidades nosológicas independentes.

As estimativas de prevalência da Perturbação de Jogo pela Internet e do uso problemático dos videogames são bastante variáveis, explicadas pela falta de critérios de diagnóstico aceites. Deste modo, alguns autores têm prevalências mais altas em adolescentes e jovens adultos (Yvonne et al., 2015). É de realçar ainda que em alguns países, a adicção aos videogames online, fizeram com que os cuidados de saúde e governos explorassem maneiras para atenuar o impacto do mesmo (Koo, Wati, Lee & Oh, 2011).

Assim, o estudo deste tipo de adicção ganhou um grande destaque, havendo cada vez mais publicações científicas sobre o assunto (Palau, Marron, Viejo-Sobera & Redolar-Ripoll, 2017). Por isso, torna-se essencial compreender qual o impacto que o uso problemático dos videogames tem nas relações amorosas, uma vez que tal tema ainda é uma lacuna na literatura.

## **Relações Amorosas, Satisfação e Sexualidade**

### *Relações amorosas*

De acordo com Ribeiro e Costa (2001/2002), o ser humano existe em relação e por isso, as relações interpessoais possuem um papel fundamental no seu desenvolvimento, facilitando ou dificultando esse processo. Já Lopes (2012), explica que ao longo do nosso desenvolvimento vamos construindo relações que se diferenciam em diversos aspetos, nomeadamente no tipo de relação, na intensidade e qualidade e na duração da mesma. Sendo que de todas as relações existentes, a que tem mais impacto no ser humano é a relação amorosa, uma vez que tem uma importância enorme na vida dos sujeitos e necessita de grande dedicação por parte de ambos os envolvidos, para que seja bem conseguida e, conseqüentemente saudável (Lopes, 2012). Deste modo, para que uma boa relação amorosa seja possível e vantajosa para ambos os envolvidos, estes têm de estar presentes um para o outro, não só fisicamente, mas também mentalmente conectados, para que não existam nem distrações externas nem internas que afetem a qualidade do casal (Legget & Rossouw, 2014). Esta presença engloba a existência de respeito, confiança, lealdade, honestidade, diálogo e, acima de tudo, reciprocidade entre o casal.

Segundo Andrade, Garcia e Cano (2009), a procura de relações amorosas é um processo que implica imensas expectativas de satisfação, bem-estar e felicidade. Posto isto, o casal é

considerado um sistema, sendo este um conjunto de elementos em interação onde alterações num deles tem consequências no outro. É de realçar ainda que o casal também influencia e é influenciado por outros sistemas, nomeadamente a sociedade e família. Assim, existem namoros e casamentos, sendo que a imagem do parceiro ideal começa a ser criada muito antes dos mesmos. Isto é, começa a criar-se na infância, através da imagem de casal obtida pelos pais, onde se vai elaborando o modelo de relação homem-mulher. Para além disso, também a pressão social e o modelo do homem e da mulher na sociedade irão influenciar esta imagem (Alarcão, 2002). Deste modo, qualquer tipo de relação amorosa é constituída por um eu, um tu e um nós e por isso, cada elemento da relação possui uma identidade e uma vida diferenciada, sendo essencial a existência de autonomia, partilha, negociação, complementaridade e adaptação recíproca (Alarcão, 2002). As relações amorosas, como o próprio nome indica, estão associadas ao sentimento de amor, sendo este “uma configuração complexa e dinâmica de sentimentos conscientes por um outro, com um outro, e por um nós em criação” (Narciso & Ribeiro, 2009, p. 92).

Sternberg (1986) e Narciso (1994) explicam a teoria triangular do amor, um modelo composto por três componentes fundamentais nas relações amorosas, a paixão, a intimidade e o compromisso, sendo que para existir um amor pleno é necessário que estejam todas as componentes presentes. Assim, a primeira componente abrange alguns atributos cognitivos: pensamento intrusivo, idealização do outro ou da relação, desejo de conhecer o outro e de ser conhecido; atributos emocionais, que por sua vez incluem atração pelo outro, ansiedade, insegurança, atividade fisiológica forte e desejo de união completa e permanente; e atributos comportamentais, que englobam a necessidade de estudar, servir e manter proximidade física e atitudes para delimitar sentimentos do outro. Já a componente intimidade, inclui a revelação de informações próprias, a compreensão, a escuta de confidências, preocupação e cuidados com o outro e amizade, sendo que inerente a todos estes fatores se encontra a reciprocidade. Por fim, o compromisso é definido pelo desejo de continuar na relação e pelo esforço efetuado para tal. Narciso (1994) revela ainda que com o passar do tempo a intimidade sobrepõe-se à paixão e ao compromisso.

Todavia, isto não é uma tarefa fácil e envolve uma grande complexidade e, por isso, existe um conjunto de fatores que podem influenciar de forma negativa a qualidade do relacionamento e, por conseguinte, a satisfação na relação. Tais fatores são os conflitos existentes entre o casal, os medos/confiança/respeito, a não satisfação sexual, o cansaço devido

à escola e/ou trabalho e/ou tarefas domésticas, falta de tempo de qualidade para fazerem planos como casal e por fim, o modo como este tempo é aproveitado por ambos (Lopes, 2012).

De acordo com Narciso e Costa (1996), o casal é visto como um tecido relacional em constante criação onde se trocam semelhanças e diferenças, proximidades e distâncias, complementaridades e simetrias, sendo que é daí que surge a satisfação conjugal. Deste modo, Thompson (1998) explica que a satisfação resulta de uma avaliação subjetiva, visto que cada sujeito possui critérios para considerar a satisfação, e de uma avaliação pessoal, pois cada elemento tem uma ideia diferente da sua relação (citado por Narciso & Costa, 1996). Assim sendo esta, satisfação está relacionada com sentimentos de prazer, de bem-estar e de felicidade na vida, sendo um fator muito importante na relação amorosa (Narciso, 1994). Deste modo, é importante referir que os fatores de satisfação são distintos para o homem e para a mulher, sendo um exemplo disso o facto de os comportamentos de apoio dos homens serem mais importantes e terem um impacto mais elevado para as mulheres que o oposto. Deste modo, os homens acabam por ter uma ideia mais positiva da sua relação amorosa (Narciso & Ribeiro, 2009). Carvalho (1999) fortalece esta ideia afirmando que as mulheres são consideradas mais exigentes no que diz respeito a relacionamentos românticos que os homens.

Segundo Rust, Golombok e Collier (1988) a satisfação no casal é considerada um construto muito complexo, uma vez que envolve diversas variáveis internas. Estas são as características da personalidade de ambos os membros, a bagagem (conjunto de vivências passadas) que trazem, as experiências que aconteceram com as suas famílias de origem e o modo como a relação surgiu e foi crescendo, sendo que este conjunto de fatores estão implícitos aos membros da relação e devem ser sempre tidos em conta (Wagner & Falcker, 2001). Narciso e Ribeiro (2009) defendem que a satisfação na relação amorosa pode ser vista como uma apreciação pessoal e subjetiva da qualidade da relação, sendo que os relacionamentos românticos nos dias de hoje são cada vez mais invadidos por variáveis internas e externas, sendo por isso cada vez mais difíceis de manter e de terem sucesso. Por fim, Lawrence e Byers (1995) e Delamater (1991) a satisfação sexual é definida como a resposta afetiva que surge da avaliação subjetiva dos diversos fatores positivos e negativos associados à relação sexual que o casal mantém e/ou o grau no qual a atividade sexual de um indivíduo corresponde aos seus princípios.

Segundo Galati, Alves, Delmaschio & Horta (2014), a sexualidade é um fator inerente e fundamental à vida de todos os seres humanos, constituindo um processo contínuo ao longo de toda a vida. Deste modo, esta tem um grande impacto e influência na satisfação entre os casais e por conseguinte, na qualidade de vida dos indivíduos (Stephenson, Rellini & Meston, 2013). Por este motivo, a necessidade em estudar os fatores implícitos na sexualidade tem vindo a crescer ao longo dos tempos, tanto na sua vivência saudável como patológica (Galati et al., 2014). Também Alferes (1996), defende que a sexualidade é considerada como uma experiência de papel essencial na realização, manutenção e natureza avaliativa das relações amorosas, sendo que segundo Narciso e Costa (1996), quanto maior a satisfação na relação maior a satisfação no sexo e na comunicação. Ademais, existem diversos fatores que fazem aumentar ou diminuir a satisfação no relacionamento e, por isso, há diversos aspetos do quotidiano do casal que podem diminuir a satisfação do mesmo, tais como conflitos, ajustamento, medos, não satisfação sexual, cansaço da escola e/ou trabalho e/ou tarefas domésticas e falta de tempo de qualidade enquanto casal. Já os fatores que levam ao aumento da satisfação do casal são a construção a dois, descoberta do mundo, autonomia, estabilidade e sonhos.

Um estudo elaborado por Litzinger e Gordon (2005) teve como intuito investigar de que forma a satisfação sexual e a comunicação podem independentemente e em conjunto contribuir para a satisfação no casal numa amostra de 387 participantes. Estes autores perceberam que quando os casais são bons em comunicar um com o outro, a satisfação sexual não contribui significativamente para a satisfação conjugal. Todavia, quando existem dificuldades em comunicar um com o outro, existirá maior satisfação com a relação se estiverem sexualmente satisfeitos. Isto é, quando os elementos de uma relação amorosa têm dificuldade nas suas vidas sexuais, mas são capazes de comunicar de forma correta um com o outro podem sentir-se satisfeitos com a sua relação conjugal em geral.

É importante destacar que a maioria da literatura relativa à utilização de novas tecnologias e sexualidade ainda é bastante limitada, sendo que existem sim alguns artigos sobre as práticas sexuais nestas plataformas, assim como relacionamentos virtuais, mas não acerca do impacto das mesmas na sexualidade real entre casais. Ainda assim e uma vez que a utilização das novas tecnologias afeta negativamente as relações interpessoais entre os indivíduos, também estas podem afetar os relacionamentos amorosos e, conseqüentemente, a sexualidade entre o casal. Posto isto, é esperado que a utilização em excesso das diferentes tecnologias

acima mencionadas tenha uma influência enorme na satisfação da mulher e do homem relativamente à sua relação amorosa e sexualidade. Isto porque se um ou ambos os elementos dedicam menos tempo à relação e às componentes que favorecem a sua qualidade, uma vez que passam imenso tempo preocupados com o virtual, então a comunicação entre ambos irá diminuir e com ela a satisfação com a relação e com a sexualidade (Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements 1993). Deste modo, a utilização em excesso das novas tecnologias poderá provocar problemas sexuais nos casais, isto porque o suporte, a procura e a intimidade entre os mesmos diminui. Um estudo realizado por Alimoradi et al., (2019), numa amostra feminina confirmou esta ideia, uma vez que passados seis meses, o uso excessivo de redes sociais contribuiu para a diminuição do funcionamento sexual e para o aumento do *distress* sexual. Uma análise de mediadores verificou que esta associação foi explicada por perceção de menor suporte social (*perceived social support*) e por sentimentos de menor proximidade com o parceiro (Alimoradi et al., 2019). Também Tokunaga (2011) salvaguarda que a utilização em grande escala das redes sociais provoca prejuízos nas relações amorosas, afetando a qualidade, a intimidade e a satisfação dos indivíduos relativamente às mesmas. Abbasi e Alghamdi (2017), Kerkhof, Finkenauer e Muusses (2011) e Valenzuela, Halpern e Katz (2014) fortalecem esta ideia explicando que a adicção às redes sociais está ligada a uma diminuição na qualidade do relacionamento primário (aquando da existência de um secundário), infidelidade física e emocional, insatisfação com o relacionamento, desencantamento romântico e um maior risco de divórcio.

Demircioğlu e Köse (2018) explicam que quando os membros do casal já não se encontram satisfeitos com a relação, procuram atenuar a carência de apoio emocional e social através de outros meios o que consequentemente intensifica a insatisfação relativamente ao seu relacionamento. De acordo com Abbasi (2019), a faixa etária dos 18 aos 34 anos utiliza maioritariamente redes sociais como o Facebook, o Instagram e o Snapchat, sendo que Kuss, Griffiths e Binder (2013) admitem ser a faixa etária mais propensa a desenvolver uma adicção à Internet. Um estudo realizado por Abbasi (2019) demonstra existir uma relação forte entre a adicção às redes sociais e a infidelidade e que à medida que a idade aumenta, esta relação tende a enfraquecer, existindo maiores níveis de infidelidade nos homens, comparativamente com as mulheres. Este estudo demonstrou ainda que indivíduos mais jovens relataram valores significativamente mais elevados de infidelidade em comparação com indivíduos mais velhos. Ou seja, a adicção às redes sociais está positivamente relacionada com a infidelidade e esta relação é moderada pela idade, demonstrando consequentemente a existência do impacto desta

tecnologia nas relações amorosas. Assim, devemos ter em conta que mesmo indivíduos comprometidos, conhecem pessoas através da Internet. Mubarak e Quinn (2019), defendem esta ideia a partir do seu estudo, concluindo que indivíduos - que se encontram numa relação amorosa - com valores mais altos no *Internet Addiction Test* (IAT) apresentam maior tendência para ter comportamentos desviantes (e.g. ter conversas às escondidas do(a) parceiro(a) com outras pessoas) nas redes sociais, acabando por ter relações sexuais com quem conheceram virtualmente e, conseqüentemente, isso tem um impacto negativo nas suas relações reais.

A utilização incorreta e em excesso das novas tecnologias provoca em alguns indivíduos sentimentos de solidão, sendo que também estes poderão ter um impacto nas relações amorosas e na sexualidade entre o casal (Alimoradi et al., 2019). Costa, et al. (2019) realizam um estudo com 548 jovens e jovens adultos, verificando que a solidão foi associada ao UPI, independentemente do suporte social e da idade dos participantes. Isso porque o ser humano enquanto ser relacional, para possuir relações sociais de qualidade precisa de estimulação sensorial e um bom feedback corporal, sendo que estes fatores não se encontram presentes na comunicação *online*, e por isso o uso excessivo desta acaba por provocar sentimentos de solidão mais intensos. Por isso, é possível que um dos fatores que afeta o funcionamento sexual entre os casais, seja o sentimento de solidão que alguns sujeitos sentem com o uso problemático da Internet, isto porque também a solidão poderá desencadear distanciamento entre o casal (Martins, 2020). Mas não só, o uso problemático da internet também poderá provocar sentimentos de solidão (falta de suporte social percebido) por meios outros que não a redução de intimidade com o parceiro (Alimoradi et al., 2019; Costa et al., 2019).

É fundamental ter em conta também que à medida que o número de utilizadores da internet aumenta, aumentam também o número de pessoas que utilizam a internet para fins sexuais, nomeadamente procurar parceiros e comprar produtos sexuais, *sexting*, assistir pornografia e cibersexo, podendo isto ter efeitos negativos ao nível da dinâmica relacional e sexual do casal. Ou seja, apesar de por um lado esta procura ser inovadora desenvolvendo novas experiências para os sujeitos, por outro lado pode tornar os mesmos dependentes dessas atividades sexuais, influenciando negativamente os relacionamentos românticos em diversas formas, principalmente na sexualidade do casal (Alimoradi et al., 2019; Daneback, Ross & Ansson, 2006). Diversos autores fortalecem esta ideia, demonstrando que o envolvimento em atividades sexuais *online* pode ser benéfico ou destrutivo para os indivíduos, bem como para relacionamento ainda que os usuários de cibersexo tenham tendência para um declínio do desejo

da relação sexual real (Cooper & Griffin-Shelley, 2002; Cooper, Scherer, & Marcus, 2002; Delmonico, Griffin, & Carnes, 2002; Leiblum e Döring, 2002; Månsson et al, 2003).

### *Phubbing*

A expressão *Phubbing* resulta da combinação de duas palavras inglesas: *phone* (telefone) e *snubbing* (ignorar) e é importante referir que é um conceito que ainda não foi muito estudado (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Assim, esta expressão pode ser definida como a ação de ignorar a situação que rodeia o sujeito por este se encontrar demasiado focado no smartphone (Ugur & Koc, 2015), evitando conseqüentemente as relações interpessoais e o desenvolvimento de confiança (Karadag et al., 2015; Haigh, 2015; Roberts & David, 2016). Sendo de realçar que muitas das vezes isto ocorre dentro de relações amorosas de forma bastante regular, o que poderá influenciar a relação entre parceiros, a satisfação com a mesma e ainda o sentimento de bem-estar pessoal. O *phubbing* é ainda caracterizado por ter uma estrutura multidimensional, uma vez que dada a complexidade dos smartphones de hoje em dia, envolve imensas adições- à internet, às redes sociais e aos videojogos (Karadag et al., 2015). Carbonell, Oberst e Beranuy (2013) e Przybylski, Murayama, DeHaan e Gladwell (2013) explicam que é também importante esclarecer o conceito de *fear of missing out* (FoMO) que se encontra relacionado com o uso excessivo do smartphone e por sua vez, com o *phubbing*, sendo este conceito caracterizado por ser um medo, preocupação e ansiedade que o sujeito pode sentir por não estar *online* incapacitando o mesmo, uma vez que reativa as suas inseguranças.

Conforme a literatura, um dos fatores que afeta a generalidade dos casais de hoje, principalmente os casais jovens e jovens adultos é a utilização das novas tecnologias, nomeadamente smartphones. Estes permitem a que as pessoas acedam a diferentes funções, sendo mais vulgar a entrada na internet para verificação de videojogos e/ou redes sociais. Assim, Roberts e David (2016) explicam que as distrações provocadas pelos smartphones e os conseqüentes comportamentos de *phubbing* fazem com que as relações saudáveis sejam um desejo para a maioria dos casais e sejam vistos como tão banais, acabando por prejudicar a relação do casal.

Knoll, Corso e Júnior (2016) afirmam que a dependência de smartphone, seja para internet, redes sociais e/ou videojogos, pode ter conseqüências no *Phubbing*, fazendo com que os indivíduos fiquem totalmente conectados no mundo virtual, ignorando o que se passa em seu

entorno, nomeadamente o seu par romântico. Já um estudo realizado por Roberts e David (2016), concluiu que o uso do smartphone pode arrasar relacionamentos.

Em conformidade com Roberts e David (2016), é importante ressaltar que o tipo de utilização que os indivíduos atribuem às novas tecnologias influencia o impacto negativo que os comportamentos de *phubbing* poderão ter na satisfação que a mulher e/ou homem têm na relação amorosa e conseqüentemente na sua sexualidade. Assim, as novas tecnologias que detêm de tantas vantagens, acabam por ter também imensos malefícios no que diz respeito à qualidade das relações amorosas nos seus diferentes níveis (Roberts & Davis, 2016). Ou seja, para além de os sujeitos que usufruem das novas tecnologias se poderem tornar dependentes nas suas diferentes áreas acima supramencionadas (smartphone/internet, redes sociais e videojogos) afetando o seu bem-estar físico e psicológico, também estes podem prejudicar as suas relações mais íntimas e acabarem por ficar sozinhos a nível amoroso, uma vez que estes relacionamentos acabam por ser prejudicados de diversas formas. Posto isto, é possível afirmar que as novas tecnologias podem ter um impacto negativo para as relações humanas.

## **Objetivo**

A presente investigação tem como objetivo suprir as lacunas existentes na literatura, uma vez que esta se encontra muito incompleta e fraca relativamente ao tema em questão. Deste modo, pretende-se observar as inter-relações entre adicção ao smartphone, adicção às redes sociais, adicção aos videojogos, o *Phubbing* do parceiro(a), a qualidade da relação e o funcionamento sexual em ambos os sexos.

## Referências

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences*, 139, 277-280.
- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2017). The pursuit of romantic alternatives online: Social media friends as potential alternatives. *Journal of Sex & Marital Therapy*.
- Abreu, C. N. D., Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de videogames eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30(2), 156-167.
- Adiele, I., & Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100-110.
- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2017). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa. In *Atas do II congresso ibérico de psicologia clínica e da saúde*. Lisboa: ISPA-Instituto Universitário.
- Akin, A., Altundag, Y., Turan, M., & Akin, U. (2014). The validity and reliability of the turkish version of the smartphone addiction scale-short form for adolescent. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77.
- Alarcão, M. (2002). *(Des)Equilíbrios familiares* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Alferes, V. R. (1996). Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. *Psicologia social*, 2.
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 318-32.
- Al Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633.

American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Andrade, A., Garcia, A., & Cano, D. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), pp. 143-156.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.

Antunes, J. (2019). Adicção ao jogo- novos desafios num velho problema. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 20(1), 33-46.

Barnes, S. (2006). A privacy paradox: Social networking in the United States. *Peer-reviewed Journal on the Internet*, (9) 11.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia Edicións.

Berner, J., & Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de Internet: la epidemia y su controversia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 50(3), 181-190.

Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839-844.

Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), pp. 306–307.

Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H. Adak, I. & Zoroglu, S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 67(5), 352-359.

Bozoglan, B., Demirer, V. & Sahin, I. (2014). Problematic internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior*, 37, 117-123.

Buchinger, S., Kriglstein, S., Brandt, S. & Hlavacs, H. (2011). A survey on user studies and technical aspects of mobile multimedia applications. *Entertainment Computing*, 2(3), 175-190.

Cabral, F., Pereira, M., & Teixeira, C. M. (2018). Internet, physical activity, depression, anxiety and stress. *PsychTech & Health Journal*, 2(1), 15-27.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers Human Behavior*, 26, 1089-1097.

Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. & Oberts, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: a risk for addiction or a necessary tool. *Principles of Addiction*, 1, 901-909.

Carvalho, C. (1999). Identidade e intimidade: um percurso histórico dos conceitos psicológicos. *Análise Psicológica*, 4(17), pp. 727-741.

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.

Cho, H., Kim, M., & Ha, J. (2012). Testing the Structural Model of Psychological Variables Affecting Internet Addiction and Behavioral Problems among Korean Adolescents. In *Computer Applications for Graphics, Grid Computing, and Industrial Environment* (pp. 204-209). Springer Berlin Heidelberg.

Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S.W. y Kim, D. J. (2014). Development of the Internet Addiction Scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39, 1361-1366.

Cho, S., Sung, M., Shin, K., Lim, K., & Shin, Y. (2013). Does psychopathology in childhood predict Internet addiction in male adolescents? *Child Psychiatry & Human Development*, 44(4), 549-555.

Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.

Cooper, A., & Griffin-Shelley, E. (2002). Introduction. The internet: The next sexual revolution. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the internet: A guidebook for clinicians* (pp.1–15). New York: Brunner-Routledge.

Cooper, A., Scherer, C., & Marcus, D., I. (2002) Harnessing the power of the internet to improve sexual relationships. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the internet: A guidebook for clinicians* (pp. 209–230). New York: Brunner-Routledge

Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162.

Dackis, C. & O'Brien, C. (2005). Neurobiology of addiction: treatment and public policy ramifications. *Nature Neuroscience*, 8, 1431 - 1436.

Daneback, K., Ross, M. W., & Månsson, S. A. (2006). Characteristics and behaviors of sexual compulsives who use the Internet for sexual purposes. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(1), 53-67.

Davey, S. & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in indian adolescents: a mixed method study by sistematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12).

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

DeLamater, J. (1991). Emotions and sexuality. *Sexuality in Close Relationships*, 49-70.

Delmonico, D. L., Griffin, E., & Carnes, P. J. (2002). Treating online compulsive sexual behavior: When cybersex is the drug of choice. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the internet: A guidebook for clinicians* (pp. 147–167). New York: Brunner-Routledge.

Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. G. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 1-15.

Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Crítica*, 985,30-33.

Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I. & Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.

Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version

of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.

Galati, M., C., R., Alves Jr., E., D., O., Delmaschio, A. C. C., & Horta, A. L. D. M. (2014). Sexualidade e qualidade de vida em homens com dificuldades sexuais. *PsicoUSF*, 19(2), 242-252.

Gencer, S., & Koc, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to Internet usage patterns and demographics. *Journal of Educational Technology & Society*, 15, 25-36.

Greenfield D. (1999). *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks and those who love them*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). *Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.*

Griffiths, M. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Hahl, B., R., Ocanha, F., O., Pedroso, G., R. & Santos, J., P., S. (2013). A influência das redes sociais nas relações interpessoais. *Revista Eletrônica*, 4.

Haigh, A. (2015). Stop phubbing. Disponível em: <http://stopphubbing.com>

Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.

Hawi, N. & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers in Human Behavior*, 98, 81-89.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

Instituto Nacional de Estatísticas (2015). Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=224732582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=224732582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt).

Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.

Jonson, P., Johnson, P., Hadberg, M. & Forsman, M. (2011). Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21, 363-370.

Karadag et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 90-74.

Kamal, N., & Mosallem, F. (2013). Determinants of Problematic Internet Use Among El-Minia High School Students, Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(12), 1429.

Kawyannejad, R., Mirzaei, M., Valinejadi, A., Hemmatpour, B., Karimpour, H. A., AminiSaman, J., ... & Mohammadi, S. (2019). General health of students of medical sciences and its relation to sleep quality, cell phone overuse, social networks and internet addiction. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 12.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Muusses, L. D. (2011). Relational consequences of compulsive Internet use: A longitudinal study among newlyweds. *Human Communication Research*, 37(2), 147–173.

Knoll, K. R. H., Corso, K. B., & Júnior, P. V. C. (2016). Partner Phubbing: um estudo sobre as causas e implicações do uso (excessivo) do Smartphone nos Relacionamentos Amorosos. *XVI Mostra de Iniciação Científica, Pós-graduação, Pesquisa e Extensão*.

Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLOS ONE*.

Kim et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLOS ONE*, 11(8).

Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.

Ko, C., Liu, T., Wang, P., Chen, C., Yen, C., & Yen, J. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377- 1384.

Ko, C., Yen, C., Yen, F., Chen, C. & Chen, C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1-8.

Ko, C., Wang, P., Liu, T., Yen, C., Chen, C., & Yen, J. (2014). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(4),192-200.

Koo, C., Wati, I., Lee, C., & Oh, H. (2011). Internet-Addicted Kids and South Korean Government Efforts: Boot-Camp Case. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 391-394.

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(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3).

Lam, L. (2014). Risk factors of Internet addiction and the health effect of Internet addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Current Psychiatry Reports*, 16(11), 1-9.

Lawrence, K., & Byers, E. (1995). Sexual satisfaction in heterosexual long-term relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(2), pp. 267-285.

Leal, I. (2016). Prefácio. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XIX-XXII). Lisboa: Pactor.

Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, 58(2), 220–226.

Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44–99.

Leiblum, S. R., & Doring, N. (2002). Internet sexuality: Known risks and fresh “chances for women. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the internet: A guidebook for clinicians* (pp. 19–45). New York: Brunner-Routledge.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J.F., Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.

Lin et al. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via mobile application (App). *Journal of Psychiatric*. 65, 139-145.

Litzinger, S., & Gordon, K. (2005). Exploring relationship among communication, sexual satisfaction and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31, 209-424.

Lopez-Fernandez, O. (2018). Generalised versus specific Internet use-related addiction problems: a mixed methods study on Internet, gaming, and social networking behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2913.

Lopes, B. (2012). Um olhar sobre as relações amorosas: satisfação conjugal, intimidade e satisfação sexual. (Dissertação de mestrado). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/70654223.pdf>

Mansson, S-A., Daneback, K., Tikkanen, R., & Lofgren-Martensson, L. (2003). Körllek och sex på internet. [Love and sex on the internet]. Göteborg University and Malmö University. Natsexprojektet Rapport 2003:1.

Markman, H., Renick, M., Floyd, F., Stanley, S., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4-and-5-year follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

Martins, C., S. (2020). Mind online, body offline?: adicção às redes sociais, consciência interoceptiva e funcionamento sexual (Dissertação de mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7757/1/24370.pdf>.

Mascheroni, G., & Ólafsson, K., (2014). Net children go mobile: cross-national comparisons. Milano: Educatt. Disponível em: [http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM\\_D3.3\\_Crossnational\\_report.pdf](http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM_D3.3_Crossnational_report.pdf)

Mendes, I. & Silva, I. (2017). Uso problemático da Internet em adultos: que relação com sintomas clínicos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 13, 13-131.

Mittal, V., Dean, D., & Pelletier, A. (2013). Internet addiction, reality substitution and longitudinal changes in psychotic-like experiences in young adults. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(3), 261-269.

Mobasher, M. W., Fouad, A. A., Enaba, D. A., Shawky, K. & Moselhy, H. F. (2015). Impacto de depression on pathologic Internet use among intern doctors of Cairp University Hospital (Kasr Al-Ainy). *Addictive Disorders & Their Treatment*, 14 (4), 182-187

Moral, M., V. & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78.

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601-607.

Morrison, C.M. & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: A questionnaire - based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.

Mubarak, A. R., & Quinn, S. (2019). General strain theory of Internet addiction and deviant behaviour in social networking sites (SNS). *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*.

Narciso, I. (1994). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, pp. 129-139.

Narciso, I., & Costa, M. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, pp. 115-130.

Narciso, I., & Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de ler.

Orzack, M. (1999). Computer addiction: Is it real or is it virtual. *Harvard Mental Health Letter*, 15(7), 8.

Palaus, M., Marron, E., Viejo-Sobera R., & Redolar-Ripoli, D. (2017). Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 1-40.

Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357.

Patrão, I. (2017). #GeraçãoCordão: A Geração que não desliga. Lisboa: Lidel, Pactor.

Patrão, I., Machado, M., Fernandes, P., A. & Leal, I. (2015). Jovens e Internet: relação com o bem-estar psicológico, isolamento social e funcionamento familiar. *Actas do 13º colóquio de Psicologia e Educação*.

Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M. C. S., Barandas, R., Sampaio, D., ... & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura.

Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Introdução. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XXIII-XXV). Lisboa: Pactor.

Perasso, V. (2016). O que é a 4ª revolução industrial - e como ela deve afetar nossas vidas. BBC. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/geral-37658309>.

Pelling, E. L., & White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 755-759.

Petersen, K., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., & Thomasius, R. (2009). Pathological internet use - epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschritte Der Neurologie- Psychiatrie*, 77, 263-271.

Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I.L. & Vasquez-Medina, J.A. (2012). Internet addiction: A review. *Addiction Research & Therapy*, 6, 1-10.

Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age differences in online social networking—A study of user profiles and the social capital divide among teenagers and older users in MySpace. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 643-654.

Ponte, C. (2016). Um desafio dos tempos modernos: A internet e as novas gerações. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.1-19). Lisboa: Pactor.

Pontes, H., Griffiths, M. & Patrão, I. (2014). Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study. *Aloma*, 32(1), 91-98.

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(2), 90–102.

Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic Internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833.

Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions? *Addiction*, 101(1), 142-151.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Reis et al. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Lisboa: Pactor.

Ribeiro, M., T. & Costa, M. (2001/2002). Estilos de vinculação, papéis sexuais, género e satisfação conjugal: Um estudo com Casais Portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, pp. 197-214.

Roberts, J. & David, M. (2016). My life becomes a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.

Rust, J., Golombok, S., Collier, J. (1988). Marital problems and sexual dysfunction: How are they related? *British Journal of Psychiatry*, 152, 629-631.

Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.

See comment in PubMed Commons Canan, F., et al. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(3), 210-213.

Sfoggia, A. & Kowacs, C. (2014). Sexualidade e novas tecnologias. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 16(2), 4-17.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Jr., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression & Anxiety*, 17(4), 207-216.

Simões, J. M. O. (2017). *O uso das redes sociais: estudo de adaptação para a população portuguesa* (Dissertação de mestrado). Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27257/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Joana%20Sim%C3%B5es.pdf>.

Şimşek, A., Elciyar, K., & Kızıllhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119.

Sozio et al. (2015). Children and Internet use: A comparative analysis of Brazil and seven European countries. *Eukidsonline*.

Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93, pp. 119-135.

Stephenson, K. R., Rellini, A. H., & Meston, C. M. (2013). Relationship satisfaction as a predictor of treatment response during cognitive behavioral sex therapy. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 143-152.

Stockburger, S., & Omar, H. (2013). Internet Addiction, Media Use, and Difficulties Associated with Sleeping in Adolescents. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 6(4), 459-463.

Suenderhauf, C., Walter, A., Lenz, C., Lang, U., & Borgwardt, S. (2016). Counter striking psychosis: Commercial video games as potential treatment in schizophrenia? A systematic review of neuroimaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 20-36.

Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry*, 10.

Te Wildt, B. T., Putzig, I., Drews, M., Lampen-Imkamp, S., Zedler, M., Wiese,... Ohlmeier, M. D. (2010). Pathological Internet use and psychiatric disorders: A cross-sectional study on psychiatric phenomenology and clinical relevance of internet dependency. *European Journal of Psychiatry*, 24, 136-145.

Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705-713.

Ugur, N & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and phubbing. *Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031.

Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94–101.

Van Rooji, A. J., Schoenmakers, T.M., Van Eijnden, R. J. & Van de Mheen, D., (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47, 51- 57.

Van den Eijnden, R. M., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. E. (2010). Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77-89.

Vogt, C. & Knapman, S. (2008). The anatomy of social networks. *Market Leader*, 40, 46-51.

Wagner, A., & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade: Uma revisão teórica sobre o tema. *Psicologia Clínica*, 13(2), 1-15.

Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., ... & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162- 167.

Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLOS ONE*, 6, 5.

Wartberg, L., et al. (2014). The Interdependence of Family Functioning and Problematic Internet Use in a Representative Quota Sample of Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 14-18.

Weinstein, A., Feder, L., Rosenberg, K., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27,1-7.

Weinstein A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283.

Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 75, 314-330.

Widyanto, L. & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of mental Health and Addiction*, 4, 31-51.

Xu, C., Chen, J., & Adelman, R. (2015). Video Game Use in the Treatment of Amblyopia: Weighing the Risks of Addiction. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 88, 309-317.

Young, K. (1996). Psychology of computer use: Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment.

Yang, L., et al. (2014). Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 49(5), 342-347.

Yao, Y., et al. (2015). Decision-making for risky gains and losses among college students with Internet gaming disorder. *PLOS ONE*, 10(1), e0116471.

Yvonne, H., Yau, M., & Potenza, MD, N. (2015). Gambling Disorder and Other Behavioral Addictions: Recognition and Treatment. *Harvard Review of Psychiatry*, 23, 134-146.

Zheng et al. (2014). Association between mobile phone use and inattention in 7102 Chinese adolescents: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14.

## **Anexo II- Consentimento Informado**

O presente estudo está a ser desenvolvido pelo ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no âmbito de uma investigação de Mestrado em Psicologia Clínica. O seu objetivo é estudar a relação entre as novas tecnologias, as relações amorosas e a sexualidade.

Deste modo, este questionário destina-se apenas a sujeitos que possuem um relacionamento amoroso e que tenham entre 18 e 55 anos.

O questionário tem um tempo total previsto de 15 minutos.

Toda a informação recolhida será anónima e confidencial e apenas acedidos pelos investigadores do projeto a fim de ser tratada para fins estatísticos. Por favor não escreva o seu nome nem nenhum outro elemento identificativo. A sua participação no estudo é voluntária, pelo que poderá desistir em qualquer momento do processo.

É de realçar também que não existem respostas certas nem erradas (todas são válidas). É apenas pedido que responda com o máximo de sinceridade e a todas as questões.

Para mais esclarecimentos relativamente ao preenchimento do questionário ou outras informações adicionais, poderá contactar o investigador responsável através do seguinte endereço de email: [vanessa.fuzeiro\\_1998@hotmail.com](mailto:vanessa.fuzeiro_1998@hotmail.com)

Professor Orientador: Professor Doutor Rui Miguel Costa.

