

CENTRO UNIVERSITÁRIO ADVENTISTA DE SÃO PAULO
CAMPUS SÃO PAULO
MESTRADO PROFISSIONAL EM PROMOÇÃO DA SAÚDE

ALINE BANGANHA PRATO

**DEPENDÊNCIA DE INTERNET E AUTOESTIMA NO JOVEM UNIVERSITÁRIO:
INFLUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES A SAÚDE**

SÃO PAULO

2020

ALINE BANGANHA PRATO

**DEPENDÊNCIA DE INTERNET E AUTOESTIMA NO JOVEM UNIVERSITÁRIO:
INFLUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES A SAÚDE**

Dissertação apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre de Promoção da Saúde, junto ao programa de Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo, sob orientação da Profª Drª Elisabete Agrela de Andrade

SÃO PAULO

2020

Trabalho de conclusão de Mestrado Profissional em Promoção a Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo, elaborado por Aline Banganha Prato para obtenção do título de Mestre, com dissertação sob o título “Dependência de Internet e Autoestima no jovem universitário: influências e implicações a saúde”, apresentado e aprovado no dia 14 de dezembro de 2020, por banca composta pelos seguintes membros:

Profª Drª Elisabete Agrela de Andrade – Orientadora
Centro Universitário Adventista de São Paulo

Profª Drª Cristina Zukowsky Tavares – Titular
Centro Universitário Adventista de São Paulo

Dra. Cléria Maria Lôbo Bittar – Titular
Membro do Comitê Gestor da Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde

AGRADECIMENTOS

À Deus pela capacidade intelectual e de poder usá-la para o bem.

À minha orientadora Prof^a Dr^a Elisabete Agrela de Andrade pelo carinho, paciência, aprendizado, oportunidades e empatia em me conduzir no caminho do mestrado e da vida. Obrigada por entender minhas limitações e extrair o meu melhor, com amor. Minha gratidão eterna por terminarmos plenas!

À minha família (pai, mãe, irmão e cunhada) pelo apoio e suporte emocional durante a formação, vocês foram essenciais!

À minha gerente Thatiane Faria Klettinger pela generosidade e incentivo em me qualificar e ser uma melhor profissional a cada dia.

Ao UNASP que me abriu as portas ao conhecimento e campo de estudo. À direção, coordenadores de cursos e professores que foram solícitos ao liberarem os alunos por alguns minutos em prol da pesquisa. Aos estudantes que pararam e se dedicaram em participar da pesquisa, minha gratidão!

À Lídia Gomes, pelo presente que foi tê-la em meu caminho. Você foi meu braço direito e esquerdo nessa pesquisa. Agradeço muito por sua responsabilidade, proatividade e doçura de pessoa!

Aos aplicadores: Júlia Glinke, Paola Gularte e Lídia Gomes por dispenderem de seu tempo e estarem comigo nesse projeto.

Aos meus amigos do trabalho, Adriana Boganha, Daniela Jordão, Veronica Tifoski, Willian Severino, William Lyudi e Pedro Skaff pelas dicas, pelas trocas, pelas ideias, por me fazerem rir e perdoar meus esquecimentos quando eu estava mais cansada. Vocês foram incríveis e com certeza são a melhor equipe!

Às minhas amigas Ellen Caroline, Flavia Brasil e Jainan Barretto, por se fazerem presentes mesmo quando eu estive ausente nesse período. Vocês são para sempre!

Aos meus pacientes que sempre se preocuparam em saber como estava minha dissertação e mantiveram viva minha motivação de crescer profissionalmente.

Aos meus colegas de turma, os quais se tornaram parceiros de jornada!

Ao curso do mestrado: professores, secretária Laiane e coordenador Fabio Alfieri pela oportunidade de ser discente do curso e aprender tanto.

À todos que direta ou indiretamente fizeram parte de minha caminhada até aqui, minha mais sincera gratidão.

Perdido no Ciberespaço

Ei, você que está lendo esta página,
digo, este monitor.
Você do outro lado da tela do computador.
Eu preciso de sua ajuda!
Pode ficar tranqüilo,
não sou nenhum marginal,
sou um escritor perdido,
um cara quase normal.
Por favor não vá embora,
por favor não clique em nada,
não mude de site agora,
leia a história até o final.
Veja o meu drama, amigo, ou amiga:
estou perdido na Internet,
fui fisgado pela rede,
não encontro a saída.
Maldita hora em que inventei
de navegar por esses lados.
Qualquer coisa deu errado,
de uma hora pra outra tudo ficou escuro,
tudo ficou estranho,
já não sei meu paradeiro!
Abre-te, página! Abre-te, Sésamo!
Valha-me, São Longuinho!
Eu já dei meus três pulinhos,
mas não consigo me achar!
Não fique me olhando de lado,
com cara desconfiada,
pensando “que cara maluco!”.
Tente me ajudar, tente me explicar.
Que lugar é este aqui?
E quando eu digo AQUI,
AQUI é onde?
Atrás da tela, dentro dela?
Em cima, embaixo, perto ou longe?
Pense bem, você aí.
Se estou perto, como é que você não me vê?
Se estou longe, como é que você responde?
(...)

(Leo Cunha)

RESUMO

O ambiente universitário traz consigo diversos desafios aos jovens estudantes e influencia diretamente nas vulnerabilidades que afetam a saúde mental deles. Durante esse período os estudantes também acessam muito a internet para estudos e trabalho, assim como para lazer, aumentando o risco para dependência de internet. Sob referencial teórico, é possível identificar a autoestima como um fator ligado ao uso abusivo de internet.

Esta pesquisa teve por objetivo analisar a relação entre autoestima e dependência da internet de estudantes universitários. Trata-se de um estudo transversal, com caráter quantitativo em uma amostra de estudantes universitários de 16 cursos de ensino superior em Centro Universitário de São Paulo-SP. Os instrumentos utilizados foram: questionário Sócio Demográfico, IATT – Internet Addiction Teste e Escala de Autoestima de Rosenberg. As análises foram realizadas através do programa estatístico IBM SPSS Statistics Version 21.

Os resultados indicaram relação entre a autoestima a dependência de internet, indicando maior prevalência de dependência de internet em estudantes que apresentam autoestima insatisfatória.

Palavras-chave: saúde do estudante universitário, autoestima, internet, promoção da saúde.

ABSTRACT

The university environment brings several challenges to young students and directly influences the vulnerabilities that affect their mental health. During this period, students also access the internet a lot for studies and work, as well as for leisure, increasing the risk of internet dependence. Under a theoretical framework, it is possible to identify self-esteem as a factor linked to the abusive use of the internet.

This research aims to analyze the relationship between self-esteem and internet dependence of university students. This is a cross-sectional study, with a quantitative character in a sample of university students from 16 higher education courses at Centro Universitário de São Paulo-SP. The instruments used were: Socio-Demographic questionnaire, IATT - Internet Addiction Test and Rosenberg's Self-Esteem Scale. The analyzes were performed using the statistical program IBM SPSS Statistics Version 21.

The results indicated a relationship between self-esteem and internet dependence, indicating a higher prevalence of internet dependence in students with poor self-esteem.

Keywords: university student health, self-esteem, internet, health promotion.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Números comparativos entre autoestima e auto definição do uso da internet em estudantes universitários, São Paulo, 2019.....	58
Tabela 2 – Número comparativo de dependência de internet e auto definição do uso da internet em estudantes universitário, São Paulo, 2019.....	61
Tabela 3 – Número comparativo de dependência de internet e autoestima em estudantes universitário, São Paulo, 2019.....	63

LISTA DE FIGURAS

Quadro 1 - Conceito e explicação de cadeia neuropsicológica da dependência de internet....	25
Quadro 2 - Relação entre os objetivos específicos e os instrumentos escolhidos para pesquisa.....	46
Gráfico 1 - Quantidade de estudantes participantes por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	49
Quadro 3 – Dados do perfil sócio demográfico de estudantes de um Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	50
Gráfico 2 - Percentual de estudantes que usam smartphone computador em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	51
Gráfico 3 - Número horas utilizadas na internet por estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	52
Quadro 4 - Percentual das horas gastas na Internet de alunos em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	52
Quadro 5 - Percentual do conteúdo de maior acesso por estudantes de um Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	53
Gráfico 4 - O que os estudantes perderam por estar na internet em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	55
Gráfico 5 - Números sobre a auto definição do uso da internet de estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	55
Gráfico 6 - Percentual de autoestima em estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	56
Gráfico 7 - Números comparativos de autoestima por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	57
Gráfico 8 – Percentual de dependência de internet em estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	59
Gráfico 9 – Números comparativos de dependência de internet por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.....	59

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS OU TERMOS OPERACIONAIS

CID	Classificação Internacional de Doenças
DI	Dependência de Internet
FOMO	<i>Fear-Out-Missing-Out</i>
IAD	<i>Internet Addiction Disorder</i>
IAT	<i>Internet Addiction Test</i>
ONU	Organização das Nações Unidas
PS	Promoção da Saúde
REBRAUPS	Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde
RIUPS	Rede de Universidades Promotoras de Saúde
UPS	Universidades Promotoras de Saúde

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	15
1.1	SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO.....	15
1.2.	A INTERNET E A DEPENDÊNCIA DE INTERNET	17
1.3.	MODELOS EXPLICATIVOS DO QUADRO DE DEPENDÊNCIA.....	22
1.4.	AUTOESTIMA E DEPENDÊNCIA DE INTERNET.....	27
1.5.	INTERAÇÃO SOCIAL NA INTERNET	29
1.6.	PROMOÇÃO A SAÚDE E ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE.....	34
1.7.	PROBLEMÁTICA DA PESQUISA.....	39
1.8.	HIPÓTESE	39
2.	OBJETIVOS.....	40
2.1.	OBJETIVO GERAL	40
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	40
3.	JUSTIFICATIVA.....	41
3.1.	RELEVÂNCIA PESSOAL	41
3.2.	RELEVÂNCIA SOCIAL	41
3.3.	RELAÇÃO COM A LINHA DE PESQUISA DO CURSO	41
4.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	43
4.1.	TIPO DE ESTUDO	43
4.2.	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	43
4.3.	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	44
4.4.	COLETA DE DADOS	45
4.5.	ANÁLISE DE DADOS.....	47
4.6.	ASPÉCTOS ÉTICOS	47
5.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	48
5.1.	PERFIL SÓCIO DEMOGRÁFICO DA AMOSTRA.....	48
5.2.	FORMA, TEMPO E CONTEÚDO DE ACESSO NA INTERNET.....	51
5.3.	AUTO PERCEPÇÃO SOBRE O USO DE INTERNET NO JOVEM UNIVERSITÁRIO	54
5.4.	AUTOESTIMA NO JOVEM UNIVERSITÁRIO	56
5.5.	DEPENDÊNCIA DE INTERNET NO JOVEM UNIVERSITÁRIO	58
5.6.	AUTOESTIMA X DEPENDÊNCIA DE INTERNET	62
5.7.	RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A INTERNET: ALGO POSSÍVEL?	63

6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
8.	ANEXOS.....	80
8.1.	Anexo 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	80
8.2.	Anexo 2 - Teste de Dependência de Internet IAT.....	81
8.3.	Anexo 3 - Escala de Autoestima de Rosenberg.....	85
8.4.	Anexo 4 - Questionário de Perfil Sócio Demográfico.....	86
8.5.	Anexo 5 - Parecer CEP.....	89
8.6.	Anexo 6 - Autorização Institucional.....	91

APRESENTAÇÃO

A modernidade chega sem pedir licença e com ela, estamos cada vez mais conectados ao mundo da internet. Na mesma velocidade, cresce a preocupação com a autoestima, que pode ser influenciada pelo que é visualizado e consumido na internet. Por outro lado, os benefícios da internet são incontáveis, permitindo conexões antes inexistentes e rapidez no acesso a informações.

Em meio a isso, jovens ingressam na vida acadêmica em uma geração que já nasceu conectada. São diversas as mudanças e desafios que experimentam: mudança de casa, mudança de cidade, aprender a cuidar de si, despesas financeiras, saudade da família, estudar, trabalhar, vida social entre outros. É possível que alguns se sintam sobrecarregados e busquem formas de aliviar as angústias e ansiedades.

Uma vez diante da tela e conectado à internet, seja para estudo ou a trabalho, uma série de estímulos são disparados para entreter e obter a atenção, logo alguns passam a se conectar por longos períodos, o que pode causar prejuízos significativos na vida, inclusive na autoestima. Esse é um fator importante nessa fase e a literatura aponta que a autoestima satisfatória é fator de proteção contra o uso abusivo da internet.

Com o objetivo de analisar a dependência de internet e a autoestima de estudantes universitários de um Centro Universitário da cidade de São Paulo, este estudo pretendeu identificar o perfil sócio demográfico destes jovens estudantes, mensurar sua autoestima e dependência da internet e finalmente relacionar aos índices de autoestima e de dependência de internet.

Este trabalho está dividido em alguns capítulos contendo os pressupostos teóricos; objetivos gerais e específicos; procedimentos metodológicos, incluindo: o tipo de estudo, a descrição da amostra, os instrumentos de coleta de dados, a coleta e como foi realizada, análise dos dados e os aspectos éticos; resultados e discussão e finalmente as considerações finais, bibliografia e anexos.

É importante ressaltar que a coleta de dados desta pesquisa foi realizada alguns meses antes de se instalar a pandemia de corona vírus, fato este que poderia alterar significativamente os dados, uma vez que o mundo se tornou mais virtual e as atividades acadêmicas tiveram continuidade de forma *online*.

Espera-se que os resultados dessa pesquisa possam contribuir para as reflexões atuais e futuras sob a ótica da saúde mental do jovem universitário e assim promover ações para preservação e promoção a saúde.

1. INTRODUÇÃO

1.1 SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Há hoje preocupação com a saúde mental dos jovens, especialmente com público jovem universitário. Problemas de saúde mental são prevalentes em estudantes universitários, sendo o uso de substâncias, ansiedade e transtornos de humor os mais comuns (PEDRELLI et al., 2015). Estudos indicam que os estudantes universitários têm taxas mais altas de depressão do que a população em geral (IBRAHIM et al. 2013).

Um estudo apontou que os transtornos de ansiedade e depressão são os problemas psiquiátricos mais prevalentes entre os estudantes universitários, com aproximadamente 11,9% dos estudantes universitários sofrendo de um transtorno de ansiedade (BLANCO et al., 2008).

Porém, antes de aprofundarmos a questão da saúde mental, é preciso compreender o termo jovem e suas classificações etárias. A Organização das Nações Unidas (ONU), define que adolescentes são os que se encontram de 10 a 19 anos, o jovem de 15 a 24 anos e adultos jovem de 25 a 44 anos. No Brasil, o país conta com um importante marco jurídico que define adolescência e infância, que é o Estatuto da Criança e do Adolescente, onde até 12 anos são consideradas crianças e de 12 a 18 anos são considerados adolescentes - Lei Federal nº 8.069, de 13 de julho de 1990 - estabelecido posteriormente à Convenção Internacional dos Direitos da Criança, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, no ano de 1989, e ratificada pelo Brasil (DIGIÁCOMO e DIGIÁCOMO, 2020).

Alguns autores como Arnett (2000), utilizam a nomenclatura de idade adulta jovem para a faixa etária que compreende entre os 18 a 25 anos, onde marca então uma transição importante em termos de identidade, trabalho, relacionamentos e local de residência. Esta será a referência utilizada neste texto ao nos referirmos à idade adulta jovem. Essa faixa etária foi priorizada porque compreende-se que nesse período há mudança de papéis, aumento de responsabilidade e estresse, assim como problemas de abuso de substâncias e práticas sexuais de risco (IDEM, 2000).

Nesta fase é comum, na cultura em que estamos imersos, o início da vida universitária. Joseph et al. (2014) reforçam a ideia de que a população universitária de jovens adultos irá experimentar vários estressores durante a transição do ensino médio para a faculdade, como mudança de residência, maior responsabilidade, pressão dos colegas, gerenciamento de cursos e horários difíceis. Durante essa transição, há também um risco de diminuição da atividade

física, aumento do estresse emocional e psicológico e o início de comportamentos negativos de saúde, como uso de drogas ilícitas e abuso de álcool. Todos os fatores que podem influenciar, positiva ou negativamente, na qualidade de vida.

Na fase universitária, muitos deixam a casa dos pais e seguem rumo a formação acadêmica, encontrando ali acesso a novas vivências e estímulos. O distanciamento dos pais e familiares pode gerar angústias e outros sentimentos. São comuns as moradias em repúblicas e espaços compartilhados, onde o adulto jovem, muitas vezes, precisa dividir o que antes não era necessário, assim fortalecendo noções de respeito e vida em comunidade (PEDRELLI et al., 2015).

O período universitário é conhecido também pela oportunidade de participar de festas e encontros sociais, momento em que muitos iniciam o uso de bebidas alcoólicas, experimentam substâncias ilícitas e tem experiências sexuais. Alguns então podem se expor a riscos e cederem a pressão social dos amigos (BYRD e MCKINNEY, 2012; LIPSON et al., 2015).

A escolha da graduação e possivelmente futura profissão pode gerar estresse e ansiedade, afinal, escolher uma área de estudo que direcione a carreira pode levar a sofrimento psíquico se for encarada como determinante para a vida e não como processo. Alguns estudos epidemiológicos sugerem que 12 a 50% dos estudantes universitários atendem aos critérios para um ou mais transtornos mentais comuns (BLANCO et al., 2008; HUNT e EISENBERG, 2009).

Sendo assim, Arnett (2000) reforça que na fase universitária, pode-se notar a precipitação de episódios depressivos e outras questões de ordem mental. Adultos jovens apresentam menores taxas de tratamento para doenças mentais do que adultos ou adolescentes, porém durante esse período transicional, sabe-se que apesar da baixa procura a tratamentos, a estabilidade emocional ainda não está completamente estabelecida, especificamente a desregulação de sentimentos como raiva, que é alta se comparada a outras faixas etárias.

De qualquer forma, sabe-se que os transtornos mentais no início da idade adulta estão associados a resultados adversos a longo prazo na vida, incluindo problemas de saúde física e emocional, disfunções de relacionamento e marginalização no mercado de trabalho. É durante os anos de estudo na faculdade que existe o período de pico para o primeiro aparecimento de uma ampla gama de transtornos mentais (BRUFFAERTS et al., 2018).

Muitos adultos jovens também começam a trabalhar nesse período, estabelecendo assim os primeiros passos para a independência financeira dos pais ou cuidadores. As primeiras experiências de trabalho podem ser recompensadoras e ao mesmo tempo desgastantes ao

indivíduo. A rotina de trabalhar e estudar exige esforço e organização, podendo ser um dos fatores para desajuste emocional. Pesquisas indicaram altos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários (PIDGEON et al., 2014; TAVOLACCI et al., 2013).

Como dito anteriormente, um dos comportamentos aos quais os estudantes universitários são mais vulneráveis é o uso de substâncias psicoativas. Alguns pesquisadores apontam o período da faculdade como um importante fator determinante relacionado ao início, continuidade ou intensificação do uso de substâncias psicotrópicas. (BRASIL, 2010).

Nesse período, a exposição a drogas ilícitas aumenta (LOCKE et al., 2015) e estudos epidemiológicos indicam que o uso de substâncias é um importante problema de saúde pública e social entre os estudantes (DEGENHARDT et al., 2016). A ampla aceitação do consumo, disponibilidade dessas substâncias e a suscetibilidade ao estresse no ambiente universitário têm sido descritos como fatores que favorecem o uso experimental e/ou maior frequência de uso entre os estudantes, contribuindo para a alta prevalência de uso dessas substâncias neste ambiente (GARRIDO-GONZÁLEZ et al., 2016).

Entre as dependências propícias a surgirem na fase universitária está a dependência de internet (DI). Young (1998) relatou que a grande maioria dos viciados em Internet tem um histórico de depressão e ansiedade, como visto, comuns a esta faixa etária. Para melhor compreensão, faz-se necessário entender melhor o que é a internet e como a dependência dela funciona.

Visando isso, algumas universidades proporcionam atividades que promovem a aproximação e fortalecimento de vínculos. Um estudo realizado na Universidade de São Paulo (SP) com estudantes do curso de Nutrição trouxe a importância do que chamou acolhimento entre alunos, uma forma de apadrinhamento onde veteranos se responsabilizam por um aluno calouro, ajudando-o na adaptação, proporcionando acolhimento e companhia (SOUZA et al. 2020).

1.2. A INTERNET E A DEPENDÊNCIA DE INTERNET

A Internet é umas das principais responsáveis por consumir nossa atenção no dia a dia. A grande maioria dos adultos fica on-line diariamente e mais de um quarto informa estar on-line quase constantemente (PERRIN e JIANG, 2019).

A introdução dos smartphones nos aproximou mais ainda da internet, onde os adultos testemunharam o início da transição das sociedades "sem Internet" para as sociedades "Internet em qualquer lugar". Porém, as gerações mais jovens foram criadas inteiramente

dentro de um mundo conectado. Uma pesquisa apontou que 95% dos adolescentes americanos têm acesso a um smartphone e 45% estão *online* quase constantemente (ANDERSON e JIANG, 2018). Outra pesquisa refere que aproximadamente 98% dos estudantes universitários usam a internet e 85% usam smartphones (EMANUEL, 2013). Os smartphones mantêm constantes avisos de verificação onde os indivíduos param com muita frequência suas atividades para rápidas checagens e assim recebem informações de notícias, mídias sociais ou contatos pessoais. Essa frequência de recebimento pode reforçar e perpetuar os comportamentos impulsivos (FIRTH et al., 2019).

A internet é considerada a tecnologia mais difundida e mais rapidamente aceita pelo mundo, uma vez que pode ser acessada de forma fácil e ágil (ANDERSON e JIANG, 2018). Mesmo em meio a várias vantagens como a troca mais rápida de informações e novas formas de comunicação, alguns hábitos, como jogos e jogos de azar *on-line*, ou o uso de sites de redes sociais podem ser tão persistentes que podem se transformar em um dependência (SERVIDIO et al., 2018). Com isso a dependência de internet tem se tornado um sério problema de saúde mental e tem forte impacto no desempenho acadêmico dos estudantes (DERBYSHIRE et al., 2013). O comportamento do uso abusivo de internet também é relacionado a alterações comportamentais, perda de controle, isolamento social, aumento no conflito familiar e depressão (TONIONI et al., 2012).

Além dos fatores de adoecimentos citados, o uso da internet também trouxe diversos benefícios e facilidades, uma vez que podemos estar conectados à rede mundial de computadores a qualquer momento, seja através de smartphones, notebooks, tablets e outros. As finalidades são variadas, incluem lazer, trabalho e pesquisas acadêmicas no caso dos universitários.

Vários motivos levam a rápida adoção e o uso extensivo de tecnologias habilitadas para a Internet, ela se tornou algo inevitável, onipresente e altamente funcional na vida moderna. Praticamente tudo que fazemos inclui o uso da internet, como educação, viagens, socialização, comércio e nos locais de trabalho. Além disso, a internet oferece seu uso para uma infinidade de atividades recreativas e de entretenimento, como *podcasts*, *e-books*, vídeos, *streaming* de filmes e jogos, assim como proporciona facilidade de encontrar informações de saúde e tele consultas.

Além dos pontos citados, é importante ressaltar os benefícios que a conexão com a internet trouxe para a saúde mental. A facilidade de criar e manter relacionamentos a distância proporciona a sensação de pertencimento e participação na vida de quem se deseja estar próximo. Ganhou-se tempo em deslocamentos e a ideia de que não se está só.

Independente da finalidade, existe a preocupação de que o tempo que se passa conectado possa interferir e causar prejuízos significativos a vida. Abaixo, será discutido sobre a dependência de internet e suas principais consequências.

De forma geral as dependências são definidas como a compulsão habitual a realizar certas atividades ou utilizar alguma substância, apesar das consequências negativas sobre o bem-estar físico, social, espiritual, mental e financeiro do indivíduo. Embora não haja consenso na literatura em relação à terminologia mais apropriada para o uso de internet que gere essas consequências negativas, optou-se por utilizar o termo “dependência de internet”, pois esta é a nomenclatura predominantemente utilizada em pesquisas recentes (BECKER et al., 2019). Entende-se que na dependência de internet, ao invés de lidar com os obstáculos da vida, o estresse do cotidiano e/ou enfrentar traumas passados ou presentes, o indivíduo responde de forma não adaptativa, se conectando todo o tempo. A dependência apresenta normalmente características psicológicas e físicas. A dependência física acontece quando o organismo do indivíduo se torna dependente de certa substância e experiência. A dependência psicológica acontece quando a pessoa vivencia sintomas de abstinência como depressão, fissura, insônia e irritabilidade quando não pode usar a substância ou emitir determinado comportamento. É importante ressaltar que tanto a dependência comportamental quanto a dependência de substâncias geralmente originam dependência psicológica (YOUNG e ABREU, 2011).

A dependência de internet foi pesquisada pela primeira vez em 1996, e os achados foram apresentados à Associação Psicológica Americana (YOUNG e ABREU, 2011). Conceitualmente o diagnóstico é de um transtorno do espectro compulsivo-impulsivo que envolve o uso conectado e/ou desconectado do computador (DELL’OSSO et al., 2006) e geralmente descrito como uma incapacidade do indivíduo de controlar e gerenciar o tempo e a maneira de usar a Internet. Tal incapacidade pode originar transtornos comportamentais (YOUNG, 2017). De acordo com Griffiths (1995), a IAD (*Internet Addiction Disorder*) é definida como um comportamento aditivo caracterizado por dominância comportamental, alteração de humor, tolerância, abstinência e conflitos.

Young (2004) define a dependência de internet como o desejo incontrolável de usar a Internet, a desvalorização do tempo gasto sem conexão com a Internet, um intenso nervosismo, agressão em caso de privação e deterioração progressiva da vida social e familiar. Outros autores também tentaram encontrar formas de realizar o diagnóstico de IAD (BEARD; WOLF, 2001; GRIFFITHS et al., 2016; PANAYIDES e WALKER, 2012). Pesquisas recentes enfatizam as consequências que o uso indevido da internet vem a trazer, como o surgimento de possíveis alterações comportamentais, perda de controle, insucesso escolar,

isolamento social e aumento de conflitos familiares (BAHRAINIAN et al., 2014), assim como a falha frequente em resistir aos impulsos para se envolver em um comportamento específico e uma sensação de falta de controle durante o comportamento. Os vícios comportamentais e de substâncias são marcados pela incapacidade de parar (ZHANG et al., 2015).

Portanto, a questão de a dependência de internet ser ou não um transtorno traz questionamentos pertinentes. A internet está integrada a vida cotidiana da maioria das pessoas e seu uso cresce exponencialmente em todo o mundo, seja como ferramenta de trabalho, estudo ou lazer. Ela mudou nossa forma de se relacionar e comunicar, eliminando barreiras geográficas. Como dito anteriormente, pode ser usada para finalidades ditas como saudáveis assim como em usos excessivos. Por isso é preciso principalmente discutir o impacto que o uso da internet tem na vida, se apresenta, por exemplo, as mesmas consequências provocadas pelo vício em álcool e drogas, bem como em outros comportamentos obsessivos (ALAVI et al., 2012).

A partir disso, cresce a preocupação e estudos apontam uma alta incidência de dependência de internet entre os universitários (CHENG e LI, 2014; LI et al., 2015; PUJAZON-ZAZIK e PARK, 2010; ZHANG et al., 2017), fato esse que pode influenciar negativamente levando os estudantes a baixa concentração e desempenho acadêmico, dor de cabeça, dor musculoesquelética, fadiga, e como dito anteriormente, comorbidades psiquiátricas (transtornos de humor, ansiedade, personalidade disfuncional, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, impulsividade e altos níveis de agressividade) (LI et al., 2018). O comprometimento funcional é um dos importantes critérios diagnósticos em estudantes universitários (BECKER et al., 2019).

O termo dependência ainda é muito limitado as drogas e substâncias ilícitas, porém o termo de dependência comportamental vem ganhando cada vez mais espaço para se tratar do assunto da internet. Em 2014 a Organização Mundial de saúde (OMS) realizou a primeira reunião sobre o tema da dependência comportamental, denominada *Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting Report*. Nesse encontro foi elaborado um relatório que buscou definir o conceito em três dimensões: exposição (duração, frequência, intensidade do uso), força motriz de comportamentos (a dependência), e as consequências físicas, mentais, sociais e financeiras (WHO, 2014 apud NASCIMENTO et al., 2020).

Diante dos quadros de adoecimentos surgidos com o uso da internet, foram criados critérios diagnósticos para melhor compreendê-la. A avaliação da dependência de internet envolve a observação de alguns comportamentos.

Não há ainda uma definição específica nos manuais, porém, uma das formas sustentadas por Young e Abreu (2011) consiste na aplicação de critérios existentes sobre comportamentos de dependência citados na última edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais para transtornos do jogo conforme abaixo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Segundo o manual o comportamento de jogo problemático persistente e recorrente, leva a sofrimento ou comprometimento clinicamente significativo, conforme indicado pela apresentação de quatro (ou mais) dos seguintes sintomas em um período de 12 meses: necessidade de apostar quantias cada vez maiores a fim de atingir a excitação desejada; inquietude ou irritabilidade quando tenta reduzir ou interromper o hábito de jogar; fazer esforços repetidos e malsucedidos no sentido de controlar, reduzir ou interromper o hábito de jogar; preocupação frequente com o jogo; jogar quando se sente angustiado (p. ex., sentimento de impotência, culpa, ansiedade, depressão); após perder dinheiro no jogo, voltar nos dias seguintes para ficar quite (“recuperar o prejuízo”); mentir para esconder a extensão de seu envolvimento com o jogo; prejudicar ou perder um relacionamento significativo, emprego ou oportunidade (educacional ou profissional) em razão do jogo, depender de outras pessoas para obter dinheiro a fim de saldar dívidas causadas pelo jogo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Outros autores adaptaram alguns dos critérios acima para a IAD, os quais são: passar a apresentar preocupação constante referente ao uso da internet; usar a Internet em quantidades crescentes de tempo para obter satisfação; ter esforços repetidos e mal sucedidos para controlar, reduzir ou interromper o uso da Internet; sentimentos de inquietação, mau humor, depressão ou irritabilidade ao tentar reduzir o uso; permanecer *on-line* mais tempo do que o pretendido originalmente; perder relacionamentos significativos, emprego ou oportunidades devido ao uso da Internet; mentir para os membros da família, terapeutas ou outros para ocultar a extensão do envolvimento com a Internet; usar a internet como uma maneira de escapar de problemas ou aliviar o humor; sentir-se culpado e defensivo quando questionado sobre o uso da internet; apresentar intensa sensação de euforia ao realizar atividades baseadas na Internet e ou passar a apresentar sintomas físicos de dependência. Os mesmos autores acrescentam que a dependência de internet ou computador também pode causar desconfortos físicos, como: síndrome do túnel do carpo; olhos secos ou visão tensa; dores nas costas e no pescoço; dores de cabeça severas; distúrbios do sono; ganho ou perda de peso significativa (KUMAR e MONDAL, 2018).

A Classificação Internacional de Doenças (CID 11) foi apresentada oficialmente durante a Assembleia Mundial da Saúde, em 2019, e prevista para entrar em vigor em 1º de janeiro de 2022; porém também não traz referências específicas à dependência de internet, mas inclui o grupo de diagnóstico de Transtornos devido a Comportamentos Aditivos que são definidos como síndromes reconhecíveis e clinicamente significativas associadas à angústia ou à interferência em funções pessoais que se desenvolvem como resultado de comportamentos repetitivos de recompensa, que não o uso de substâncias produtoras de dependência. Nesta nova edição da CID, também foi incluído o transtorno de jogo (NASCIMENTO et al., 2020).

1.3. MODELOS EXPLICATIVOS DO QUADRO DE DEPENDÊNCIA

Com o propósito de compreender como se constitui este quadro de dependência, foram criados alguns modelos explicativos.

1.3.1. Modelo Cognitivo Comportamental

Buscando a etiologia, nesse modelo, entende-se que os indivíduos apresentam um padrão distinto de cognições e comportamentos relacionados ao uso da internet que resultam em consequências negativas para a vida. Pode ser que usar a internet seja uma maneira de escapar de sentimentos indesejados e assim, ao desenvolver tolerância ao seu uso para ficar satisfeito, experimentar abstinência e conflitos de relacionamento ao tentar reduzir ou ser privado do uso, com possíveis recaídas (CAPLAN, 2002).

Pressupõe-se que no modelo cognitivo os pensamentos geram sentimentos. No indivíduo dependente, muitas vezes ele associa alguns pensamentos ao comportamento de uso da internet (pode ser algo específico ou generalizado) que o leva a um padrão de acesso cada vez mais intenso (DAVIS, 2001).

Os indivíduos dependentes tendem a ter pensamentos catastróficos e sentir-se mais apreensivos mesmo sem razões lógicas (HALL e PARSONS, 2001). Young (1998) sugeriu que esse tipo de pensamento catastrófico poderia contribuir para o uso compulsivo de internet, pois fornece um mecanismo de fuga psicológica para evitar problemas reais ou percebidos. Afinal é uma experiência quase mágica ter um pensamento, uma curiosidade ou um desejo e simplesmente clicar e se deparar com a transformação quase instantânea do pensamento em realidade.

Na teoria comportamental (FERSTER e SKINNER, 1957) o que determina a continuidade ou não de determinado comportamento é o que acontece imediatamente após a sua emissão. Se o reforço é intermitente, onde em um momento o comportamento é reforçado e no outro não, a permanência daquele comportamento acontece a longo prazo, pois sempre estará à espera do próximo reforço. Esse comportamento estabelecido por reforçamento intermitente são os mais resistentes a extinção. No caso da internet, é possível sentir esse prazer (reforço) ao seguir clicando e assim encontrar o reforçador que lhe interessa (pornografia, ganhar uma rodada de jogo, receber inesperadamente um texto, ver uma foto, uma mensagem ou *e-mail*). Todos esses cliques são imprevisíveis e intermitentes e altamente reforçadores, e essa combinação de conteúdo imprevisível e estrutura variável de recompensa que torna a internet com poder de dependência (YOUNG e ABREU, 2011).

De forma geral, as pessoas usam a internet através de conversas por mensagens, salas de bate-papo e jogam videogames por propósitos sociais ou para se divertir e não vivenciar nenhuma consequência negativa (YOUNG e ABREU, 2011).

1.3.2. Modelo Neuropsicológico

Este modelo apresenta um padrão neuropsicológico de encadeamento. É importante ressaltar que os estudos em sua maioria foram realizados com indivíduos com dependência química. A ativação farmacológica dos sistemas de recompensa do cérebro é grandemente responsável pela produção das potentes propriedades de dependência das drogas. Apesar de os fatores como personalidade, sociais e genéticos também serem importantes, os efeitos da droga sobre o sistema nervoso central são os principais determinantes de uma dependência. Nesse modelo, entende-se que os fatores não farmacológicos são importantes para influenciar o uso inicial da droga e determinar quão rapidamente a dependência se desenvolverá. Para sabermos o potencial de dependência de uma substância no organismo, precisamos avaliar a rapidez com a qual ela é absorvida pela corrente sanguínea, que no caso da internet, o curto espaço de tempo entre clicar e receber resposta parecem aumentar seu poder de dependência (YOUNG e ABREU, 2011).

Neste modelo, o neurotransmissor dopamina apresenta importante papel na regulação do humor e do afeto nos processos de motivação e recompensa. Embora existam vários sistemas de dopamina no cérebro, o sistema mesolímbico de dopamina é descrito como um dos mais importantes nos processos motivacionais. Algumas drogas produzem seus potentes efeitos

sobre o comportamento ao aumentar a atividade de dopamina mesolímbica (DI CHIARA, 2000).

Alguns estudos descobriram que o substrato neural da fissura induzido por estímulos de jogos na dependência virtual é semelhante à fissura induzida pelo estímulo no abuso de substâncias (CHIH-HUNG et al., 2009 apud YOUNG e ABREU, 2011).

O que sugere então que a dependência na verdade seria dos níveis elevados de dopamina no cérebro, não apenas da substância ou do comportamento em si. É a essa elevação de dopamina que o usuário dependente de internet se acostuma (ARIAS-CARRIÓN e POPPEL, 2007). Muitos estudos associam a dependência a mudanças em neurotransmissores no cérebro, e alguns teóricos argumentam que toda dependência, seja qual for seu tipo (sexo, comida, álcool, internet), pode ser desencadeada por mudanças semelhantes no cérebro (YOUNG e ABREU, 2011).

O encadeamento funciona da seguinte forma: uso de internet, seguido por uma experiência eufórica, repetição do uso, tolerância, reação de abstinência, enfretamento passivo, impulso primitivo e novamente o uso da internet.

Quadro 1 – Conceito e explicação de cadeia neuropsicológica da dependência de internet

Conceito principal	Explicação específica
Impulso primitivo	O instinto do indivíduo de buscar prazer e evitar a dor, que é representativo de vários motivos e impulsos de usar a internet.
Experiência eufórica	As atividades virtuais estimulam o sistema nervoso central do indivíduo, que se sente feliz e satisfeito. O sentimento impulsionará a pessoa a usar continuamente a internet e prolongar a euforia. Depois de estabelecida a dependência, a experiência eufórica logo se transforma em hábito e em estado de entorpecimento.
Tolerância	Devido ao uso repetido de internet, o limiar sensorial do indivíduo diminui; a fim de atingir a mesma experiência de felicidade, o usuário precisa aumentar o tempo e o apego à internet. A tolerância de nível elevado é o trampolim para a dependência de internet e o resultado do reforço da experiência eufórica referente à internet.
Reação de abstinência	As síndromes física e psicológica acontecem quando o indivíduo interrompe ou diminui o uso de internet, e incluem principalmente disforia, insônia, instabilidade emocional, irritabilidade, e assim por diante.
Enfrentamento Passivo	Quando o indivíduo se confronta com frustrações ou sofre efeitos prejudiciais do mundo exterior, surgem comportamentos passivos de acomodação ao ambiente, comportamentos que incluem imputação adversa de eventos, falsificação de cognições, supressão, escape e agressão.
Efeito avalanche	O efeito avalanche inclui experiências passivas que consistem em reação de tolerância e abstinência, e impulso combinado consistindo em estilos de enfrentamento passivos com base no impulso primitivo do indivíduo.

Fonte: YOUNG e ABREU, 2011.

1.3.3. Modelo de Compensação

Esse termo/modelo foi proposto pela academia chinesa de ciências após aumento de casos de dependência de internet entre os jovens chineses. Aqui, a ideia central envolve que o uso aumentado da internet venha a fim de compensar outras características que estão em déficit.

O estudo sugere que a internet venha a realizar a compensação para autoidentidade, autoestima e rede social (TAO, 2005 apud YOUNG e ABREU, 2011).

De forma geral, os dependentes de internet têm dificuldade em formar relacionamentos íntimos com os outros e se escondem na anonimidade da internet para se conectar com pessoas de maneira não ameaçadora. Virtualmente, o indivíduo pode criar um perfil em uma rede social, por exemplo. Pode estabelecer bate-papos, jogar *online* e assim criar um sentimento de pertencimento e comunidade. Ali o indivíduo pode ter companhia, conselhos, se sentir compreendido, formar vínculos e encontrar até um relacionamento amoroso. Por intermédio das mensagens pela internet, os usuários compensam o que lhes falta na realidade (CAPLAN e HIGH, 2007 apud YOUNG e ABREU, 2011).

O mesmo autor relacionou a deficiência em habilidades sociais com o uso problemático da internet, pois ela teria função de encobrir essas deficiências levando à preferência pela interação social virtual e depois ao uso mais compulsivo gerando consequências no trabalho e estudos (CAPLAN, 2005, 2006 apud YOUNG e ABREU, 2011).

1.3.4. Múltiplas dependências e fatores situacionais.

Este modelo apresenta que fatores situacionais desempenham um papel importante na dependência de internet. Situações como por exemplo, divórcio, mudanças de vida, perda de emprego, luto pela morte de alguém querido podem gerar sentimento de tristeza, angústia e ansiedade. Na tentativa de afastar ou minimizar esse desconforto, encontra-se muitas vezes a internet como refúgio e alívio. Há indicadores de que a cultura também influencie no uso abusivo. Na China, diferente dos Estados Unidos, a estrutura educacional vem sendo apontada como um dos fatores possíveis para o abuso da internet, pois há uma cobrança exacerbada dos pais e escola sobre o desempenho dos estudantes. O uso intenso de internet nessas situações pode ou não vir a se tornar dependência, mas sabe-se que pessoas com múltiplas dependências e personalidades aditivas são as mais susceptíveis a desenvolver também dependência de internet (YOUNG e ABREU, 2011).

Os indivíduos que apresentam múltiplas dependências, seja de internet, álcool, cigarro, drogas, comida, sexo e outras são os mais vulneráveis a recaída. Entre as dependências mais comuns estão sexo virtual, jogos *online* e *role play-games* (YOUNG e ABREU, 2011). Com o transtorno de dependência de internet, muitas vezes o indivíduo faz uso da internet no computador, *tablet* ou celular com a finalidade de trabalho ou estudo, fato que o expõe a recaída mais facilmente.

Young (2001, apud YOUNG e ABREU, 2011) descreveu um ciclo chamado Parar - Começar de Recaída, que constitui um processo interno do indivíduo onde ele primeiramente racionaliza de que aquele comportamento é aceitável e inofensivo, seguido por um sentimento de arrependimento, que por sua vez o leva a se abster do comportamento inicial e em seguida a possibilidade de recaída.

1.4. AUTOESTIMA E DEPENDÊNCIA DE INTERNET

Estudos anteriores avaliaram associação significativa da autoestima e a dependência da Internet (YOUNES et al., 2016; ZHANG et al., 2015). Sabe-se que além da história pessoal, características internas também estão relacionadas a dependência da internet e para cada unidade de aumento da autoestima, a chance de desenvolver dependência de internet diminui 11% (SEVELKO et al., 2018).

É importante então entender o que é a autoestima. A autoestima se refere às atitudes que uma pessoa possui de si mesma e de seu valor próprio, é a avaliação subjetiva de um indivíduo sobre seu valor como pessoa (ROSENBERG, 1989). Chung et al., (2014), aponta que estudos sobre o desenvolvimento da autoestima ao longo da vida constataram que ela diminui durante a transição para a adolescência e depois aumenta gradualmente ao longo da idade adulta, antes de declinar na velhice.

De acordo com Goñi e Fernández (2009), William James foi o primeiro psicólogo a desenvolver uma teoria acerca do autoconceito. Seu livro *'The Principles of Psychology'*, publicado em 1890, abordou as questões relacionadas à construção do *self*, as quais foram descritas no capítulo *'The consciousness of self'*. Ele traz a distinção entre dois tipos de *self*: o *self* como sujeito (*self* subjetivo; conhecedor; ego puro; faz referência ao eu que pensa; responsável pela construção do *self* como objeto) e o *self* como objeto (criado pelo *self* como sujeito; reúne o conhecimento sobre si mesmo; soma total de tudo aquilo que uma pessoa pode chamar de seu).

Por outro lado, o comportamento de se comparar socialmente foi sugerido a primeira vez por Festinger (1954), onde presumia que comparar-se era uma necessidade humana essencial para adquirir informações sobre o *self*. Essa tendência à comparação social pode ser facilitada pelas tecnologias modernas, que transferiram muitas relações sociais da esfera privada para a pública, expondo as pessoas a um fluxo contínuo de informações (SUBRAHMANYAM e GREENFIELD, 2008). O *self* pode ser considerado uma extensão de si mesmo, caracterizando-se como pessoas, lugares, bens físicos, assim como grupos de afiliação aos

quais uma pessoa se sente ligada. Podemos dizer que as redes sociais, por exemplo, fazem parte disso, sendo assim uma extensão do self e portais digitais para grupos de afiliação (FRANCHINA et al., 2018).

A teoria de comparação social sugere que a autoestima influencia a tendência de se comparar com os outros, o que por sua vez influenciaria o uso do Facebook, por exemplo, pois pode ser uma ferramenta para comparação social (BERGAGNA e TARTAGLIA, 2018).

Na fase universitária, a autoestima é importante por promover comportamentos objetivos e mecanismos de enfrentamento que facilitam o sucesso no trabalho, escola, relacionamentos e reduzem o risco de problemas de saúde mental e física, abuso de substâncias e comportamento antissocial. Sabemos ser um momento de vida complexo, cheio de desafios e adaptações dos padrões até então experimentados (ARNETT, 2011). Além disso, o processo de desenvolvimento de se tornar um adulto muitas vezes implica um questionamento da própria identidade e posterior reformulação de concepções e avaliações do seu eu.

A autoestima satisfatória pode ser também uma fonte de resiliência. Os indivíduos com alta autoestima têm maior probabilidade de se avaliar positivamente como tendo autoestima e auto competência. Indivíduos assim podem gerar e fortalecer seu grau de significado na vida. Mesmo que esses indivíduos sejam atraídos pela Internet tanto quanto os outros, é mais provável que mantenham ou promovam seus esforços para atingir objetivos significativos em vez de desistir. Dentro da autoestima está o significado da vida. Juntos, o significado na vida e a autoestima podem conferir proteção contra a dependência de internet, provendo melhor compreensão entre o eu real e o eu ideal encontrado na internet (ZHANG et al., 2015).

Estudos sobre a relevância da autoestima para o dependência de internet, afirmam que pessoas com baixos níveis de autoestima tendem a acessar mais a internet do que aquelas com níveis mais altos de autoestima, assim como indivíduos com baixo índice de autoestima tendem a encontrar abrigo na internet, pois são capazes de selecionar o que será público a respeito de si mesmas e satisfazer sua necessidade de pertencer. (ANDREASSEN et al., 2017; DEMIRER, 2013). Outros fatores como solidão, timidez, perda de controle também foram associadas à dependência de Internet (KUMAR e MONDAL, 2018), assim como pessoas com altos níveis de autoestima tendem a usar a tecnologia de maneira saudável, a lidar de forma com situações estressantes e a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida (TAYLOR e BROWN, 1988).

Um estudo que foi realizado no Reino Unido, traz o olhar sobre a auto exposição nas redes sociais através da postagem de fotos, mais especificamente as chamadas *selfies*. A pesquisa aponta um aumento no número de imagens criadas, compartilhadas e vistas nas redes sociais,

e visou avaliar como “o mostrar-se” ou “ver” outras pessoas atraentes nas redes” e manter relacionamentos *off-line* era impactado pelas curtidas ou comentários nas imagens. Os resultados mostram que o compartilhamento de *selfies* fornece uma ferramenta útil para cultivar a identidade, permitindo a experimentação de possíveis “eus”, embora essas identidades sejam limitadas pelo que é percebido como socialmente e fisicamente atraente para os outros. O compartilhamento também mostrou uma função comunicativa importante quanto aos relacionamentos, facilitando compartilhar experiências com outros que não poderiam estar fisicamente presentes. Porém, o ambiente cultural competitivo, que acontece através do compartilhamento de imagens, pode ter consequências negativas em sob as relações sociais mais profundas e imagem corporal. Os resultados do estudo mostraram então que indivíduos que buscam comparar-se na internet ou fazem muitas mudanças nas selfies através de filtros e aplicativos, tendem a ter mais insegurança e conseqüentemente autoestima prejudicada (BELL, 2019).

É importante considerar também que os jovens com transtornos mentais (depressão, ansiedade e outras dependências) podem ser os mais vulneráveis a contribuições negativas da internet e mídias sociais, mas esses meios também podem apresentar uma nova plataforma para melhorar a saúde mental nessa população, se usada adequadamente. No futuro, as mídias sociais também podem ser exploradas para promover o engajamento contínuo com intervenções baseadas na Internet, ao mesmo tempo em que abordam metas-chave (mas frequentemente negligenciadas) como conectividade social, apoio social e auto eficácia, visando melhorias funcionais sustentadas em casos graves e condições complexas de saúde mental (FIRTH et al., 2019).

1.5. INTERAÇÃO SOCIAL NA INTERNET

Sabemos que com o avanço da tecnologia nos últimos anos, mudanças tem acontecido na forma de socializarmos, seja nos relacionamentos pessoais, profissionais, acadêmicos ou políticos (PÁRAMO e BURBANO, 2013). Descobrimos assim novas formas de nos fazermos presentes e interagirmos socialmente, mesmo que fisicamente distantes, tornando a internet um importante meio de interação social.

Isso trouxe mudanças na forma de enxergar e interagir nos relacionamentos. Anteriormente, as relações eram vistas de forma vertical, a começar na família, na figura do pai provedor; no trabalho, a figura do chefe a quem se deve obedecer sem questionar; na sociedade, a pátria e suas regras. A forma de obter informações também acontecia de forma

unilateral, onde os impressos tinham pouco alcance e acesso, acontecendo de um para um. Com o avanço das tecnologias, as relações mudaram, passando a se estabelecer de forma horizontal, com as famílias com mais diálogo, relações de trabalho com mais direitos e a comunicação de um para muitos (BERNARDI, 2007).

Hoje, os relacionamentos vêm sendo intermediados pela internet, onde passamos de seres sociais para sócio virtuais (SOUSA et al., 2020). Estar conectado com o mundo, de posse das novas tecnologias e com acesso à informação se tornou algo comum e praticamente necessário na sociedade atual (HONORATO, 2014).

Desenvolve-se assim novos conceitos como a cibercultura, definida por Lévy (2010) como o conjunto de costumes, procedimentos, maneiras de pensar e valores que se desenvolvem no ciberespaço. É preciso lembrar que as novas interações com a tecnologia podem evoluir positiva ou negativamente. Se por um lado a mobilidade, flexibilidade e conveniência são essenciais para vida moderna, dando autonomia e liberdade, por outro lado trazem sensações negativas como estar sempre conectado a trabalho ou dependência patológica. Estudar a forma de utilização e os significados destas tecnologias, atualmente tão comuns às práticas sociais, são fundamentais para que possam também ser utilizadas como instrumentos de prevenção e promoção da saúde. (KING et al., 2014).

De acordo com estudo, o WhatsApp, por exemplo, pode exercer influência sobre a qualidade de vida de professores, a depender do uso e das reações emocionais provocadas no indivíduo. Esta influência pode ser negativa, gerando ansiedade ou distração, ou positiva, quando seu uso é consciente (SOUSA et al., 2020).

Pesquisas tem demonstrado que as interações sociais possibilitadas pela internet são importantes no desenvolvimento da dependência de internet seja de forma generalizada ou específica (MORAHAN-MARTIN, 2008; YOUNG e ABREU, 2011).

Um estudo de Young (1996) traz que enquanto os usuários não dependentes passam a maior parte do seu tempo conectados usando *e-mail* e navegando em sites da *web*, os usuários dependentes de internet passam a maior parte do tempo usando aplicativos de comunicação interpessoal simultâneos. Outra pesquisa verificou que 26% dos estudantes universitários dependentes de internet tinham maior probabilidade de se conectarem a internet com a finalidade de conhecer pessoas (SCHERER, 1997).

Da mesma forma, outro estudo de Morahan-Martin e Schumacher (2003) indicam que os indivíduos que apresentam dependência de internet tendiam a se conectar mais para conhecer pessoas, conversar com pessoas com interesses parecidos, buscar apoio emocional e relacionamentos interpessoais em salas de bate-papo, fóruns e jogos *online*.

Algo importante e que deve ser levada em conta são as mudanças geracionais. Temos predominantemente duas gerações presentes no mundo virtual (e acadêmico) atual: os Millennials, também conhecidos como geração Y, nascidos entre 1981 a 1995; e a geração Igen ou geração Z, que são os nascidos a partir de 1995 e foco de nosso estudo. A geração Igen já nasceu conectada e interativa na internet. Os millennials parecem priorizar as relações face a face e usar a internet com finalidades mais definidas. Diferenças também são apontadas na forma de estudarem e se relacionarem. As tendências de saúde mental da geração Igen mostram que eles são ainda mais propensos ao sofrimento psicológico do que as gerações anteriores (PLOCHOCKI, 2019).

Um estudo recente usando dados da Pesquisa Nacional sobre uso de drogas e saúde encontrou um aumento de 63% nos episódios de depressão maior em adultos jovens, um aumento de 71% no sofrimento psicológico e um aumento de 49% nos pensamentos suicidas entre 2005 e 2017. Os dados sugerem uma piora nos casos de depressão, ansiedade, suicídio e automutilação na geração Igen, caracterizando-a como a geração do declínio no bem-estar psicológico (TWENGE et al., 2019). Jean Twenge citado por Cal Newport (2019), reforçam que a geração Igen foi a primeira a entrar na pré-adolescência com acesso a smartphones, tablets e conectividade, assim como foram os primeiros também a manifestar maior ansiedade. O autor corrobora com a ideia de que a geração de adultos jovens, tem maior propensão as questões de saúde mental do que as gerações anteriores. Outro autor refere diferenças na forma de estudar e se desenvolver academicamente entre as gerações, mostrando que a geração Igen priorizar as interações digitais e estudo a distância.

Muito provavelmente, a maioria das tecnologias não foram criadas com a intencionalidade de adentrar a vida e causar dependência, porém mudanças aconteceram através do acesso disponível da internet em smartphones, computadores e essas tecnologias se expandiram para além dos propósitos originais. Talvez alterações inesperadas e não planejadas, não permitindo o tempo de se perguntar o que fazer essas mudanças.

Outro ponto que pode ser levado em conta é a forma como as pessoas reagem a interação pela internet e os *feedbacks* que recebem. Um estudo de Valkenburg, Peter e Schouten (2006) relatou que a interação era moderada pelo *feedback* positivo ou negativo que os indivíduos recebiam em seus perfis. Sendo negativo, predizia autoestima e bem-estar mais baixos, e se positivo, predizia boas consequências.

Há também uma possibilidade de que quando existe diferença entre o eu real/ideal, os indivíduos podem se avaliar como incompetentes, sem valor e inadequados. Como resultado disso, se sentem tristes, ansiosos ou derrotados. Assim, podem escolher entre permanecer e

tentar lidar com isso ou fugir dessa realidade dolorosa. Se a internet é usada como uma das formas de fugir de si mesmo e dessa sensação, pode se tornar com alto poder viciante (YOUNG e ABREU, 2011).

As habilidades sociais, introversão, solidão e ansiedade social também apresentam correlação com a dependência de internet. Por exemplo, Caplan (2005) descobriu que os níveis de habilidades sociais de auto apresentação em estudantes universitários eram preditores negativos de sua preferência pela interação social na internet. Quanto a solidão, ansiedade social e introversão, o uso de internet pode ser uma maneira de evitar estar sozinho e aumentar o desligamento de contatos reais, assim como substituir os relacionamentos face a face em indivíduos introvertidos (ERWIN et al., 2004).

A solidão é o estado subjetivo em que sua mente está livre da interferência de outras mentes. O crítico social canadense Michael Harris em seu livro Solitude (2017, apud NEWPORT, 2019, p. 91) considera que as novas tecnologias fomentam uma cultura que prejudica o tempo sozinho com os próprios pensamentos, e ele é ainda mais importante porque é escasso.

Na internet, o indivíduo tende a se sentir mais potente, seguro e mais à vontade em relacionamentos e interações virtuais do que em na realidade face a face tradicionais (CAPLAN, 2003). É a sensação de anonimidade na comunicação virtual que parece facilitar a desinibição. Isso é mais evidente ainda nas áreas de comportamento sexual, jogos de azar, compras e jogos (COOPER et al., 2000).

Existem algumas teorias que tentam explicar o porquê os indivíduos muitas vezes preferem a interação virtual, entre elas o que é chamado de perspectiva hiper pessoal. Essa teoria argumenta que a interação virtual pode ser superior a interação face a face, onde a ausência de aspectos não verbais virtuais intensifica a comunicação pessoal permitindo que objetivos sociais sejam buscados de forma mais eficiente do que em conversas face a face. Nessa perspectiva, durante a conversa mediada pelo computador, o indivíduo pode se adaptar e explorar os estímulos não verbais ali contidos e atingir de forma mais eficiente seus objetivos interpessoais (WALTHER, 1996).

Nas conversas mediadas pelo computador, as pessoas primeiramente precisam escrever para depois enviar e isso permite um tempo de reflexão que é mais difícil de obter nas conversas face a face (IDEM, 1996, 2006). Outro ponto interessante trazido por essa teoria é que de durante as interações mediadas pelo computador, e aqui podemos incluir também smartphones, os indivíduos podem fazer uma auto apresentação editada sobre si e assim levar o outro a criar uma imagem seletivamente positiva e favorável. Virtualmente, as pessoas

podem mascarar ou editar estímulos indesejáveis e incontroláveis e, ao mesmo tempo, exagerar estímulos preferidos (IDEM, 1996, 1997).

Outro ponto importante na teoria hiper pessoal é que a intimidade muitas vezes se estabelece de forma mais rápida no formato virtual, uma vez que conectado, os níveis de presença social e intimidade podem ser controlados; os usuários podem permanecer invisíveis enquanto observam as interações do outro e assim controlar a sua própria interação. Isso pode ser um fator de proteção e reforça os indicadores do porquê que os indivíduos com maiores dificuldades interpessoais preferem a interação virtual e não a face a face. Desta forma, podem vir a desenvolver a dependência dessa interação virtual que pode resultar em outros sintomas como a dependência de internet. Na vida virtual, pode-se ser quem quiser. Alguns indivíduos chegam a criar uma vida paralela com personagens, histórias e postagens que refletem a idealização de um mundo/ser do qual gostaria de viver. Esse espaço passa a suprir as necessidades as necessidades sociais insatisfeitas. Outra reflexão é que na internet, temos a sensação de nunca terminarmos as coisas. Não há um marcador de tempo quando estamos conectados. É como estar em um cassino com muitos estímulos, recompensas variáveis e nenhuma estrutura temporal. Sempre haverá um outro link, site ou referência a serem encontrados; sempre um outro *e-mail* a ser aberto, uma nova imagem a ser vista ou outra música a ser baixada (YOUNG e ABREU, 2011).

Uma proposta para aperfeiçoar a interação na internet é o minimalismo digital. Ele traz a ideia de uso da tecnologia em que o período *online* é dedicado a uma pequena quantidade de atividades cuidadosamente selecionadas e otimizadas de maneira que satisfaçam objetivos predeterminados e dispensem todo o resto do conteúdo. Pensam sempre na relação custo-benefício. É contrária de que qualquer coisa que chame atenção seja benéfica e não apresentam a sensação de desconfortável com a possibilidade de poder perder algo que seja minimamente interessante ou valioso. É estabelecer o raciocínio a partir do que mais valoriza e então raciocinar o contrário para ver se a tecnologia usada colabora com seus valores. O indivíduo minimalista não se incomoda em perder pequenas coisas, mas sim em renunciar a coisas que já sabe que tornam sua vida melhor. O minimalismo digital parte do pressuposto de que a forma como usamos a tecnologia é tão importante quanto a tecnologia que escolhemos usar (NEWPORT, 2019).

1.6. PROMOÇÃO A SAÚDE E ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE

Ao iniciar esse capítulo, ressalta-se mais uma vez que a internet também pode ser usada a favor da saúde, principalmente nas universidades, mas a conexão entre o abuso da internet e as doenças psiquiátricas pode representar um sério problema de saúde pública (PANTIC, 2014), fato este que alguns países como Coreia e China já consideram, porém, vale destacar que no momento não há indícios de relação entre cultura, etnia ou gênero para que a dependência ocorra (CHUNG et al.; 2014).

Ao citar a China, cerca de 10% dos mais de 30 milhões de chineses que jogam através do computador foram considerados dependentes. Isso foi considerado por alguns como epidemia e autoridades chinesas fazem controle de estabelecimentos ilegais onde se pode usar a internet. O governo chinês também estabeleceu leis que reduzem o número de horas que adolescentes podem usar para jogos e criou o primeiro centro de tratamento e intervenção para dependência de internet (BBC NEWS, 2005; HUR, 2006; LEE, 2007 apud YOUNG e ABREU, 2011).

Com o aumento do uso da internet e isso se tornar um problema de saúde pública, o crescimento do número de universitários vem somar a essa preocupação. Como citado anteriormente, é a fase em que muitos saem da casa dos pais e passam a morar sozinhos ou em repúblicas. Com seus computadores e smartphones, a internet é usada com frequência para pesquisas e trabalho, porém, longe do controle dos pais, muitos passam a permanecer cada vez mais tempo conectados em salas de bate papo, redes sociais e jogos *online*, podendo desenvolver algum grau de abuso e sofrimento (YOUNG, 2004). Sabe-se que o sofrimento psicológico entre os estudantes pode influenciar diretamente, não apenas em seu desempenho acadêmico, mas sua qualidade de vida (PILLAY et al., 2016). Antecipando-se a isso, faz-se necessário promover entornos saudáveis ao jovem universitário, pois há evidências mostrando que intervenções cognitivas, comportamentais e de atenção plena podem ser eficazes na redução da ansiedade e dos sintomas depressivos, por exemplo, nesses grupos (MCCONVILLE et al., 2017; REGEHR et al., 2013).

Ao pensar no caminho da qualidade de vida para o universitário, um novo conceito surge: as escolas promotoras de saúde. O conceito de Universidade Promotora de Saúde incentiva as universidades a incorporar a saúde em sua cultura, nos processos e em suas políticas das universidades, realizando um esforço para promover a saúde da comunidade universitária (SUÁREZ-REYES et al., 2019).

Antes de se entender melhor o conceito das escolas promotoras de saúde, é necessário

compreender o que é Promoção da Saúde (PS) e um conceito conhecido como salutogênese.

A salutogênese preconiza olhar para as forças que geram saúde e não nos processos de doença. A pesquisa salutogênica analisa processos que direcionam as pessoas para, ou mantêm as pessoas no polo de saúde. O conceito da salutogênese mostra que a maneira que cada indivíduo interpreta as experiências de vida (positivas ou negativas), influi diretamente para beneficiar seu estado de saúde e desenvolver recursos protetores. Também reforça que tais ferramentas internas (aprendidas pelas experiências), quando utilizadas principalmente em uma comunidade, melhoram suas condições de vida e saúde (ANTONOVSKY, 1996).

A PS surge como parte do conceito sobre as funcionalidades da medicina e um dos primeiros a discorrer sobre o assunto foi Sigerist, em 1946. Ele atribuía a PS à capacidade de atuar para proporcionar boas condições de vida e trabalho, bem como educação, cultura, formas de lazer e descanso. O autor também envolve nesta busca, os setores políticos, sindicais e empresariais, além de instâncias educadoras e médicas (BUSS, 2000).

A consolidação do termo PS ocorreu mais especificamente no Canadá com o Informe de Lalonde (1974), onde o então Ministro da Saúde do Canadá Marc Lalonde elaborou um documento que destacava que ao invés dos cuidados permanecerem focalizados no médico e nos tratamentos secundários, as causas das doenças deveriam ser observadas através do entorno do indivíduo, sua biologia humana, meio ambiente e estilo de vida. Nestes documentos foram estabelecidos os primeiros determinantes sociais de saúde, importantes no desenvolvimento do tema de PS (BECKER, 2011).

Em 1977, foi realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a 30ª Assembleia Mundial de Saúde que lançou o movimento “Saúde para Todos no ano 2000”, e como marco, foi realizado no ano seguinte a Primeira Conferência Internacional de Cuidados Primários em Saúde, que promoveu uma visão mais ampla e humana sobre saúde, responsabilizando governos, entidades e organizações sobre a prioridade em PS, ampliando o olhar e cuidado no desenvolvimento das desigualdades sociais e países em desenvolvimento (CAMPOS et al., 2006; MENDES, 2004; OMS, 1978; OMS, 2009).

Esses movimentos foram fortalecendo a ideia de PS e diminuindo o monopólio da visão médica baseada no cuidado da doença. A PS foi reconhecida pela OMS na década de 1980 e na Saúde Pública, havendo uma mudança no foco da atenção ao indivíduo, não o responsabilizando sozinho por seu estado e agravos de saúde (ANDRADE et al., 2014). O termo PS é muito utilizado, porém, ainda muitas vezes reduzido em seu real conceito, sendo utilizado para apontar apenas para propostas de mudanças de hábito ou confundido com o conceito de prevenção de doenças (CZERESNIA, 2003). Outras mudanças têm acontecido na

PS, e a principal delas é o foco e conceito, objetivando não buscar apenas de cuidados focados na doença, tratamento ou medidas preventivas, mas nos determinantes que podem atuar na melhoria da qualidade de vida e bem estar geral do sujeito (ALMEIDA FILHO et al., 2011). Sob esse olhar, a saúde envolve vários fatores que se relacionam entre si, como: culturais, ambientais, sociais, políticos, econômicos, comportamentais, biológicos e recursos pessoais. (ANDRADE et al., 2014; CARVALHO, 2005).

A definição da OMS é a de que a Promoção da Saúde seja entendida como “a soma das ações da população, serviços de saúde, das autoridades sanitárias e de outros setores sociais e produtivos, dirigidas ao desenvolvimento de melhores condições de saúde individual e coletiva” (SALAZAR, 2004, p. 21). Os benefícios de se usar as estratégias de PS, podem ser tanto pela contribuição em melhorar as condições de saúde, quanto por ter potencial de promover mudanças sociais que podem modificar determinantes de saúde (IDEM, 2004).

A OMS (WHO, 1998), estabeleceu alguns princípios que devem ser seguidos por quem deseja implementar políticas de PS, visando um olhar amplo e começando por uma concepção holística: intervenção sobre os determinantes gerais da saúde, promovendo a saúde física, mental, social e espiritual; também o empoderamento: processo de capacitação para que as pessoas e as comunidades possam ter maior controle sobre os fatores pessoais, econômicos e ambientais que afetam sua saúde; a equidade: proposição de ações que caminhem na direção de reduzir as desigualdades sociais pela priorização de intervenções nos seguimentos com piores condições de vida; a intersetorialidade: colaboração entre múltiplos setores para conclusão de um ou mais objetivos; as multi-estratégias: o uso de uma variedade de abordagens; a participação social: participação dos interessados em todas as fases do planejamento, implementação e avaliação das ações de promoção da saúde e a sustentabilidade: construção de ações que os sujeitos e comunidades podem manter mesmo que finalizada a ação ou o financiamento.

A carta de Ottawa (WHO, 1986), destaca oito condições fundamentais para que a saúde ocorra: paz, abrigo, educação, alimento, renda, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade; e salienta a responsabilidade de outros setores, para além do setor saúde, com o bem-estar global. São propostos também cinco campos de ação para viabilizar a atuação da PS: a implementação de políticas públicas saudáveis; a criação de ambientes saudáveis; a capacitação da comunidade; a reorientação de serviços de saúde e o desenvolvimento de habilidade individuais e coletivas.

Dessa forma, os espaços educacionais foram reconhecidos como ideais para este trabalho já que muitos dos comportamentos pouco saudáveis relacionadas aos problemas de saúde são

construídas no início da vida e tentar mudá-los se torna difícil e custoso após implementados (BRASIL, 2014). Ao pensar nos espaços educacionais como as universidades, entende-se que a aquisição de estilos de vida saudáveis entre jovens é determinante para a garantia de uma vida adulta com saúde, tornando o ambiente universitário um campo fértil para a realização de práticas educativas que promovam saúde. Entende-se que os entornos envolvem não apenas os alunos, mas professores e colaboradores da instituição, que vivem e transmitem a cultura do local (JESUS, 2018).

As então Universidades Promotoras de Saúde (UPS) se encaixam como aquelas que incluem a PS em suas práticas educativas, visando a qualidade de vida atual e futura dos que por ali passarem (LANGE e VIO, 2006). De acordo com Abercrombie, Gatrell e Thomas (1998), a universidade tem um grande alcance social, uma vez que abrange vários aspectos da vida dos indivíduos, onde compartilham experiências de trabalho, aprendizagem, socialização, lazer e ensino.

A UPS tem sua raiz na estratégia de ambientes saudáveis que foi validada pela OMS na década de 1980 juntamente com a PS. A estratégia de ambientes saudáveis pretende atuar nos locais onde as pessoas vivem diariamente (ARROYO e RICE, 2009; LARA et al., 2008). Heraud (2013), refere que os ambientes saudáveis não se resumem ao indivíduo isolado, mas a todo o entorno da comunidade e a saúde é um produto da relação entre os indivíduos e seu ambiente social. Na universidade, os ambientes saudáveis se fortaleceram na década de 1990, sendo a *University of Central Lancashire*, em 1995, a primeira a implementar um projeto de UPS desenvolvendo projetos centrados em cinco temáticas: saúde mental, saúde ocupacional, álcool, exercício e sexo seguro (MAIA et al. 2010; SOARES et al., 2015).

Para construir uma universidade promotora da saúde são necessários olhares desde a estrutura física, política e estruturas curriculares, assim como o comprometimento dos gestores em promover qualidade de vida (CALA, 2012). As universidades devem assegurar aos envolvidos o direito a um ambiente saudável (SOARES et al., 2015).

É importante novamente destacar que os estudantes universitários estão em uma fase crucial para adoção de estilos de vida, que terão efeitos futuros em seu âmbito familiar, social e de trabalho, fazendo da UPS não apenas um projeto pontual, mas parte do projeto institucional da universidade (MUÑOS e CABIESES, 2008). A formação da comunidade acadêmica para escolhas saudáveis pode influenciar positivamente na saúde global, pois estes sujeitos podem desenvolver papel relevante sobre a criação de futuras políticas de saúde e decisões sobre elas (SOARES et al., 2015). A universidade pode ser considerada como um amplo campo de ação das práticas da PS. O seu papel é um grande influenciador da saúde de

seus membros e da comunidade, assim como o responsável pelos saberes que ali serão aprendidos e levados para a sociedade através da prática profissional do indivíduo, contribuindo ativamente para a qualidade de vida da sociedade (ABERCROMBIE et al., 1998; MELLO et al., 2010; MORAES e LEITE, 2014). As UPS deverão estabelecer vínculos extra muro formando redes além das universidades e seus membros diretos e assim fortalecendo cada vez mais estratégias para uma sociedade mais saudável (MUÑOS e CABIESES, 2008).

Para promover saúde, não importa em que âmbito, é preciso proporcionar às pessoas as condições necessárias para melhorar e exercer controle sobre sua saúde (paz, educação, moradia, alimentação, renda, um ecossistema saudável, justiça social e equidade), conceito trazido anteriormente como empoderamento. Por isso, é muito importante que as universidades de forma geral assumam seu papel na criação escolhas e ambientes saudáveis, e assim contribuam o desenvolvimento sustentável e a redução das desigualdades sociais e de saúde (MELLO et al., 2010).

Os autores Lange e Vio (2006) elaboraram um Guia para Universidades Saudáveis e outras Instituições de Ensino Superior, onde apresentam aspectos organizacionais para promover uma universidade saudável. Destaca-se que não há receita para aplicar em todas as universidades, mas sim experiências e possíveis caminhos. Os autores trazem como ponto crucial que as universidades devem assumir a responsabilidade de criar uma cultura que favoreça a saúde e o bem-estar dentro da universidade e que isto seja parte do plano estratégico da instituição, fato este que envolve decisões e olhares além do ganho financeiro. Na América Latina o movimento de UPS se fortaleceu através de ações em instituições públicas e privadas, da formação de redes em países como México e Chile, e de conferências internacionais.

As redes de Universidades Promotoras de Saúde, buscam universidades voluntárias (públicas e privadas) que tenham o objetivo de promoção a saúde no ensino superior. Essa rede contribui para o fortalecimento e a busca de alianças afim de desenvolver ações nas comunidades universitárias (OLIVEIRA, 2017). A Rede Ibero Americana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) inclui universidades de países como Chile, Colômbia e Espanha como membros e incentiva ativamente a participação não apenas dos alunos, mas de toda a comunidade e entorno da universidade. O Brasil também possui sua própria rede de Universidades Promotoras de Saúde, a REBRAUP (Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde) que conta com universidades públicas e privadas do país afim incentivar e promover saúde ao seus estudantes e entorno (RIUPS, 2019).

Sendo assim, podemos dizer que as universidades estão diretamente ligadas as experiências e aprendizados ditos acima, assim como desempenham um papel de comunidade. O papel da universidade vai muito além de fornecer diplomas, mas também contribui para construir novos valores culturais e assim uma sociedade mais fortalecida. Há a percepção de que as universidades compreendem uma série de comunidades, na qual as pessoas podem criar suas próprias redes sociais e de apoio, além de oferecer oportunidades de se envolver e participar de atividades promotoras de saúde (DOORIS et al., 2017).

Com a preocupação com a saúde mental dos estudantes e a possibilidade real de se tornar um problema de saúde pública, a dependência de internet deve ser observada e se possível através das EPS, construir com a comunidade escolar intervenções que visem uma melhor qualidade de vida e relacionamentos mais saudáveis através do uso da internet. Como exposto anteriormente, um ambiente saudável é fator protetivo para adoecimento e promotor de saúde a curto e longo prazo.

1.7. PROBLEMÁTICA DA PESQUISA

Há relação entre a autoestima e a dependência de internet?

1.8. HIPÓTESE

A hipótese principal é de que a autoestima esteja relacionada ao uso abusivo de internet.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar a relação entre autoestima e dependência da internet de estudantes universitários.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil sócio demográfico dos jovens estudantes
- Verificar a autoestima dos jovens estudantes universitários
- Mensurar a dependência da internet dos jovens estudantes
- Compreender a percepção dos jovens sobre o tema
- Relacionar as percepções dos sujeitos aos índices de autoestima e de dependência de internet.

3. JUSTIFICATIVA

3.1. RELEVÂNCIA PESSOAL

Com a evolução da tecnologia e maior acesso à internet, foi possível notar mudanças na forma com que as pessoas interagem e se comportam digitalmente. Houve crescimento na demanda de queixas relacionadas ao corpo, desempenho e popularidade, assim como sentimento de tristeza, autoestima insatisfatória e ansiedade advindos da comparação gerada na internet. Visualizar imagens, textos e personagens perfeitos leva a desvalorização do eu real em busca de um eu ideal, porém repleto de edições. Por isso, possibilitar maior reflexão sobre a cibercultura pode trazer uma melhor relação com as emoções e promover saúde mental.

3.2. RELEVÂNCIA SOCIAL

A tecnologia evolui rapidamente e muda nossa forma de viver. O que gera conexão também proporciona distanciamento e cada nova conexão virtual pode nos desconectar de nós mesmos. Caminhar junto ao crescimento tecnológico se torna desafiador, onde as perguntas se levantam na velocidade da tecnologia, mas as respostas parecem ainda vir no formato analógico. Esse desafio se torna ainda mais relevante ao visualizarmos o crescimento do número de universidades e conseqüentemente universitários, fase esta marcada por mudanças e decisões importantes da vida. O uso da internet pode se tornar não apenas uma ferramenta de estudos, trabalho e lazer, mas seu uso abusivo ser recurso para alívio das dificuldades e tornar-se uma patologia. Sendo assim, é necessário ampliar os estudos sobre a temática do uso da internet e sua relação com a saúde mental.

3.3. RELAÇÃO COM A LINHA DE PESQUISA DO CURSO

Justifica-se que o estudo das implicações do uso abusivo da internet e sua relação com a autoestima em estudantes universitários pode levar a intervenções precoces em saúde mental assim como a promoção de comportamentos de saúde e entornos saudáveis. Faz-se necessária a construção de indivíduos autônomos e empoderados, que fazem reflexões sobre si e seu

comportamento digital, promovendo assim maior possibilidade de desenvolver um estilo de vida saudável.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1. TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo transversal, com caráter quantitativo em uma amostra de estudantes universitários de 16 cursos de ensino superior em Centro Universitário de São Paulo-SP.

4.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A coleta de dados da pesquisa foi realizada no Centro Universitário de São Paulo – com 378 alunos graduandos do primeiro ano (primeiro e segundo semestres) dos cursos de: Administração, Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Educação Física, Engenharia da Computação, Psicologia, Matemática, Pedagogia, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Tecnologia em Redes de Computadores e Tecnologia em Análise, Desenvolvimento de Sistemas, Arquitetura e Urbanismo e Direito.

Para participar da pesquisa os universitários respeitaram os seguintes critérios:

- Estar devidamente matriculados na graduação da instituição;
- Ter entre 18 e 25 anos;
- Estar apto para responder os instrumentos;
- Estar presente na instituição no dia da aplicação dos instrumentos;
- Assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

Não puderam participar da pesquisa os universitários que:

- Não estivessem devidamente matriculados na graduação da instituição;
- Não estivessem na faixa etária proposta;
- Não estavam presentes na instituição no dia da aplicação dos instrumentos;
- Não assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

É importante ressaltar que a idade proposta para essa pesquisa (18 a 25 anos) se refere a população descrita pela literatura como adultos jovens, período que compreende a saída da adolescência e início da vida adulta. Nesse momento, muitos desses adultos jovens iniciam na faculdade, fase desafiadora e com maior complexidade.

Àqueles que concordaram em participar da pesquisa foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1). Imediatamente após o aceite os instrumentos foram respondidos.

4.3. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados com cada sujeito que aceitou participar da pesquisa e assinou o TCLE, através dos seguintes instrumentos, validados para o Brasil:

- Questionário IAT – *Internet Addiction Test* (CONTI et al.; 2012) (Anexo 2)
- Questionário Escala de Autoestima de Rosemberg (GORESTEIN et al., 2016) (Anexo 3)
- Questionário de perfil sócio demográfico/hábitos digitais (Anexo 4)

Os instrumentos são explicitados a seguir:

4.3.1. IAT – Internet Addiction Teste

O IAT é uma proposta de avaliação e mensuração dos comportamentos ligados à dependência de internet. O rastreamento desse comportamento é feito pelo instrumento disponível e adaptado para avaliar a dependência de internet na população brasileira. O teste mede a extensão do envolvimento da pessoa com o computador e classifica o comportamento de dependência em termos de prejuízo leve, moderado e grave.

Criado pela psicóloga norte americana Kimberly Young, ele consiste em 20 itens de autopreenchimento com as respostas dadas em uma escala tipo Likert de pontos, variando de 1 (raramente) a 5 (sempre). Quanto maior sua pontuação, maior o grau de severidade da dependência. Foi elaborado para avaliar quais áreas da vida de um indivíduo pode ser afetada por seu uso excessivo da internet Na avaliação das propriedades psicométricas pela análise de fatores, foram identificados seis domínios: saliência, uso excessivo, abandono do trabalho, antecipação, falta de controle e abandono da vida social. (CONTI et al., 2012). Depois que todas as perguntas foram respondidas, deve-se somar os números das respostas para obter um escore final. Quanto mais alto o intervalo de pontuação, mais alto o nível de dependência (YOUNG e ABREU, 2011).

Intervalo Normal: 0 -30 pontos

Leve: 31 -49 pontos

Moderada: 50 -79 pontos

Grave: 80 -100 pontos

4.3.2. Escala de Autoestima de Rosemberg

A Escala de Autoestima de Rosemberg é um dos instrumentos mais utilizados para avaliação da autoestima global. É composto por 10 perguntas fechadas de autopreenchimento, sendo cinco referentes a autoimagem ou autovalor positivos e cinco referentes a autoimagem negativa, ou auto depreciação. Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de 4 pontos, variando entre “concordo totalmente” e “discordo totalmente” (HUTZ e ZANON, 2014).

O escore bruto obtido é feito pela soma de todos os itens da escala, quanto maior a pontuação, mais satisfatória é considerada a autoestima (GORESTEIN et al., 2016).

4.3.3. Questionário de perfil sócio demográfico

O questionário foi desenvolvido para esta pesquisa pela autora e sua orientadora, visando mensurar informações e sentimentos provocadas pelo uso da internet e contribuições percebidas no cotidiano dos estudantes. O questionário aborda também questões sociodemográficas com a finalidade de obter informações complementares sobre os estudantes, possibilitando descrever seu perfil e mensurar possíveis associações com qualidade de vida.

O questionário tem início com 10 perguntas sobre a condição sócio demográfica do participante da pesquisa. Em seguida, apresenta 10 questões fechadas sobre o comportamento do participante frente ao acesso e uso da internet. Essas questões fechadas devem ser respondidas com o assinalar de apenas uma resposta, a qual o participante entenda como mais apropriada.

4.4. COLETA DE DADOS

A coleta foi realizada após autorização da instituição e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa. Posteriormente, foi apresentada e autorizada pelos coordenadores de cada um dos cursos de graduação e, posteriormente, com prévio acordo do professor responsável de sala, os alunos foram convidados a participar.

A coleta de dados foi realizada em um Centro Universitário de São Paulo com 378 alunos graduandos do primeiro ano (primeiro e segundo semestres) dos cursos de: Administração, Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Educação Física, Comunicação Social, Psicologia, Matemática, Pedagogia, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Análise de Sistemas, Engenharia da Computação, Arquitetura e Urbanismo e Direito.

A aplicação dos instrumentos ocorreu em horário previamente estabelecido pelo coordenador das aulas e teve duração de trinta minutos em média.

A pesquisa foi realizada usando os testes IAT (*Internet Addiction Test*), Escala de Autoestima de Rosenberg, e Questionário Sociodemográfico.

O instrumento IAT e Rosenberg foram avaliados de acordo com a solicitação dos autores dos instrumentos. O questionário sócio demográfico foi feito em tabulação Excel e posterior submissão a programa de análise estatística.

Àqueles que concordaram em participar da pesquisa, foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1). Imediatamente após o aceite os instrumentos foram respondidos.

O quadro abaixo demonstra a relação entre os objetivos específicos e os instrumentos utilizados, nesta pesquisa.

Quadro 2 – Relação entre os objetivos específicos e os instrumentos escolhidos para pesquisa

Objetivos específicos	Instrumentos
Identificar o perfil sócio demográfico dos jovens estudantes	Questionário sócio demográfico
Verificar a autoestima dos estudantes universitários	Escala de Autoestima de Rosenberg
Mensurar a dependência da internet dos estudantes	IAT – Internet Addiction Test
Relacionar as percepções aos índices de autoestima e de dependência	Escala de Autoestima de Rosenberg e IAT

Fonte: Produção da autora, 2020.

4.5. ANÁLISE DE DADOS

Os resultados foram obtidos e examinados por meio de uma análise estatística descritiva, não paramétrica e analisados a luz do referencial teórico utilizado.

Todos os dados foram tabulados e analisados com o auxílio do Software Microsoft Office Excel 2010, a fim de encontrar as relações entre os dados da Escala de Autoestima de Rosenberg e IAT.

Para as análises, foi utilizado o programa estatístico IBM SPSS Statistics Version 21, sendo considerado nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

É importante ressaltar que a idade proposta para essa pesquisa (18 a 25 anos) se refere a população descrita pela literatura como adultos jovens ou geração Igen (geração Z), período que compreende a saída da adolescência e início da vida adulta. Nesse momento, muitos desses adultos jovens iniciam na faculdade, fase desafiadora e com maior complexidade.

4.6. ASPÉCTOS ÉTICOS

A realização desta pesquisa foi autorizada pela diretoria de graduação do Centro Universitário Adventista de São Paulo, conforme o termo de autorização de pesquisa (Anexo 6) e pelo Comitê de Ética do UNASP (Anexo 5).

A participação da pesquisa foi voluntária e autorizada pelo estudante mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1), que lhe garantiu o sigilo, a desistência da pesquisa sem que isto lhe causasse algum prejuízo, o acolhimento e a orientação de atendimento psicológico nos serviços de saúde se fosse identificada a necessidade por parte do participante.

Na condução dessa pesquisa, foram consideradas as recomendações da Resolução 466/12, do Ministério da Saúde, que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos e as diretrizes que contam na declaração de Helsinki (WORLD MEDICAL ASSOCIATION). Também estará em conformidade com a Resolução CNS 510/2016 para a área de Ciências Humanas e Sociais (BRASIL, 2012).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desse estudo serão apresentados atendendo ao objetivo geral de analisar a relação entre autoestima e dependência da internet de estudantes universitários e os objetivos específicos separados nas sessões: perfil sócio demográfico da amostra; índice de autoestima dos universitários; índice de dependência de internet nos estudantes e a influência da dependência de internet na autoestima dos estudantes universitários.

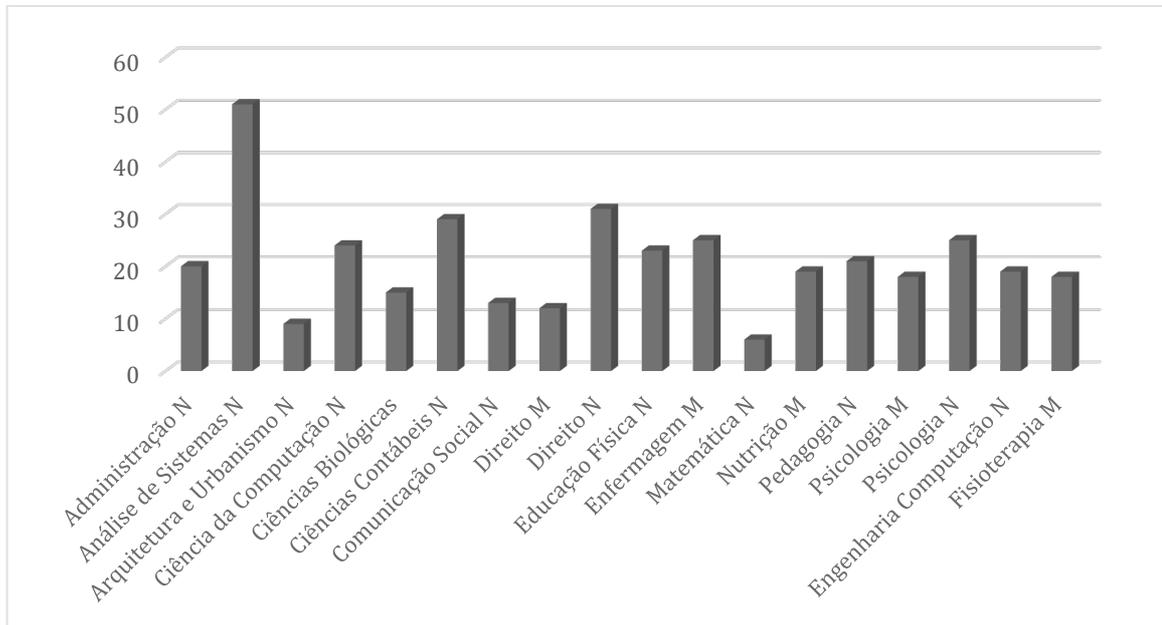
5.1. PERFIL SÓCIO DEMOGRÁFICO DA AMOSTRA

Neste tópico, serão apresentados os dados referentes ao perfil sócio demográfico da amostra utilizada neste estudo.

A coleta de dados foi realizada no período que correspondeu ao segundo semestre de 2019. De acordo com a secretaria acadêmica da universidade, naquele período totalizavam 1119 alunos matriculados nos primeiros anos (primeiro e segundo semestres) de 16 cursos oferecidos (Administração, Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Educação Física, Comunicação Social, Psicologia, Matemática, Pedagogia, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Análise de Sistemas, Engenharia da Computação, Arquitetura e Urbanismo e Direito). Dentre os estudantes presentes no momento da aplicação dos instrumentos que estavam de acordo com os critérios estabelecidos para este estudo e que responderam ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram contabilizados e pesquisados ao final 378 universitários. Os dados foram coletados poucos meses antes da pandemia de Corona vírus, que poderia impactar e modificar os números encontrados devido a mudança de percepções e aumento das atividades *online*, incluindo as acadêmicas.

Abaixo gráfico com a quantidade de alunos participantes por curso:

Gráfico 1 – Quantidade de estudantes participantes por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

O quadro a seguir mostra o perfil sócio demográfico da amostra de estudantes universitários:

Quadro 3 - Dados do perfil sócio demográfico de estudantes de um Centro Universitário, São Paulo, 2019.

Categoria	Descrição	%
Sexo	Feminino	54,8
	Masculino	45,2
Faixa Salarial	até 1000	48,6
	1000 a 3000	39,9
	mais de 3000	11,5
Estado Civil	Solteiro	93,7
	Casado/união estável	5,3
	Divorciado/separado	0,5
	Viúvo	0,5
Cor/Raça	Branca	49,2
	Indígena	1,3
	Parda	36,5
	Preta	13,0
Possui deficiência	Não	99,2
	Sim	0,8
Período	Manhã	75,7
	Noite	24,3
Possui Computador	Sim	84,9
	Não	15,1
Possui Smartphone	Sim	98,1
	Não	1,9
Qual deles utiliza mais	Smartphone	94,4
	Computador	5,6

Fonte: Produção da autora, 2020.

Conforme é possível visualizar acima, a maioria dos estudantes frequentam a universidade no período noturno 75,7%, contra 24,3% no período matutino. A amostra é composta em sua maioria pelo sexo feminino (54,8%) com 45,2% do sexo masculino.

Quanto ao perfil econômico, é possível visualizar que em sua maioria os estudantes encontram-se na faixa inicial com renda até R\$1000,00, seguido de estudantes com renda entre R\$ 1000, 00 a R\$3000,00. Apenas 11,5% descrevem renda superior a R\$3000,00.

Dos entrevistados, 93,7% são solteiros, 5,3% são casados ou tem união estável, 0,5% são divorciados ou separados e 0,5% são viúvos.

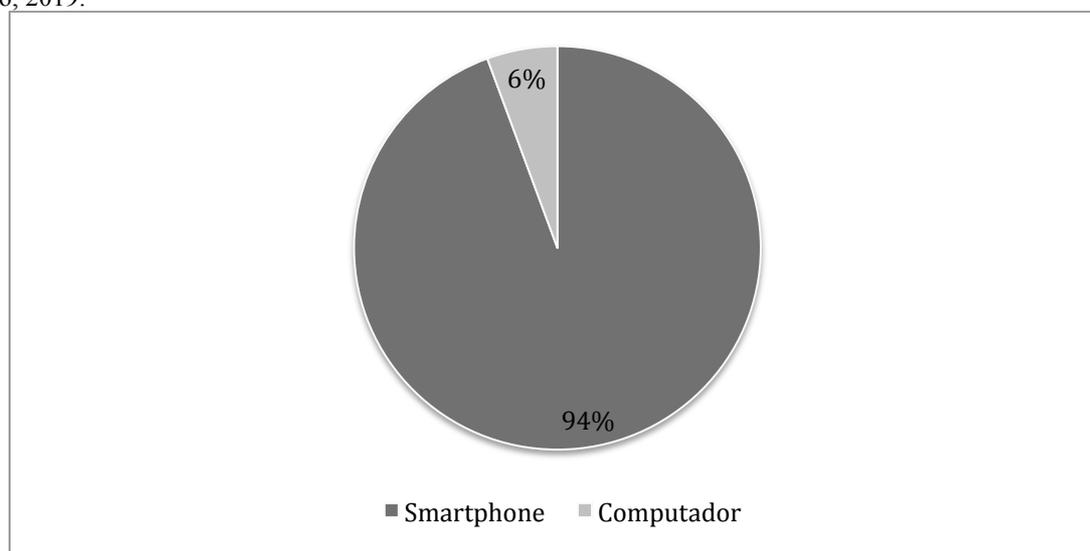
Na amostra, 99,2% não apresentam nenhuma deficiência. Quanto a definição de cor/raça, 49,2% se descrevem como brancos, 36,5% se descrevem pardos, 13% pretos e 1,3% indígenas.

5.2. FORMA, TEMPO E CONTEÚDO DE ACESSO NA INTERNET

Os resultados deste trabalho mostram que 84,9% dos estudantes universitários tem computador e 98,1% possui smartphone. Em consonância com outros estudos, outros autores já afirmavam sobre o alto índice de jovens com acesso a smartphones (ANDERSON e JIANG, 2018; BELL, 2019). Abaixo o gráfico mostra a frequência de uso de ambos os equipamentos eletrônicos para acesso à internet, onde é possível notar que o uso do smartphone é substancialmente maior. O maior uso do smartphone se deve ao fato da facilidade de carregá-lo para o acesso móvel a internet e o conteúdo nela oferecidos, porém levanta uma preocupação com o excesso de uso (EMANUEL, 2013; RODRÍGUEZ-GARCÍA et al., 2020).

Uma revisão integrativa nas plataformas Pubmed e Bireme e nas bases de dados MedLine, LILACS e SciELO apontaram claramente o nível de dependência e/ou uso abusivo de smartphones entre os estudantes universitários (NASCIMENTO et al., 2020). A amostra desta pesquisa aponta um alto índice de usuários de smartphones, fato gerador de preocupação com uma possível dependência e/ou uso abusivo dele, conhecido também como nomofobia (TEIXEIRA et al., 2019).

Gráfico 2 – Percentual de estudantes que usam smartphone computador em Centro Universitário, São Paulo, 2019.

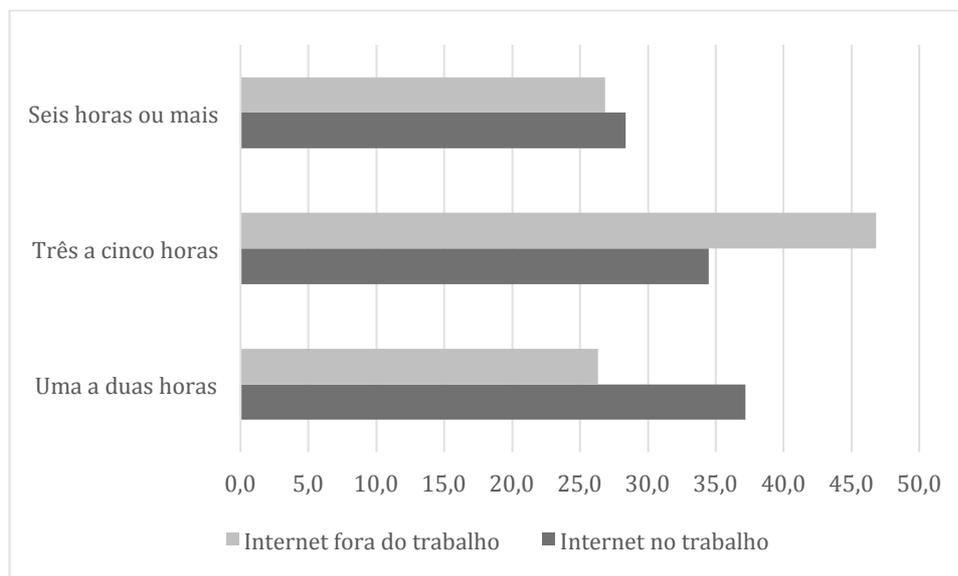


Fonte: Produção da autora, 2020.

Foram realizadas duas perguntas no questionário direcionadas a compreender o tempo e a forma de uso da internet pelos universitários pesquisados. O gráfico abaixo mostra a quantidade de horas gastas na internet a trabalho e as horas gastas na internet que não são a

trabalho. Assim como em outro estudo, não houve diferença significativa entre os usos, reforçando o quanto pode ser difícil diferenciar os usos (LI et al., 2015).

Gráfico 3 – Número horas utilizadas na internet por estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

Outras duas perguntas foram feitas especificamente sobre o conteúdo do acesso a internet. A primeira evidencia das horas gastas na internet, quantas foram utilizadas para as categorias de lazer (redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*); informação (sites de busca, site de notícias, site de esportes); estudo; duas combinações; três combinações e quatro combinações entre as categorias anteriores. A segunda pergunta evidencia o que mais acessam na internet, também de acordo com as categorias lazer (redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*); informação (sites de busca, site de notícias, site de esportes); estudo; duas combinações; três combinações e quatro combinações entre as categorias anteriores.

As respostas foram classificadas nos quadros abaixo:

Quadro 4 – Percentual das horas gastas na Internet de alunos em Centro Universitário, São Paulo, 2019.

Uso	Lazer	Informação	Estudos	Outros	Dois Usos	Três Usos	Quatro Usos
Não	38,1	96,8	95,5	98,9	84,1	87,0	99,5
Sim	61,9	3,2	4,5	1,1	15,9	13,0	0,5

Fonte: Produção da autora, 2020.

É possível verificar que a quantidade de tempo gasta diz muito sobre o poder viciante do que é acessado via internet. A primeira categoria chamada lazer, que inclui as redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*, é a maior responsável sobre o poder de dependência de internet (YOUNG, 1996) e de acordo com o quadro acima, 61,9% dos sujeitos pesquisados afirmam passar a maior parte do tempo de acesso à internet nessa categoria. Cada plataforma de mídia social é caracterizada por seus próprios recursos, mas algumas das plataformas sociais mais conhecidas e usadas são o Facebook, Youtube, Twitter e Instagram. O Instagram por exemplo, soma mais de 1 bilhão de usuários (INSTAGRAM, 2020) e lá é possível visualizar e postar fotos e textos com filtros digitais, que assim como outras redes sociais alteram os tons e cores do que compõem uma imagem ou adicionam uma sobreposição de imagem e texto, com apenas um clique, e assim torna o tempo gasto cada vez maior (BELL, 2019).

Quadro 5 – Percentual do conteúdo de maior acesso por estudantes de um Centro Universitário, São Paulo, 2019.

Uso	Lazer	Informação	Estudos	Outros	Dois Usos	Três Usos	Quatro Usos
Não	31,7	94,4	94,7	100,0	87,0	92,9	100,0
Sim	68,3	5,6	5,3	-	13,0	7,1	-

Fonte: Produção da autora, 2020.

É possível notar que o conteúdo os maiores acessos também estão ligados a categoria lazer (redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*), com 68,3%. As redes sociais, por exemplo são as responsáveis pela maior interação social pois desenvolvem de forma intensificada o reforço positivo intermitente. Há sempre um feedback positivo imprevisível ao ser acessada. Há, portanto, associações positivas entre o uso diário da internet e a dependência em mídias sociais, assim como os dados encontrados nesta pesquisa (KARADAĞ et al., 2015; KIRCABURUN, 2016).

Um estudo apontou na direção de que o uso cada vez maior das redes sociais pode acontecer devido a um processo psicológico chamado FOMO (*Fear-Out-Missing-Out*), quando o indivíduo tem medo de estar de fora de experiências gratificantes que outras pessoas estão vivendo. Supõe-se que as pessoas que apresentam FOMO, tem maior necessidade de checar o que os outros estão fazendo, nesse caso nas redes sociais. Sentir-se de fora pode afetar significativamente a autoestima, uma vez que as redes sociais são uma extensão de si (self) e do outro (FRANCHINA et al., 2018).

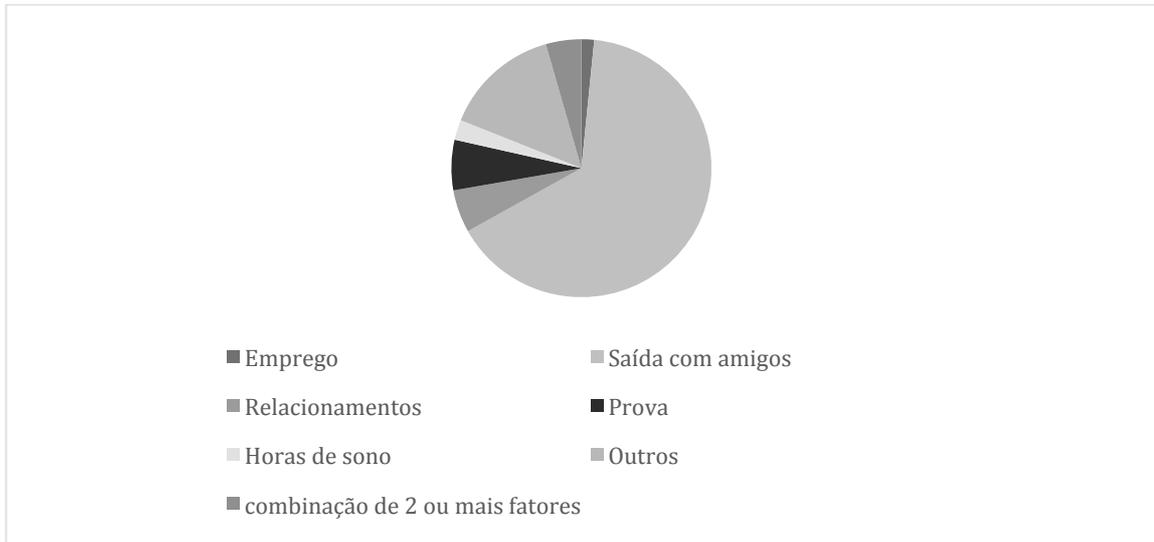
5.3. AUTO PERCEPÇÃO SOBRE O USO DE INTERNET NO JOVEM UNIVERSITÁRIO

Ainda sobre o perfil dos estudantes universitários dessa pesquisa, 63,2% negam queixas de familiares e amigos sobre seu uso da internet, 23,8% referem queixas de familiares ou amigos pelo menos uma vez na semana e 13% referem queixas diárias sobre seu uso de internet, diferente do encontrado em outra pesquisa com universitários, que aponta 52,9% de reclamações de familiares e pessoas próximas (BECKER et al., 2019). Não há consenso sobre a questão, porém uma diferença a ser apontada é a de que os estudos foram realizados em regiões diferentes do país, e os participantes apresentam características de renda diferentes, sendo neste estudo que a maioria recebe renda individual de até R\$ 1000,00 (48,6%) e no estudo apontado, a maioria destaca renda familiar de três a cinco salários mínimos (39%), fator este que pode sugerir maior interferência da família.

Sobre o acesso à internet, 44,2% dos participantes dessa pesquisa referem que a diversidade é o fator mais gostam da internet, o que também é apontado por outros autores como um fator cativante para permanecer conectado (YOUNG e ABREU, 2011). 25,4% dos participantes da pesquisa relatam que o que mais gostam é da agilidade (FIRTH et al., 2019), 21,7% a novidade (YOUNG e ABREU, 2011), 7,9% a combinação desses fatores e 0,8% a sensação de anonimato, ponto este levantado em outra pesquisa sobre o tema mostrando que a sensação de não ser reconhecido é um ponto que os faz gostar de estar na internet (COOPER et al., 2000).

O estudo de Becker, De Melo Boff e Freitag (2019), apontou que 51% dos universitários deixaram de realizar alguma tarefa muito importante por estarem conectados a internet, que aponta na mesma direção deste estudo, onde o gráfico abaixo mostra um percentual expressivo de estudantes que perderam saída com amigos por estar na internet (65,3%). Outros responderam ter perdido prova (6,3%), relacionamentos (5,4%), horas de sono (2,5%), emprego (1,6%), outros (14,5%) e a combinação de dois ou mais fatores (4,4%). Esse é um ponto paradoxal do uso da internet, pois ao mesmo tempo que proporciona maior interação social, se usada de forma excessiva pode diminuir a quantidade e a qualidade das interações sociais face a face assim como atrapalhar áreas importantes da vida (LI et al., 2015; MOROMIZATO et al., 2017).

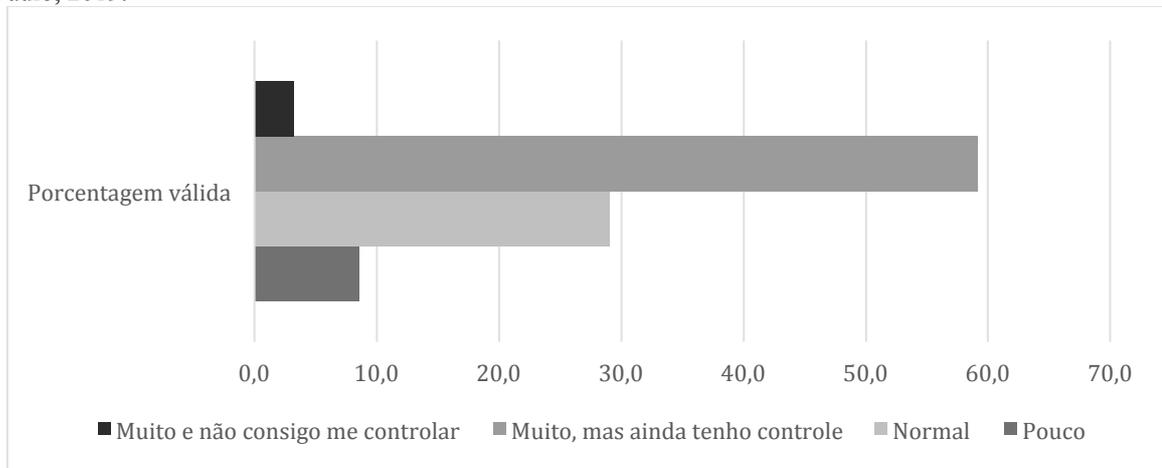
Gráfico 4 – O que os estudantes perderam por estar na internet em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

O gráfico abaixo descreve a auto definição do uso da internet por parte dos participantes da pesquisa. A mesma mostra que a maioria dos participantes se auto define como indivíduos que usam muito a internet, mas que ainda conseguem se controlar (59,2%), seguido de 29,1% que se auto definem como usuários normais, 8,5% acham que usam pouco e 3,2% que definem-se como quem usa muito e não conseguem se controlar, dado este que aponta para uma possível dependência de internet (YOUNG e ABREU, 2011).

Gráfico 5 - Números sobre a auto definição do uso da internet de estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

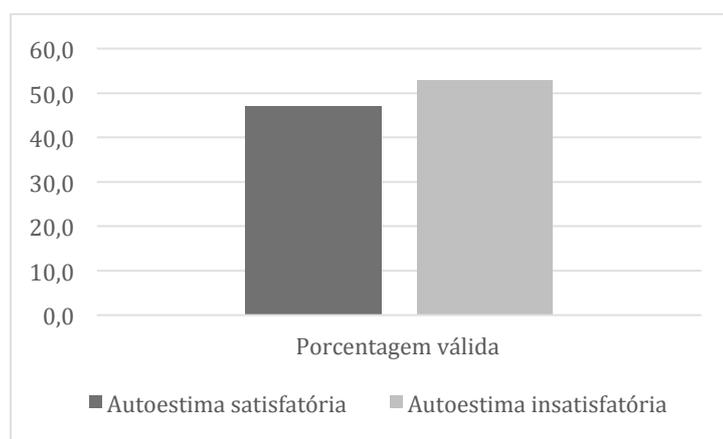
Será discutido de forma mais detalhada adiante, a auto definição de sobre o uso de internet comparada a autoestima e a dependência de internet, respectivamente.

5.4. AUTOESTIMA NO JOVEM UNIVERSITÁRIO

O gráfico abaixo mostra como se apresenta a autoestima da amostra de estudantes universitários dessa pesquisa, indicando que 52,9% deles apresenta autoestima insatisfatória e 47,1% apresentam autoestima satisfatória. Na avaliação foram considerados com autoestima satisfatória os que pontuaram igual ou superior a 30 na Escala de Autoestima de Rosemberg (GORESTEIN et al., 2016).

A autoestima insatisfatória no jovem universitário pode ocorrer por alguns fatores discutidos previamente nesta pesquisa. É necessário lembrar que o período universitário é um momento de vida cheio de desafios e adaptações (ARNETT, 2011). Nesta fase muitos se distanciam da família e enfrentam questões financeiras (PEDRELLI et al., 2015) e podem se envolver com uso de bebidas alcoólicas e drogas em festas e eventos sociais (BYRD e MCKINNEY, 2012; LIPSON et al., 2015). A pressão individual e social pela escolha da graduação também pode gerar crises e sentimentos de incapacidade (BLANCO et al., 2008; HUNT e EISENBERG, 2009) e as primeiras experiências de trabalho podem ser desafiadoras e angustiantes (PIDGEON et al., 2014; TAVOLACCI et al., 2013), fatores esses que podem levar ao questionamento da própria identidade e avaliações de seu eu.

Gráfico 6– Percentual de autoestima em estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.

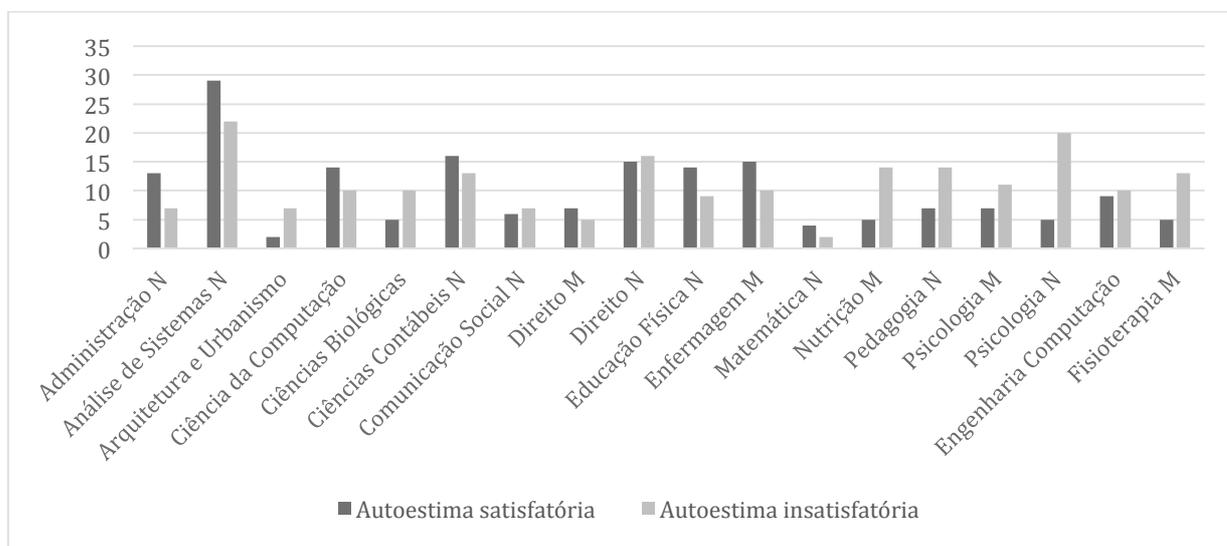


Fonte: Produção da autora, 2020.

Os dados obtidos foram semelhantes aos encontrados por Chung et al. (2014), revelando que a autoestima pode ter baixas no início da vida adulta, fase em que os universitários deste estudo se encontram.

Houve também relação significativa entre a autoestima e os cursos ($p < 0,05$), indicando que os estudantes do curso de Psicologia são os que se encontram com a autoestima insatisfatória em maior grau. De forma geral, os cursos das áreas humanas foram os que apresentaram menor autoestima comparado aos cursos da área de exatas. Tavares, Couto e Silva (2012) mostraram que os estudantes de Psicologia apresentam melhores relações interpessoais e maior repertório de habilidades sociais, sendo assim mais assertivos nas respostas (JESUS, 2018).

Gráfico 7 – Números comparativos de autoestima por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

Houve uma relação significativa entre as variáveis de autoestima e sexo ($p < 0,05$), apontando então que as mulheres apresentam indicadores de autoestima insatisfatória maiores que os homens, assim como apontado na revisão sistemática de Kuss et al. (2014).

Esse estudo mostrou que a autoestima parece aumentar de acordo com a elevação da renda. Isso corrobora com a ideia de que a autoestima aumenta gradualmente ao longo da vida adulta, quando há, de forma geral um aumento da renda do indivíduo (CHUNG et al., 2014).

Foi observada uma relação significativa entre as variáveis de autoestima e a auto definição sobre o uso da internet ($p = 0,000$), indicando uma discrepância entre a frequência esperada e observada nos dados.

É possível perceber através da tabela abaixo que o número de estudantes que apresentaram autoestima insatisfatória foi maior que o esperado quando responderam “Muito, mas ainda tenho controle” e “Muito e não consigo me controlar”, e inferior quando se descreveram como uso “normal”. Isso sugere que quanto maior o auto reconhecimento do

uso, pior a autoestima. Cruzando os dados obtidos anteriormente que indicam o maior uso em lazer (redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*), os resultados deste estudo estão em conexão com o trabalho de Giannako et al. (2013) onde conclui que algumas pessoas podem desenvolver um comportamento viciante com base na sensação de se sentir melhor ou mais autoconfiante (maior nível de excitação ou fuga) ao navegar nas redes sociais, por exemplo.

Tabela 1 – Números comparativos entre autoestima e auto definição do uso da internet em estudantes universitários, São Paulo, 2019.

	Auto definição do uso da internet	Autoestima satisfatória	Autoestima insatisfatória	Total	p-valor
	Contagem	17	15	32	0,000
Pouco	Expected Count	14,9	17,1	32	
	Residual ajustado	,8	-,8		
	Contagem	69	40	109	
Normal	Expected Count	50,9	58,1	109	
	Residual ajustado	4,1	-4,1		
Muito,	Contagem	87	135	222	
mas ainda	Expected Count	103,6	118,4	222	
tenho	Residual ajustado	-3,5	3,5		
controle					
Muito e	Contagem	2	10	12	
não	Expected Count	5,6	6,4	12	
consigo	Residual ajustado	-2,1	2,1		
me					
controlar					
	Contagem	175	200	375	
Total	Expected Count	175,0	200,0	375	

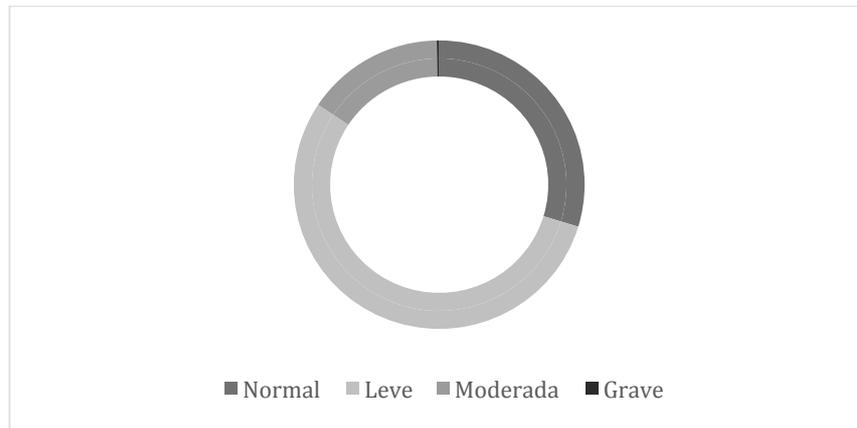
Fonte: Produção da autora, 2020.

5.5. DEPENDÊNCIA DE INTERNET NO JOVEM UNIVERSITÁRIO

De acordo com resultado através desse estudo, 54,6% da amostra apresenta dependência leve de internet, seguida de 29,7% de uso considerado normal, 15,7% com dependência moderada e 0,3% com dependência grave. Quanto mais alta a pontuação, maior é

considerado o nível de dependência (YOUNG e ABREU, 2011; MOROMIZATO et al., 2017). Para fins de avaliação, foram estabelecidas as categorias: “normal”, “dependência leve” e agrupadas as categorias “dependência moderada/grave”.

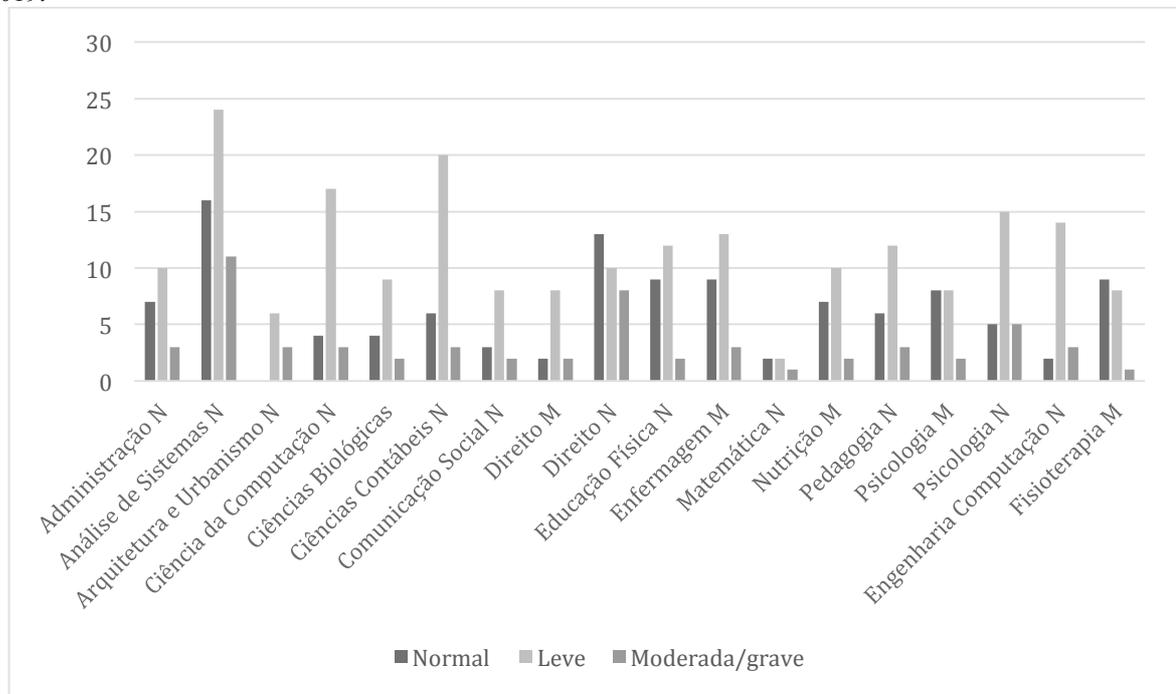
Gráfico 8 – Percentual de dependência de internet em estudantes em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

O próximo gráfico traz as informações de internet categorizadas por curso:

Gráfico 9 – Números comparativos de dependência de internet por curso em Centro Universitário, São Paulo, 2019.



Fonte: Produção da autora, 2020.

O resultado dessa amostra corrobora com outros estudos realizados anteriormente, mostrando a incidência de dependência de internet entre os jovens estudantes universitários. Um estudo avaliou a prevalência de internet no mundo e considerou que ela é três vezes maior que a do jogo patológico em jovens, indicando assim um sinal de alerta assim como neste estudo (CHENG e LI, 2014). Outro estudo através de meta-análise apontou que é comum a incidência de dependência de internet em estudantes universitários chineses (LI et al., 2018). Outros estudos mostraram a prevalência de dependência de internet em estudantes universitários (DERBYSHIRE et al., 2013; ZHANG et al., 2017).

Assim como em outros estudos, não houve relação significativa entre o sexo e a dependência de internet (LI et al., 2018; NASCIMENTO et al., 2020), com exceção de um estudo utilizado nessa pesquisa (BECKER et al., 2019). Essa diferença deve ser melhor investigada devido as divergências entre os estudos. Houve uma relação significativa ($p=0,000$) entre os que responderam sobre a queixas de amigos/familiares e o valor esperado dentro da dependência moderada/grave e o uso normal, mostrando que alguns estudantes podem ter uma interpretação distorcida ou baixa percepção sobre as observações advindas de pessoas ao seu redor (BELL, 2019).

Foi observada relação significativa entre a dependência de internet e a auto definição sobre o uso da internet ($p=0,000$), indicando uma discrepância entre a frequência esperada e o observada nos dados.

As diferenças que mais chamam a atenção são as voltadas a relação entre a auto definição de uso ‘Normal’, ‘Muito, mas ainda tenho controle’ e ‘Muito e não consigo me controlar’ quando comparadas as avaliações de uso “normal”, “dependência leve” e “dependência moderada/grave”. Abaixo segue tabela explicativa:

Tabela 2 – Número comparativo de dependência de internet e auto definição do uso da internet em estudantes universitário, São Paulo, 2019.

Auto definição do uso da internet		Normal	Leve	Moderada/grave	Total	p-valor
Pouco	Contagem	21	9	2	32	0,000
	Expected Count	9,6	17,4	5,0	32	
	Residual ajustado	4,6	-3,1	-1,5		
Normal	Contagem	43	56	9	108	
	Expected Count	32,3	58,6	17,0	108	
	Residual ajustado	2,7	-,6	-2,5		
Muito, mas ainda tenho controle	Contagem	48	135	39	222	
	Expected Count	66,5	120,5	35,0	222	
	Residual ajustado	-4,2	3,1	1,1		
Muito e não consigo me controlar	Contagem	0	3	9	12	
	Expected Count	3,6	6,5	1,9	12	
	Residual ajustado	-2,3	-2,1	5,7		
Total	Contagem	112	203	59	374	
	Expected Count	112,0	203,0	59,0	374	

Fonte: Produção da autora, 2020.

É possível observar que o número esperado de estudantes que se auto definem como usuários normais comparados com a dependência moderada/grave ($f=9$) é menor do que o número esperado ($f=17,0$), mostrando uma possível dificuldade de auto avaliação e crítica sobre o próprio uso da internet. Assim também ocorre com os que se auto definem como “Muito, mas ainda tenho controle” e o uso normal, onde temos um número esperado de $f=66,5$, mas obtivemos a frequência de 48 estudantes.

Em relação aos estudantes que se descrevem como “muito e não consigo me controlar” e a “dependência moderada/grave”, há uma diferença significativa entre a frequência esperada ($f=1,9$) e observada ($f=9$). A frequência superior pode indicar uma maior preocupação e crítica sobre o uso.

5.6. AUTOESTIMA X DEPENDÊNCIA DE INTERNET

A partir dos dados da amostra, é possível afirmar que há uma relação significativa entre a autoestima a dependência de internet ($p=0,000$), assim como em outros estudos que também encontraram relação significativa (YOUNES et al., 2016; ZHANG et al., 2015; BAHRAINIAN et al., 2014; SEVELKO et al., 2018; KUMAR e MONDAL, 2018).

Através da tabulação cruzada das variáveis, entre os valores esperados e observados, houve uma diferença positiva na frequência ($f= 4,4$) entre os estudantes com uso “normal” de internet e “autoestima satisfatória”, porém houve uma diferença negativa ($f= -4,4$) quanto aos estudantes com uso “normal” de internet e “autoestima insatisfatória”. Isso mostra que a autoestima satisfatória parece favorecer o uso “normal” da internet (KIRCABURUN e GRIFFITHS, 2018).

Quando avaliamos os estudantes com dependência leve de internet, foi possível verificar uma menor diferença entre a frequência esperada e a observada. Os estudantes com “dependência leve” apresentaram diferença negativa ($f= -0,8$) quando com “autoestima satisfatória”. Quando com “dependência leve”, mas com “autoestima insatisfatória”, foi avaliada diferença positiva ($f= 0,8$). Isso sugere que os estudantes que se descrevem como dependentes leves de internet parecem mais realistas e conscientes quanto ao seu estado de uso.

Ao se avaliar os estudantes dependentes de internet grave/moderado e a autoestima satisfatória, é possível observar discrepância na frequência esperada e observada também. Esperava-se que $f=27,7$ dos dependentes graves/moderados, mas o a frequência encontrada foi de apenas $f=12$ ($f= -4,5$). Quanto aos dependentes graves/moderados, esperava-se $f=31,3$ e foram encontrados $f=47$ ($f= 4,5$). Dado este que reforça estudo anterior em que a autoestima baixa pode ser um fator significativo para a maior dependência de internet. (ANDREASSEN, et al., 2017; DEMIRER, 2013).

Tabela 3 – Número comparativo de dependência de internet e autoestima em estudantes universitário, São Paulo, 2019

Dependência de internet		Autoestima satisfatória	Autoestima insatisfatória	Total	P-valor
Normal	Contagem	72	40	112	0,000
	Esperado	52,6	59,4	112	
	Residual ajustado	4,4	-4,4		
Leve	Contagem	93	113	206	
	Esperado	96,7	109,3	206	
	Residual ajustado	-,8	,8		
Moderada/grave	Contagem	12	47	59	
	Esperado	27,7	31,3	59	
	Residual ajustado	-4,5	4,5		
Total	Contagem	177	200	377	
	Esperado	177,0	200,0	377	

Fonte: Produção da autora, 2020.

5.7. RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A INTERNET: ALGO POSSÍVEL?

Conforme foi possível observar através dos dados, existe relação entre autoestima e dependência de internet. Mas será possível fazer um uso adequado da internet sem que isso prejudique a saúde e autoestima do jovem universitário?

Os dados dessa pesquisa indicam que estudantes universitários passam muito tempo na internet através de seus smartphones, acessando principalmente atividades voltadas ao lazer (redes sociais, Youtube, Netflix, jogos *online* e compras *online*). Estar conectado por muito tempo traz à tona a temática da dependência, que nada mais é do que o indivíduo perder o controle e autonomia da própria vida e assim independente dos efeitos colaterais, ficar sob os efeitos da recompensa (NEWPORT, 2019).

A internet como um todo parece proporcionar uma grande janela para a comparação social (FESTINGER, 1954). Entre os principais acessos, como visto anteriormente, estão as redes sociais. Elas são um grupo de aplicativos baseado na web usado para se comunicar com outras pessoas através dos conteúdos gerados, seja por texto, imagens ou vídeo (HERRING e KAPIDZIC, 2015).

A cada clique ou toque é possível ver uma série de postagens com modelos ideais de funcionamento, seja por comportamentos impecáveis, vidas perfeitas, corpos invejáveis,

lugares deslumbrantes e/ou produtos incríveis que são postados. Assim gastam-se horas com cliques e toques, observando e interagindo nesse mundo virtual. Nas redes sociais é possível curtir, comentar, compartilhar, adicionar, deletar e editar imagens e textos com muita facilidade. Diante disso, comparar-se socialmente na internet é praticamente uma sentença a ser cumprida, porém o comparar-se pode gerar angústia e preocupação em fazer parte daquilo que é visto e postado (BELL, 2019).

Como seres sociais, a falta de feedback positivo nas relações gera angústia. Isso leva a pensar que ao se manter conectado e interagindo todo o tempo, a comunicação ininterrupta valida que a relação é sólida. Não responder ou curtir, é como cometer uma gafe social. Assim se cria o ciclo de feedback de validação social e conseqüentemente a aprovação social. Cada curtida e comentário, são sentidos como que pseudo prazeres (LAWSON, 2019).

Quanto a estarem sempre conectados, assim como nossa amostra, é através da teoria do auto apresentação de Baumeister (1982), que é possível compreender por que os jovens universitários apresentam o desejo de também editar suas postagens na internet e assim tentar minimizar suas angústias. As auto apresentações seletivas acontecem para que o indivíduo possa se retratar de uma forma que seja congruente com seu eu ideal e para agradar seu público. Assim os jovens universitários podem construir uma imagem sobre si e receber feedbacks de seu público na internet. Geralmente essa imagem de si é uma versão idealizada de seu eu *off-line*, mas que é aparentemente viável, como se fosse uma versão melhorada de seu eu real (e *off-line*) (BELL, 2019).

A busca por aceitação social *online* esbarra na aceitação de si e de sua real versão. Esta pesquisa reforça o que outros autores também retratam, onde estar conectado por muito tempo, pode levar o jovem a dependência de internet, que por sua vez o expõe a comparação social *online* e assim fragiliza seu eu real e sua autoestima. O inverso também pode acontecer, quando uma autoestima fragilizada pode levar ao maior uso de internet em busca de comparação social e de um eu ideal, e por consequência a dependência de internet. Não exercer reflexão sobre sua interação *online*, enfraquece a autonomia e empoderamento do jovem em suas escolhas ser de verdade e estabelecer compatibilidade entre o eu *online* e o eu *off-line* (ANDREASSEN et al., 2017; BELL, 2019; BERGAGNA e TARTAGLIA, 2018; DEMIRER, 2013; KIRCABURUN e GRIFFITHS, 2018; KUMAR e MONDAL, 2018; SEVELKO et al., 2018; TAYLOR e BROWN, 1988; ZHANG et al., 2015; YOUNES et al., 2016).

De acordo com a faixa etária deste estudo, é possível refletir sobre o risco de uma geração inteira não saber o que é a vida sem internet, e no geral estão privados também da solidão,

pois ao estar sempre conectados, passam o pouco ou nenhum tempo apenas com seus próprios pensamentos. O acesso constante da internet mantém todos distraídos continuamente, e ao menor sinal de tédio ou solidão, uma olhadinha e um clique são capazes de dispersar essas sensações. A privação da solidão que a internet pode causar pela obsessão de estar conectado, pode levar os indivíduos a perder a capacidade de esclarecer problemas difíceis, controlar emoções, fortalecer a coragem e os relacionamentos. Sofrer privação crônica de solidão, faz a qualidade de vida declinar (NEWPORT, 2019). Existe um medo de que a desconexão temporária os faça perder algo melhor que poderiam estar fazendo. É possível que haja medo de sentir tédio (FRANCHINA et al., 2018).

Ao analisar as propostas de cuidado diante da dependência de internet e autoestima insatisfatória como as apresentadas nesta pesquisa, entende-se que tão importante quanto se diagnosticar a dependência de internet é a conexão e relacionamento que o indivíduo estabelecerá com o profissional de saúde envolvido em seu cuidado. A relação terapêutica propicia um modelo de interação saudável e faz não apenas o acolhimento da dor do indivíduo, mas um espaço de criação e autonomia ao se compreender o sentido particular do sintoma, no caso a dependência. Faz-se necessário observar os problemas e conflitos centrais do indivíduo e assim verificar o papel da dependência na vida dele (PIRES, 2008).

Pensar em entornos saudáveis desses estudantes universitários também reflete como fator protetivo a dependência de internet e outras patologias. O estudo de Ferreira et al. (2020), a partir de uma revisão integrativa identificou evidências científicas acerca da influência do uso da internet na saúde biopsicossocial do adolescente e mostrou que a rede de internet envolve uma intrincada trama de interações, as quais propiciam comportamentos e atitudes variadas, que acabam por refletir na saúde do adolescente. Logo, é importante articular as ações de saúde com a comunidade escolar e a família, no intuito de realizar estratégias de promoção da saúde.

Ao citar a comunidade escolar, podemos retomar o conceito das Escolas Promotoras de Saúde. Sabe-se que diversos ambientes podem ser considerados promotores de saúde, desde que promovam autonomia e contribuam para aumentar as capacidades dos indivíduos (SUÁREZ-REYES et al., 2019), mas é preciso proporcionar os universitários condições necessárias para melhorar e exercer a autonomia sobre sua saúde. Assim, as universidades passam exercer seu papel na criação escolhas e ambientes saudáveis, e assim contribuir com o desenvolvimento sustentável e a redução das desigualdades sociais e de saúde (MELLO et al., 2010).

Nas universidades, os estudantes compartilham não apenas o estudo acadêmico, mas

experiências de vida que envolvem sua vida e saúde de forma global, aprendizados que serão levados em suas práticas profissionais e como cidadãos fora do ambiente universitário. Esse grande alcance social faz da universidade um potente disseminador e precursor qualidade de vida, se assim propor-se a ser (ABERCROMBIE et al., 1998). Essas experiências e habilidades adquiridas de forma saudável são precursoras de saúde de acordo com o conceito de salutogênese (ANTONOVSKY, 1996).

Diante do olhar promotor de saúde, o conceito de minimalismo digital se encaixa como uma possibilidade de reflexão dentro e fora das universidades, como recurso a constante conexão com a internet. Minimizar o uso da rede mundial de computadores de acordo com as necessidades essenciais e a favor de atividades que gerem contextos de saúde, pode ser uma alternativa interessante (NEWPORT, 2019).

Outro ponto importante é o de tornar-se parte da rotina o questionar em atendimentos de saúde as perguntas sobre o comportamento digital e estilo de vida digital, uma vez que isso cada vez se torna mais parte da vida dos indivíduos (LAWSON, 2019).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir este trabalho, é possível responder à pergunta inicial e objetivo principal: existe relação entre a autoestima e dependência de internet em estudantes universitários. Esta análise foi possível através da coleta de dados de caracterização sócio demográfica e com os resultados dos instrumentos de avaliação de autoestima e de dependência de internet dos estudantes universitários que fizeram parte da amostra.

A pergunta central foi respondida com o auxílio de instrumentos estatísticos que mostraram relação significativa entre as variáveis autoestima e dependência de internet. Os resultados encontrados indicaram de forma geral uma maioria de estudantes com dependência de internet leve e autoestima insatisfatória.

O estudo mostrou que autoestima e dependência estão relacionadas, mas não foi possível determinar através dos dados uma relação de causa e efeito entre elas. Não é possível afirmar que a autoestima insatisfatória gera dependência de internet ou o contrário, a dependência de internet gera a autoestima insatisfatória. Atrelada a essa questão, encontra-se a reflexão de que estar conectado a internet pode favorecer, por exemplo, a comparação social e consequentemente piorar a autoestima, assim como o contrário, quando alguém inicialmente com autoestima insatisfatória pode acessar a internet em busca de aceitação social *online*. Estimular a reflexão, autonomia e empoderamento do jovem universitário em seus acessos a internet e visão de si, aponta para uma melhor qualidade de vida atual e futura.

Levando em consideração o cenário atual de acesso ampliado da internet, seu uso cada vez maior e o crescimento do número de estudantes universitários, este trabalho se mostra relevante ao caracterizar um recorte dessa população para indicar a necessidade e propor estratégias para a promoção a saúde dos envolvidos. Também aborda que as universidades possam cada vez mais caminhar para se tornarem espaços potentes e produtores de saúde, propondo ações analógicas que estimulem conexões face a face, assim como atividades com recursos tecnológicos, avaliando seu impacto e o olhar minimalista digital diante disso. De forma geral, justifica-se intervenções que se proponham a levar reflexão sobre o uso da internet e mecanismos de fortalecimento da autoestima do jovem universitário.

Alguns pontos fortes desse trabalho incluem a abrangência de diversos cursos de ensino superior, permitindo assim dados variados sobre autoestima e dependência de internet e a temática moderna e atual. Por outro lado, como limitações estão a quantidade de participantes da faixa etária pré-definida, assim como ser um tema relativamente recente e com estudos limitados.

Este estudo também enfatiza e resgata o papel que as universidades têm na construção de melhor qualidade de vida de seus alunos, gerando reflexões e entornos saudáveis. É de responsabilidade das universidades olhar para essa temática visando espaços de conversa e discussão sobre o tema.

Este trabalho não se propõe a esgotar o assunto, mas sim levantar a importância de se estudar e pesquisar a temática em prol de novas estratégias de intervenções visando uma relação saudável com a internet.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABERCROMBIE, N.; GATRELL, T.; THOMAS, C. **Universities and health in the twenty-** World Health Organization: Copenhagen, 1998.

ALAVI, S.S.; FERDOSI, M.; JANNATIFARD, F.; ESLAMI, M.; ALAGHEMANDAN, H.; SETARE, M. Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. **International Journal of Preventive Medicine**, v. 3, nº 4, p. 290-4, 2012.

ALMEIDA FILHO, N.; GOLDBAUM, M; BARATA, R.C.B.A Epidemiologia e o Campo da Saúde: Interfaces Disciplinares. In: ALMEIDA FILHO, N. e BARRETO, M. L.; (Org.) **Epidemiologia e saúde: Fundamentos, métodos e aplicações**. Barreto – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-V)**. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

ANDERSON, M.; JIANG, J. Teens, social media & technology 2018. **Pew Research Center**, Washington, ano 14, p. 1, 31 mai. 2018. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>. Acesso em: 27/08/2020.

ANDRADE, E.A.; ANDRÉ, L.; WESTPHAL, M.F. Promoção da saúde: desenvolvimento e princípios in FERNADEZ J.C.A.; MORAES, M. A. (Org). **Avaliação de projetos na lógica da promoção a saúde na Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo**. 1 ed. São Paulo: Hucitec: Cepedoc Cidades Saudáveis, 2014.

ANDREASSEN, C.S.; PALLESEN, S.; GRIFFITHS, M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, v. 64, p. 287-93, 2017.

ANTONOVSKY, A. O modelo salutogênico como teoria para orientar a promoção da saúde? **Health Promotion International**, v. 11, n. 1, p. 11–8, 1996.

ARIAS-CARRIÓN, O.; POPPEL, E. Dopamine, learning, and reward-seeking behavior. **Acta Neurobiologiae Experimentalis**, v. 67, p. 481–88, 2007.

ARNETT, J. Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. **The American Psychologist**, v. 55, n. 5, p. 469-80, 2000.

ARNETT, J. Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In: Jensen LA, editor. **Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research and policy**. New York, NY: Oxford University Press, p. 255–75, 2011.

ARROYO, H. V.; RICE, M. **Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas**. Documento de Trabajo Desarrollado para el IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud. Evento organizado por la Universidad Pública de Navarra a efectuarse en Pamplona, España del 7-9 de octubre de 2009.

BAHRAINIAN, A.S.; ALIZADEH, K.H.; RAEISOON, M.R.; GORJI, O.H.; KHAZAEI, A. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. **Journal of Preventive Medicine and Hygiene**, v. 55, n. 3, p. 86-9, 2014.

BAUMEISTER, R.F. A self-presentational view of social phenomena. **Psychological Bulletin**, v. 91, n. 1, p. 3-26, 1982.

BEARD, K.W.; WOLF, E.M. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. **Cyberpsychology & Behavior**, v. 4, n. 3, p. 377-83, 2001.

BECKER, D. **No seio da família**: amamentação e promoção da saúde no Programa de Saúde da Família. 2001. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2001.

BECKER, M.C.; DE MELO BOFF, R.; FREITAG, A.L. Relação entre dependência de internet e traços de personalidade em estudantes universitários. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 503-11, 2019.

BELL, B.T. “You take fifty photos, delete forty nine and use one”: A qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media. **International Journal of Child-Computer Interaction**, 20, p. 64-71, 2019.

BERGAGNA, E.; TARTAGLIA, S. Self-Esteem, Social Comparison, and Facebook Use. **Europe’s Journal Psychology**, v. 14, n. 4, p. 831-45, 2018.

BERNARDI, A.J. Informação, comunicação, conhecimento: evolução e perspectivas. **Transinformação**, Campinas, v. 19, n. 1, p. 39-44, 2007.

BLANCO, C.; OKUDA, M.; WRIGHT, C.; HASIN, D.S.; GRANT, B.F.; LIU, S.M.; OLFSON, M. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. **Archive General Psychiatry**, v. 65, n. 12, p. 1429-37, 2008.

BRASIL. Presidência da República. **Secretaria Nacional de Políticas sobre drogas**. I Levantamento Nacional sobre o Uso de Álcool e Outras Drogas entre Universitários das 27 Capitais Brasileiras [Internet]. Brasília, 2010. Disponível em: <https://cetadobserva.ufba.br/sites/cetadobserva.ufba.br/files/634.pdf>. Acesso em: 15/08/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário temático**: promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNaPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. **Ministério da Saúde**, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília, DF, 2014.

BRUFFAERTS, R.; MORTIER, P.; KIEKENS, G.; AUERBACH, R.P.; CUIJPERS, P.; DEMYTTENAERE, K.; GREEN, J.G.; NOCK, M.K.; KESSLER, R.C. Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. **Journal of Affective Disorders**, v. 225, p. 97-103, 2018.

BUSS, P. M. Promoção da Saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 5 n.1,

2000.

BYRD, D.R.; MCKINNEY, K.J. Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. **Journal of American College Health**, v. 60, n. 3, p. 185-93, 2012.

CALA, M. L. P. Universidades Saludables: los jóvenes y la salud. **Archivos de Medicina**, v. 12, n. 2, 2012.

CAMPOS, G.W.S.; MINAYO, M.C. de S.; AKERMAN, M.; DRUMOND JÚNIOR, M.; CARVALHO, Y.M. de. **Tratado de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro: Hucitec, 2006.

CAPLAN, S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. **Computers in Human Behavior**, v. 18, n. 5, p. 553–75, 2002.

CAPLAN, S.E. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being, **Communication Research**, v. 30, n. 6, p. 625-48, 2003.

CAPLAN, S.E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. **Journal of Communication**, v. 55, n. 4, p. 721-36, 2005.

CARVALHO, S.R. **Saúde Coletiva e Promoção da Saúde**: sujeito e mudança. São Paulo: Hucitec, 2005.

CHENG, C.; LI, A.Y. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 17, n. 12, p. 755–760, 2014.

CHUNG, J.M.; ROBINS, R.W.; TRZESNIEWSKI, K.H.; NOFTLE, E.E.; ROBERTS, B.W.; WIDAMAN, K.F. Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 106, n. 3, p. 469-83, 2014.

CONTI, M. A.; JARDIM, A. P.; HEARST, N.; CORDÁS, T. A.; TAVARES, H.; Abreu, C. N. D. Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). **Revista Psiquiatria Clínica**, v. 39, n. 3, p. 106-10, 2012.

COOPER, A.; BOIES, S.; MAHEU, M.; GREENFIELD, D. Sexuality and the Internet: The next sexual revolution. In MUSCARELLA, F; SZUCHMAN, L (Eds.). **Psychological perspectives on human sexuality: A research based approach**. New York: John Wiley & Sons, 2000.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: _____; FREITAS, C.M. **Promoção da saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003. p. 39-53.

DAVIS, R.A. A cognitive - behavioral model of pathological Internet use (PIU). **Computers in Human Behavior**, v. 17, n. 2, p. 187-95, 2001.

DEGENHARDT, L.; STOCKINGS, E.; PATTON, G.; HALL, W.D.; LYNSKEY, M. The increasing global health priority of substance use in young people. **Lancet Psychiatry**, v. 3, n. 3, p. 251–64, 2016.

DELL'OSSO, B.; ALTAMURA, A.C.; ALLEN, A.; MARAZZITI, D.; HOLLANDER, E. Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, v. 256, n. 8, p. 464-75, 2006.

DEMIRER, V. SAHIN, I. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 54, n.4, p. 313-9, 2013.

DERBYSHIRE, K.L.; LUST, K.A.; SCHREIBER, L.R.; ODLAUG, B.L.; CHRISTENSON, G.A.; GOLDEN, D.J.; GRANT, J.E. Problematic Internet use and associated risks in a college sample. **Comprehensive Psychiatry**, v. 54, n. 5, p. 415-22, 2013.

DI CHIARA, G. Role of dopamine in the behavioural actions of nicotine related to addiction, **European Journal of Pharmacology**, v. 393, n. 1-3, p. 295-314, 2000.

DIGIÁCOMO, M.J.; DIGIÁCOMO, I.A. **Estatuto da criança e do adolescente anotado e interpretado**. Ministério Público do Estado do Paraná. Centro de Apoio Operacional das Promotorias da Criança e do Adolescente. Curitiba, 8ª Ed, 2020.

DOORIS, M.; DOHERTY, S.; ORME, J. **A Aplicação da Salutogênese nas Universidades**. In: MITTELMARK, M. et al. (eds) O Manual de Salutogenesis. Springer, Cham, p. 237-45, 2017.

EMANUEL, R. The American college student cell phone survey. **College Student Journal**, v. 47, n. 1, p. 75-82, 2013.

ERWIN, B.A.; TURK, C.L.; HEIMBERG, R.G.; FRESCO, D.M.; HANTULA, D.A. The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder?. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 18, n. 5, p. 629-46, 2004.

FERREIRA, E.Z.; OLIVEIRA, A.M.N. de; MEDEIROS, S.P.; GOMES, G.C. Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, 2020.

FERSTER, C.B.; SKINNER, B.F. **Schedules of reinforcement**. Acton, Massachusetts: Copley Publishing Group, 1957.

FESTINGER, L. A theory of social comparison processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117-40, 1954.

FIRTH, J.; TOROUS, J.; STUBBS, B.; FIRTH, A.J.; GENEVIEVE, S. Z.; SMITH, L.; JIMENEZ, M.A.; GLEESON, J.; VANCAMPFORT, D.; ARMITAGE, C.J.; SARRIS, J. The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. **World Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 119-29, 2019.

FRANCHINA, V.; VANDEN ABEELE, M.; VAN ROOIJ, A.J.; LO COCO, G.; DE MAREZ, L. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 10, 2018.

GARRIDO-GONZÁLEZ, I.; BUGARÍN-GONZÁLEZ, R.; MACHÍN-FERNÁNDEZ, A.J. Consumo de drogas en estudiantes de enfermería. **Enfermería Clínica**, v. 26, n. 3, p. 174-80, 2016.

GIANNAKOS, M.N.; CHORIANOPOULOS, K.; GIOYOPOULOS, K.; VLAMOS, P. Using Facebook out of hábit. **Behavior & Information Technology**, v. 32, n. 6, p. 594-602, 2013.

GOÑI, E.; FERNÁNDEZ, A. **El autoconcepto**. In: GRANDMONTAGNE, A. G. (Coord.). El autoconcepto físico. Madrid: Ediciones Pirámide, 2009.

GORESTEIN, C.; WANG, Y.P.; HUNGERBÜHLER, I. (orgs). **Instrumentos de avaliação em saúde mental**. Porto Alegre: Artmed. 2016.

GRIFFITHS, M.D. Towards a risk factor model of fruit machine addiction: A brief note. **Journal of Gambling Studies**, v. 11, p. 343-46, 1995.

GRIFFITHS, M.D.; KUSS, D.J.; BILLIEUX, J.; PONTES, H.M. The evolution of Internet addiction: A global perspective. **Addictive Behaviors**, v. 53, 2016.

HALL, A.S.; PARSONS, J. Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. **Journal of Mental Health Counseling**, v. 23, n. 4, 2001.

HERAUD, S.B. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. **Revista de Psicología**, v. 31, n. 2, 2013.

HERRING, S.C.; KAPIDZIC, S. Teens, gender, and self-presentation in social media. In J. D. Wright (Ed.). **International encyclopedia of social and behavioral sciences**. Oxford, England: Elsevier. 2015.

HONORATO, E.J.S. A interface entre saúde pública e cibercultura. **Ciência e Saúde Coletiva [online]**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 481-85, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232014000200481&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 16 ago. 2020.

HUNT, J.; EISENBERG, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, p. 3-10, 2009.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg: Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Roserberg self-esteem scale. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, 2014.

IBRAHIM, A.K.; KELLY, S.J.; ADAMS, C.E.; GLAZEBROOK, C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v.47, n. 3, p. 391-400, 2013.

INSTAGRAM. **Estatísticas do Instagram**. Disponível em: <https://about.instagram.com/about-us> . Acesso em 28 de outubro de 2020.

JESUS, M.C.A. de. **A Influência das Habilidades Sociais para a Promoção da Saúde do Estudante Universitário**. 2018. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) - Centro Universitário Adventista de São Paulo. São Paulo. 2018.

JOSEPH, R.P.; ROYSE, K.E.; BENITEZ, T.J.; PEKMEZI, D.W. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. **Quality of Life Research**, v. 23, n. 2, p. 659-67, 2014.

KARADAĞ, E; TOSUNTAŞ, Ş.B.; ERZEN, E.; DURU, P.; BOSTAN, N.; ŞAHİN, B.M.; ÇULHA, İ.; BABADAĞ, B. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. **Journal Behaviors Addictive**, v. 4, n. 2, p. 60-74, 2015.

KING, A.L.S.; NARDI, A.E.; CARDOSO, A. (ORG). **Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?** 1.^a Ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2014, 327 p.

KIRCABURUN, K. Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. **Journal of Education and Practice**, v. 7, n. 24, p. 64–72, 2016.

KIRCABURUN, K.; GRIFFITHS, M.D. Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 7, n. 1, p. 158–170, 2018.

KRAUSKOPF, D. Comprensión de la juventud: el ocaso del concepto de moratoria psicosocial. **Jovenes: Revista de Estudios sobre Juventud**, n. 21, p. 26-39, 2004.

KUMAR, M.; MONDAL, A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. **Industrial Psychiatry Journal**, v. 27, n.1, p.61-6, 2018.

KUSS, D.J.; GRIFFITHS, M.D.; KARILA, L.; BILLIEUX, J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. **Current Pharmaceutical Design**, v. 20, n. 25, p. 4026-52, 2014.

LANGE, I.; VIO, F. **Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de educación superior**. Santiago: Productora Gráfica Andros Limitadas, 2006.

LARA, R.M.M.; ÁVILA, F.S.; GARCIA, B.L.; LUCERO, V.; CHÁVEZ, A.P.; SIERRA, M. D.V. Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida em estudiantes desde el contexto de las Universidades Promotoras de la Salud. **Revista de Educación y Desarrollo**, n. 8, 2008.

LAWSON, E. Debrief: Digital minimalism and the Deep End. **The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners**, v. 69, n. 681, 2019.

LÉVY, P. **As tecnologias da inteligência: o futuro do pensamento na era da informática**. Tradução de Carlos Irineu Costa. 2.^a ed. São Paulo: Ed. 34, 2010.

LI, W.; O'BRIEN, J.E.; SNYDER, S.M.; HOWARD, M.O. Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. **PloS one**, v. 10, n. 2, 2015.

LI, L.; XU, D.D.; CHAI, J.X.; WANG, D.; LI, L.; ZHANG, L.; LU, L.; NG, C.H.; UNGVARI, G.S.; MEI, S.L.; XIANG, Y.T. Prevalence of Internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 7, n. 3, p. 610–623, 2018.

LIPSON, S.K.; GADDIS, S.M.; HEINZE, J.; BECK, K.; EISENBERG, D. Variations in Student Mental Health and Treatment Utilization Across US Colleges and Universities. **Journal of American College Health**, v. 63, n. 6, p. 388-96, 2015.

LOCKE, G.W.; SHILKRET, R.; EVERETT, J.E.; PETRY, N.M. Interpersonal guilt and substance use in college students. **Substance Abuse**, v. 36, n. 1, p. 113–18, 2015.

MAIA, A.; ELIAS, A.; AZEVEDO, V.; SAMORINHA, A.C.; FERREIRA, A.S. Desafios e oportunidades de promoção da saúde no Campus Universitário. In: PEREIRA, A.S.; CASTANHEIRA, H.; MELO, A.C.; FERREIRA, A.I.; VAGOS, P. Apoio Psicológico no Ensino Superior Modelos e Práticas. **Anais**. Maio de 2010.

MCCONVILLE, J.; MCALEER, R.; HAHNE, A. Mindfulness training for health profession students-the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. **Explore (NY)**, v. 13, n. 1, p. 26-45, 2017.

MELLO, A.L.S.F.; MOYSÉS, S. T.; MOYSÉS, S.J. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Revista Interface; Comunicação, Saúde e Educação**, v. 14, n. 34, p. 683-92, 2010.

MENDES, I.A.C. Desenvolvimento e saúde: a declaração de Alma-Ata e movimentos posteriores. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p.447-48, 2004.

MORAES, F.M.S.; LEITE, A.M.F. **Universidades Promotoras de Saúde**: reflexões e desafios. Artigo produzido a partir da disciplina Desenvolvimento e Saúde do Programa de Pós- graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional. Universidade de Brasília. Brasília, 2014.

MORAHAN-MARTIN, J. Internet Abuse: Emerging Trends and Lingering Questions. **Psychological Aspects of Cyberspace: theory, research, applications**, p. 32-69, 2008.

MORAHAN-MARTIN, J.; SCHUMACHER, P. Loneliness and social uses of the internet. **Computers in Human Behaviour**. v.19, p.659–71, 2003.

MOROMIZATO, M.S; FERREIRA, D.B.B.; SOUZA, L.S.M. de; LEITE, R.F.; MACEDO, F.N.; PIMENTEL, D. O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, n. 4, p. 497-504, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022017000400497&lng=en&nrm=iso. Acesso em 05/11/2020.

MUÑOZ, M., CABIESES, B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? **Revista Panamericana del Salud Pública**, v. 24, n. 2, p. 139–46, 2008.

NASCIMENTO, D.S; VELOSO, F.C.S.; SAMPAIO, D.L; OLIVEIRA, M.J.C; KASSAR, S.B. Consequências do uso excessivo do smartphone na saúde mental de estudantes universitários: Uma revisão integrativa. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental: Brazilian Journal of Mental Health**, v. 12, n. 32, p. 1-15, 2020.

NEWPORT, C. **Minimalismo Digital**. Rio de Janeiro: Ed. Alta Books, 2019.

OLIVEIRA, C de S. A Universidade Promotora da Saúde: uma revisão de literatura. 2017 Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade) – Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2017.

Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Primary health care**: Report of the International conference on primary health care. Geneva: World Health Organization, 1978.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Milestones in Health Promotion**: statements from Global Conferences. Genebra: World Health Organization, 2009.

PANAYIDES, P.; WALKER, M.J. Evaluation of the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The Rasch measurement perspective. **Europe's Journal of Psychology**, v. 8, n. 3, 2012.

PANTIC, I. Online social networking and mental health. **Cyberpsychology, behavior and social networking**, v. 17, n. 10, p. 652–57, 2014.

PÁRAMO, P.; BURBANO, A.M. Las NTIC y su efecto sobre distintas dimensiones sociales y lugares por donde transcurre la vida de las personas. **Signo Pensam**, Bogotá, v. 32, n. 63, p. 170-89, 2013.

PEDRELLI, P.; NYER, M.; YEUNG, A.; ZULAUF, C.; WILENS, T. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. **Academic Psychiatry**, v. 39, p. 503–11, 2015.

PERRIN, A.; JIANG J. About three-in-ten U.S. adults say they are ‘almost constantly’ online. **Pew Research Center**, Washington, ano 15, 15 jul. 2019. Disponível em: <https://pewrsr.ch/2Y5pwdX>. Acesso em: 15/08/2020.

PIDGEON, A.M.; MCGRATH, S.; MAGYA, H.B.; STAPLETON, P.; LO, B.C. Psychosocial moderators of perceived stress, anxiety and depression in university students: An international study. **Open Journal of Social Sciences**, v. 2, n. 23, 2014.

PILLAY, N.; RAMLALL, S.; BURNS, J.K. Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. **South African Journal of Psychiatry**, v. 22, n. 1, 2016.

PIRES, SANDRA. Terapias psicodinâmicas no tratamento das adicções contemporâneas: relato de um caso de dependência de internet. *Revista Toxicodependências*, v. 14, n. 3, p. 17-33, 2008.

PLOCHOCKI J.H. Several Ways Generation Z May Shape the Medical School Landscape. **Journal of Medical Education and Curricular Development**, v. 6, 2019.

PUJAZON-ZAZIK, M.; PARK, M.J. To tweet, or not to tweet: gender differences and potential positive and negative health outcomes of adolescents' social internet use. **American Journal of Men's Health**, v. 4, n. 1, 2010.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013.

RIUPS. Redes Nacionais. Disponível em: <
<https://riupsestudiantes.wixsite.com/comision/redes-nacionales>> Acesso em: 8 de novembro de 2020.

RODRÍGUEZ-GARCÍA, A.M.; MORENO-GUERRERO, A.J.; LÓPEZ BELMONTE, J. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone-A Systematic Literature Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 2, 2020.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Rev. ed. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989.

SALAZAR, L. **Evaluación de Efectividad en Promoción de la Salud**. Guía de Evaluación Rápida. Colômbia: CEDETES, 2004.

SCHERER, K. College life online: Healthy and unhealthy Internet use. **Journal of College Development**, v. 38, 655-65, 1997.

SERVIDIO, R.; GENTILE, A.; BOCA, S. The Mediation Role of Coping Strategies in the Relationship Between Self-Esteem and Risk of Internet Addiction. **Europe's Journal of Psychology**, v. 14, n. 1, p. 176-87, 2018.

SEVELKO, K.; BISCHOF, G.; BISCHOF, A.; BESSER, B.; JOHN, U.; MEYER, C.; RUMPF, H.J. The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 7, n. 4, p. 976-84, 2018.

SOARES, A. M.; PEREIRA, A. M. S.; CANAVARRO, J. M. A. P. Promoção da Saúde nas Instituições de Ensino Superior Portuguesas: Reflexões e Desafios. **Revista Portuguesa de Pedagogia**. Ano 49-2, 2015.

TEIXEIRA, I.; SILVA, P.C. da; SOUSA, S.L. de; SILVA, V.C. da. NOMOFOBIA: Os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. **Revista Observatório**, v. 5, n. 5, p. 209-40, 2019.

SOUSA, V.R.; SANTOS, D.B. dos; OLIVEIRA, A.A.P. de; ANDRADE, E.A. Influências do uso do WhatsApp na qualidade de vida de professoras de ensino fundamental. **Educação a Distância e Práticas Educativas Comunicacionais e Interculturais**, São Cristóvão (SE), v. 20, n. 1, p. 78-92, 2020.

SOUZA, G.G.O.; ANDRADE, E.A. de; MANCUSO, A.M.C. Vivência Universitária e Rendimento Acadêmico de Graduandos em Nutrição Egressos de Escolas Públicas. **Cadernos da Fucamp**, v.19, n. 37, p. 1-20, 2020.

SUÁREZ-REYES, M.; MUÑOZ SERRANO, M.; VAN DEN BROUCKE, S. How do universities implement the Health Promoting University concept?. **Health Promotion International**, v. 34, n. 5, p. 1014-24, 2019.

SUBRAHMANYAM, K.; GREENFIELD, P. Online communication and adolescent relationships. **The Future of Children**, v. 18, n. 1, p. 119-46, 2008.

TAVARES, W.M.; COUTO, G.; SILVA, R.L.F. **Perfil de relações interpessoais e habilidades sociais de estudantes de Psicologia**. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v. 3, p. 75-92, 2012.

TAVOLACCI, M.P.; LADNER, J.; GRIGIONI, S.; RICHARD, L.; VILLET, H.; DECHELOTTE, P.B.M.C. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009-2011. **Public Health**, v. 13, n. 724, 2013.

TAYLOR, S.E.; BROWN, J.D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. **Psychological Bulletin**, v. 103, n. 2, p. 193–210, 1988.

TONIONI, F.; D’ALESSANDRIS, L.; LAI, C.; MARTINELLI, D.; CORVINO, S.; VASALE, M.; FANELLA, F.; ACETO, P.; BRIA, P. Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. **General Hospital Psychiatry**, v. 34, n. 1, p. 80-7, 2012.

TWENGE, J.M.; COOPER, A.B.; JOINER, T.E.; DUFFY, M.E.; BINAU, S.G. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. **J Journal of Abnormal Psychology**, v. 128, n. 3, p. 185-199, 2019.

VALKENBURG, P.M.; PETER, J.; SCHOUTEN, A.P. Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. **CyberPsychology & Behavior**, v. 9, n. 5, p. 584-90, 2006.

WALTHER, J.B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal. **Communication Research**, v. 23, n. 1, p. 1-43, 1996.

WALTHER, J.B. Group and interpersonal effects in international computer-mediated collaboration. **Human Communication Research**, v. 23, n. 3, p. 342–69, 1997.

WALTHER, J.B. **Nonverbal dynamics in computermediated communication, or :(and the net :(’s with you, :) and you :) alone**. In V. MANUSOV, V; PATTERSON, M.L. (Eds.), Handbook of nonverbal communication. Thousand Oaks, CA: Sage, 2006.

WHO – Carta de Ottawa. In: **Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde**. Ottawa, Canadá, 1986.

WHO – World Health Organization. **Health Promotion Glossary**. Geneva: World Health Organization, 1998.

WHO – World Health Organization. **International Classification of Diseases (ICD-11)**. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>. Acesso: 7/8/2020.

YOUNES, F.; HALAWI, G.; JABBOUR, H.; EL OSTA, N.; KARAM, L.; HAJJ, A.; RABBAA KHABBAZ, L. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. **PloS one**, v. 11, n. 9, 2016.

YOUNG, K.S. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology and Behavior**, v. 1, n. 3, p. 237-244, 1996.

YOUNG, K.S. **Caught in the net**: How to recognize the signs of Internet addiction - and a winning strategy for recovery. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc, 1998.

YOUNG, K.S. Internet addiction. **American Behavioral Scientist**, v. 48, p. 402-41, 2004.

YOUNG, K.S. The evolution of Internet. **Addictive Behaviors**, v. 64, p. 229-30, 2017.

YOUNG, K.S.; ABREU, C.N. (Orgs). **Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed. 2011, 344p. Edição Kindle.

ZHANG, M.W.B.; LIM, R.B.C.; LEE, C.; HO, R.C.M. Prevalence of Internet addiction in medical students: A meta-analysis. **Academic Psychiatry**, v. 42, nº 1, 2017.

ZHANG, Y.; MEI, S.; LI, L.; CHAI, J.; LI, J.; Du, H. The Relationship between Impulsivity and Internet Addiction in Chinese College Students: A Moderated Mediation Analysis of Meaning in Life and Self-Esteem. **PloS one**, v. 10, n. 7, 2015.

8. ANEXOS

8.1. Anexo 1 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

O(a) Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar da pesquisa: “AUTOESTIMA E A DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS”, de responsabilidade de Aline Banganha Prato, mestranda do curso de Mestrado Profissional de Promoção da Saúde do UNASP, sob a supervisão da Prof^a Dr^a Elisabete Agrela de Andrade, docente do curso de Mestrado em Profissional da Promoção da Saúde do UNASP, que têm como objetivo analisar a relação entre a autoestima e a dependência de internet em estudantes universitários. Seus dados serão mantidos em sigilo com as pesquisadoras. Você está recebendo três questionários autoaplicáveis, abordando a autoestima, o uso da internet e um questionário sócio demográfico.

O risco pela participação nesta pesquisa é mínimo, decorrente de possibilidade de desconforto pelo tempo necessário para o preenchimento dos questionários. O benefício decorrente da sua participação é indireto: fornecerá informações úteis e importantes para o estudo da autoestima e da dependência de internet em estudantes universitários. Caso você tenha qualquer dúvida a respeito desta pesquisa, você poderá solicitar esclarecimentos às pesquisadoras. A participação do Sr.(a) nessa pesquisa não é obrigatória e o Sr.(a) pode desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento sem ser prejudicado por isso. O Sr.(a) também não receberá qualquer compensação financeira pela participação no estudo, nem tampouco haverá custos. Os resultados da pesquisa serão divulgados de forma anônima, e serão guardados com as pesquisadoras de forma confidencial.

Qualquer questão, dúvida, esclarecimento ou reclamação sobre os aspectos éticos dessa pesquisa, favor entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa o do UNASP, pelo telefone (11) 2128-6225, ou pelo e-mail cep.unasp@unasp.edu.br. ou mestranda Aline B. Prato (alineprato@hotmail.com).

Aline Banganha Prato

Prof^a. Dra. Elisabete Agrela de Andrade

Diante do exposto, eu _____, concordo em participar da pesquisa, e estou ciente de que terei uma cópia deste termo.

Assinatura: _____

São Paulo, _____ / _____ / 2019.

8.2. Anexo 2 - Teste de Dependência de Internet IAT

Por favor responda a todas as questões. Marque “X” em apenas UMA resposta de cada questão. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. **Seus dados serão mantidos em sigilo.**

As opções de resposta a cada pergunta são:

- 1 – Raramente 2 – Ocasionalmente 3 – Frequentemente
4 – Quase sempre 5 – Sempre

Cada pergunta deve ser assinalada com apenas uma opção:

1. Está ligado à Internet mais tempo do que pretendia?

- (1) – Raramente
(2) – **Ocasionalmente**
(3) – **Frequentemente**
(4) – Quase sempre
(5) – Sempre

2. Negligência tarefas domésticas para passar mais tempo conectado?

- (1) – Raramente
(2) – **Ocasionalmente**
(3) – **Frequentemente**
(4) – Quase sempre
(5) – Sempre

3. Prefere a excitação da Internet à intimidade com o seu parceiro?

- (1) – Raramente
(2) – **Ocasionalmente**
(3) – **Frequentemente**
(4) – Quase sempre
(5) – Sempre

4. Estabelece novas relações com outros utilizadores na Internet?

- (1) – Raramente
(2) – **Ocasionalmente**
(3) – **Frequentemente**
(4) – Quase sempre
(5) – Sempre

5. As pessoas próximas de si se queixam sobre o tempo que passa conectado?

- (1) – Raramente
(2) – **Ocasionalmente**
(3) – **Frequentemente**
(4) – Quase sempre
(5) – Sempre

6. Os seus afazeres são alterados devido ao tempo que passa conectado?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

7. Verifica o correio eletrónico antes de qualquer outra coisa que precise de fazer?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

8. O seu desempenho ou produtividade no trabalho sofrem devido à Internet?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

9. Tem uma atitude defensiva ou de secretismo quando alguém lhe pergunta o que esta fazendo na Internet?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

10. Bloqueia os pensamentos perturbantes sobre a sua vida com pensamentos reconfortantes da Internet?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

11. Sempre está com vontade de se conectar a internet novamente?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente
- (4) – Quase sempre
- (5) – Sempre

12. Tem receio de que a vida sem Internet seja aborrecida, vazia e sem alegria?

- (1) – Raramente
- (2) – Ocasionalmente
- (3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

13. Refila, grita ou fica irritado(a) se alguém o(a) incomoda enquanto está na Internet?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

14. Perde o sono devido a estar na Internet até muito tarde?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

15. Fica preocupado com a Internet quando não está ligado ou fantasia com estar na Internet?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

16. Diz a si mesmo “só mais uns minutos” quando está na Internet?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na Internet e não consegue?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passou na Internet?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

(3) – Frequentemente

(4) – Quase sempre

(5) – Sempre

19. Escolhe passar mais tempo na Internet em detrimento de sair com outras pessoas?

(1) – Raramente

(2) – Ocasionalmente

- (3) – Frequentemente**
- (4) – Quase sempre**
- (5) – Sempre**

20. Se sente deprimido(a), instável ou nervoso(a) quando não está na Internet e isso desaparece quando volta a estar conectado?

- (1) – Raramente**
- (2) – Ocasionalmente**
- (3) – Frequentemente**
- (4) – Quase sempre**
- (5) – Sempre**

8.3. Anexo 3 - Escala de Autoestima de Rosenberg

Por favor responda a todas as questões. Marque “X” em apenas UMA resposta de cada questão. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. **Seus dados serão mantidos em sigilo.**

As opções de resposta a cada pergunta são:

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo
- 3 – Concordo
- 4 – Concordo Totalmente

Cada pergunta deve ser assinalada com apenas uma opção:

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo tanto quanto as outras pessoas.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
2. Eu acho que tenho várias boas qualidades.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
3. Levando tudo em conta, eu penso que sou um fracasso.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
5. Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
9. Às vezes eu me sinto inútil.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
10. Às vezes eu acho que não presto pra nada.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

8.4. Anexo 4 - Questionário de Perfil Sócio Demográfico

Por favor responda a todas as questões. Marque “X” em apenas UMA resposta de cada questão. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Seus dados serão mantidos em sigilo.

Curso: _____

Sexo:

masculino feminino

Idade:

18 19 20 21 22 23 24 25

Renda mensal:

até R\$1000,00 de R\$1000,00 a 3000,00 mais de 3000,00

Estado Civil:

Solteiro(a) Casado(a)/União estável Divorciado/Separado(a) Viúvo(a)

Cor/Raça:

Preta Branca Parda Indígena

Possui computador?

Sim Não

Possui smartphone?

Sim Não

Qual deles você mais utiliza?

Computador Smartphone

Possui alguma deficiência?

Não Sim/qual? _____

Você tem internet onde mora atualmente?

- Não
- Sim

Quantas pessoas dividem a internet de casa com você?

- Não se aplica
- 1
- 2
- 3 ou mais

Quanto tempo você passa na internet por dia a trabalho?

- 1 a 2 horas
- 3 a 5 horas
- 6 ou mais horas

Quanto tempo você passa na internet que não seja a trabalho?

- 1 a 2 horas
- 3 a 5 horas
- 6 ou mais hora

Dessas horas gastas, a maioria é em:

- Jogos online
- Sites de notícias
- Redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter)
- Sites de esporte
- Netflix
- Youtube
- Sites de busca
- Compras online
- Estudo
- outros/quais? _____

O que você mais acessa via internet?

- Jogos online
- Site de notícias
- Redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter)
- Esportes
- Netflix
- Youtube
- Sites de busca
- Compras online
- Estudo
- outros/quais? _____

Com que frequência seus amigos e familiares se queixam que você exagera no tempo conectado a internet?

- Todo dia
- Uma vez na semana

Não se queixam

O que você já deixou de fazer ou perdeu por estar na de internet?

Emprego

Saída com amigos

Relacionamento

Prova

outros/quais? _____

Como você define o seu uso da internet?

Pouco

Normal? Quantas horas? _____

Muito, mais ainda tenho controle

Muito e não consigo me controlar

O que você mais gosta da internet?

Agilidade

Novidade

Sensação de anonimato

Diversidade

8.5. Anexo 5 - Parecer CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO
ADVENTISTA DE SÃO PAULO -
UNASP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Autoestima e dependência de internet em estudantes universitários

Pesquisador: ALINE BANGANHA PRATO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 21597419.0.0000.5377

Instituição Proponente: INSTITUTO ADVENTISTA DE ENSINO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.614.312

Apresentação do Projeto:

O Projeto está bem apresentado, uma vez que atende às exigências bem como fornece as informações básicas para a execução do mesmo.

Objetivo da Pesquisa:

Claro e assertivo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e Benefícios foram apresentados de forma clara, uma vez que o público-alvo são alunos universitários e a Pesquisa não apresenta grandes riscos para o pesquisado.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

É perceptível, nesta geração, que o tempo gasto no mundo virtual tem sido exagerado em algumas situações. Ao mesmo tempo que, percebemos uma geração menos resiliente e com grandes problemas de sociabilização e menos aptos para vencer dificuldades. A pesquisa vai apresentar uma lacuna, que pode permitir chegar à algumas conclusões sobre a influência da internet na auto estima.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Estão descritos de forma simples e claros para os pesquisados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Endereço: Estrada de Itapecerica, 5859

Bairro: Jd. IAE

CEP: 05.858-001

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)2128-6225

E-mail: cep.unasp@ucb.org.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
ADVENTISTA DE SÃO PAULO -
UNASP**



Continuação do Parecer: 3.614.312

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1438745.pdf	19/09/2019 15:12:13		Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	19/09/2019 15:10:49	ALINE BANGANHA PRATO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacao.jpg	19/09/2019 15:00:59	ALINE BANGANHA PRATO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	19/09/2019 14:58:24	ALINE BANGANHA PRATO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_completo.pdf	19/09/2019 14:55:23	ALINE BANGANHA PRATO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 02 de Outubro de 2019

**Assinado por:
Poliani de Oliveira
(Coordenador(a))**

8.6. Anexo 6 - Autorização Institucional



Eu, Profa. Dra. Silvia Cristina de Oliveira Quadros, Diretora de Graduação do Centro Universitário Adventista de São Paulo, autorizo a realização da pesquisa “AUTOESTIMA E DEPENDÊNCIA DE INTERNET EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS”, sob responsabilidade da Profa. Dra. Elisabete Agrela de Andrade, RG 20.195.594-5 orientadora do Trabalho de Dissertação de Mestrado de Aline Banganha Prato, RG 34.004.888-8, do Centro Universitário Adventista de São Paulo – UNASP-SP

A pesquisa tem como objetivo analisar a relação entre a autoestima e a dependência de internet em estudantes universitários. A pesquisa será realizada no Ensino Superior do Centro Universitário Adventista campus São Paulo, após autorização prévia dos coordenadores de curso, com os alunos do primeiro ano (primeiro e segundo semestres) dos cursos de graduação (Administração, Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Ciências Contábeis, Educação Física, Engenharia da Computação, Psicologia, Matemática, Pedagogia, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Tecnologia em Redes de Computadores e Tecnologia em Análise, Desenvolvimento de Sistemas, Arquitetura e Urbanismo e Direito).

A mesma ocorrerá através do preenchimento de dois instrumentos, IAT - Internet Addiction Test e Escala de Autoestima de Rosemberg, Questionário de Perfil Sócio Demográfico e grupo focal. A coleta de dados durará cerca 30 minutos.

Segue anexo o projeto de pesquisa com maiores informações.

São Paulo, 19 de setembro de 2019.

Silvia Cristina de Oliveira Quadros
RG:18.531.285-8
Pró-Reitora Acadêmica Associada

CAMPUS ENGENHEIRO COELHO
Estrada Municipal Pr. Walter Boger Km 3,4
Lagoa Bonita - Engenheiro Coelho - SP
CEP 13165-000 Tel:(19) 3858-9000

CAMPUS HORTOLÂNDIA
Rua Pr. Hugo Gegembauer, 265
Pq. Ortolândia - Hortolândia - SP
CEP 13184-010 Tel: (19) 2118-8000

CAMPUS SÃO PAULO
Estrada de Itapeçerica, 5859
Jardim IAE - São Paulo - SP
CEP 05858-001 Tel: (11) 2128-6000

CAMPUS VIRTUAL
Estrada Municipal Pr. Walter Boger Km 3,4
Lagoa Bonita - Engenheiro Coelho - SP
CEP 13165-000 Tel: (19) 3858-9408

REITORIA
Estrada Municipal Pr. Walter Boger Km 3,4
Lagoa Bonita - Engenheiro Coelho - SP
CEP 13165-000 Tel: (19) 3858-5300