

PV – ESEV 2022



## Comportamentos aditivos sem substância numa amostra de adolescentes da região centro

Fátima Sousa

Comportamentos aditivos sem substância numa amostra de adolescentes da região centro

Fátima Sousa

Novembro 2022

Comportamentos aditivos sem substância numa amostra de adolescentes da região centro

Fátima Sousa

PV – ESEV 2022



Politécnico  
de Viseu

Escola Superior  
de Educação  
de Viseu

## Comportamentos aditivos sem substância numa amostra de adolescentes da região centro

Maria de Fátima de Jesus Sousa

### **Mestrado**

Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco

Trabalho efectuado sob a orientação de  
Professora Doutora Cátia Magalhães  
Professor Doutor José Sargento

Novembro 2022

### DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE CIENTÍFICA

Maria de Fátima de Jesus Sousa n.º12829 do curso de Mestrado de Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco declara sob compromisso de honra, que a dissertação é inédita e foi especialmente escrita para este efeito.

Viseu, 10 de novembro de 2022

A aluna, *Maria de Fátima Jesus Sousa*

## **AGRADECIMENTOS**

Um trabalho de mestrado é uma longa viagem, que inclui uma trajetória permeada por inúmeros desafios, incertezas e muitos percalços pelo caminho, mas apesar do processo solitário a que qualquer investigador está destinado, reúne contributos de várias pessoas, indispensáveis para encontrar o melhor rumo em cada momento da caminhada.

Começo por prestar o meu reconhecimento à Professora Doutora Cátia Magalhães, minha orientadora durante este percurso. Quero agradecer toda a sua disponibilidade, empenho e orientação, que se traduziu em muitos momentos de reflexão e crescimento pessoal e profissional. Ao meu coorientador Professor Doutor José Sargento pelas palavras de motivação, apoio e orientação no desenvolvimento de todo este processo.

À Escola Superior de Educação de Viseu e aos seus docentes pelo acompanhamento e ensinamentos que me proporcionaram ao longo do mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco.

Agradeço à direção do Agrupamento de Escolas, onde foi realizado o estudo, pela pronta disponibilidade, colaboração e apoio. Aos diretores de turma, professores titulares, pais e alunos do Agrupamento de Escolas, que com a sua disponibilidade e colaboração contribuíram para que esta investigação fosse levada a cabo.

Às colegas de trabalho e de mestrado pelas palavras de apoio e incentivo.

Às crianças, adolescentes e famílias que se têm cruzado no meu caminho e que, diariamente, dão sentido ao meu percurso profissional.

Para terminar, às três pessoas mais importantes da minha vida, que são os meus “pilares”, ao meu marido, ao meu filho e à minha filha, por todo o apoio e pela paciência extraordinária que tiveram comigo, por terem sempre as palavras certas nas ocasiões em que me sentia desmotivada, constituindo sempre razões de incentivo e por terem sido tão compreensivos, ao me encontrar menos disponível para estar verdadeiramente com eles.

Obrigada!

## RESUMO

Tem vindo a aumentar a evidência de que os adolescentes passam muito tempo a jogar e que jogar em excesso pode conduzir a jogadores patológicos.

A presente investigação tem como objetivo principal estudar comportamentos relacionados com dependências comportamentais sem substâncias, mais especificamente, o uso de videojogos e jogos de apostas (online e offline), numa amostra de adolescentes portugueses.

Participaram neste estudo 247 adolescentes (56,3% do género masculino e 43,7 do género feminino) dos 13 aos 19 anos, duma escola pública da região centro. Utilizaram-se as escalas: *Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form*, *items da Impact of Gambling Advertising Scale*, *Child and Adolescent Mindfulness Measure* e Escala de Bem-estar Psicológico e um questionário sociodemográfico. A análise descritiva e inferencial foi realizada com recurso ao SPSS, com grau de confiança de 95%. Os resultados apontam que 1.6% dos adolescentes foram classificados como jogadores com distúrbio de videojogos e 21.1% estão em risco de *Internet Gaming Disorder-IGD*. A prevalência de jogos de apostas no último mês atingiu 23%, com preferência por apostas desportivas online (70%). O género masculino apresenta maior perturbação de jogo (*gaming* e *gambling*). A IGD relaciona-se negativamente com o bem-estar psicológico e a intensidade de jogo de apostas relaciona-se negativamente com relações positivas. Também se verificou a inexistência de relação significativa entre *mindfulness* e o uso de jogos (online/offline). Constatou-se a importância de considerar os adolescentes com dependência de jogo online, como os que estão em risco de vir a desenvolver essa perturbação e de planear a deteção precoce.

**PALAVRAS-CHAVE:** adolescentes, comportamentos aditivos sem substância, jogo online/offline, bem-estar psicológico; traço mindfulness

## ABSTRACT

There is increasing evidence that adolescents spend too much time gaming and that excessive gaming can lead to pathological gamblers.

This research aims to study behaviors related to non-substance behavioral addictions, more specifically, the use of video games and gambling (online and offline), in a sample of portuguese adolescents.

A total of 247 adolescents (56.3% male and 43.7 female) aged 13-19 years, from a public school in the central region of Portugal participated in this study. The following scales were used: *Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form*, *items from the Impact of Gambling Advertising Scale*, *Child and Adolescent Mindfulness Measure* and *Psychological Well-Being Scale* and a sociodemographic questionnaire. The descriptive and inferential analysis was performed using SPSS, with a 95% confidence level. The results indicate that 1.6% of the adolescents were classified as gamers with video game disorder and 21.1% are at risk for *Internet Gaming Disorder-IGD*. The prevalence of gambling in the last month reached 23%, with a preference for online sports betting (70%). Male gender shows higher gambling disorder (*gaming* and *gambling*). IGD relates negatively to psychological well-being and gambling intensity relates negatively to positive relationships. It was also found that there was no significant relationship between mindfulness and gaming use (online/offline). The importance of considering adolescents with online gambling addiction as those at risk for developing this disorder and planning for early detection is noted.

**KEY WORDS:** adolescents, non-substance addictive behaviors, online/offline game, psychological well-being; mindfulness trait

## ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO .....	1
PARTE I .....	3
1. A ADOLESCÊNCIA .....	3
1.1. Fatores de Risco e Fatores de Proteção .....	4
1.1.1. Fatores de Risco .....	4
1.1.2. Fatores de Proteção .....	6
2. COMPORTAMENTOS ADITIVOS/DEPÊNDENCIA SEM SUBSTÂNCIA .....	7
2.1. Jogo Patológico .....	10
2.2. Adições Online.....	12
2.2.1 O Jogo Online .....	14
2.3. Comorbilidades: Riscos para o Desenvolvimento .....	16
2.4. Percepção do Tempo Online .....	17
3. DO GAMING AO GAMBLING: UM CAMINHO FACILITADO PARA OS ADOLESCENTES? .....	18
4. O PAPEL DE MINDFULNESS NAS DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA.....	20
5. RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA .....	21
6. PREVENÇÃO.....	22
6.1. Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências.....	23
6.2. Prevenção da Adição ao Jogo Online .....	23
6.2.1. Tipos de Prevenção .....	23
6.2.2. Prevenção na Família e na Escola/Comunidade .....	24
6.2.3. A Importância dos Programas de Prevenção de Jogos de Apostas .....	28
PARTE II .....	30
1. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO .....	30
1.1. Definição de Objetivos .....	31
1.1.1. Objetivo Geral .....	31
1.1.2. Objetivos Específicos.....	31
1.2. Hipóteses de Investigação.....	31
2. METODOLOGIA .....	32
2.1. Estudo Correlacional Transversal e Descritivo .....	32
2.1.1. Definição e Operacionalização de Variáveis .....	32
2.2. Instrumentos.....	32
2.2.1. Questionário Sociodemográfico e de Utilização da Internet .....	32
2.2.2. Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) .....	34

2.2.3.	Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-30) .....	34
2.2.4.	Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (CAMM).....	35
2.3.	Caracterização da Amostra .....	35
2.3.1.	Critérios de Inclusão dos Participantes .....	37
2.4.	Procedimento.....	37
2.5.	Técnicas Estatísticas e Grau de Confiança .....	38
3.	RESULTADOS .....	38
3.1.	Análise Descritiva .....	39
3.2.	Análise Inferencial.....	42
3.2.1.	Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os géneros.....	42
3.2.2.	Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes mais novos e mais velhos.....	43
3.2.3.	Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes com e sem retenções no percurso escolar .....	44
3.2.4.	Uso de videojogos e jogo de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes que frequentam o ensino regular e profissional.....	45
3.3.	Análise Correlacional.....	45
3.3.1.	Correlações entre o bem-estar psicológico (EBEP) e o uso de videojogos (IGDS9), a Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo de apostas .....	45
3.3.2.	Correlações entre a CAMM e a IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo de apostas.....	46
4.	DISCUSSÃO .....	47
	CONCLUSÃO .....	53
	BIBLIOGRAFIA.....	55
	ANEXOS .....	71
	Anexo A - Autorização para utilização da Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) .....	71
	Anexo B – Autorização para utilização da Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-30)....	72
	Anexo C – Autorização para utilização da Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (CAMM) .....	73
	Anexo D – Pedido de autorização ao Diretor do Agrupamento de Escolas .....	74
	Anexo E - Pedido de autorização/consentimento informado aos Encarregados de Educação .....	75
	Anexo F - Formulário google forms.....	76

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - <i>Caracterização Sociodemográfica da Amostra</i> .....	36
Tabela 2 - <i>IGDS9- intensidade do nível de adição</i> .....	39
Tabela 3 - <i>Medidas de dispersão das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo</i> .....	40
Tabela 4 - <i>Medidas de dispersão das escalas CAMM e EBEP e suas dimensões</i> .....	40
Tabela 5 - <i>Distribuição da amostra nos níveis de Traço de Mindfulness e níveis de BEP global</i> .....	41
Tabela 6 - <i>Valor de Alpha Cronbach das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo, CAMM e EBEP</i> .....	41
Tabela 7 - <i>Total intensidade de jogo- apostas de jogo a dinheiro nos últimos 30 dias</i> .....	41
Tabela 8 - <i>Intensidade de jogo - tipo de jogo de apostas mais utilizado nos últimos 30 dias</i> .....	42
Tabela 9 - <i>Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo em função do género</i> .....	43
Tabela 10 - <i>Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo em função da idade</i> .....	44
Tabela 11 - <i>Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo, entre os alunos com ou sem retenções no percurso escolar</i> .....	44
Tabela 12 - <i>Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo, Gasto em Jogo, entre alunos do ensino regular e profissional</i> .....	45
Tabela 13 - <i>Correlação Spearman entre as variáveis EBEP, IGDS9, Total Intenção de Jogo, Total Intensidade de Jogo, Total Gasto em Jogo</i> .....	46
Tabela 14 - <i>Correlações de Spearman entre as variáveis CAMM, IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo</i> .....	46

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

APA – American Psychological Association

BEP – Bem-estar Psicológico

CAMM – Child and Adolescent Mindfulness Measure

CID - Classificação Internacional das Doenças

DSM - Diagnostic and Statistical Manual (of Mental Disorders)

DT – Diretores de Turma

EBEP – Escala de Bem-estar Psicológico

H - Hipótese

IDT - Instituto da Droga e da Toxicodependência

IGAS - Impact of Gambling Advertising Scale

IGD- Internet Gaming Disorder

IGDS9-SF – Internet Gaming Disorder Scale –Short-Form

NIDA- National Institute on Drug Abuse

O - Objetivo

SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

WHO – World Health Organization

## INTRODUÇÃO

O termo adição foi durante muito tempo usado, quase exclusivamente, para o álcool e substâncias psicoativas. Um acumular de evidências recentes veio reconhecer que vários outros comportamentos, como o jogo patológico, apresentam muitas semelhanças com a dependência de substâncias, bem como, diferentes comportamentos online, nomeadamente o uso das redes sociais e o jogo online que, quando ultrapassam as barreiras do autocontrolo, são associados a um uso problemático e a uma dependência online (Antunes, 2019; Patrão, 2019), denominada de “adição comportamental” ou “comportamentos aditivos sem substância”.

É cada vez maior o tempo que os adolescentes dedicam em frente aos écrans. Com isso, muitos hábitos, valores e formas de interação social têm sido modificados na vida e no desenvolvimento do adolescente. Sabe-se que as tecnologias, especialmente o seu uso online, surgem com um leque de desafios para a saúde mental, tornando-se relevante compreender os processos inerentes à sua utilização, nomeadamente o seu uso patológico (Ferreira et al., 2018). Este novo meio virtual, já culturalmente integrado, permite um acesso facilitado, representando deste modo um risco aumentado para adolescentes (Zhao et al., 2018). Para além disso, o jogo online tem algumas características estruturais que influenciam a sua capacidade viciante: acessibilidade, anonimato, imersão/dissociação, frequência de eventos, interação e simulação (Prado et al., 2019).

A literatura descreve um conjunto de fatores associados ao uso excessivo dos jogos online com consequências na saúde física e psicossocial (Mannikko et al., 2020; Mihara & Higuchi, 2017; Paulus et al., 2018), como sentimento de culpa, sintomas de ansiedade, isolamento, depressão, baixa autoestima, conflitos familiares, baixo rendimento escolar, ser do género masculino (Latvala et al., 2022; Patrão, 2019; Teng et al., 2020), frequentar o ensino profissional (Livazović & Bojčić, 2019), ser mais novo, no uso de videojogos (Patrão, 2019; Ponte & Batista, 2019) ou ser mais velho, no uso de jogos de apostas (Livazović & Bojčić, 2019), o que enfatiza a necessidade de prevenção (Favotto et al., 2019; Purwaningsih & Nurmala, 2021; Sales et al., 2021). Intervenções baseadas em mindfulness mostraram-se eficazes entre os casos de comportamentos aditivos (Sharma et al., 2021; Mettler et al., 2020). Estudos mostraram que o mindfulness está negativamente correlacionado com o comportamento de dependência online e é considerado um fator de proteção (Brewer, 2019; Li et al., 2017; Mettler et al., 2020).

Neste sentido, perceber como os adolescentes usam os jogos online e ou offline é importante para incentivar usos que contribuam para o seu desenvolvimento integral. Além disso, a detecção precoce de uso excessivo ou inadequado permite intervenções preventivas mais eficazes.

Considerando estes aspetos, o presente estudo, no âmbito do Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovem em Risco, teve como objetivo estudar comportamentos aditivos sem uso de substâncias, mais especificamente, o uso de videojogos e jogos de apostas (online e offline), numa amostra de adolescentes Portugueses.

Deste modo, o presente trabalho estrutura-se em duas partes distintas, mas sequenciadas, conforme apresentado a seguir.

A Parte I engloba o enquadramento teórico que se encontra explanado em seis capítulos. O primeiro comporta a fase da adolescência e os fatores de risco e de proteção inerentes a este estágio de desenvolvimento do ciclo vital. O segundo capítulo abarca os comportamentos aditivos incluindo as dependências sem substância, as comorbilidades/riscos para o desenvolvimento e a perceção do tempo online. No que diz respeito ao terceiro capítulo, este abrange uma análise de três estudos que procuram identificar evidencias científicas acerca da possível relação entre *gaming* e *gambling* na população adolescente, intitulada “Do *gaming* ao *gambling*: um caminho facilitado para os adolescentes?”. Já o quarto capítulo foca o papel de *mindfulness* nas dependências sem substância. No quinto capítulo é apresentada uma breve síntese sobre a relação entre bem-estar psicológico e dependências sem substância. Por fim, o quarto capítulo engloba a prevenção de comportamentos aditivos e dependências, dando mais ênfase à prevenção da adição ao jogo online e à importância dos programas de prevenção.

Relativamente à Parte II, esta abarca o estudo empírico, cujo o plano de investigação se encontra exposto em quatro capítulos. No primeiro é explanada a apresentação do estudo, que engloba a formulação do problema, a definição dos objetivos e as hipóteses de investigação. O segundo capítulo é referente à metodologia que engloba o tipo de estudo, instrumentos utilizados, caracterização da amostra, procedimento e técnicas estatísticas e grau de confiança. No terceiro capítulo são apresentados os resultados segmentados mediante a estatística descritiva, diferencial e correlacional. O quarto capítulo abarca a discussão dos principais resultados.

Por fim é tecida a conclusão sobre o trabalho desenvolvido, onde são explicitas as implicações dos resultados e pistas para o futuro, seguida das referências bibliográficas.

## PARTE I

### 1. A ADOLESCÊNCIA

A adolescência, conforme propõem Kristensen e seus colaboradores (2010), deriva da palavra latina *adolescere*, que significa crescer, desenvolver-se, tornar-se jovem. Segundo Aries (1986) o conceito de adolescência surge no século XVIII, contudo é, somente, no século XX que ganha difusão. Gallatin, em 1978, descrevia a adolescência como um período de “tempestade e tormenta”, em virtude da eclosão da sexualidade, repleto de inquietações, mudanças súbitas de humor e impulsividades repentinas. Já Erikson (1987) faz uma abordagem da adolescência baseada no conceito de identidade. O referido autor afirma que, no decorrer do ciclo vital, o ser humano vive oito estágios de desenvolvimento, com crises nucleares de caráter normativo, que vão explorando a identidade psicossocial. Esta é mutável até ao final da vida, mas o momento decisivo da sua definição é exatamente a adolescência (estágio 5), em que a crise vivenciada é a da identidade versus confusão de papéis que envolve explorar quem eles são como indivíduos (Erikson, 1987). O autor supracitado propõe que a sociedade ofereça ao adolescente uma “moratória”, tempo para que ele experimente idades transitórias, resolva resíduos dos conflitos das idades anteriores e consolide a identidade adulta. Essa moratória permite, segundo o autor, a vivência de uma adolescência mais tranquila (Erikson, 1987). Para Kristensen e seus colaboradores (2010), este período é marcado por modificações tanto físicas quanto cognitivas e psicossociais, sendo considerada uma fase de transição da infância para a idade adulta. Portanto, é também caracterizada como um período preparatório para a vida adulta. Osório (2006), afirma que a adolescência é uma fase de transformação própria do ser humano, na qual ocorre todo processo de evolução biopsicossocial. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a “adolescência” é cronologicamente compreendida entre os 10 e 20 anos incompletos, ocorrendo neste intervalo temporal o amadurecimento físico, psicológico e social (World Health Organization [WHO], 2020).

A fase da adolescência é repleta de exigências e obstáculos, pois segundo Eisenstein (2013), os indivíduos entram em confronto consigo mesmo, ao mesmo tempo querem mudar o mundo e se sobrepor ao controlo dos pais, sem medir riscos e limites, numa constante aprendizagem com a realidade. Esta construção de identidade sucede numa fase, em que geralmente existe um maior afastamento da família, sobrepondo-se, muitas vezes, uma aproximação aos pares adolescentes (Seabra et al., 2021). Se por

um lado os pais funcionam como figuras de identificação, por outro são alvo de um desinvestimento progressivo, em detrimento de elementos exteriores ao meio familiar. Sprinthal e Collins (2003) referem que nesta fase de ampliação do mundo social, o adolescente desenvolve interações de carácter horizontal com os pares, o que as distingue das relações estabelecidas na família ou na escola, onde a presença e a autoridade dos adultos hierarquizam de modo claro os relacionamentos.

Emler (1984) explica que os jovens procuram obter determinada reputação no grupo de pares a que pertencem. Segundo Simões (2000) quando o jovem é aceite por um grupo considera-se que este possui características pessoais que são consistentes com as do restante grupo. Desta forma, para garantir a permanência no grupo de pares é necessário o cumprimento de determinadas condutas. Depois de estar integrado, tende a perceber o grupo como fonte de suporte, confiança e autonomia (Simões, 2000).

Sprinthal e Collins (2003) descrevem dois processos sociopsicológicos relevantes na influência de grupo: a comparação social e a conformidade, designados pela comparação de comportamentos e capacidades e consequentemente a adoção de certo comportamento ou atitude que outros adotaram.

Hirschi (1969), na Teoria do Controlo Social, explica que se os jovens tiverem como referência o grupo de pares, e se o envolvimento for com pares desviantes, o grupo pode influenciá-los para a prática de comportamentos de risco.

O conceito de comportamentos de risco pode ser definido “como participação em atividades que possam comprometer a saúde física e mental do adolescente” (Feijó & Oliveira, 2001, p. 125), este tipo de comportamentos poderão ter início devido à curiosidade do adolescente para experimentar algo ou devido à influência do contexto, nomeadamente o grupo de amigos de pertença (Feijó & Oliveira, 2001). Sendo assim, é nesta fase que se corre maior risco de aprendizagem de comportamentos desviantes. Este é o período mais crítico em termos de comportamentos de risco, inclusive todos aqueles relacionados aos comportamentos aditivos, pois é o momento em que se começa a experimentar (ASPAYM Castilla y León, 2021).

## **1.1. Fatores de Risco e Fatores de Proteção**

### **1.1.1. Fatores de Risco**

A vivência de comportamentos de risco, parece ter associados fatores pessoais, aspetos do envolvimento e o comprometimento dos adolescentes. Os fatores de risco

têm um efeito cumulativo, aumentando o risco com o aumento do número de fatores que envolvem o adolescente (Simões, 2000; App & Dell'aglio, 2016).

Sendo os fatores de risco, no geral, relacionados com barreiras individuais ou ambientais que, quando presentes, contribuem para o início de problemas físicos, emocionais ou sociais na vida dos adolescentes, aumentando a vulnerabilidade para resultados negativos no seu desenvolvimento (Ferreira & Marturano, 2002; Horowitz, 1992), torna-se pertinente perceber quais os fatores que tendem, por um lado, a inibir e, por outro, a influenciar a prática de comportamentos de risco.

De acordo com Kim e seus colaboradores (2002), os fatores de risco mais comuns podem ser de três dimensões: da personalidade, interpessoais e contextuais.

No que diz respeito à dimensão da personalidade, são incluídas as diferenças genéticas e bioquímica, relacionadas a procura de novas sensações, baixa autoestima, impulsividade, alienação, agressividade, a existência de comportamentos antissociais e problemas emocionais, que se traduzem em problemas de comportamento. Ao nível das características pessoais, os autores realçam a atenção para “a procura de sensações”. Esta é definida por uma necessidade de ter um conjunto de experiências novas, diversificadas e de grande intensidade que levam os adolescentes a terem comportamentos de risco (Kim et al., 2002).

No que se refere à dimensão interpessoal, podem-se incluir os fatores associados à família, aos pares e à escola. Na família, realçam-se as atitudes parentais favoráveis ao consumo, fracas ligações familiares e a presença de conflitos familiares graves e intensos (Kim et al., 2002).

Os autores supracitados consideram, ainda, como fatores de risco a associação com pares consumidores e a própria rejeição dos pares (Kim et al., 2002). Bem como, no que respeita à escola, o insucesso escolar, o baixo ajustamento, as baixas aspirações académicas, entre outros (Kim et al., 2002).

Ao nível da dimensão contextual, são fatores de risco a não conformidade, a existência de normas e regras que refletem atitudes propícias ao consumo, e a facilidade de acesso a substâncias (Kim et al., 2002).

Tendo em conta as novas dependências comportamentais entre a população adolescente, nomeadamente os comportamentos de jogo online, surgiram fatores de risco mais específicos, que convém realçar.

Grande parte da literatura disponível sobre a identificação dos fatores de risco para o desenvolvimento da perturbação de jogo deriva de estudos com adolescentes, contribuindo para o conhecimento de importantes dados, seja na identificação de

aspectos que fomentam a probabilidade do início de problemas de jogo, seja daqueles que parecem constituir fatores preditivos deste tipo de comportamentos aditivos (Torrado et al., 2017). Neste sentido, a literatura tem salientado os fatores mais associados à emergência de problemas de jogo em adolescentes (Dowling et al., 2017) em quatro grupos:

- Área sociodemográfica - ser do género masculino e de baixo nível socioeconómico (Dowling et al., 2017; Johansson et al., 2009; Latvala et al., 2022; Livazović & Bojčić, 2019; Patrão, 2019; Teng et al., 2020) ser mais novo, no uso de videojogos (Patrão, 2019; Ponte & Batista, 2019) ou ser mais velho, no uso de jogos de apostas (Livazović & Bojčić, 2019);

- Família e comunidade - a inconsistência disciplinar parental, adversidade precoce e conflitos familiares, dificuldades escolares (Poole et al., 2017), frequência do ensino profissional (Livazović & Bojčić, 2019), contacto regular e precoce com contexto de jogo (Poole et al., 2017);

- Funcionamento psicológico - a extroversão, impulsividade, *sensation-seeking*, estratégias de *coping* desadaptativas, sintomas de hiperatividade com défice de atenção, e stress e afeto negativo;

- Comportamentos aditivos - o início precoce de práticas de jogo, o uso de substâncias psicoativas, pares com comportamentos aditivos e pais com comportamentos aditivos sejam com ou sem substância (Johansson et al., 2009).

A impulsividade é, também, conhecida por ser um fator de risco significativo para problemas de jogo, particularmente na adolescência (Chóliz et al., 2019; Secades-Villa et al., 2016; Vitaro et al., 1999).

Não obstante as relações estabelecidas entre os fatores de risco e os problemas de jogo, muitos adolescentes expostos a estes fatores não chegam a desenvolver este tipo de morbilidade, o que indica a presença de outros fatores que desempenham um papel protetor (Torrado et al., 2017).

### **1.1.2. Fatores de Proteção**

Os fatores de proteção podem ser definidos como uma influência que previne, inibe ou reduz o aparecimento de problemas físicos, sociais ou emocionais, e que podem proteger, opor-se, interagir, e mesmo neutralizar os fatores de risco ao longo do tempo (Kim et al., 2002). Tendo em conta os fatores de proteção, em termos gerais, para as problemáticas da adolescência, também estes, podem ser agrupados em três dimensões: da personalidade, interpessoais e contextuais.

Na dimensão da personalidade, a baixa pressão, a elevada autoestima, a percepção de sanções, estão incluídas como resultado do consumo, a aceitação, crença e normas sociais (Kim et al., 2002). Na dimensão interpessoal, o envolvimento familiar parece poder atrasar ou mesmo prevenir o início do consumo de substâncias. Verifica-se então, um menor consumo de substâncias em relacionamentos parentais não conflituosos e afetivos (Nation & Helflinger, 2006).

Os fatores de proteção relacionados com os pares incluem o tempo gasto com os amigos depois da escola e a baixa pressão dos pares para o consumo de substâncias (Kim et al., 2002).

As variáveis relacionadas com a escola e as expectativas de performance escolar elevadas, foram considerados como fatores protetores. Uma escola promotora de saúde deve ser considerada uma fonte de desenvolvimento de comportamentos orientados para a promoção da saúde e bem-estar (WHO, 2000).

A nível da dimensão contextual as desigualdades socioeconómicas afetam diretamente a saúde dos adolescentes em vários aspetos. Existe uma relação próxima entre saúde, comportamento de risco, bem-estar e condições económicas. Quanto mais elevado o estatuto socioeconómico, maiores são as oportunidades de fazer exercício físico e ter uma alimentação saudável. O mesmo acontece com os indicadores de bem-estar: percepção de saúde, felicidade e autoconfiança (WHO, 2000). Quando se fala em fatores de proteção na adolescência, torna-se pertinente realçar os fatores protetores específicos para a problemática aqui em questão, ou seja, o jogo problemático. No entanto, contrariamente aos fatores de risco são poucos os estudos que analisam os fatores de proteção específicos em adolescentes, contudo, têm sido salientados alguns fatores como protetores relativamente aos problemas de jogo (Torrado et al., 2017), em três grupos: i) área sociodemográfica – género feminino; ii) família e comunidade – supervisão parental, coesão familiar, ligações sociais, boa relação com a escola; iii) funcionamento psicológico – consciência e inteligência emocional, estratégias de *coping* adaptativas, bem-estar subjetivo, autocuidado, competências pessoais e sociais e compreensão da aleatoriedade (Dowling et al., 2017).

## **2. COMPORTAMENTOS ADITIVOS/DEPÊNDENCIA SEM SUBSTÂNCIA**

Os comportamentos aditivos, cada vez mais plurais, afetam largamente os sujeitos e as sociedades. São infinitas as possibilidades de se gerarem usos não controlados de substâncias, objetos e atividades humanas. Os apetites exagerados

(Orford, 2000) de álcool, tabaco, drogas consideradas ilegais, jogo, trabalho, comida, sexo ou tecnologias partilham, em geral, de processos similares de instalação, manutenção e recuperação. Quando se combinam uso compulsivo, uso continuado e perda de controlo, apesar das mais gravosas consequências adversas, estaremos perante comportamentos aditivos (Smith & Seymor, 2004).

Os comportamentos aditivos e dependências são de grande complexidade (Seabra, 2020). Complexidade na sua etiologia (multifatorial), na sua expressão e gestão pessoal, na forma como inevitavelmente vão gerar danos pessoais, familiares e sociais, na forma como as pessoas se vão relacionar com as estruturas de saúde e sociais a que necessariamente vão ter de recorrer, na forma como se vão manter num estado de difícil equilíbrio, na forma como vão provocar consequências difíceis de gerir e suportar, na forma como vão modular um sentido de vida e uma reflexão retrospectiva numa fase mais adiantada de vida (Seabra, 2020).

Num estudo realizado por Lavado e seus colaboradores (2019) com alunos portugueses entre os 13 e 18 anos de idade, o álcool e o tabaco foram, de longe, as substâncias cujo consumo se iniciou mais cedo, 37% dos inquiridos consumiram uma bebida alcoólica com 13 anos ou menos e 15% fumou um cigarro de combustão com a mesma precocidade. Verificou-se que 15% dos alunos já tinham consumido uma qualquer droga ilícita, sendo a cannabis a substância ilícita mais consumida. Verificou-se, ainda, que 17% dos inquiridos já tinham consumido alguma vez na vida por indicação médica tranquilizantes e 12% consumiram estimulantes cognitivos (nootrópicos). No que respeita a análise por sexo, o consumo de tabaco e o consumo de drogas ilícitas são práticas mais masculinas do que femininas. O mesmo não acontece com o consumo de bebidas alcoólicas, já que as prevalências de ingestão de álcool são bastante aproximadas entre os elementos de ambos os sexos. Quanto às prevalências de consumo de medicamentos, com ou sem receita médica, são mais prevalentes entre os elementos do sexo feminino à exceção dos nootrópicos em que não se verifica diferença entre os dois sexos. As prevalências aumentaram na razão direta da idade dos alunos (Lavado et al., 2019).

Importa esclarecer que embora o protótipo internacional da adição tenha sido inicialmente pensado para o álcool e, posteriormente, aplicado na questão das drogas ilícitas (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências [SICAD], 2019), tornou-se usual definir o conceito de dependência relacionado ao consumo de substâncias químicas/psicoativas, sejam elas lícitas ou ilícitas. Contudo, a adição abrange um amplo espectro de comportamentos de alto risco e de dependência

que poderão não estar associados ao consumo de substâncias (SICAD, 2013), há vários anos que este tem vindo a ser alargado a outros comportamentos aditivos, incluindo as adições sem substância psicoativa (SICAD, 2019).

A adição é caracterizada pela manutenção ou incapacidade da pessoa se coibir, de forma consciente, da utilização de substâncias ou da adoção de comportamentos compulsivos, apesar das consequências nefastas sentidas (American Society of Addiction Medicine [ASAM], 2019; SICAD, 2013). Griffiths (2015) definiu alguns comportamentos passíveis de desencadear uma adição, nomeadamente internet, exercício, sexo, trabalho e gambling, aos quais deu a designação de adições comportamentais. Na conferência internacional *Lisbon Addictions 2019*, para além dos temas já mencionados foram, ainda, abordados outros comportamentos aditivos sem substância, a que geralmente se dá menos importância, tais como o *gaming*, os telemóveis, as compras, a comida, a aparência física e até a acumulação de tralha (hoarding) (SICAD, 2019).

Em Portugal, a questão das dependências sem substância está, cada vez mais, a ter especial relevância, à medida que se torna consensual a crescente dimensão do fenómeno e a perceção dos riscos associados a este género de comportamentos (SICAD, 2019). Quando, em 2011, foi extinto o Instituto da Droga e da Toxicodependência (IDT, IP) e foi criado o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) foi tendo em conta a necessidade de controlar e começar a delinear estratégias relativamente a alguns comportamentos aditivos sem substância. Entre os quais tem vindo a ser dada maior atenção ao jogo a dinheiro e ao videojogo, bem como ao uso da Internet, nomeadamente entre os mais jovens (SICAD, 2019). Sabe-se que as tecnologias, especialmente o seu uso online, surgem com um leque de desafios para a saúde mental, tornando-se relevante compreender os processos inerentes à sua utilização, nomeadamente o seu uso patológico (Ferreira et al., 2018).

No que toca às dependências sem substância, como a internet e o jogo, no estudo supracitado com jovens portugueses (Lavado et al., 2019) praticamente todos os alunos (96%) usaram as redes sociais nos sete dias anteriores à inquirição, enquanto uma grande maioria (72%) jogou jogos eletrónicos no último mês. O jogo a dinheiro é bastante menos prevalente, sendo que 13% jogaram a dinheiro no último ano, com destaque para apostas desportivas e lotarias. O jogo a dinheiro é uma prática mais masculina do que feminina, verificando-se uma diferença particularmente acentuada. Também neste caso a prevalência de jogo a dinheiro nos últimos 12 meses aumenta na

razão direta da idade dos alunos (Lavado et al., 2019). Para melhor se compreenderem estas problemáticas serão desenvolvidas de modo mais aprofundado nos pontos a seguir.

### **2.1. Jogo Patológico**

O jogo patológico é considerado uma perturbação viciante porque ativa os mesmos circuitos de recompensa que as drogas, de modo que há a necessidade de repetir o comportamento (APA, 2013).

O manual de diagnóstico DSM 5, uma classificação de perturbações mentais desenvolvida em 2014 pela Associação Psiquiátrica Americana, enquadra o jogo patológico dentro das perturbações aditivas não relacionadas a substâncias e o define nos seguintes termos: Jogo problemático persistente e recorrente, causando prejuízo ou sofrimento clinicamente significativo e manifestado pelo indivíduo que exibe quatro (ou mais) dos seguintes critérios durante um período de 12 meses: i) a necessidade de apostar quantias crescentes de dinheiro para alcançar a emoção desejada; ii) ficar nervoso ou irritado ao tentar reduzir/parar de jogar; iii) repetidos esforços para controlar/reduzir/parar de jogar, sempre sem sucesso; iv) pensar frequentemente no jogo; v) joga frequentemente quando se sente inseguro; vi) depois de perder dinheiro em apostas, volta para tentar recuperar perdas; vii) mente para esconder o seu grau de envolvimento no jogo; viii) coloca em risco ou perde relacionamentos importantes, carreira acadêmica ou profissional por causa do jogo; e ix) conta com outros para aliviar a sua ruína financeira causada pelo jogo. A adição comportamental - perturbação de jogo pode ser diagnosticada como ligeira, moderada ou grave, tal como definida no DSM-5 (APA, 2013). Contudo, e tal como Hubert (2019) refere, este manual de diagnóstico “não inclui a classificação de abuso, ou seja, o patamar clínico de problema de jogo que antecede a dependência ou perturbação de jogo” (p.75), o que leva a um conjunto de constrangimentos não apenas em termos de diagnóstico mais alargado, mas, também, ao nível da intervenção ao deixar de lado “uma população significativa em forte risco de progredir para a dependência” (Hubert, 2019, p.75).

Importa esclarecer que considerada a perturbação de jogo na sua vertente online, esta é distinta da entidade “internet gaming disorder” proposta para estudo na última revisão do DSM 5 (Torrado et al., 2017). Em 2013 este tipo de perturbação, foi definida como o uso persistente e recorrente dos videojogos pela internet, frequentemente com outros jogadores, levando a prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento conforme indicado pela presença de determinados sintomas clínicos (APA,

2013). Deste modo, para se considerar se um indivíduo tem uma perturbação de uso/abuso de videojogos a APA (American Psychological Association) propõe o diagnóstico, nos últimos 12 meses, de 5 ou mais dos 9 critérios clínicos, sendo eles: i) a obsessão e preocupação perante videojogos; ii) sintomas de abstinência perante a falta de videojogos; iii) tolerância; iv) tentativas falhadas de parar ou controlar o uso de videojogos; v) perda de interesse de rotinas normais do quotidiano; vi) continuação do uso de videojogos mesmo que isso lhe traga consequências negativas; vii) mentir devido a essa obsessão/problema; viii) jogar para libertar stress ou culpa, e ix) colocar em risco relações pessoais, profissionais e o rendimento escolar devido ao jogo (APA, 2013).

Mais recentemente, em 2018, a CID (Classificação Internacional das Doenças) na sua 11ª edição reconheceu a adição ao jogo, (6C51-*Gaming Disorder*), classificando-a como um padrão persistente ou recorrente de comportamento de jogo, seja online ou offline, evidente nos últimos 12 meses, causando um descontrolo no uso do jogo, prioridades do jogo em detrimento de outros interesses na vida e a persistência da utilização de videojogos mesmo sabendo que isso tem consequências negativas a nível pessoal, familiar, escolar, profissional, entre outras (WHO, 2018).

Tanto no DSM-5 quanto na CID-11, a dependência do jogo é classificada na mesma categoria que as dependências por uso de substâncias, o que significa que, dessa forma, é um vício comportamental (WHO, 2018).

Com a perturbação do jogo a dinheiro e a perturbação do uso de videojogos a compartilhar características semelhantes nas suas descrições, por vezes foi assumido que podem estar fundamentalmente relacionadas ou compartilhar fatores de risco subjacentes (Choi et al., 2014 ; Brand et al., 2020 ; Saunders et al., 2017).

Ainda assim, Chamberlain e seus colaboradores (2017) referem que os níveis de gravidade considerados nos sistemas de classificação não são necessariamente subtipos válidos e poderão ignorar padrões subjacentes na distribuição dos critérios de diagnóstico. Há evidência que sugere que níveis moderados e altos de gravidade em jogadores patológicos diferem sistematicamente nas suas respostas aos itens relacionados com a perda de controlo (Chamberlain et al., 2017).

Flaskerud (2020) argumenta contra a pressa em incluir a perturbação de Jogo no DSM 5 ou CID-11, referindo que alguns pesquisadores pensam ser uma mudança prematura, que pode levar a diagnósticos excessivos e pode ser alimentada pelo que ela chama de pânico moral em relação aos jogos online e à estigmatização dos jogadores.

## **2.2. Adições Online**

A investigação das últimas décadas tem vindo a demonstrar que existem distintos comportamentos online (e.g. jogo online; redes sociais) que ao ultrapassarem as barreiras do autocontrolo, são associados a um uso problemático e a uma dependência online (Patrão, 2019). Ainda que o uso regulado e saudável da internet, por si só, não represente riscos significativos e seja, geralmente, benéfico para a maioria dos utilizadores, uma baixa percentagem da população apresenta problemas relacionados ao seu uso descontrolado, excessivo e disfuncional (Pontes et al., 2016).

Para melhor compreender a adição online, Griffiths (2005) desenvolveu o modelo das componentes da adição que nos indica que todas as adições assentam em seis componentes comuns distintas. Sendo assim, um utilizador da Internet é considerado dependente do que visualiza, pesquisa ou usa online se reunir os seguintes critérios: Saliência - quando a atividade online ocupa grande parte do espaço mental, ou seja torna-se predominante na vida do indivíduo ou põe em causa necessidades básicas (e.g. a higiene, o sono, a alimentação) e as rotinas (e.g. estudar, lazer, trabalhar); Mudança no humor - a utilização da Internet altera os estados de humor (a atividade online é usada para lidar com estados emocionais com o intuito de, por exemplo, tranquilizar ou excitar); Tolerância - a necessidade de passar cada vez mais tempo online para obter satisfação; Privação ou sintomas de abstinência - corresponde aos sintomas desagradáveis, sejam físicos e/ou psicológicos, quando a pessoa é privada de estar online; Conflito - Dificuldades de relacionamento interpessoais com os mais próximos (e.g. parceiro/a, amigos ou família) acompanhado muitas vezes de perda de rendimento escolar e/ou trabalho; Recaída - surge após períodos de relativo controlo (Griffiths, 2005; Patrão, 2019).

A maior parte dos trabalhos iniciais na área da adição online foram realizados por Kimberly Young nos Estados Unidos e Mark Griffiths no Reino Unido (e.g., Griffiths, 1995; Young, 1998). O primeiro termo utilizado para descrever o problema foi “Internet addiction”, pois acreditava-se que era possível fazer um paralelo com o uso de substâncias. Contudo, ao longo do tempo, os pesquisadores acabaram por ir utilizando nomes diversos para falar do problema nomeadamente “vício em Internet”, “dependência de Internet”, “uso patológico de Internet”, “uso problemático de Internet”, entre outros (Patrão, 2019).

Segundo Young (1998), a adição à internet é um termo amplo que inclui uma diversidade de comportamentos e problemas de controlo dos impulsos, estando categorizados em cinco subtipos específicos: I - dependência de cibersexo, abrange o

uso compulsivo de sites de cibersexo e pornografia; II - dependência de cyber-relacionamentos, que envolve relacionamentos virtuais; III - compulsões da rede, abarca atividades como jogos de azar online, compras e leilões virtuais; IV - excesso de informação, envolve compulsão na navegação online; e por fim V - dependência de computador, que engloba o jogo de computador obsessivo (Young, 1998; Griffiths & Pontes, 2014). A adição online pode ser vista como uma adição especificamente psicológica (como o vício em sexo, em compras, em jogos de vídeo, entre outros), com características comuns a outros tipos de dependência, nomeadamente, a perda de controlo, forte dependência psicológica, sintomas de abstinência, interferência na vida diária e perda de interesse noutras atividades (Kuss & Griffiths, 2017).

No entanto, a presença de dependência da internet como perturbação mental ainda não foi adequadamente reconhecida nem pela Associação Americana de Psiquiatria, nem pela Organização Mundial de Saúde – apenas foi incluída a perturbação de jogos de internet com sugestão de estudos futuros (APA, 2013). O Manual Diagnóstico e Estatístico de Perturbações Mentais (DSM-5) mencionou que para ser considerado uma perturbação completa, a adição à internet requer mais pesquisas (APA, 2013).

As consequências negativas da adição à internet são visíveis no funcionamento diário, relacionamento familiar e vida social (APA, 2013). A adição online é tipicamente descrita como um estado em que um indivíduo perde o controlo do uso da internet, continuando a usa-la excessivamente até ao ponto em que experimenta resultados problemáticos que afetam negativamente a sua vida (Kuss & Pontes, 2019). Esta adição é caracterizada por um padrão mal adaptativo do uso da internet levando a prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento (Elhai et al., 2017). Segundo a literatura, o vício em internet implica problemas psicológicos e interpessoais, como incapacidade de se relacionar com outras pessoas, perda de controlo sobre o próprio comportamento, afastamento de atividades sociais, dificuldade em manter um horário regular, distúrbios do sono e declínio das horas de sono (Akin, 2012; Alam et al., 2014; Kuss & Pontes, 2019; Morrison & Gore, 2010; Patrão et al., 2017).

Da investigação com jovens portugueses sabe-se que dos 12 aos 30 anos as suas preferências online são semelhantes, preferindo em primeiro lugar a utilização de redes sociais, multimédia foi referida em segundo lugar (e.g. visualização de vídeos de youtubers, bloggers, música) e em terceiro lugar ficaram os jogos online (Patrão, 2016; Patrão et al., 2016). Segundo Patrão (2019), quando as preferências online passam a

ser a parte mais importante da vida do jovem com perda de outras funções importantes (e.g. alimentação, higiene, hábitos de sono saudáveis, socialização face-a-face com família, amigos e colegas, participação em atividades de lazer) pode surgir um quadro de utilização problemática, que se pode tornar numa dependência online (Patrão, 2019).

A investigação veio demonstrar que o envolvimento excessivo em comportamentos como o jogo, o uso da internet, dos jogos de vídeo, do sexo e das compras poderiam ser considerados como adições ditas sem substância ou comportamentais embora o conceito continue a ser controverso (Antunes, 2019). Assim sendo, a adição à internet deveria ser conceituada dentro de uma gama mais ampla de “adições online” (Billieux, 2012). Falar em adição à internet é equivocado e a expressão deverá ser abandonada, apesar de se ter tornado um termo amplamente utilizado (Pontes et al., 2016).

É de salientar que a Internet é um meio e não um fim em si mesmo, ou seja, as pessoas não são dependentes da Internet, podem, sim, ser dependentes do que fazem online (Patrão, 2019).

### **2.2.1 O Jogo Online**

Atualmente, as atividades de jogo existem cada vez mais online, uma vez que as formas baseadas em jogos de azar online, casinos online, pôquer online e apostas desportivas online, ganharam popularidade (Lopez-Gonzalez & Griffiths, 2018; Salonen et al., 2019).

O jogo online exige o uso de internet para que o jogador possa jogar com outros jogadores, já que o jogo offline é utilizado por um jogador ou mais jogadores no mesmo local presencial (Andrade, 2018).

De acordo com a alínea o) do artigo 4.º do Decreto-Lei nº66/2015, de 29 de abril, que regula os jogos e apostas online em Portugal, são considerados jogos de apostas online os jogos de fortuna ou azar, as apostas desportivas à cota, bem como as apostas hípcas, mútuas e à cota, em que sejam utilizados quaisquer equipamentos, mecanismos, ou sistemas que permitam produzir, armazenar ou transmitir dados, documentos e informações, quando praticados à distância, através de suportes informáticos, eletrónicos, telemáticos e interativos, ou quaisquer outros meios. O artigo supracitado define na alínea n) que jogos de fortuna ou azar são aqueles que implicam o dispêndio de uma quantia em dinheiro e cujo resultado é contingente por assentar exclusivamente na sorte. Para Hubert (2016) quando se fala em jogos online existem dois formatos de jogo que importa diferenciar, o jogo online a dinheiro e o jogo online

sem recurso a dinheiro (jogos eletrônicos). O jogo online sem ser a dinheiro é designado por "*gaming*", sendo os jogadores deste tipo específico, mas muito vasto, os *gamers*". Enquanto o jogo online a dinheiro, designado por *gambling*, passa por jogos de azar, póquer, casinos virtuais, entre outros (Hubert, 2016, p. 21).

Em comparação com jogos de ritmo lento, como lotarias, jogos de azar online têm recursos que os tornam mais viciantes (Chóliz, 2016), para além de que o ambiente online também oferece jogos de azar mais diversificados (Gainsbury et al., 2015). Os jogos de azar online costumam ser muito rápidos por natureza, tornando-se tentador e fácil de gastar cada vez mais dinheiro ao perseguir os prêmios e jackpots e tentar recuperar as perdas monetárias.

Os jovens são um grupo vulnerável a desenvolver problemas de jogos de azar e, como utilizadores ativos, terão uma grande probabilidade de serem expostos a conteúdos de jogos de azar on-line. Embora o jogo seja uma atividade proibida para menores de idade, na maioria dos países (as idades mínimas variam de 18 a 21), (Delfabbro et al., 2016; Elton-Marshall et al., 2016; Floros, 2018), os requisitos de idade costumam ser facilmente contornados, tornando os jogos de azar online acessíveis a menores de idade (Griffiths & Parke, 2010). De acordo com um estudo de Molinaro e seus colaboradores (2018), que englobou 33 países europeus, a prevalência de jogo entre adolescentes europeus de 16 anos foi de 22,6%. Os tipos de jogo populares entre os jovens incluem lotarias, raspadinhas, jogos de cartas e caça-níqueis (Calado et al., 2017). Também crianças a partir dos 8 anos de idade já se envolveram em atividades de jogo e exibem intenções relacionadas ao jogo (Pitt et al., 2017).

Estudos nacionais mostram a difusão e a disseminação dos videojogos entre os adolescentes ao longo da última década (e.g. Ponte & Batista, 2019). Os resultados mostraram, ainda, que jogos online *multiplayer* e jogos de ação/luta foram estatisticamente associados ao risco de uso viciante de Videojogos tendo em conta os critérios da DSM 5 (Nogueira et al., 2019). Constatou-se a prevalência do jogo online em cerca de 50% dos adolescentes sendo mais frequente em rapazes do que em raparigas (Patrão, 2019; Ponte & Batista, 2019), na faixa etária dos 13 aos 17 anos (Ponte & Batista, 2019). Verificou-se a dependência de videojogos em 3,9% das crianças dos 10 aos 14, em que cerca de 33% cumpria critérios de risco de dependência de videojogos (Nogueira et al., 2019). Segundo Patrão (2019) a dependência dos videojogos entre crianças e jovens tem vindo a aumentar, sofrendo um agravamento durante os confinamentos devido a Covid-19.

Nos EUA e nos países do sudeste asiático, onde há mais tradição de uso de videogames online, os valores são preocupantes, verificando-se dependência entre 10% dos adolescentes (Chia et al., 2020). Na Austrália a prevalência em jogos de azar e jogos de azar no último mês em alunos dos 12 aos 17 anos foi de 31% e 6%, respectivamente. Dos alunos que jogaram no último mês, 34% foram classificados como em risco e 15% foram classificados como jogadores problemáticos (Freund et al., 2022). Em Portugal, segundo o SICAD, há cada vez mais adolescentes a participar em jogos de apostas, num estudo realizado em 2019 a 26 319 adolescentes (13-18 anos) 13% dos inquiridos admitiram ter jogado a dinheiro, sendo que a maioria fez apostas desportivas (66,4%) ou jogou em lotarias (48,1%), enquanto 26,4% jogou cartas ou dados e 14,7% fê-lo em *slot machines*. Em comparação com o anterior estudo, realizado em 2015, há um aumento de 4,4% de adolescentes que jogam a dinheiro, com maior prevalência entre os rapazes que registam um aumento mais acentuado, pois passou dos 14.1% para os 21,7% (Calado & Lavado, 2020).

Floro (2018) afirma que as formas online de jogos de azar aumentaram a popularidade entre os adolescentes. Este novo meio online, já culturalmente integrado, permite um acesso facilitado representando deste modo um risco aumentado para adolescentes (Zhao et al., 2018). Para além disso, o jogo online tem algumas características estruturais que influenciam a sua capacidade viciante: acessibilidade, anonimato, imersão/dissociação, frequência de eventos, interação e simulação (Prado et al., 2019).

### **2.3. Comorbilidades: Riscos para o Desenvolvimento**

O jogo é uma atividade humana com efeitos adversos na saúde e bem-estar das pessoas que pode afetar negativamente a saúde física e mental das pessoas que jogam e dos seus conviventes (ASPAYM Castilla y León, 2021).

O jogo problemático online está associado a diversas comorbilidades, como a perturbação do sono (Choi et al., 2009), sintomas depressivos (Wang et al., 2013), sintomas de ansiedade (Liberatore et al., 2011), perturbação de hiperatividade e défice de atenção (Há et al., 2006).

Segundo um estudo de Barrera-Algarín e Vázquez-Fernández (2021) foram detetadas comorbilidades agrupadas em três níveis: a nível pessoal, em que foram detetados problemas sobre ansiedade, tristeza, mudanças de humor e de caráter, irritabilidade, insônia, ideias de autólise, desespero, entre outros; ao nível familiar, famílias com adolescentes viciados em jogos online apresentaram altos níveis de

conflito, mesclado com sintomas de ansiedade, principalmente nos pais; a nível social, foi detetado um impacto nos seus ambientes de estudo e trabalho (Barrera-Algarín & Vázquez-Fernández, 2021).

Os comportamentos de jogo têm sido associados a risco de mortalidade precoce (Muggleton et al., 2021), o que mostra bem a especial vulnerabilidade das pessoas que jogam regularmente (ASPAYM Castilla y León, 2021).

#### **2.4. Perceção do Tempo Online**

Apesar dum adolescente poder estar 24 horas online, pode perceber que só esteve metade do dia. Esta é a diferença que existe entre o tempo objetivo e o tempo subjetivo, resultando daqui a distorção da perceção do tempo online (Patrão, 2019). O mundo online acaba por representar uma extensão do papel social e interesses do mundo offline, estando cada vez cada vez mais interligado e com tendência a aumentar essa conexão ao longo do tempo (Patrão, 2019). A questão que existe, desde sempre, entre pais e adolescentes é a diferente perceção que cada um tem do tempo dedicado às tarefas escolares, ao lazer, à socialização, às atividades extracurriculares e a outras obrigações em família sendo que comportamento online pode ser uma extensão desse conflito, já que, alguns pais consideram que os filhos estão muitas horas online, em contraponto ao que os próprios filhos consideram (Patrão, 2019).

Faria e Rodrigues (2019) referem que a investigação tem demonstrado a presença de um fenómeno que acontece quando as pessoas encontram um equilíbrio ótimo entre o desafio de uma determinada situação e a adequação dos seus recursos para enfrentar essa mesma situação. Os autores supracitados afirmam que quando este equilíbrio é atingido, estamos perante uma experiência de *flow* (uma experiência ótima entre exigências e capacidades). Os videojogos conseguem proporcionar regularmente esta experiência aos jogadores, através da inteligência artificial, sendo os videojogos construídos com base na ideia de que a dificuldade do jogo vai aumentando à medida que a experiência e a qualidade do jogador se desenvolvem, num equilíbrio, quase sempre perfeito, entre aquilo que o jogador é capaz de enfrentar e a dificuldade que se apresenta à sua frente (Faria & Rodrigues, 2019). Estas experiências *flow* são responsáveis pela perda de noção da passagem do tempo, por parte do jogador, dificultando o processo de consciência do excesso de utilização (Faria & Rodrigues, 2019).

### 3. DO GAMING AO GAMBLING: UM CAMINHO FACILITADO PARA OS ADOLESCENTES?

À medida que os videogames continuam a assumir mais elementos semelhantes aos de jogos de azar, como *loot boxes*, há uma preocupação crescente de que eles representem um caminho potencial para o problema do jogo (APA, 2013). Contudo, Torrado e seus colaboradores (2017) referem que se trata de um conjunto de fenômenos que, embora englobados nesta grande categoria dos problemas de jogo, apresentam características bastante distintas. O videogame online envolve uma experiência subjetiva estruturada, em que as interações com os outros contribuem para a aquisição de um conhecimento e linguagem próprios. Esta dinâmica é inteiramente distinta dos jogos online ou offline de *gambling* que constituem a base comportamental da entidade clínica da perturbação de jogo (APA, 2013; Torrado et al., 2017). Segundo a APA é a atividade de *gambling* que ativa os mesmos circuitos cerebrais de recompensa que as drogas, sendo a sintomatologia clínica, essencialmente, a mesma de qualquer vício (APA, 2013). No entanto, devido à capacidade dos videogames envolverem diferentes audiências e conteúdos vastos, onde são necessárias longas horas para alcançar determinados objetivos, não será surpresa que alguns jogadores, altamente motivados nessas conquistas, desenvolvam problemas de adição, originada por um comportamento altamente compensador (Zendle et al., 2020). Para além disso, King e Delfabbro (2020) referem que as compras nos videogames, incluindo *Loot Boxes* e *skins*, se assemelham aos jogos de apostas estando atualmente a considerar-se se esses tipos de produtos ou recursos são uma forma de *gaming* ou *gambling* (King & Delfabbro, 2020). Zendle e seus colaboradores (2020) vêm afirmar que as *loot boxes* são um recurso popular de muitos jogos para smartphones ou computadores. Elas podem ser compradas com dinheiro real e fornecem uma recompensa no jogo para o jogador. Essa recompensa está sempre oculta, pode assumir várias formas e é específica para o jogo que se está a jogar. A utilidade da recompensa não é divulgada antes da compra. É aleatório e tem um valor incerto. Como tal, os jogadores não têm como saber o que receberão antes de comprar, o que pode incentivar os adolescentes a gastar dinheiro do mundo real para melhorar a sua experiência de jogo. Neste sentido, os autores supracitados referem que existem semelhanças entre as *loot boxes* e os jogos de azar. Embora a maioria dos países tenha leis para proibir crianças de jogar, ainda não houve decisões oficiais sobre se os jogos podem ou não incluir *loot boxes* (Zendle et al., 2020). Segundo Reynolds (2019), embora a convergência de jogos de

azar possa ser testemunhada de várias maneiras, o surgimento de jogos sociais de casino em sites de redes sociais (e.g. Facebook, Steam) e em aplicativos móveis é um exemplo claro de como os jogos estão a desafiar a nossa compreensão do que significa jogar (Reynolds, 2019). Para além disso, os jogadores podem apostar informalmente com amigos nos resultados dos seus jogos ou de outros. Mas, também, podem fazer apostas mais formais, fazer isso dentro dos próprios jogos está associado a problemas de jogo (Zendle et al., 2020). Contudo, poucas pesquisas se têm focado no jogo de videojogos por dinheiro, são muito poucas que consideram este tipo de apostas, fora das apostas desportivas.

Numa análise de três estudos que procuravam identificar evidências científicas acerca da possível relação entre *gaming* e *gambling* na população adolescente, os resultados evidenciaram que os adolescentes, como grupo, estão particularmente em risco de desenvolver problemas com o jogo (Stark et al., 2021; Vadlin et al., 2018; Zendle et al., 2019). De facto, a prevalência de problemas de jogo entre adolescentes é muito maior do que na população adulta (Stark et al., 2021; Zendle et al., 2019).

Para perceber a relação entre *gaming* e *gambling* uma das investigações (Zendle et al., 2019) procurou identificar fatores motivacionais que podem levar os adolescentes a jogar videojogos a dinheiro. A análise qualitativa dos dados de texto mostrou que os jogadores compraram *loot boxes* por vários motivos. Os principais fatores motivacionais foram: i) Sensação emocionante, a excitação é frequentemente considerada um fator-chave aliciante (Zendle et al., 2019); ii) Lucro, o que à primeira seria visto como um gasto, para os *gamers* as *loot boxes* foram compradas não porque pudessem aumentar o capital dos jogadores fora do jogo, mas porque poderiam permitir que eles competissem dentro do próprio jogo, logo são vistas como uma vantagem, que eles consideram lucrativa (Zendle et al., 2019); iii) Pressão social, o gasto de dinheiro em compras de *loot boxes* também lhes permite ter uma determinada aparência (Zendle et al., 2019). Alguns até mencionaram a ideia de que os itens cosméticos e *skins* contidos nas *loot boxes* eram necessários para pertencer a um grupo social. Deste modo verificou-se que a pressão social, ou o desejo de aparecer de uma certa maneira para outros jogadores, é, também, um determinante-chave dos gastos com *loot box* (Zendle et al., 2019). Os rapazes em todos os estudos jogam mais e relatam mais problemas com o jogo (Stark et al., 2021; Vadlin et al., 2018; Zendle et al., 2019).

No que se refere ao *gambling* problemático, este parece ser relativamente estável ao longo do tempo. Embora tenham sido encontradas associações entre *gaming*

problemático e *gambling* problemático mais tarde (Vadlin et al., 2018). Verificou-se uma alta diferença de género com uma proporção de oito rapazes para uma rapariga.

Já no que diz respeito ao *gaming* problemático, foi aproximadamente quatro vezes mais comum entre rapazes do que em raparigas, comparativamente três anos depois passou para aproximadamente cinco vezes mais comum entre os rapazes (Vadlin et al., 2018). Apesar de ter sido verificado que o *gaming* problemático é um preditor improvável de *gambling* problemático (Stark et al., 2021; Vadlin et al., 2018), concluiu-se que jogar jogos que combinam *gaming* e *gambling* foi associado a um risco aumentado de *gambling* problemático em adolescentes (Stark et al., 2021).

#### **4. O PAPEL DE MINDFULNESS NAS DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA**

O traço de *mindfulness* é a prática de focar a atenção no que se está a experimentar no momento presente de uma forma aberta e recetiva (Kabat-Zinn, 1990), o que implica deixar em observação qualquer tipo de estímulo, interno ou externo, que venha à consciência e simplesmente aceitá-lo, sem raciocínio, autorreflexão ou ruminação, sendo que para alcançar essa condição, é necessário muito treino (Bishop et al., 2004; Keng et al., 2011). O desenvolvimento destas competências é comumente praticado através da meditação, que consiste, por exemplo, em concentrar-se na respiração, nas emoções e nas sensações, sem julgar, capacitando o indivíduo a observar a própria experiência, sem se sentir absorvido pela mesma, com a finalidade de facilitar uma resposta consciente mais adaptativa em oposição à reação impulsiva (Sauders & Kober, 2020).

Alguns autores sugerem que o traço de *mindfulness* conduz a uma reestruturação cognitiva que fomenta o aumento do controlo cognitivo em situações de maior vulnerabilidade emocional, permitindo aos indivíduos interromper os comportamentos impulsivos inadaptados (Brewer, 2019; Mettler et al., 2020; Sharma et al., 2021). Os autores supracitados, referem que as funções cognitivas assumem o controlo dos processos impulsivos e estes tornam-se conscientes e controlados pelo indivíduo, adquirindo um curso de funcionamento *top-down*. Ao facilitar a regulação de cima para baixo do processo cognitivo, prova, assim, o controlo cognitivo consciente sobre os impulsos viciantes. Ajuda a desenvolver a consciência metacognitiva, sendo que a consciência metacognitiva e a reavaliação levam à consciência dos gatilhos, à resposta ao desejo, que por sua vez leva a uma melhor capacidade de decisão (Brewer, 2019). Deste modo, o sujeito é capaz de desenvolver um nível mais elevado de

tolerância para estados internos desagradáveis, libertando-o efetivamente de padrões comportamentais impulsivos. Neste sentido a prática de *mindfulness* tornou-se uma componente central de uma série de intervenções eficazes (Kabat-Zinn, 1990), nomeadamente entre os casos de comportamentos aditivos sem substância (Li et al., 2017; Mettler et al., 2020; Sharma et al., 2021), ao trazer consciência para a relativa falta de recompensa a longo prazo (recompensa imediata, mas perda a longo prazo), originada dos hábitos viciantes (Brewer, 2019). Sabe-se que o *mindfulness* aumenta a rede de controlo inibitório (capacidade para inibir ou controlar as respostas impulsivas) nas regiões de processamento de recompensas (Babu, 2020). Da mesma forma, a rede de controlo inibitório alterada pode ser a razão para ter dificuldades em parar e controlar o uso excessivo (Darnai et al., 2019). O traço de *mindfulness* já demonstrou promover o desenvolvimento de habilidades que podem regular os processos inibitórios no início da adolescência (Oberle et al., 2012). Tal como, a intervenção na dependência de jogos online, em que se mostrou útil para a modificação de comportamentos impulsivos inadaptados e gestão de desejos relacionados a jogos (Li et al., 2017, 2018). A diminuição da impulsividade decisória intertemporal foi positivamente associada à redução da gravidade da dependência de jogos online (Yao, 2017). Outros estudos mostraram que o *mindfulness* está negativamente correlacionado com o comportamento de dependência online e é considerado um fator de proteção (Brewer, 2019; Li et al., 2017; Mettler et al., 2020).

## **5. RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E DEPENDÊNCIAS SEM SUBSTÂNCIA**

O Bem-Estar Psicológico (BEP) é um construto baseado na teoria psicológica, agregando conhecimentos de áreas como psicologia do desenvolvimento humano, psicologia humanista-existencial e saúde mental, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Ryff, 1989). Os pontos de convergência entre essas formulações teóricas constituem as dimensões do BEP: autoaceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

Os desafios e as exigências desenvolvimentais do período da adolescência parecem implicar um esforço adaptativo extraordinário, o que pode fragilizar o bem-estar psicológico dos adolescentes (Bizarro, 2001).

Para um nível satisfatório de bem-estar psicológico (BEP) nos adolescentes nem sempre importa apenas a relação com os pares, mas também a boa comunicação com os pais e um bom relacionamento familiar, uma boa relação com a escola e a percepção de um bom ambiente escolar são fatores que contribuem para o BEP do adolescente (Simões, 2010). Contudo, fatores como a solidão e sintomas depressivos estão associados negativamente com o BEP, sendo que níveis reduzidos de bem-estar psicológico nos adolescentes aparecem como fatores de risco para o desenvolvimento de comportamentos de risco, como delinquência e dependências (Griffin et al., 2001). Neste seguimento, têm surgido vários estudos que relacionam as dependências sem substância, nomeadamente o uso excessivo dos jogos online a um menor bem-estar psicológico (Cheng et al., 2019; Coser & Giacomoni, 2019; Kochuchakkalackal & Reyes, 2019; Marinaci et al., 2021; Teng et al., 2020; Wartberg et al., 2019). Porém, atualmente, não está claro até que ponto os problemas psicossociais associados são causa ou efeito desses comportamentos (Teng et al., 2020; Wartberg et al., 2019). De salientar que a ausência de jogo ou jogo problemático não significa necessariamente bem-estar psicológico ou ausência de aspetos críticos que mereçam atenção das políticas de família, escola e saúde (Marshall, 2009; Venuleo et al., 2016). Por outro lado, um maior envolvimento do adolescente no jogo nem sempre produz menor bem-estar psicológico, dependendo, pelo menos em parte, dos contextos culturais interpessoais e sociais nos quais o comportamento é moldado, vivenciado, comunicado e respondido por outros (Marshall, 2009; Venuleo et al., 2016). Portanto, examinar (dis)similaridades nos fatores psicossociais que predizem jogos (online/offline), por um lado, e bem-estar, por outro, parece ser um objetivo crucial para identificar grupos problemáticos ou de risco entre adolescentes de forma mais eficaz e planejar ações preventivas diferenciadas.

## **6. PREVENÇÃO**

O termo prevenção faz referência à ação e ao efeito de prevenir. O conceito, por conseguinte, permite designar a preparação de algo com antecedência para um determinado fim, uma medida ou um conjunto de medidas que são adotadas para impedir o surgimento ou minorar os efeitos de algo nefasto ou que se receia, evitando perigo, dano ou prejuízo, entre outros significados (Porto Editora [PE], 2003).

### **6.1. Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências**

A prevenção ou intervenção preventiva, na área das dependências, tem como intuito fornecer aos sujeitos e/ou a grupos específicos conhecimentos e competências essenciais para lidarem com o risco associado ao consumo de substâncias Psicoativas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências (Institute Of Medicine [IOM], 1994; 2009) Atua, do mesmo modo, sobre o meio minorando a presença de fatores facilitadores da instalação dos supracitados comportamentos ou promovendo o desenvolvimento de fatores protetores. As estratégias preventivas destinam-se à população geral, a subgrupos e a indivíduos e aplicam-se nos domínios do indivíduo, da família, da escola e da comunidade (IOM, 1994; 2009).

Se em cada fase do desenvolvimento da criança/adolescente forem realizadas intervenções a nível da prevenção de dependências, poderão reduzir-se os riscos. Segundo o *National Institute on Drug Abuse* (NIDA, 2020) na primeira infância, os riscos inclusive o comportamento agressivo, podem ser alterados e prevenidos através de ações de intervenção familiares, escolares e comunitárias que se concentram em ajudar as crianças/adolescentes a desenvolver comportamentos positivos. O NIDA (2020) descreve cinco domínios como fatores de risco que afetam as pessoas e em relação aos quais se pode fazer prevenção, sendo os mesmos: Autocontrolo Individual, Falta de Supervisão Parental, Abuso de Substância, Disponibilidade de Drogas e Dificuldades Económicas. Para além destes domínios sabe-se que a resiliência pode ser um fator protetor em várias áreas, nomeadamente na prevenção de comportamentos aditivos, deste modo, o mais importante é desenvolver a resiliência durante a infância, numa abordagem complementar, associando os fatores de risco e de proteção (Nabais & Ramos, 2017; Silva, 2017).

### **6.2. Prevenção da Adição ao Jogo Online**

#### **6.2.1. Tipos de Prevenção**

Em termos de estrutura de prevenção, a literatura identificou três tipos de iniciativas de prevenção para este problema específico: universal, seletiva e indicada (Kourgiantakis et al., 2016).

A universal inclui atividades direcionadas à população jovem que não joga, para prevenir que surjam problemas de jogo, com o intuito de aumentar a conscientização sobre os riscos e consequências associados a comportamentos problemáticos de jogo. Alguns dados sugerem que 80% dos adolescentes estão incluídos neste grupo (Messerlian et al., 2005). A prevenção seletiva é dirigida para crianças/adolescentes em

risco, com o objetivo de reduzir a probabilidade de desenvolver comportamentos de jogo problemáticos graves (Kourgiantakis et al., 2016). Por fim, a prevenção indicada é projetada para adolescentes que já apresentam sinais e sintomas de jogo problemático e inclui sobretudo programas de tratamento (Kourgiantakis et al., 2016).

As evidências científicas mostram que, no campo de programas gerais de prevenção de problemas sociais e comportamentais para jovens, os esforços de prevenção universal têm o duplo benefício de melhorar as competências, tal como reduzir os problemas de internalização e externalização (Durlak & Wells, 1997; Greenberg et al., 2003). Para além disso, entre as iniciativas preventivas de jogo, os programas de prevenção universal são uma ferramenta de baixo custo para atingir indivíduos que ainda não se envolveram no comportamento, mas que estão numa faixa etária de risco de desenvolvimento de problemas de jogo (Williams et al., 2010). De facto, a maioria dos programas de prevenção são classificados em programas de prevenção universal, sendo a maioria deles considerada dentro da categoria de programas de prevenção baseados em contexto escolar (Huic et al., 2017).

### **6.2.2. Prevenção na Família e na Escola/Comunidade**

A prevenção pode ser realizada em vários contextos, contudo, tendo em conta o tempo que os adolescentes passam na escola/comunidade e em família, estes assumem particular importância, no desenvolvimento ou não de comportamentos aditivos em adolescentes. Prioriza-se, deste modo, estes dois contextos para uma abordagem preventiva.

A família, como instituição cuidadora dos seus membros é a responsável pela transmissão de valores éticos e morais, sendo de indiscutível relevância como instituição capaz de contribuir para a prevenção frente aos inúmeros problemas acarretados pelas dependências (Alvarenga & Luis, 2004). Também os programas baseados na escola são as iniciativas de prevenção mais frequentes e compõem uma parte relevante das estratégias globais de prevenção, já que proporcionam uma intervenção num grupo etário considerado vulnerável e podem funcionar como prevenção de uma escalada de comportamentos problemáticos para a idade adulta (Williams et al., 2010; Oh et al., 2017).

Em todos os contextos em que se trabalha com menores, é imprescindível que haja uma relação fluida com a família, para que ações coordenadas possam ser realizadas (Sanmartín et al., 2021). Apesar dos adolescentes alargarem os seus espaços e horizontes, os pais continuam a ser a sua principal base de apoio para as

questões de segurança e proteção (Braconnier & Marcelli, 2000). As crianças e adolescentes podem e devem contactar e crescer com a tecnologia como uma ferramenta à sua disposição. Contudo, é necessário passar-lhe toda a informação necessária para um uso saudável (Patrão, 2019). A partilha, em casa, dos interesses que cada um tem online, torna-se fundamental para gerir o acesso aos conteúdos e gerir o tempo online, construindo uma boa literacia digital em família (Patrão, 2019).

Deste modo, os pais devem assumir um papel de supervisão e adotar estratégias para prevenir situações de dependência (Andrade, 2018), como por exemplo:

i) Explicar os mecanismos subjacentes aos jogos de azar e como eles geram a sensação de necessidade (Sanmartín et al., 2021). É importante que os menores saibam que essas mecânicas não costumam ser aleatórias, mas probabilísticas, ou seja, exigem várias tentativas para obter os objetos desejados, então é uma questão de investimento, não de sorte (Sanmartín et al., 2021). Portanto, é melhor comprar um item específico do que fazê-lo aleatoriamente; caso contrário, acaba-se a gastar mais dinheiro (Sanmartín et al., 2021).

ii) Conhecer os criadores de conteúdo que o menor segue (YouTube, Twitch, etc.), pois eles podem ser uma forma de entrar nas *loot boxes* (Sanmartín et al., 2021). É comum que esses *players* criem vídeos nos quais investem uma grande quantia de dinheiro para abrir essas caixas, o que normaliza os gastos e motiva a necessidade dos imitar (Sanmartín et al., 2021).

iii) Supervisionar o uso da tecnologia. Embora a privacidade do menor deva ser garantida, também é necessário fiscalizar o consumo de conteúdo digital. Por esse motivo, recomenda-se implementar o controlo parental (e.g. acesso a sites inadequados ao seu nível de desenvolvimento, limites de gastos com aplicativos, etc.), incentivando o uso de dispositivos eletrônicos nas áreas comuns (Patrão, 2019; Sanmartín et al., 2021).

iv) Compartilhar o tempo de jogo de modo a conhecer o tipo de videojogo utilizado pelo menor. Experimentar jogar, pode ajudar a melhorar a relação pais-filhos e, além disso, consciencializar os pais/responsáveis sobre o tipo de conteúdo que está a ser utilizado (Patrão, 2019; Sanmartín et al., 2021).

v) Proteger-se financeiramente contra transações indesejadas. Para adquirir uma *loot box* é necessário introduzir o cartão bancário na plataforma de compra. Após a operação, as informações de faturamento não são excluídas automaticamente, mas são armazenadas no sistema (Sanmartín et al., 2021). Desta forma, caso se esqueça de retirar os dados, será possível realizar novas transações. Por esse motivo, e por

outras falhas de segurança, é recomendável remover o cartão do sistema e, sempre que possível, utilizar cartões pré-pagos com valor limitado (Sanmartín et al., 2021).

De referir, também, a necessidade de envolver os adolescentes na identificação de problemas associados ao uso abusivo online e na procura de soluções e respetiva implementação de modo a prevenir a dependência e fomentar alternativas relacionais e de ocupação de tempos de lazer (Matos, 2015).

No que se refere à escola/comunidade, a partir do contexto educacional, são propostas recomendações voltadas à prevenção do consumo de risco. Dado que se trata de um contexto fundamental no desenvolvimento e socialização dos menores, no qual passam a maior parte do tempo, é prioritário tratar no currículo académico os problemas psicossociais que afetam a sua saúde e bem-estar (Sanmartín et al., 2021). As diretrizes descritas podem ser aplicadas em todos os contextos educacionais com adaptações de acordo com o nível de desenvolvimento cognitivo e socioafetivo dos alunos, recomenda-se, na medida do possível, que as intervenções sejam desenvolvidas como um processo e não como ações específicas, pois são consideradas mais eficazes (Sanmartín et al., 2021). A partir deste modelo, urge introduzir estes conceitos de forma transversal no currículo académico, complementando-o com outras medidas mais específicas, como workshops (Sanmartín et al., 2021).

A nível da prevenção universal recomenda-se a implementação de medidas de prevenção do uso problemático, com atividades dirigidas a todos os alunos para trabalhar os aspetos mais relevantes dos jogos de azar, incluindo *loot boxes* (Sanmartín et al., 2021). Na perspetiva do processo e da transversalidade, recomenda-se introduzir conceitos ligados aos jogos de azar nas diferentes disciplinas. Por exemplo, em matemática é possível introduzir a mecânica do jogo quando as probabilidades são explicadas. A psicoeducação deve necessariamente ser acompanhada de ações voltadas para o desenvolvimento e empoderamento de recursos pessoais que permitam fazer frente ao consumo problemático (Sanmartín et al., 2021). Assim, de forma complementar aos conteúdos de jogos de azar, microtransações e *loot boxes*, recomenda-se trabalhar as seguintes habilidades (Sanmartín et al., 2021):

**Autoestima.** O consumo de *loot boxes* tem sido descrito como uma forma de ganhar reconhecimento dos pares e integração em grupos (King et al., 2020). O objetivo é que os alunos desenvolvam um autoconceito positivo que os leve à aceitação incondicional de si mesmos, para que o seu valor não seja determinado por aspetos como ter itens apreciados pelo grupo. Desta forma, não ter os *skins* de maior prestígio

ou não ter investido somas de dinheiro em *loot boxes* não seria um elemento relevante no bem-estar dos adolescentes (Sanmartín et al., 2021).

**Assertividade.** Tendo em conta a importância dada à opinião dos amigos nesta fase do desenvolvimento, é comum que muitos dos comportamentos desadaptativos ou de risco tenham origem na aceitação dos pares. A assertividade é uma habilidade básica para proteger os próprios direitos, opiniões e necessidades contra pressões externas. Por meio dessa habilidade, seremos menos vulneráveis à necessidade psicológica de comprar o que as *loot boxes* produzem (Sanmartín et al., 2021).

**Comunicação.** Na fase da adolescência, a autossuficiência é muito valorizada portanto, é comum que os alunos, diante de uma situação adversa, tentem resolvê-la sozinhos. É importante criar um espaço seguro, para que tenham consciência de que têm a quem recorrer caso se encontrem em dificuldades. Os professores podem ser essa figura, pois passam muito tempo com eles e comunicar situações stressantes pode ter menos impacto emocional do que comunicar com a família (Sanmartín et al., 2021).

**Estratégias de resiliência.** A busca por autonomia típica da adolescência, aliada aos vieses de pensamento que ocorrem nesta fase (“ninguém me entende”, “estou sozinho”, etc.) pode levar ao uso excessivo de jogo, à automutilação e a outros comportamentos de risco, sempre com o intuito de parar de pensar. Ajudá-los a desenvolver planos de ação que garantam soluções positivas revela-se como uma medida de proteção contra os comportamentos de risco (Sanmartín et al., 2021).

A nível da prevenção seletiva, as atuações devem ser dirigidas a alunos em risco de gasto de dinheiro no jogo (compra de *loot boxes*, jogos de azar, apostas), tendo em conta o número de horas e os videojogos a que dedicam mais tempo. Serão abordados aspetos de prevenção universal mas, mais especificamente, favorecendo o uso responsável dos jogos (Sanmartín et al., 2021). Se entre os adolescentes se encontrarem alunos que adquiriram itens a dinheiro e se o seu consumo não for problemático, poderá optar-se por fornecer orientações de prevenção baseadas no consumo sustentável. Por outro lado, caso apresentem algum dos sinais de alerta previamente expostos, a família deve ser avisada e o caso encaminhado a profissionais especializados neste problema (Sanmartín et al., 2021).

Com base no conceito de "escola global", todas as medidas destinadas a promover o desenvolvimento dos alunos passam necessariamente por uma relação sólida entre todos os agentes de socialização dos menores, sendo a família e a escola de especial relevância, sem esquecer a influência de outros atores sociais como os recursos comunitários (Sanmartín et al., 2021).

Assim, propõe-se que, para além da aplicação destas orientações nos diferentes contextos, sejam realizadas atividades conjuntas em que famílias e professores sejam dotados de ferramentas para prevenir e intervir adequadamente nestes casos (e. g. workshops para pais e mães, sessões de formação de professores, sessões de convivência) (Sanmartín et al., 2021).

É de salientar a importância de intervenções precoces, junto da população adolescente, que procurem promover comportamentos de jogo mais saudáveis e responsáveis (Alexandre & Calado, 2021). A introdução de conteúdos deste tipo, ou ações de sensibilização preventivas sobre comportamentos patológicos de jogo, deve ser feita desde cedo. Se o início no jogo está entre os 12 e 15 anos, é necessário intervir junto dos menores com ações sobre a natureza do jogo e o estabelecimento da fronteira entre ludicidade e nocividade, de forma a que quando esse início ocorrer, eles já tenham as ferramentas adequadas para saber geri-lo (Prado et al., 2019).

Além dos comportamentos dos jovens, também é importante levar em consideração o contexto em que esses comportamentos ocorrem. O contributo dos pais, a normalização social do jogo, a presença da publicidade do jogo nos espaços em que os menores desenvolvem o seu lazer, a utilização de figuras atrativas para este grupo como meio de promoção do jogo, entre outros. Estes fatores se não forem controlados, irão aumentar a dificuldade dos jovens colocarem em prática as ferramentas que foram capazes de adquirir (Prado et al., 2019).

### **6.2.3. A Importância dos Programas de Prevenção de Jogos de Apostas**

Os adolescentes, em particular, são um grupo vulnerável para a publicidade de jogos de azar online, havendo evidências de que a exposição à publicidade de jogos de azar é um fator de risco para o desenvolvimento de hábitos de jogo em tenra idade (Clemens et al., 2017). Os anúncios geralmente retratam os jogos de azar como um estilo de vida fascinante e emocionante, sublinhando a oportunidade de ganhar grandes quantias de dinheiro e ficar rico facilmente. A publicidade pode normalizar o jogo e fazê-lo parecer uma atividade inofensiva, expondo os adolescentes a informações unilaterais e enganosas (Clemens et al., 2017).

Tendo em conta que as programações e canais de publicidade não discriminam a idade do visualizador e que grande parte da publicidade foi projetada para um público menor de idade, não é surpreendente a alta prevalência de jogo na população adolescente (Lloret-Irles & Cabrera-Perona, 2019). Sendo assim, a falta de conhecimento sobre jogos de azar contribui para o desenvolvimento de problemas de

jogo (Blaszczynski & Nower, 2002). Muitos jogadores problemáticos adolescentes têm crenças errôneas sobre a independência de eventos aleatórios de jogo e tendem a superestimar as suas oportunidades de ganhar (Delfabbro et al. 2006; Froberg, 2006). Tudo isso tem várias implicações práticas e clínicas:

Em primeiro lugar, é necessária uma intervenção profissional, com o objetivo de identificar as causas e retificar as consequências deste tipo de comportamento aditivo (Barrera-Algarín & Vázquez-Fernández, 2021).

Em segundo lugar, é necessário realizar programas de prevenção junto à população, principalmente crianças e jovens, para promover o uso saudável das tecnologias, alertando as pessoas sobre os efeitos negativos que o jogo de apostas pode ter nas suas vidas, evitando percepções distorcidas sobre o jogo (Barrera-Algarín & Vázquez-Fernández, 2021).

Em terceiro lugar, é essencial abordar, por meio de programas terapêuticos, aspetos cognitivos e comportamentais, para restaurar a capacidade volitiva, as relações familiares e sociais, bem como outras áreas afetadas, incluindo a escola e o trabalho, muitas vezes prejudicadas pela dependência (Barrera-Algarín & Vázquez-Fernández, 2021).

Em quarto lugar, é necessário adotar medidas de prevenção adaptadas aos meios de comunicação mais utilizados pelos jovens: as redes sociais e os aplicativos (Barrera-Algarín & Vázquez-Fernández, 2021).

Os programas de prevenção universal são geralmente aplicados em contexto educativo ou comunitário, e apresentam um cariz socioeducativo (Calado et al., 2017). Alguns focam-se na promoção de fatores de proteção, em variáveis que procuram minimizar ou neutralizar o impacto do risco, já outros centram-se nos fatores de risco (e.g. crenças errôneas, distorções cognitivas). Em termos da sua eficácia, os que apenas se focam nos fatores de risco, parecem produzir resultados mais parciais (Oh et al., 2017), já os que incluem a promoção de competências socioemocionais (e.g., tomada de decisão responsável), a resolução de problemas ou estratégias de coping produzem melhores resultados (Calado et al., 2017). Calado e seus colaboradores (2020) vêm reforçar que para alcançar o sucesso utilizando iniciativas preventivas, fatores de risco e de proteção relacionados ao jogo são componentes essenciais na elaboração de programas de prevenção.

Considerando a literatura em Portugal, as iniciativas de prevenção do jogo ainda são limitadas. Em vista dos riscos para o desenvolvimento integral dos adolescentes, torna-se necessária uma compreensão abrangente sobre este fenómeno, de modo a

perceber até que ponto este meio online influencia os comportamentos dos adolescentes, visando auxiliar no desenvolvimento de medidas preventivas eficazes.

## **PARTE II**

### **1. APRESENTAÇÃO DO ESTUDO**

Num mundo altamente digitalizado, em que muitos jovens aprendem a socializar usando a internet e os jogos online, é de extrema importância identificar e compreender as implicações da sua utilização, pois o uso inadequado pode resultar num impacto negativo no comportamento, processos de socialização e na saúde psicológica dos adolescentes (Favotto et al., 2019; Granic et al., 2020; Purwaningsih & Nurmala, 2021; Sales et al., 2021).

Entre os comportamentos aditivos sem substância, tem sido dada maior atenção ao jogo a dinheiro e ao videojogo, nomeadamente entre os mais jovens. Tem vindo a aumentar o consenso de que os adolescentes passam cada vez mais tempo a jogar e que jogar em excesso pode constituir-se como fator de risco para no futuro se tornarem jogadores patológicos (Faria & Rodrigues, 2019; Patrão, 2019; Purwaningsih & Nurmala, 2021). A literatura descreve um conjunto de fatores associados ao uso excessivo dos jogos online com consequências na saúde física e psicossocial (Mannikko et al., 2020; Mihara & Higuchi, 2017; Paulus et al., 2018), como sentimento de culpa, sintomas de ansiedade, isolamento, depressão, baixa autoestima, conflitos familiares e baixo rendimento escolar, o que enfatiza a necessidade de atuar num contexto de prevenção deste tipo de comportamentos aditivos sem substância (Favotto et al., 2019; Purwaningsih & Nurmala, 2021; Sales et al., 2021).

É no contexto apresentado que foi formulado o seguinte problema de investigação:

Em que medida o uso dos videojogos e jogos de apostas (online/offline), influenciam os comportamentos de uma amostra de adolescentes Portugueses?

Na prossecução deste propósito, este estudo propõe avaliar se a utilização dos jogos (online e offline), na amostra estudada, é excessiva ou problemática, entre outros aspetos que serão referidos abaixo.

## **1.1. Definição de Objetivos**

### **1.1.1. Objetivo Geral**

A presente investigação tem como objetivo principal estudar comportamentos relacionados com dependências comportamentais sem substâncias, mais especificamente, o uso de videojogos e jogos de apostas (online e offline), numa amostra de adolescentes Portugueses.

### **1.1.2. Objetivos Específicos**

O1. Analisar as diferenças de género na utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline);

O2. Analisar as diferenças no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função da idade;

O3. Analisar as diferenças no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função de retenções no percurso escolar;

O4. Analisar as diferenças no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função do tipo de ensino (regular ou profissional);

O5. Analisar a associação entre o bem-estar psicológico e a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline);

O6. Analisar a associação entre a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) e o traço de *mindfulness* (agir com consciência e aceitar sem julgar).

## **1.2. Hipóteses de Investigação**

Com base na formulação do problema e objetivos apresentados, colocam-se as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função do género;

Hipótese 2: Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função da idade;

Hipótese 3: Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função de retenções no percurso escolar;

Hipótese 4: Existem diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função do tipo de ensino (regular ou profissional);

Hipótese 5: Existem correlações significativas entre o bem-estar psicológico e a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline);

Hipótese 6: Há correlações significativas entre a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) e o traço de *mindfulness* (agir com consciência e aceitar sem julgar).

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Estudo Correlacional Transversal e Descritivo**

Este estudo é classificado como não experimental, uma vez que as variáveis não são manipuladas. É correlacional transversal pois pretende verificar se existe associação entre as diferentes variáveis num determinado momento e descritivo pois o objetivo consiste em descrever as variáveis (Fortin, 2006). Ou seja, este estudo procura descrever e correlacionar diferentes variáveis centrado-se na objetividade de modo a investigar simultaneamente vários resultados e assim obter uma melhor compreensão da população estudada.

O seu objetivo é confirmar ou não as hipóteses apresentadas anteriormente.

#### **2.1.1. Definição e Operacionalização de Variáveis**

O momento de formulação das hipóteses é o que antecede a identificação das variáveis a utilizar em determinada investigação e a definição de relações entre as mesmas (Laureano, 2020).

Na presente investigação utilizaram-se as variáveis: género, idade, tipo de ensino (regular ou profissional), retenções no percurso escolar, bem-estar psicológico e traço de *mindfulness* (agir com consciência e aceitar sem julgar), como Variáveis Independentes (VI) e o uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline), como Variáveis Dependentes (VD). Muitos estudos envolvem mais do que uma variável independente e uma variável dependente e este é o caso da presente investigação, em que se pretende verificar a influência das VI(s) na utilização dos jogos (online e offline).

## **2.2. Instrumentos**

### **2.2.1. Questionário Sociodemográfico e de Utilização da Internet**

Este questionário foi elaborado para a presente investigação com a finalidade de recolher informações sobre os participantes em variáveis tidas como relevantes à investigação, nomeadamente: género, idade, meio em que vive, ano de escolaridade, número de retenções, número de irmãos, número de amigos mais próximos, dinâmica familiar nos tempos livres e prática de atividade física fora das atividades escolares. O

questionário recolhe, ainda, informação sobre questões ligadas às novas tecnologias de informação/utilização da Internet (se tem telemóvel, tablet, computador e que tipo de tecnologias utiliza maioritariamente para aceder à internet) e numa parte final, recolhe informação sobre comportamentos aditivos sem substância, mais especificamente o jogo de apostas (online/offline), em que foram utilizados três itens da *Impact of Gambling Advertising Scale* (IGAS), de Cabrera-Perona e seus colaboradores (2022). Os itens utilizados, infracitados, permitem ter uma visão alargada e geral do nível de risco associado ao jogo de apostas (online/offline) em adolescentes:

**Gasto** - Questionário *ad-hoc* de sete itens adaptado do inquérito europeu ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs) que mede o montante em euros jogado nos últimos 30 dias em cada uma das duas modalidades de jogo (online/offline). Este questionário é de acesso público, na medida em que faz parte do ESPAD (sob orientação do OEDT - Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência), traduzido e adaptado para diferentes línguas, podendo ser utilizado livremente.

- **Intensidade do jogo** - Questionário *ad-hoc* de sete itens que mede a intensidade de jogo, em número de dias nos últimos 30 dias, em cada uma das duas modalidades de jogo (online/offline). Foi feita a tradução para português com o apoio dos autores originais. Verificou-se a consistência interna ( $\alpha = 0,81$ ). Para assegurar a fiabilidade, foi feito o teste-reteste da consistência interna que foi de ( $\alpha = 0,81$ ).
- **Intenção de jogar** - Solicitação de três tentativas sobre a intenção de jogar num futuro próximo: “Tens intenção de jogar jogos de azar/aposta?”, “Planeias apostar online, em breve?” e “Se tivesse oportunidade, gostarias de entrar num salão de jogos?” O formato de resposta é *Likert* (Totalmente não = 1 - Totalmente sim = 7). Foi feita a tradução para português com o apoio dos autores originais. Verificou-se a consistência interna ( $\alpha = 0,73$ ). Foi feito o teste-reteste da consistência interna que foi de ( $\alpha = 0,73$ ).

A autorização está salvaguardada e foi concedida pelos autores originais (Cabrera Perona, et al., 2022) à orientadora do presente trabalho, na medida em que desenvolvem trabalho de proximidade e coloboração científica, inclusive no âmbito dos comportamentos aditivos sem substância.

### **2.2.2. Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF)**

O IGDS9-SF é uma escala que avalia o período referente aos últimos 12 meses, quanto à severidade da *Internet Gaming Disorder* e os seus efeitos prejudiciais avaliando as atividades de videojogos seja online ou offline. Os nove itens (ex: 5 “Perdeste o interesse por outras atividades de lazer em resultado do teu envolvimento com os videojogos?”) são respondidos através de uma escala de *Likert* de 5 pontos, designadamente: 1 “Nunca”, 2 “Raramente”, 3 “Algumas vezes”, 4 “Frequentemente” e 5 “Quase Sempre”. Os scores são obtidos numa amplitude de 9 a 45, sendo os scores mais elevados indicativos de maior gravidade de distúrbio de videojogos online. Os autores estabeleceram um ponto de corte de 36, para classificar jogadores com dependência de videojogos, apesar de não existirem estudos com validação empírica que suportem este valor, pelo que os próprios autores referem que cinco respostas “Quase Sempre” devem ser tidas em conta, para um diagnóstico mais rigoroso. A escala apresenta uma consistência interna relativamente elevada, com um coeficiente *Alpha de Cronbach* de  $\alpha=.87$  (Pontes, & Griffiths, 2016). É de salientar que o principal objetivo desta escala não é diagnosticar um paciente com IGD, mas auxiliar na *checklist* da APA (2013) nos seus nove critérios de avaliação. A autorização dos autores pode ser consultada no Anexo A.

### **2.2.3. Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-30)**

No âmbito da avaliação do Bem-estar psicológico foi utilizada a adaptação de uma escala elaborada por Fernandes (2007) a partir dos trabalhos de Carol Ryff. A escala é constituída por 30 itens dividida em 6 subescalas, representando 6 dimensões com cinco itens cada: autonomia; domínio do meio; crescimento pessoal; relações positivas com os outros; objetivos na vida e aceitação de si. A avaliação de cada item é feita através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 – discordo totalmente a 5 – concordo plenamente), que quando somados por total de cada subescala permitem analisar a variabilidade por dimensão das EBEP, enquanto que quando adicionados na sua globalidade, dão origem a um resultado designado de bem-estar global que se constitui como indicador do conceito base bem-estar psicológico. Os itens 2, 5, 19 são invertidos para que scores mais elevados correspondam a maior bem-estar psicológico. O valor de consistência interna para o conjunto dos 30 itens foi de  $\alpha=0.90$  (Fernandes, 2007). Outra medida de avaliação proposta pelo autor (Fernandes, 2007) é o critério de “florescimento humano” isto é, que apresentam valores de BEP (Bem-estar Psicológico)

acima do nível neutro da escala de resposta (nível 4 x n.º de itens da escala) “ podendo ser entendido equitativamente como o bom desempenho da capacidade mental, resultando em atividades produtoras, relações positivas com as outras pessoas e competência de adaptação à mudança e de lidar satisfatoriamente com a adversidade” (Fernandes, 2007, p.300). A autorização do autor pode ser consultada no Anexo B.

#### **2.2.4. Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (CAMM)**

A CAMM é uma medida de autorrelato, foi adaptada e traduzida para a população portuguesa por Cunha e seus colaboradores em 2009, é composta por 10 itens que avaliam o traço de *Mindfulness* (isto é, agir com consciência e aceitar sem julgar, experimentando assim o momento presente sem o julgar) das crianças e adolescentes. Os itens são respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos que vai de 0=nunca verdade a 4=sempre verdade, sendo que a pontuação pode variar de 0 a 40 pontos. Quanto maior é a pontuação total, maiores são as competências de *Mindfulness* do jovem (Cunha et al., 2013). Todos os itens são invertidos para que quanto maior for a pontuação total da escala mais competências de *Mindfulness* o jovem apresenta. A CAMM é um instrumento que revela uma estrutura unidimensional, com uma boa consistência interna, na versão original apresenta um *Alfa de Cronbach* de .81 ( $\alpha=.81$ ) (Cunha et al., 2013). A autorização dos autores pode ser consultada no Anexo C.

### **2.3. Caracterização da Amostra**

A amostra utilizada neste estudo é uma amostra por conveniência de uma escola pública da região centro, composta por 247 alunos, numa população total de 315 que frequentam a instituição do 8º ao 12º ano. Os dados recolhidos podem ser observados na Tabela 1. Da amostra de 247 alunos, 139 (56,3%) são do género masculino e 108 (43,7%) são do género feminino. As idades variam entre os 13 e os 19 anos ( $M=15.58\pm 1.63$ ). Do total dos alunos da amostra 59 frequentam o 8º ano (23,9%), 56 (22,7%) frequentam o 9º ano e 29 (11,7%), 31 (12,6%) e 31 (12,6%) alunos, do ensino regular frequentam o 10º, 11º e 12º anos, respetivamente. Relativamente aos alunos que frequentam os cursos profissionais, 16 (6,5%) frequentam o 10º ano, 14 (5,7%) e 11 (4,5%) alunos frequentam o 11º e o 12º ano, respetivamente. No que se refere a retenções 20,6% ( $n=51$ ) dos alunos mencionam já ter reprovado pelo menos uma vez no seu percurso escolar. Relativamente ao meio em que vivem 125 (50,6%) moram em meio urbano e 122 (49,4%) vivem em meio rural.

**Tabela 1***Caracterização Sociodemográfica da Amostra*

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min-Máx</b>
<b>Idade</b>	15.58	1.63	13-19
	<b>n=247</b>	<b>%</b>	
<b>Género</b>			
Masculino	139	56.3	
Feminino	108	43.7	
<b>Meio em que vivem</b>			
Urbano	125	50.6	
Rural	122	49.4	
<b>Ano escolar</b>			
8º ano	59	23.9	
9º ano	56	22.7	
10º ano e. regular	29	11.7	
10º ano e. profissional	16	6.5	
11º ano e. regular	31	12.6	
11º ano e. profissional	14	5.7	
12º ano e. regular	31	12.6	
12º ano e. profissional	11	4.5	
<b>Retenções no Percurso Escolar</b>			
Sim	51	20.6	
Não	196	79.4	
<b>Prática de atividade física fora das atividades escolares</b>			
Sim	185	74.9	
Não	62	25.1	
<b>Atividades em família</b>			
Sim	209	85	
Não	38	15	
<b>Utilização de tecnologias</b>			
Telemóvel	240	97.2	
Tablet	117	47.4	
Computador	235	95.1	
<b>Acesso à internet</b>			
Telemóvel, Computador	101	40.9	
Telemóvel	97	39.3	
Telémóvel, Tablet, computador	30	12.1	
Computador	12	4.9	
Telémovel, Tablet	3	1.2	
Tablet	2	0.8	
Tablet, Computador	1	0.4	

Do total da amostra 74,9% (n=185) referem que praticam atividade física fora das atividades escolares. Já no que se refere às atividades em família, 15% (n=38) da amostra não pratica qualquer atividade com o pai e/ou a mãe durante os tempos livres.

No que diz respeito às tecnologias 97,2% (n=240) referiram que têm telemóvel, 47,4% (n=117) responderam que possuem tablet e 95,1% (n=235) têm computador. Relativamente ao acesso à internet, 231 (93,5%) alunos responderam que acedem maioritariamente através do telemóvel, sendo que 97 (39,3%) alunos acedem à internet exclusivamente através do telemóvel.

### **2.3.1. Critérios de Inclusão dos Participantes**

Todos os alunos inscritos do 8º ao 12º ano tiveram oportunidade de participar na investigação, exceto aqueles cujos encarregados de educação não autorizaram por escrito a sua participação. Também foi cumprido o assentimento informado que se traduziu por, no início do questionário, colocar as seguintes opções de resposta: “Sim- aceito participar no estudo de forma voluntária e compreendi o que me foi explicado” e “Não- não aceito participar no estudo”

Caso a resposta fosse negativa, não seguiam para as restantes questões.

### **2.4. Procedimento**

No desenvolvimento e concretização de um trabalho de investigação, torna-se necessária a adoção de alguns procedimentos formais e éticos. Neste sentido, foi pedida autorização aos respetivos autores para aplicação dos instrumentos de avaliação, paralelamente foi elaborado um pedido de autorização ao Diretor do Agrupamento de Escolas (Anexo E), para a realização do estudo na escola secundária. O pedido de autorização incluía informação sobre o objetivo de investigação, a população a envolver e a metodologia a ser utilizada. Obtida a autorização por parte do Diretor do Agrupamento de Escolas, foi elaborado um pedido de autorização/consentimento informado aos pais dos estudantes (Anexo F) menores de idade, para a participação voluntária no estudo, tendo sido garantida a participação voluntária, confidencialidade e o anonimato, bem como a possibilidade de desistir a qualquer momento sem prejuízo para o participante. Posteriormente, contactaram-se os Diretores de Turma (DT) do 8º ao 12º ano, que foram informados sobre o estudo, principais objetivos, modo de recolha dos dados e a quem foi solicitado a entrega dos consentimentos informados aos encarregados de educação. Previamente, foi criado um formulário online no *google forms*, que englobou o assentimento dos alunos (Anexo G)

e os instrumentos de avaliação apresentados anteriormente. Foi, também, articulado com os DT o preenchimento do formulário online, em sala de aula, tendo sido referido a disponibilidade da investigadora para esclarecer qualquer dúvida adicional e para estar presente no momento de preenchimento dos instrumentos de avaliação, caso fosse considerado pertinente e/ou necessário. Neste sentido foi disponibilizado um link de acesso aos DT e aos professores titulares de turma que prontamente disponibilizaram um tempo das suas aulas para que os alunos pudessem aceder ao formulário, o que ocorreu de 17 de maio a 15 de junho de 2022.

### **2.5. Técnicas Estatísticas e Grau de Confiança**

Para a análise e tratamento dos dados, no âmbito desta investigação, recorreu-se ao programa informático IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para o Windows, versão 28.0, assumindo-se um grau de confiança de 95%, valor referência na investigação em Ciências Sociais e Humanas. O *Alfa de Cronbach* foi o indicador de consistência interna utilizado, para as escalas dos instrumentos aplicados (IGDS9-SF; Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo, Gasto no Jogo; CAMM; EBEP-30).

Ao nível da estatística descritiva, utilizaram-se medidas de dispersão (média, desvio-padrão, mínimo, máximo). O pressuposto de normalidade de distribuição das variáveis por grupo foi verificado através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* ( $n > 50$ ).

Para se analisar a existência de diferenças significativas entre géneros, grupos etários, alunos com ou sem retenções no percurso escolar e tipo de ensino frequentado (regular ou profissional) ao nível do uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline), foram realizados procedimentos *Mann-Whitney*, e a correlação entre as variáveis em estudo foi avaliada pelo coeficiente de correlação de *Spearman* ( $\rho$ ), uma vez que não se cumpriram os pressupostos de normalidade ( $p \leq .05$ ).

## **3. RESULTADOS**

Neste capítulo são apresentados os principais resultados do estudo. A apresentação foi dividida em duas secções de acordo com o tipo de análise – descritiva e inferencial respeitando a ordem das hipóteses de investigação. Em cada secção e para cada hipótese é feita uma descrição dos principais resultados, apoiada na apresentação de tabelas.

### 3.1. Análise Descritiva

Para o estudo das variáveis pretendidas, o uso de videogames (IGDS9), o uso de jogos de apostas (Intenção de Jogo; Intensidade de Jogo; Gasto no Jogo), o bem-estar psicológico (EBEP) e o traço de *Mindfulness* (CAMM), procedeu-se ao cálculo de parâmetros de tendência central (média) e parâmetros de dispersão (desvio-padrão, máximo, mínimo) tendo em conta a amostra (n). A fiabilidade global dos instrumentos foi avaliada através do cálculo dos coeficientes *Alpha de Cronbach*.

Na IGDS9 verificou-se que a média de pontuações é de 16.09 ( $\pm 6.66$ ) e o máximo é de 39 pontos, num total possível entre 9 e 45 pontos, sendo os scores mais elevados indicativos de maior gravidade de distúrbio de videogames online. Os autores da escala definiram o ponto de corte de 36, ou 5 respostas quase sempre (Pontes & Griffiths, 2016), pelo que se pode concluir que 1,6% (n=4) dos participantes podem ser classificados como jogadores com distúrbio de videogames online e que 21,1% (n=52) dos adolescentes da amostra estão em risco de IGD (Tabela 2).

**Tabela 2**

*IGDS9- intensidade do nível de adição*

	n	%
Não Adicto	191	77.3
Em risco*	52	21.1
Adicto**	4	1.6
Total	247	100,0

\*\* 5 respostas quase sempre ou *score*  $\geq 36$

\* 4 respostas quase sempre

Relativamente ao jogo de apostas na Intenção de Jogo obteve-se uma média de pontuações de 8.12 ( $\pm 5.12$ ) tendo-se verificado pontuações do mínimo ao máximo possível (Min=3, Max=21). O que se apurou igualmente na Intensidade de Jogo (Min=0, Max=70), com média de 3.87 ( $\pm 10.24$ ). O Gasto em Jogo atingiu um máximo de 365€, verificando-se uma média de 13.98€, com uma dispersão muito forte ( $\pm 54.66$ ). Os dados podem ser observados na Tabela 3.

**Tabela 3**

*Medidas de dispersão das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo*

	IGDS9	Intenção de jogo	Intensidade de jogo	Gasto em jogo
n=247				
M	16.09	8.12	3.87	13.98
DP	6.66	5.12	10.29	54.66
Min	9	3	0	0
Max	39	21	70	365

Na CAMM a média foi de 24.20 ( $\pm 8.89$ ), num mínimo e máximo de 0 e 40 respetivamente, coincidentes com o mínimo e máximo possíveis.

A nível do BEP global a média foi de 96.67 ( $\pm 25.28$ ), acima do ponto médio de resposta da escala, verificou-se um mínimo de 38 e um máximo de 142, num valor total possível entre 30 e 150. Relativamente às suas dimensões, também elas atingiram valores médios acima do ponto médio de resposta de cada uma, sendo que a média mais alta ( $17.43 \pm 5.47$ ) é relativa ao crescimento pessoal (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Medidas de dispersão das escalas CAMM e EBEP e suas dimensões*

	CAMM	BEP global	Autonomia	Domínio do Meio_	Crescimento Pessoal_	Relações Positivas_	Objetivos na Vida_	Aceitação de Si_
N=247								
M	24.20	96.67	16.05	15.48	17.43	16.44	16.03	15.24
DP	8.89	25.28	4.14	3.50	5.47	5.33	4.61	5.39
Min	0	38	5	8	5	5	5	5
Max	40	142	25	25	25	25	25	25

Relativamente ao traço de *mindfulness* foi auferido, através da CAMM, que 43,7% (n=108) dos alunos se situam no nível médio, 28,7% (n=71) no nível baixo e 27,5% (n=68) situam-se no nível alto de competências de *mindfulness*.

No que diz respeito ao BEP global, 47,8% (n=118) dos alunos situa-se no nível médio, 26,7% (n=66) no nível alto e 25,5% (n=63) situa-se no nível baixo de BEP. Do total da amostra, apenas 16,2% (n=40) alcança o critério de florescimento humano (Tabela 5).

**Tabela 5***Distribuição da amostra nos níveis de Traço de Mindfulness e níveis de BEP global*

		n=247	%
Mindfulness	Baixo	71	28.7
	Médio	108	43.7
	Alto	68	27.5
BEP global	Baixo	63	25.5
	Médio	118	47.8
	Alto	66	26.7
Critério Florescimento Humano	Não	207	83.8
	Sim	40	16.2

A fiabilidade global dos instrumentos foi avaliada através do cálculo dos coeficientes *Alpha de Cronbach*. Os resultados, na Tabela 6 mostram o alfa obtido para as escalas em estudo, podendo-se afirmar que existe uma boa consistência interna, uma vez que os valores se encontram entre .70 e 1 ( $\alpha > .70$ ) (Hair et al., 2013). Ainda assim a escala Intenção de jogo poderia aumentar a sua consistência interna para .90, se fosse retirado o item 3 “Se tivesse oportunidade, gostarias de entrar num salão de jogos?” (Tabela 6).

**Tabela 6***Valor de Alpha Cronbach das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo, CAMM e EBEP*

	IGDS9	Intenção de jogo	Intensidade de jogo	Gasto em jogo	CAMM	EBEP global
Alpha	.88	.76	.93	.93	.91	.96

Na Tabela 7, pode-se verificar que da amostra total (n=247), 23% (n=57) dos adolescentes apostaram pelo menos uma vez em jogos a dinheiro no último mês. Dos quais 9 são do género feminino e 48 são do género masculino.

**Tabela 7***Total intensidade de jogo- apostas de jogo a dinheiro nos últimos 30 dias*

	n	%	Feminino	Masculino
Não realizaram apostas	190	77	99	91
Realizaram uma ou mais apostas	57	23	9	48
Total	247	100	108	139

Segundo os resultados observados na Tabela 8, dos 57 alunos da amostra que utilizaram jogos de apostas nos últimos 30 dias, a maioria realizou apostas online, 70% (n=40) fizeram apostas desportivas online, 63% (n=36) apostaram em jogos de casino online e 61% (n=35) realizaram apostas em póquer online. De modo presencial (offline) 59% (n=34) fizeram apostas desportivas em salões ou bares, 54% (n=31) realizaram apostas em póquer com amigos, 42% (n=24) apostaram em máquinas caça-níqueis (slot machines) em salões ou bares e 40% (n=23) fizeram apostas em roletas nos casinos.

**Tabela 8**

*Intensidade de jogo - tipo de jogo de apostas mais utilizado nos últimos 30 dias*

	Apostas desportivas online	Apostas desportivas em salões e/ou bares	Máquinas caça-níqueis em salões e/ou bares	Pôquer online	Poker com amigos (presencialmente)	Jogos de casino online	Roletas em casinos
Total	n (%)						
57	40 (70)	34 (59)	24 (42)	35 (61)	31 (54)	36 (63)	23 (40)

### **3.2. Análise Inferencial**

Apresentar-se-á de seguida a análise inferencial, com o intuito de estudar as diferenças inter-sujeitos, isto é, entre grupos independentes da amostra (Martins, 2011), tendo como objetivo identificar as diferenças estatisticamente significativas ao nível do uso de videojogos e jogos de apostas, entre os géneros, grupos etários, existência ou não de retenções no percurso escolar e tipo de ensino frequentado (regular ou profissional). Uma vez que as variáveis independentes apontam para a análise das diferenças entre 2 grupos, de acordo com o resultado dos testes de normalidade, utilizaram-se os testes paramétricos (*T-Student* para amostras independentes) ou não paramétricos (Testes de *Mann-Whitney*).

#### **3.2.1. Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os géneros**

Perante a análise dos resultados na Tabela 9 pode-se verificar que existem diferenças significativas ( $p < .05$ ) entre o género feminino ( $M=13.70 \pm 4.83$ ) e o género masculino ( $M=17.94 \pm 7.29$ ) no uso de videojogos ( $U=4564.0$ ,  $p < .001$ ), sendo que a

comparação das estatísticas descritivas sugere que são os adolescentes do sexo masculino ( $M=17.94$ ;  $DP= 7.29$ ) aqueles que apresentam maior distúrbio no jogo de videojogos.

Para o jogo de apostas observa-se que, tanto na intenção de jogo ( $U=4026.0$ ,  $p <.001$ ), como na intensidade ( $U=5459.0$ ,  $p <.001$ ) e no gasto de dinheiro em jogo ( $U=5631.0$ ,  $p <.001$ ), se verificam diferenças significativas em função do género, em que os adolescentes do género masculino têm médias mais elevadas ( $10.07\pm 5.70$ ;  $6.35\pm 12.94$ ;  $23.64\pm 71.08$ ) apresentando mais intenção de jogo, mais intensidade e maior gasto em jogos de apostas que o género feminino.

**Tabela 9**

*Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo em função do género*

	<b>Género</b>	<b>n (%)</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Total escala IGDS9</b>	Feminino	108 (43.7)	13.70	4.83	4564.0	<.001
	Masculino	139 (56.3)	17.94	7.29		
<b>Total Intenção de Jogo</b>			5.60	2.62	4026.0	<.001
			10.07	5.70		
<b>Total Intensidade de Jogo</b>			0.69	2.99	5459.0	<.001
			6.35	12.94		
<b>Total Gasto em Jogo</b>			1.55	8.64	5631.0	<.001
			23.64	71.08		

### **3.2.2. Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes mais novos e mais velhos**

A análise dos dados da Tabela 10 permite verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \geq .05$ ) entre o grupo dos adolescentes mais novos e o grupo dos adolescentes mais velhos em nenhuma das variáveis dependentes.

**Tabela 10**

*Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo em função da idade*

	<b>Idade</b>	<b>n (%)</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Total escala IGDS9</b>	Mais novos (13-15)	116 (46.96)	16.16	6.58	7311.50	.61
	Mais velhos (16-19)	131 (53.04)	16.03	6.77		
<b>Total Intenção de Jogo</b>			7.64 8.54	4.89 5.30	6917.50	.22
<b>Total Intensidade de Jogo</b>			3.69 4.04	10.18 10.42	6990.50	.14
<b>Total Gasto em Jogo</b>			13.38 14.51	60.16 49.51	6876.0	.06

### **3.2.3. Uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes com e sem retenções no percurso escolar**

Pela análise dos resultados apresentados na Tabela 11 verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas no uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os alunos com ou sem retenções no seu percurso escolar ( $p \geq .05$ ).

**Tabela 11**

*Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em jogo, entre os alunos com ou sem retenções no percurso escolar*

	<b>Retenções no Percurso Escolar</b>	<b>n (%)</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Total escala IGDS9</b>	Não	196 (79.35)	15.79	6.63	4319.0	.13
	Sim	51 (20.65)	17.25	6.75		
<b>Total Intenção de Jogo</b>			7.94 8.80	4.95 5.73	4724.50	.53
<b>Total Intensidade de Jogo</b>			3.50 5.31	10.12 10.88	4550.50	.18
<b>Total Gasto em Jogo</b>			12.85 18.31	54.14 56.96	4452.000	.082

### 3.2.4. *Uso de videojogos e jogo de apostas (online/offline) entre os grupos de adolescentes que frequentam o ensino regular e profissional*

Pela análise dos resultados apresentados na Tabela 12, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \geq .05$ ) entre os adolescentes que frequentam o ensino regular e o ensino profissional em nenhuma das variáveis dependentes.

**Tabela 12**

*Estatística diferencial do total das escalas IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo, Gasto em jogo, entre os alunos do ensino regular e profissional*

	<b>Tipo de Ensino</b>	<b>n (%)</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
<b>Total escala IGDS9</b>	Regular	93 (69.40)	15.19	6.05	1739.000	.416
	Profissional	41 (30.60)	16.27	7.22		
<b>Total Intenção de Jogo</b>			8.20	4.74	1839.500	.744
			9.02	5.76		
<b>Total Intensidade de Jogo</b>			2.05	5.25	1755.000	.344
			6.54	14.88		
<b>Total Gasto em Jogo</b>			10.22	40.42	1766.000	.353
			12.22	28.12		

### 3.3. *Análise Correlacional*

No sentido de perceber se existem associações entre o bem-estar psicológico, o traço de *mindfulness* e a utilização dos jogos (online e offline), procedeu-se à análise correlacional. Tendo em consideração que as variáveis não apresentaram distribuição normal foi utilizado o Coeficiente de Correlação de *Spearman* ( $\rho$ ).

#### 3.3.1. *Correlações entre o bem-estar psicológico (EBEP) e o uso de videojogos (IGDS9), a Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo de apostas*

A análise dos dados permitiu perceber que existem correlações negativas, de fraca intensidade ( $\rho > .30$ ), estatisticamente significativas ( $p \leq .05$ ) entre o Total IGDS9, o Total EBEP ( $\rho = -.268$ ) e todas as suas dimensões: “autonomia” ( $\rho = -.252$ ),

“domínio do meio” (rho = -.221), “crescimento pessoal” (rho = -.235), “relações positivas” (rho = -.238), “objetivos na vida” (rho = -.225) e “aceitação de si” (rho = -.201).

Verificou-se o mesmo entre a intenção de jogar jogos de apostas e a dimensão “autonomia” (rho = -.126). O coeficiente de *Spearman* mostrou, ainda, o mesmo tipo de correlações, entre a intensidade de jogo, o Total EBEP (-.176) e as dimensões “relações positivas” (rho = -.207), “autonomia” (rho = -.152), “crescimento pessoal” (rho = -.158) e “aceitação de si” (rho = -.142). A análise da tabela mostra, ausência de correlação significativa entre o total gasto em jogo e EBEP e suas dimensões. Os dados são apresentados na Tabela 13.

**Tabela 13**

*Correlação Spearman entre as variáveis EBEP, IGDS9, Total Intenção de Jogo, Total Intensidade de Jogo, Total Gasto em Jogo*

	Total EBEP	Autonomia (EBEP)	Domínio do Meio (EBEP)	Crescimento Pessoal (EBEP)	Relações Positivas (EBEP)	Objetivos na Vida (EBEP)	Aceitação de Si (EBEP)
Total IGDS9	-.268**	-.252**	-.221**	-.235**	-.238**	-.225**	-.201**
Total Intenção de Jogo	-.123	-.126*	-.117	-.064	-.169**	-.078	-.077
Total Intensidade de Jogo	-.176**	-.152*	-.113	-.158*	-.207**	-.103	-.142*
Total Gasto em Jogo	-.094	-.111	-.069	-.066	-.104	-.067	-.075

\*\* A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades).

\* A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades).

### **3.3.2. Correlações entre a CAMM e a IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo de apostas**

Os resultados apresentados na Tabela 14 indicam a ausência de correlações significativas entre o traço de *mindfulness*, o jogo de videogames e o jogo de apostas.

**Tabela 14**

Correlações de *Spearman* entre as variáveis CAMM, IGDS9, Intenção de Jogo, Intensidade de Jogo e Gasto em Jogo

---

	Total	Total	Total	Total
	IGDS9	Intenção de Jogo	Intensidade de Jogo	Gasto em Jogo
Total CAMM	-.106	-.018	-.027	-.061

---

\*\* . A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades).

\* . A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades).

#### 4. DISCUSSÃO

Este capítulo apresenta a discussão dos resultados, de acordo com a revisão da literatura, resultados obtidos e hipóteses de investigação definidas previamente.

Os resultados referentes à Hipótese 1 (H1): “*Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) em função do género*” evidenciaram que, relativamente ao uso de videojogos, 1.6% dos participantes podem ser classificados como jogadores com distúrbio de videojogos e que 21.1% dos adolescentes da amostra estão em risco de IGD. Valores mais baixos que no estudo realizado em 2019 com adolescentes portugueses, sendo que se verificou a dependência de videojogos em 3,9% dos jovens, em que cerca de 33% cumpria critérios de risco de dependência de videojogos (Nogueira et al., 2019). Ou nos EUA e nos países do sudeste asiático onde há mais tradição de uso de videojogos online, em que foi verificado dependência entre 10% dos adolescentes (Chia et al., 2020). Contudo, relativamente aos jogadores que foram classificados com IGD, os resultados foram semelhantes aos resultados encontrados num estudo espanhol (1,9%) (Beranuy et al., 2020), já relativamente aos adolescentes considerados “em risco” foram encontrados valores muito superiores ao 1,9% encontrado no referido estudo (Beranuy et al., 2020).

Os resultados evidenciaram a existência de diferenças significativas entre o género feminino e o género masculino no uso de videojogos, bem como no jogo de apostas, tanto na intenção de jogo, como na intensidade e no gasto de dinheiro em jogo, sendo que a comparação das estatísticas descritivas aponta que são os adolescentes do sexo masculino aqueles que apresentam uma maior perturbação de jogo. Estes resultados são consistentes com outros estudos que indicam que ser do género masculino é um dos fatores mais associados à emergência de problemas de jogo em

adolescentes (Dowling et al., 2017; Latvala et al., 2022; Livazović & Bojčić, 2019; Patrão, 2019; Ponte & Batista, 2019; Teng et al., 2020; Vadlin et al., 2018).

Apurou-se que da amostra total (n=247) 23% dos adolescentes apostaram pelo menos uma vez em jogos a dinheiro no último mês. Dos quais 16% são do género feminino e 84% são do género masculino. Resultado superior ao obtido no estudo de Calado e Lavado (2020), com adolescentes portugueses, em que 13% dos inquiridos admitiram ter jogado a dinheiro e muito superior ao recente estudo realizado na Austrália em que a prevalência em jogos de azar no último mês em alunos dos 12 aos 17 anos foi de 6% (Freund et al., 2022). Os resultados foram mais próximos do estudo de Molinaro e seus colaboradores (2018), que englobou 33 países europeus, em que a prevalência de jogo entre adolescentes europeus foi de 22,6%. Todavia estes resultados podem estar dependentes de outros fatores como do tamanho da amostra e ou do contexto cultural, pelo que nem sempre a comparação com os resultados obtidos noutros estudos é possível.

Segundo os resultados, salienta-se que a maior percentagem de adolescentes da amostra joga online. Estes resultados são diferentes dos jogos mencionados por Calado, em 2017, em que os jogos populares entre os jovens incluíam lotarias, raspadinhas, jogos de cartas e caça-níqueis (Calado et al., 2017). Tal como no estudo com adolescentes portugueses de Calado e Lavado (2020) realizado em 2019, em que a maioria fez apostas desportivas (66,4%) ou jogou em lotarias (48,1%), enquanto 26,4% jogou cartas ou dados e 14,7% fê-lo em *slot machines*. Ainda que no estudo supracitado tenha havido uma preferência por jogar em apostas desportivas, os resultados desta investigação indicam que as preferências dos adolescentes são por jogar em apostas desportivas, mas na forma online, tal como nos casinos online e no póquer online. Deste modo verifica-se que as formas online dos jogos de apostas aumentaram a popularidade entre os adolescentes, o que vem corroborar a literatura (Lopez-Gonzalez & Griffiths, 2018; Salonen et al., 2019).

Relativamente à hipótese colocada, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) em função do género, neste sentido a H1 confirma-se na sua totalidade.

Para se averiguar se a *idade* é um fator preditivo de alterações de comportamento no uso de videojogos e jogos online e offline colocou-se a Hipótese 2 (H2): "*Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline), em função da idade*". Os resultados evidenciaram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo dos adolescentes mais novos e o grupo dos

adolescentes mais velhos em nenhuma das variáveis, deste modo não se confirma a H2. Estes resultados sugerem que, aparentemente, os participantes deste estudo apresentam os mesmos níveis de dependência, tanto aos videojogos como aos jogos de apostas (online/offline), qualquer que seja a idade dentro da faixa etária a que os participantes deste estudo pertencem. Estudos anteriores, com jovens portugueses, sugeriram que são os mais novos que fazem mais uso dos videojogos (Ponte & Batista, 2019). Relativamente ao gasto em jogos de apostas os resultados são consistentes com outro estudo em que não foram encontradas diferenças significativas no gasto em jogo em função da idade (Livazović & Bojčić, 2019). Contudo, ainda que não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas, a análise das estatísticas descritivas parece levantar a hipótese de uma possível tendência dos adolescentes mais velhos terem mais intenção de jogar, jogarem mais e gastarem mais dinheiro que os adolescentes mais novos. Esta análise vai ao encontro do estudo supracitado em que adolescentes do sexo masculino mais velhos apresentam maior risco (Livazović & Bojčić, 2019). Também no estudo de Lavado e seus colaboradores a prevalência de jogo a dinheiro nos últimos 12 meses aumenta na razão direta da idade dos alunos (Lavado et al., 2019).

Sabendo que o uso dos videojogos e dos jogos de apostas (online/offline) está associado a muitas condições que podem comprometer o desempenho escolar dos adolescentes (Latvala et al., 2022) averiguou-se se os alunos com ou sem retenções no seu percurso escolar teriam comportamentos diferentes no uso deste tipo de jogos, colocando-se a Hipótese 3 (H3): *“Há diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline), em função de retenções no percurso escolar”*. Pela análise dos resultados verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas no uso de videojogos e jogos de apostas (online/offline) entre os alunos com ou sem retenções no seu percurso escolar, não se confirmando a H3.

No entanto, tal como na hipótese anterior a análise das estatísticas descritivas parece sugerir a hipótese dos adolescentes, com pelo menos uma retenção no seu percurso escolar, jogarem mais videojogos online, terem mais intenção de jogar jogos de apostas, jogarem mais e gastarem mais dinheiro em jogos de apostas online e/ou offline que os adolescentes que não tiveram retenções no seu percurso escolar. Outros estudos realizados revelaram que a participação no jogo (online/offline) prediz uma diminuição no desempenho académico durante a adolescência (Latvala et al., 2022; