



## Bem-estar Psicológico e Utilização Problemática da Internet em Adolescentes

## Psychological Well-Being and Problematic Use of the Internet in Adolescents

Cristina Teixeira<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-5568-9824>

Isabel Barroso<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-5112-6015>

Adélia Freitas<sup>3</sup>

Conceição Rainho<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-3162-2086>

Maria João Monteiro<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-0610-0670>

Cristina Antunes<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-1678-0892>

<sup>1</sup>Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, CHVNGE, Portugal.

<sup>2</sup>Escola Superior de Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ESS-UTAD, Portugal.

<sup>3</sup>UCC Mãos Amigas, ACES Tâmega I-Baixo Tâmega, Portugal.

### Autor de Correspondência:

Cristina Teixeira, Rua Conceição Fernandes sn, 4434-502 Vila Nova de Gaia, Portugal.  
Email: [cristina.teixeira@chvng.min-saude.pt](mailto:cristina.teixeira@chvng.min-saude.pt)

### Resumo

**Contexto:** A internet mudou os comportamentos dos adolescentes e trouxe novas formas de socialização e comunicação. Para além das suas vantagens, a utilização excessiva pode ter implicações no domínio pessoal, familiar, social e académico, com possíveis consequências nefastas para a saúde e bem-estar psicológico dos mais jovens.

**Objetivo(s):** Caracterizar o bem-estar psicológico e a utilização da internet; relacionar o uso problemático da Internet com o bem-estar psicológico dos adolescentes; e relacionar o bem-estar psicológico dos adolescentes com as variáveis sociodemográficas, escolares e utilização da internet.



**Métodos:** Estudo descritivo-correlacional e transversal com uma amostra de 478 adolescentes, com média de  $M=14,5$  anos ( $DP=1,9$ ), em contexto escolar. Aplicou-se um questionário que incluía a caracterização sociodemográfica e questões sobre a utilização da internet, o Questionário de Bem-estar Psicológico, versão reduzida (QBEP-R) e a Escala do Uso Generalizado e Problemático da Internet (GPIUS2). O tratamento estatístico foi efetuado com recurso à análise descritiva e inferencial.

**Resultados:** Foram observados níveis satisfatórios e elevados de bem-estar psicológico nos adolescentes e utilização problemática da Internet em 13,4% da amostra. Verificou-se uma correlação negativa entre a utilização problemática da internet e o bem-estar psicológico. Constataram-se diferenças estatisticamente significativas no bem-estar psicológico em relação às variáveis: idade, sexo, nível de ensino, presença de hobby, utilização das redes sociais e jogos online.

**Conclusões:** Os adolescentes com utilização problemática da internet apresentavam menor bem-estar psicológico, o que justifica a intervenção dos profissionais de saúde, na implementação de estratégias que promovam comportamentos saudáveis e consequentemente o bem-estar psicológico.

**Palavras-Chave:** Internet; Saúde do Adolescente; Saúde Mental; Promoção da Saúde

## Abstract

**Background:** The internet has changed the behavior of teenagers and brought new forms of socialization and communication. However, beyond its advantages there are also some risks. Excessive use can have consequences in the personal, family, social and academic domain, with possible harmful effects on the health and psychological well-being of youngsters.

**Aim:** To characterize the psychological well-being and the use of the internet and to relate the problematic use of the Internet to the psychological well-being of adolescents.

**Methods:** Descriptive-correlational, cross-sectional, and quantitative study, with a sample about 478 adolescents, with an average age of  $M=14,5$  years old ( $SD =1,9$ ), in a school context. A questionnaire was applied that included the sociodemographic characterization and use of the internet, the Psychological Well-being Questionnaire, short version (QBEP-R) and the Scale of Generalized and Problematic Use of the Internet (GPIUS2). The statistical treatment was performed using descriptive and inferential analysis.

**Results:** Satisfactory and high levels of psychological well-being were observed in adolescents, and problematic use of the Internet was held by 13,4% of the sample. There was a negative correlation between problematic use of the Internet and psychological well-being. There were statistically significant differences in psychological well-being in relation to the variables: age, sex, level of education, presence of hobby, use of social networks and online games.



**Conclusions:** Adolescents with problematic use of the internet have lower psychological well-being, which justifies the intervention of health professionals, namely nurses, in the implementation of strategies that promote healthy online behaviours and, consequently, psychological well-being.

**Keywords:** Internet; Adolescent Health; Mental Health; Health Promotion

Recebido 15/01/2021. Aceite: 30/03/2021.

## Introdução

O bem-estar psicológico (BEP) é um conceito multidimensional, refletindo a sensação de bem-estar sentida pelo indivíduo em função das suas representações intrapessoais e estados emocionais (Ryff, 1989), e surge associado ao conceito de saúde mental positiva (Waldo, 2014). O bem-estar resulta do equilíbrio entre o corpo, a família, a comunidade e a cultura (Direção Geral da Educação [DGE], 2017) e está relacionado com as experiências pessoais, autorrealização e sentido de vida (Machado e Bandeira, 2012).

A saúde mental dos adolescentes pode ser influenciada por vários fatores, como a relação familiar, os pares, o consumo aditivo, as perturbações mentais pré-existentes, a falta de competências pessoais e sociais (Santos et al., 2019), mas também pelas dependências criadas pelas novas tecnologias, como tem sido demonstrado em vários estudos (Assunção e Matos, 2014; Vitória, 2016). A utilização da internet imprimiu novas formas de socialização e comunicação entre os adolescentes e apesar das inúmeras vantagens e benefícios, o uso excessivo, compulsivo e disfuncional acarreta prejuízos na vida social, física e académica, com impacto na saúde mental e psicológica dos adolescentes e, consequentemente no seu bem-estar psicológico (Machado, 2015; World Health Organization [WHO], 2015).

A avaliação do bem-estar dos adolescentes em contexto escolar revela-se de grande importância, pelo impacto que tem na saúde global e no desenvolvimento saudável, integral e mentalmente equilibrado. Assim, este estudo teve como principais objetivos: caracterizar o bem-estar psicológico e a utilização da internet; relacionar o uso problemático da Internet com o bem-estar psicológico dos adolescentes; e relacionar o bem-estar psicológico dos adolescentes com as variáveis sociodemográficas, escolares e, utilização da internet.

## Metodologia

Estudo descritivo-correlacional e transversal, com uma amostra não probabilística, por conveniência, de alunos de um agrupamento escolar do Norte de Portugal. Foram



estabelecidos como critérios de inclusão: idade compreendida entre os 12 e os 19 anos, matriculados no ano letivo 2018/2019 e estarem presentes no momento da recolha de dados e terem o consentimento dos encarregados de educação. E excluíram-se os alunos com deficiência acentuada identificada pelo diretor de turma. Aplicou-se como instrumento de recolha de dados um questionário de autopreenchimento, online e presencial, em contexto escolar, constituído por três partes: i) questões para caracterização sociodemográfica e utilização da internet; ii) questionário de Bem-estar Psicológico, versão reduzida (QBEP-R) (Rainho et al., 2018), para avaliar o bem-estar psicológico; e iii) Escala do Uso Generalizado e Problemático da Internet (GPIUS2) (Pontes, Caplan & Griffiths, 2016) para avaliar a utilização problemática da Internet (UPI).

O QBEP-R é composto por seis itens, e avalia a perceção de bem-estar psicológico, numa escala de 0 a 5 pontos, variando a pontuação total entre 0-30. Quanto maior for a pontuação obtida melhor será a perceção de bem-estar psicológico. Em função da pontuação obtida, o bem-estar psicológico foi classificado nos seguintes níveis: bem-estar psicológico satisfatório (QBEP-R $\geq$ 15) e bem-estar psicológico insatisfatório (QBEP-R $<$ 15), tendo sido obtido no QBEP-R um alfa de Chronbach de 0,83.

A escala GPIUS2 é constituída por 15 itens de autopreenchimento, classificados numa escala tipo likert de 7 pontos, e avalia a UPI em quatro dimensões: i) preferência pela interação social online (POSI), ii) regulação do humor (MR), iii) autorregulação deficiente (DSR); e iv) consequências negativas (NO) associadas ao uso da internet. Pontuação igual ou superior a 60 pontos indica uma utilização problemática da Internet e a GPIUS2 revelou 0,89 de consistência interna.

Os dados foram recolhidos no período compreendido entre dezembro de 2018 e março de 2019, após aprovação pela Direção Geral da Educação (DGE), com o registo nº 0652000001, após ter sido submetido o projeto na plataforma MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Foi solicitada a autorização por escrito aos pais/encarregados de educação e foram assegurados todos os procedimentos éticos, nomeadamente o anonimato, confidencialidade e direito a não participar ou desistir do preenchimento do questionário. Os dados foram processados no IBM SPSS® Statistics (versão 25), tendo sido efetuada a análise estatística descritiva e correlacional, recorrendo ao teste não paramétrico de Mann-Whitney para amostras independentes e o Rho de Spearman para as variáveis intervalares, após verificação da não distribuição normal das variáveis. Foi adotado o nível de significância de 5%.

## Resultados

Participaram no estudo 478 adolescentes com média  $M=14,5$  anos ( $DP=1,9$ ), sendo que a maioria era residente em meio rural (69,7%), realizava atividades de lazer nos tempos livres (58,2%), frequentava o 3º ciclo do ensino básico (61,5%), apresentava bom rendimento escolar no último ano letivo (48,7%) e sem reprovações (77,6%). Quanto à caracterização dos comportamentos online, a maioria dos adolescentes reportaram utilizar a internet diariamente (91,2%), até três horas (40,8%), nos períodos da noite



(41,2%) e da tarde (34,9%), a partir de casa (43,6%), através do telemóvel (40,3%) e computador (33,8%). Os motivos mais referidos foram: a comunicação (28,7%) e diversão (25,3%), e as atividades preferidas foram: navegar nas redes sociais, ouvir música e ver filmes. A maioria dos adolescentes participava em jogos online (64,3%), diariamente (34,7%) e até duas horas. Por sua vez, 96,9% dos participantes utilizavam diariamente as redes sociais e 82,8% utilizavam simultaneamente várias redes sociais, para comunicar com os amigos e colegas de escola. A análise descritiva revelou que a maioria dos adolescentes percecionavam elevado e satisfatório nível de bem-estar psicológico (Tabela 1).

**Tabela 1** – Nível de Bem-estar psicológico dos adolescentes e distribuição por sexo, grupo etário e presença de UPI

Nível de BEP	n	%	Sexo		Grupo etário		UPI	
			Feminino (n=239)	Masculino (n=239)	12-15 (n=321)	16-19 (n=157)	Sem UPI (n=414)	Com UPI (n=64)
Satisfatório	411	86,0	195 (81,6)	216 (90,4)	283 (88,2)	128 (81,5)	368 (88,9)	43 (67,2)
Insatisfatório	67	14,0	44 (18,4)	23 (9,6)	38 (11,8)	29 (18,5)	46 (11,1)	21 (32,8)

Dos 478 adolescentes inquiridos, 13,4% apresentavam critérios de utilização problemática da Internet (UPI). A maioria dos adolescentes com UPI apresentavam nível satisfatório de bem-estar psicológico (67, 2%). Em termos descritivos, 90,4% dos adolescentes do sexo masculino e 88,2% dos adolescentes, entre os 12 aos 15 anos, apresentavam nível satisfatório de bem-estar psicológico. A análise correlacional demonstrou que existe correlação negativa e significativa entre o bem-estar psicológico e a idade; à medida que aumenta a idade diminui o bem-estar psicológico.

Observou-se, também, uma correlação negativa e significativa entre o bem-estar psicológico e a utilização problemática da Internet; à medida que aumenta a utilização problemática da internet diminui o bem-estar psicológico (Tabela 2).

**Tabela 2**- Média e Desvio-padrão das variáveis e valores da correlação Rho de Spearman entre a idade, o bem-estar psicológico e a utilização problemática da Internet

	Média	Desvio-padrão	Idade	QBEP-r
Idade	14,55	1,887		
QBEP-R	21,08	5,884	-,223**	
GPIUS2	41,716	15,890	-,077	-,211**

\*\*p<0,01



Quanto à relação entre o bem-estar psicológico e as variáveis sociodemográficas, após a aplicação do teste de Mann-Whitney-Wilcoxon, registaram-se diferenças estatisticamente significativas em função do sexo, idade, nível de ensino, presença de hobby, utilização de jogos online e redes sociais. Apresentaram valores médios mais elevados de bem-estar psicológico: os adolescentes do sexo masculino, os mais novos, os que praticavam um hobby fora do tempo letivo e os que jogavam e utilizavam as redes sociais de forma regulada e equilibrada (Tabela 3).

**Tabela 3-** Média e Desvio-padrão do Bem-estar psicológico em função das variáveis sociodemográficas e utilização da internet

Variáveis	Categoria	n	%	BEP M (DP)	p
Sexo	Feminino	239	50,0	19,66 (5,93)	<0,001*
	Masculino	239	50,0	22,51 (5,49)	
Grupo etário	12-15 anos	321	67,2	21,61 (5,87)	0,001*
	16-19 anos	157	32,8	20,01 (5,78)	
Meio de residência	Urbano	145	30,3	21,27 (5,95)	0,551
	Rural	333	69,7	21,00 (5,86)	
Nível ensino	3º Ciclo Ensino Básico	294	61,5	21,72 (5,78)	<0,001*
	Secundário	184	38,5	20,06 (5,92)	
Hobby	Não	200	41,8	20,49 (5,89)	0,032*
	Sim	278	58,2	21,51 (5,85)	
Jogos Online	Não	176	36,8	19,70 (6,22)	<0,001*
	Sim	302	63,2	21,89 (5,53)	
Redes Sociais	Não	466	97,5	21,23 (5,74)	0,027*
	Sim	12	2,5	15,83 (8,89)	
UPI	Sem UPI	414	86,6	21,52 (5,72)	<0,001*
	Com UPI	64	13,4	18,25 (6,21)	

## Discussão

No presente estudo, os resultados apontaram para níveis satisfatórios de bem-estar psicológico nos adolescentes tal como se constata no estudo de Pereira Simões et al. (2018), ao referir que a maior parte dos adolescentes percecionavam um bom estado mental. O valor médio de bem-estar psicológico foi mais elevado no presente estudo quando comparado com o estudo de Barroso et al (2014). No entanto, 14% dos adolescentes apresentavam um nível de bem-estar psicológico insatisfatório. Os dados do Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) em 2014, apontavam para um agravamento da saúde mental dos adolescentes, nomeadamente, a presença de sintomas psicológicos como o nervosismo, a tristeza e a irritação (Matos et al, 2015). Também em 2018, o estudo HBSC revelou que 13,6% dos adolescentes referiram sentir-se infelizes, 13,6% nervosos, 12,6 % irritados, 9,2% tristes e 6,3% com medo (Matos e Equipa Aventura Social, 2018).

No que se refere ao bem-estar psicológico, os resultados evidenciaram que é mais elevado no sexo masculino, o que é consistente com a literatura (Matos e Equipa Aventura Social, 2018; Santos et al, 2019;). De um modo geral, os rapazes são mais positivos e referem sentimentos felizes em relação à vida (Matos e Equipa Aventura



Social, 2018) e por sua vez as raparigas apresentam maior risco de sintomas ansiosos e depressivos e menor autoestima, em resultado da tendência para a internalização de mal-estar psicológico (Gómez-Baya et al, 2017). Também no estudo HBSC (2018), as raparigas apresentavam valores mais elevados no que respeita à ansiedade, stresse, sintomas depressivos e níveis de preocupação (Matos e Equipa Aventura Social, 2018). O sexo feminino é preditor positivo de morbilidade psicológica, apresenta mais sintomas de ansiedade, conduzindo ao aumento de sintomatologia depressiva (Pucci e Pereira, 2012), e, por conseguinte, menor perceção de BEP.

Quanto à perceção de bem-estar psicológico e à relação com a idade e o nível de ensino, os resultados demonstraram que a perceção de bem-estar psicológico foi melhor nos adolescentes mais novos e naqueles que frequentavam o 3º ciclo do ensino básico. Estes resultados corroboram os obtidos no estudo desenvolvido pela equipa HBSC (2018) ao evidenciar que os adolescentes mais velhos apresentavam maiores níveis de ansiedade e stresse, sintomas depressivos, preocupações e resultados menos positivos quando comparados com os mais novos (Matos e Equipa Aventura Social, 2018).

No que respeita à relação entre o bem-estar psicológico e a participação em alguma atividade extracurricular, os resultados mostraram que a prática de atividades desportivas promovia melhores pontuações de BEP. A evidência demonstra que o facto dos adolescentes realizarem atividades desportivas, em particular os desportos coletivos, tem efeitos positivos na inserção do adolescente no meio ambiente envolvente, fomenta relações pessoais e objetivos de vida mais positivos, promove a aceitação de si e o bem-estar global (Almeida et al, 2018). Este estudo reforça o que outros já evidenciaram, que a prática de atividade física regular é promotora de BEP nos adolescentes (Seabra, 2017).

No que respeita à relação entre o BEP e o UPI, constatamos que o BEP se correlacionou inversamente com a UPI, ou seja, os adolescentes com comportamento de UPI apresentaram valores mais baixos de BEP tal como se verificou no estudo de Machado (2015). O bem-estar psicológico mostrou-se melhor para quem utilizava as redes sociais e os jogos online de forma moderada. As redes sociais podem promover a autoestima (Vitoria, 2016), emergindo como forma de comunicação, diversão, conexão e estabelecimento de relações interpessoais. Os jogos online potenciam a criatividade, aumentam a atenção seletiva, atenuam o declínio cognitivo, reforçam as competências mentais e influenciam a cognição espacial (Pontes & Griffiths, 2015). Assim, a internet apresenta um papel importante no desenvolvimento emocional dos adolescentes pela sua importância no estabelecimento de contactos sociais, desde que utilizada de forma equilibrada e saudável.

## Conclusão

Os comportamentos online e a utilização abusiva da Internet podem conduzir a fenómenos de dependência por parte dos adolescentes, com repercussões na sua saúde mental e no bem-estar psicológico. De uma forma geral, os adolescentes apresentavam níveis satisfatórios e elevados de bem-estar psicológico. No entanto, quando se verificou



a utilização problemática da Internet pelos adolescentes constatou-se uma influência negativa na perceção de bem-estar psicológico. Assim, o uso moderado e equilibrado da Internet, jogos e redes sociais pode potenciar e promover o bem-estar psicológico dos adolescentes.

### **Implicações para a Prática Clínica**

Os resultados do estudo evidenciaram que o bem-estar psicológico na sua relação com a utilização problemática da internet deve ser objeto da prática clínica dos enfermeiros, na medida em que podem conceber, implementar e avaliar programas efetivos para a promoção de comportamentos online saudáveis, através de estratégias de educação para a saúde e de literacia digital, conjugando formas de comunicação e interação com a promoção de bem-estar psicológico dos adolescentes. A saúde mental deverá ser uma das áreas prioritárias no campo de intervenção das equipas de saúde escolar visando o desenvolvimento de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais, fundamentais para a prevenção de comportamentos de risco e promoção de um estilo de vida mais saudável com impacto positivo na saúde.

### **Agradecimentos**

Os autores agradecem ao Agrupamentos escolar que participante no estudo e a todos os elementos da Equipa de Saúde Escolar que colaboraram na recolha de dados.

### **Referências Bibliográficas**

Almeida, L. P., Pereira, H. P. e Fernandes, H. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13 (1), 15-21. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534001>

Assunção, R. S., e Matos, P. M. (2014). Perspetivas dos adolescentes sobre o uso do facebook: Um estudo qualitativo. *Psicologia em Estudo*, 19 (3), 539-547. <https://doi.org/10.1590/1413-73722133716>

Barroso, I. C., Augusto, V., Rainho, M., e Monteiro, M. (2014). Bem-estar psicológico em alunos do ensino secundário. *Revista de Enfermagem Referência, Suplemento 2 (Série 4)*, 103.

Direção Geral da Educação (2017). O Referencial de Educação para a Saúde. Lisboa. [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial\\_educacao\\_saude\\_novo.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf)

Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & Gillham, J. E. (2017). A two-year longitudinal study of gender differences in responses to positive affect and depressive symptoms



during middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 56, 11-23.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.005>

Machado, M. (2015). *Jovens e a internet: Uma relação com a perturbação de sono e bem-estar psicológico* [Master's thesis, Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Institucional do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/5253/1/19709.pdf>

Machado, W. L., e Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: Definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29 (4), 587-595.  
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>

Matos, M. G., e Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes após a recessão- Dados nacionais do estudo Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) de 2018*. Faculdade de Motricidade Humana/ Universidade de Lisboa.

Matos, M. G., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., e Equipa Aventura Social. (2015). *A saúde dos adolescentes portugueses em tempo de recessão: Dados nacionais do estudo Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) de 2014*. Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais /IHMT/UNL/FMH/Universidade de Lisboa.

Pereira Simões, R. M., Santos, J. C., Façanha, J., Erse, M., Loureiro, C., Marques, L. A., Quaresma, H., e Matos, E. (2018). Promoção do bem-estar em adolescentes: Contributos do projeto +Contigo. *Portuguese Journal of Public Health*, 36(1), 41-49.  
<https://doi.org/10.1159/000486468>

Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2016.06.015>

Pontes, H., & Griffiths, M. (2015). New concepts, old known issues: The DSM-5 and internet gaming disorder and its assessment. In J. Bishop (Ed.), *Psychological and social implications surrounding Internet and Gaming Addiction* (pp. 16-30). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8595-6.ch002>

Pucci, S., e Pereira, M. (2012). Sonolência, morbidade psicológica, competências sociais e estilo de vida em adolescentes. In J. L. P. Ribeiro, I. Leal, A. Pereira, P. Vagos e I. Direito (Eds.), *Atas do 9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp- 1148-1155). Placebo. <http://hdl.handle.net/1822/17868>

Rainho, M., Antunes, M., Barroso, I.-C., Correia, T., Brito, I., e Monteiro, M. (2018). Adaptação e validação do Questionário Geral de Bem-Estar Psicológico: Análise fatorial confirmatória da versão reduzida. *Revista de Enfermagem Referência*, 18 (Série 4), 9-18. <https://doi.org/10.12707/RIV18001>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Santos, T.G.S. dos, Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F.B., Cerqueira, A., Borges, A., e Matos, M. G. de (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10 (1), 17-27.



<http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2626#:~:text=http%3A//revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2626>

Seabra, A. (2017). A atividade física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Fatores de Risco*, 44, 9-20.

Vitória, A. M. S. A. (2016). Auto-estima e personalidade em utilizadores da rede social facebook. [Master's thesis, Universidade Lusófona]. Repositório Científico Lusófona. <http://hdl.handle.net/10437/7229>

Waldo, A. D. (2014). Correlates of internet addiction among Adolescents. *Psychology*, 5, 1999-2008. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.518203>

World Health Organization. (2015). Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones, and similar electronic devices: meeting report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research. National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/184264>