Prossiga apenas se tiver mais de 18 anos, nacionalidade portuguesa e estiver numa relação amorosa heterossexual (com o sexo oposto).

Declaro que compreendi todas as condições relativas à participação neste trabalho de investigação.

### **Anexo III- Pedido de Autorização da Escala *Problem Video Game Playing Scale* (PVP)**

Boa noite,

Sou aluna do 5º Ano de Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA-Instituto Universitário, localizado em Lisboa- Santa Apolónia. Estou a fazer a minha dissertação sobre a orientação do Professor Doutor Rui Miguel Costa, sendo o meu tema o impacto das novas tecnologias (smartphone, redes sociais e videojogos) nas relações amorosas e consequente, sexualidade. Tenho todos os questionários já prontos, todavia falta-me a tradução do questionário *Problem Video Game Playing Scale* (PVP). Gostaria de saber se é possível enviar-me o mesmo traduzido para português.

Ficar-lhe-ia muito agradecida.

Aguardo uma resposta,

Vanessa Fuzeiro

↳ Responder    ↳ Responder a todos    → Reencaminhar    📁 Arquivar    🗑 Eliminar    ⋮

## Questionário PVP



vanessa fuzeiro <vanessa.fuzeiro\_1998@hotmail.com>



14/10/2020 22:24

Para: helenium@gmail.com

Boa noite,

Sou aluna do 5ºAno de Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA-Instituto Universitário, localizado em Lisboa- Santa Apolónia. Estou a fazer a minha dissertação sobre a orientação do Professor Doutor Rui Miguel Costa, sendo o meu tema o impacto das novas tecnologias (smartphone, redes sociais e jogos) nas relações amorosas e consequente, sexualidade. Tenho todos os questionários já prontos, todavia falta-me a tradução do questionário *Problem Video Game Playing Scale (PVP)*. Gostaria de saber se é possível enviar-me o mesmo traduzido para português.

Ficaria-lhe muito agradecida.

Aguardo uma resposta,  
Vanessa Fuzeiro

**Anexo IV- Resposta ao Pedido de Autorização da Escala *Problem Video Game Playing Scale* (PVP)**

Cara Vanessa

Envio o que solicita.

Votos de sucesso no seu trabalho.

Cordialmente

Helena Espírito Santo

Professora Auxiliar

Coordenadora, Departamento de Investigação & Desenvolvimento do ISMT

Instituto Superior Miguel Torga

Rua Augusta, 46

3000-061 Coimbra

Portugal

Tel: (+351) 239 488 030

E-mail: [investig@ismt.pt](mailto:investig@ismt.pt)

↶ Responder   ↶ Responder a todos   → Reencaminhar   📁 Arquivar   🗑 Eliminar   ⋮

## Re: Questionário PVP



Helena Espirito Santo <helenum@gmail.com>

16/10/2020 00:23



Para: vanessa fuzeiro



tradução do instrumento.docx  
14,51 KB

Cara Vanessa

Envio o que solicita.  
Votos de sucesso no seu trabalho.

Cordialmente

Helena Espirito Santo

Professora Auxiliar  
Coordenadora, [Departamento de Investigação & Desenvolvimento do ISMT](#)

Instituto Superior Miguel Torga  
Rua Augusta, 46  
3000-061 Coimbra  
Portugal

Tel: (+351) 239 488 030  
[E-mail: investig@ismt.pt](mailto:investig@ismt.pt)

## Anexo V- Questionário Online Geral

### Questionário Sociodemográfico

1. Género: Feminino  Masculino

2. Idade: \_\_\_\_\_

3. Nacionalidade: \_\_\_\_\_

4. Concelho de residência: \_\_\_\_\_

#### 5. Habilitações Literárias:

Menos de 12ºano  12ºano  Licenciatura

Pós-Graduação/Mestrado  Doutoramento

#### 6. Situação Profissional:

Estudante  Com profissão no ativo  Desempregado

Reformado

#### 7. Estado Civil:

Solteiro  União de Facto/Casado  Divorciado  Viúvo

#### 8. Encontra-se num relacionamento amoroso?

Sim  Não

9. Se sim, qual a duração da sua relação? \_\_\_\_\_ anos e \_\_\_\_\_ meses

10. Teve relações sexuais com o sexo oposto no último mês?

Sim

Não

11. Coabita com o seu parceiro?

Sim

Não

12. Assinale a opção que melhor descreve a sua sexualidade

1. Só com o sexo oposto

2. Principalmente com o sexo oposto

3. Aproximadamente o mesmo com o sexo oposto e o mesmo sexo

4. Principalmente com o mesmo sexo

5. Só com o mesmo sexo

**SAS-SV- Smartphone Addiction Scale (Short Version)**

Utilizando a escala de 1 (Discordo fortemente) a 6 (Concordo fortemente), indique como se sente em relação às seguintes questões.

Itens	Discordo fortemente	Discordo	Discordo em parte	Concordo em parte	Concordo	Concordo fortemente
1.Não acaba trabalhos planeados devido ao uso do smartphone.						
2.Tem dificuldade em concentrar-se na aula, durante tarefas, ou durante o horário de trabalho devido ao uso do smartphone.						
3.Sente dor nos pulsos ou na nuca devido ao uso do smartphone.						
4.Não é capaz de fazer algo sem o smartphone.						
5.Sente-se impaciente e preocupado(a) quando não tem o seu smartphone.						
6.Tem o smartphone em mente quando não está a utilizá-lo.						
7.Nunca vai deixar de usar o seu smartphone mesmo sabendo que a sua vida						

diária está afetada por isso.						
8.Olha para o smartphone constantemente para ter a certeza que não perde conversas entre outras pessoas no Twitter, no Facebook (ou outra rede social).						
9.Usa o seu smartphone durante mais tempo do que planeou.						
10.As pessoas à sua volta dizem-lhe que usa demasiado o seu smartphone.						
11.Até que ponto o seu(sua) parceiro(a) se sente incomodado(a) com o tempo que passa no smartphone?						
12. Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa no smartphone?						

### **IAT – Internet Addiction Test (adaptado às redes sociais)**

As perguntas que se seguirão, irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso das redes sociais. Utilizando a escala de 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Ocasionalmente, 4) Várias vezes e 5) Sempre, assinale a opção que melhor o(a) descreve.

<b>Conteúdo do item</b>	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Ocasional -mente</b>	<b>Várias vezes</b>	<b>Sempre</b>
1. Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?					
2. Deixa de fazer as tarefas de casa para ficar mais tempo nas redes sociais?					
3. Prefere a excitação das redes sociais à intimidade com o seu namorado?					
4. Cria novas relações com outros utilizadores nas redes sociais?					
5. As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?					
6. As suas notas e/ou trabalho são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?					
7. Verifica as suas redes sociais antes de fazer qualquer outra coisa que precisa?					
8. O seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa das redes sociais?					
9. Torna-se defensivo(a) ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer nas redes sociais?					

10. Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes das redes sociais?					
11. Dá por si a pensar sobre quando irá estar nas redes sociais novamente?					
12. Receia que a vida sem as redes sociais seja chata, vazia e sem graça?					
13. Explode, grita ou fica irritada quando alguém o(a) incomoda quando está nas redes sociais?					
14. Perde o sono por estar nas redes sociais até tarde durante a noite?					
15. Sente-se preocupado(a) com as redes sociais quando está desconectado(a) ou fantasia estar nas redes sociais?					
16. Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está nas redes sociais?					
17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa nas redes sociais e não consegue?					
18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passa nas redes sociais?					
19. Prefere ficar mais tempo nas redes sociais do que ir sair com outras pessoas?					
20. Sente-se deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está desconectado(a) e deixa de estar assim quando entra nas redes sociais novamente?					

21. Até que ponto o seu(sua) parceiro(a) se sente incomodado(a) com o tempo que passa nas redes sociais?					
22. Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa nas redes sociais?					

### ***PVP- Problem Videogame Playing***

Por favor, indique, se cada uma das seguintes afirmações se aplica à sua vida cotidiana (Sim | Não).

1. Quando não estou a jogar videogames, continuo a pensar sobre eles, ex: lembrar-me dos videogames, planejar o próximo jogo, etc.)
2. O tempo que gasto a jogar tende a aumentar
3. Eu tentei controlar, reduzir ou parar de jogar, mas normalmente acabo por jogar durante mais tempo do que pretendia.
4. Quando não posso jogar fico inquieto(a) ou irritado(a).
5. Quando me sinto mal, ex. nervoso(a), triste, zangado(a), ou quando tenho problemas, jogo com mais frequência.
6. Quando perco um jogo ou não obtenho os resultados desejados, eu preciso de jogar novamente para alcançar os meus objetivos.
7. Por vezes, escondo dos outros o tempo que invisto nos videogames, isto é, aos meus pais, amigos...
8. De forma a poder jogar videogames, faltei às aulas/trabalho, ou menti, ou roubei, ou discuti com alguém.
9. Devido ao tempo que passo a jogar eu reduzi o tempo para as minhas tarefas, ex trabalho), ou não comi, ou deitei-me tarde, ou passei a estar menos tempo com a família e amigos.
10. O seu(sua) parceiro(a) sente-se incomodado(a) com o tempo que passa a jogar?
11. Sente-se incomodado(a) com o tempo que o(a) seu(sua) parceiro(a) passa a jogar?



6. Até que ponto ama o(a) seu(sua) parceiro(a)?

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

Absolutamente nada

Extremamente

7. Com que frequência tem desentendimentos com o(a) seu(sua) parceiro(a)?

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

Absolutamente nada

Extremamente

8. Com que frequência existem ciúmes no seu relacionamento?

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

Absolutamente nada

Extremamente

9. Até que ponto o incomoda que o(a) seu(sua) parceiro(a) dedique tempo às novas tecnologias?

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

Absolutamente nada

Extremamente

10. Até que ponto é possível existir conflitos no seu relacionamento devido à utilização das novas tecnologias?

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

Absolutamente nada

Extremamente

### Questionário *Partner Phubbing -PPhubbing*

Numa escala de 1 (Nunca), 2 (Raramente), 3 (Às vezes), 4 (Quase sempre) a 5 (Sempre), assinale o que mais se adequa ao seu parceiro.

<b>Itens</b>	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Quase sempre</b>	<b>Sempre</b>
1.Durante uma refeição do dia-a-dia que tenho com o meu/minha parceiro(a). Ele/ela tira o telemóvel e verifica-o muitas vezes.					
2.O meu/minha parceiro(a) coloca/põe o seu telemóvel onde o possa ver quando estamos juntos.					
3.O meu/minha parceiro(a) mantém o seu telemóvel na mão quando está comigo.					
4.Quando o meu/minha parceiro(a) recebe uma chamada ou mensagem vê logo o telemóvel mesmo se estivermos a meio de uma conversa.					
5.O meu parceiro(a) olha para o seu telemóvel mesmo quando está a falar comigo.					
6.Durante o tempo de lazer que eu tenho com o meu/minha parceiro(a), ele(a) usa o telemóvel.					
7.O meu/minha parceiro(a) não usa o telemóvel quando estamos a falar.					
8.O meu/minha parceiro/parceira usa o seu telemóvel quando saímos juntos.					
9.Se houver uma pausa na nossa conversa o meu					

parceiro(a) verifica o seu telemóvel.					
---------------------------------------	--	--	--	--	--

## **Anexo VI- Questionário Online Funcionamento Sexual Feminino**

### **FSFI – Female Sexual Function Index**

Assinale a resposta mais adequada às suas relações sexuais com o sexo oposto nas últimas quatro semanas.

#### **1. Com que frequência sentiu desejo ou interesse sexual?**

- Quase sempre/sempe
- A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- Quase nunca/nunca

#### **2. Como classifica o seu nível (grau) de desejo ou interesse sexual?**

- Muito elevado
- Elevado
- Moderado
- Baixo
- Muito baixo/nenhum

#### **3. Com que frequência se sentiu sexualmente excitada durante as relações sexuais?**

- Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- Quase sempre/sempe
- A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**4. Como classifica o seu nível de excitação sexual durante as relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Muito elevado

Elevado

Moderado

Baixo

Muito baixo/nenhum

**5. Qual a sua confiança em conseguir ficar excitada durante as relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Confiança muito elevada

Confiança elevada

Confiança moderada

Confiança baixa

Confiança muito baixa/nenhuma

**6. Com que frequência se sentiu satisfeita com a sua excitação sexual durante as relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Quase sempre/sempre

A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)

Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**7. Com que frequência ficou lubrificada (“molhada”) durante as relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Quase sempre/sempr

A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)

Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**8. Qual a dificuldade que teve em ficar lubrificada (“molhada”) durante as relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Extremamente difícil ou impossível

Muito difícil

Difícil

Ligeiramente difícil

Nenhuma dificuldade

**9. Com que frequência manteve a sua lubrificação (“estar molhada”) até ao fim das relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Quase sempre/sempr

A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)

Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**10. Qual a dificuldade que teve em manter a sua lubrificação até ao fim das relações sexuais?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Extremamente difícil ou impossível

Muito difícil

Difícil

Ligeiramente difícil

Nenhuma dificuldade

**11. Quando teve relações sexuais, com que frequência atingiu o orgasmo (clímax)?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Quase sempre/sempr

A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)

Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**12. Quando teve relações sexuais qual a dificuldade que teve para atingir o orgasmo (clímax)?**

Não tive relações sexuais com o sexo oposto

Extremamente difícil ou impossível

Muito difícil

- Difícil
- Ligeiramente difícil
- Nenhuma dificuldade

**13. Qual foi o seu nível de satisfação com a sua capacidade para atingir o orgasmo (clímax) durante as relações sexuais?**

- Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- Muito satisfeita
- Moderadamente satisfeita
- Igualmente satisfeita e insatisfeita
- Moderadamente insatisfeita
- Muito insatisfeita

**14. Qual foi o seu nível de satisfação com o grau de proximidade emocional entre si e o seu parceiro durante as relações sexuais?**

- Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- Muito satisfeita
- Moderadamente satisfeita
- Igualmente satisfeita e insatisfeita
- Moderadamente insatisfeita
- Muito insatisfeita

**15. Qual o seu nível de satisfação com o relacionamento sexual que mantém com o seu parceiro?**

- Muito satisfeita

- Moderadamente satisfeita
- Igualmente satisfeita e insatisfeita
- Moderadamente insatisfeita
- Muito insatisfeita

**16. Qual o seu nível de satisfação com a sua vida sexual em geral?**

- Muito satisfeita
- Moderadamente satisfeita
- Igualmente satisfeita e insatisfeita
- Moderadamente insatisfeita
- Muito insatisfeita

**17. Com que frequência sentiu dor ou desconforto durante a penetração vaginal?**

- Não tive penetração vaginal
- Quase sempre/sempe
- A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- Quase nunca/nunca

**18. Com que frequência sentiu dor ou desconforto após a penetração vaginal?**

- Não tive penetração vaginal
- Quase sempre/sempe
- A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)

Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

Poucas vezes (menos de metade das vezes)

Quase nunca/nunca

**19. Como classifica o seu nível (grau) de dor ou desconforto durante ou após a penetração vaginal?**

Não tive penetração vaginal

Muito elevado

Elevado

Moderado

Baixo

Muito baixo/nenhum

### **FSDS - Female Sexual Distress Scale**

Utilizando a seguinte escala, de 0 (nunca) a 4 (sempre), indique como se sentiu nas últimas quatro semanas.

	<b>0- Nunca</b>	<b>1- Raramente</b>	<b>2- Ocasionalmente</b>	<b>3- Frequentemente</b>	<b>4- Sempre</b>
1. Angustiada com a sua vida sexual.					
2. Infeliz com o seu relacionamento sexual.					
3. Culpada pelas suas dificuldades sexuais.					
4. Frustrada pelos seus problemas sexuais.					
5. Stressada com o sexo.					
6. Inferior por causa dos seus problemas sexuais.					
7. Preocupada com o sexo.					
8. Sexualmente problemática.					
9. Arrependida com a sua sexualidade.					
10. Envergonhada com os seus problemas sexuais.					
11. Insatisfeita com a sua vida sexual.					

12. Irritada com a sua vida sexual.					
13. Incomodada por baixo desejo sexual.					

## **Anexo VII- Questionário Online Funcionamento Sexual Masculino**

### ***IIEF – International Index of Erectile Function***

Indique a resposta mais adequada às suas relações sexuais com o sexo oposto nas últimas quatro semanas.

**1. Com que frequência foi capaz de conseguir uma erecção durante a sua actividade sexual?**

0-Não tive actividade sexual com o sexo oposto

1-Quase nunca/nunca

2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)

3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

4-A maior parte das vezes (muito mais de metade das vezes)

5-Quase sempre/sempre

**2. Quando teve erecções com estimulação sexual, qual a frequência em que estas erecções foram suficientemente rígidas para permitir a penetração?**

0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto

1-Quase nunca/nunca

2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)

3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

4-A maior parte das vezes (muito mais metade das vezes)

5-Quase sempre/sempre

**3. Quando tentou ter relações sexuais, quantas vezes foi capaz de penetrar a sua companheira?**

0-Não tentei ter relações sexuais com o sexo oposto

- 1-Quase nunca/nunca
- 2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)
- 3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- 4-A maior parte das vezes (muito mais de metade das vezes)
- 5-Quase sempre/sempre

**4. Durante as relações sexuais, quantas vezes foi capaz de manter a sua erecção depois de ter penetrado a sua companheira?**

- 0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- 1-Quase nunca/nunca
- 2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)
- 3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- 4-A maior parte das vezes (muito mais de metade das vezes)
- 5-Quase sempre/sempre

**5. Durante as relações sexuais, qual a dificuldade que teve para manter a sua erecção até ao fim da relação sexual?**

- 0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- 1-Extrema dificuldade
- 2-Muita dificuldade
- 3-Dificuldade moderada
- 4-Ligeira dificuldade
- 5-Nenhuma dificuldade

**6. Quando tentou ter relações sexuais, qual a frequência com que se sentiu satisfeito?**

- 0-Não tentei ter relações sexuais com o sexo oposto
- 1-Quase nunca/nunca
- 2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)
- 3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- 4-A maior parte das vezes (muito mais metade das vezes)
- 5-Quase sempre/sempre

**7. Qual o grau de satisfação que teve com as suas relações sexuais?**

- 0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- 1-Nenhuma satisfação
- 2-Pouca satisfação
- 3-Satisfação moderada
- 4-Grande satisfação
- 5-Muito grande satisfação

**8. Quando teve relações sexuais, com que frequência ejaculou?**

- 0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto
- 1-Quase nunca/nunca
- 2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)
- 3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- 4-A maior parte das vezes (muito mais de metade das vezes)
- 5-Quase sempre/sempre

**9. Quando teve relações sexuais, com que frequência teve a sensação de orgasmo ou clímax?**

0-Não tive relações sexuais com o sexo oposto

1-Quase nunca/nunca

2-Poucas vezes (muito menos de metade das vezes)

3-Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

4-A maior parte das vezes (muito mais de metade das vezes)

5-Quase sempre/sempre

**10. Com que frequência sentiu desejo sexual?**

1-Quase nunca/nunca

2-Poucas vezes

3-Algumas vezes

4-A maior parte das vezes

5-Quase sempre/sempre

**11. Como classifica o seu desejo sexual?**

1-Muito baixo/nenhum

2-Baixo

3-Moderado

4-Elevado

5-Muito elevado

**12. Qual a sua satisfação com a sua vida sexual em geral?**

1-Grande insatisfação

- 2-Insatisfação moderada
- 3-Igualmente satisfeito e insatisfeito
- 4-Satisfação moderada
- 5-Grande satisfação

**13. Qual a sua satisfação com o relacionamento sexual com a sua parceira?**

- 1-Grande insatisfação
- 2-Insatisfação moderada
- 3-Igualmente satisfeito e insatisfeito
- 4-Satisfação moderada
- 5-Grande satisfação

**14. Qual a confiança que tem em conseguir atingir e manter uma ereção?**

- 1-Muito baixa
- 2-Baixa
- 3-Moderada
- 4-Elevada
- 5 -Muito elevada

## **PEDT – *Premature Ejaculation Diagnostic Tool***

Indique numa escala de 0 a 4 a resposta mais adequada .

### **1. Até que ponto é difícil para si atrasar a sua ejaculação?**

0-Não é difícil

1-Um pouco difícil

2-Moderadamente difícil

3-Muito difícil

4-Extremamente difícil

### **2. Ejacula antes de querer?**

0-Quase nunca ou nunca (0%)

1-Menos de metade das vezes (25%)

2-Cerca de metade das vezes (50%)

3-Mais de metade das vezes (75%)

4-Quase sempre ou sempre (100%)

### **3. A sua ejaculação acontece com pouco estímulo?**

0-Quase nunca ou nunca (0%)

1-Menos de metade das vezes (25%)

2-Cerca de metade das vezes (50%)

3-Mais de metade das vezes (75%)

4-Quase sempre ou sempre (100%)

**4. Sente-se frustrado por ejacular antes de querer?**

0-De modo nenhum

1 -Levemente

2 -Moderadamente

3 -Muito

4 -Extremamente

**5. Fica preocupado por achar que o tempo que demora a ejacular deixa a sua parceira sexual insatisfeita?**

0-De modo nenhum

1-Levemente

2-Moderadamente

3-Muito

4-Extremamente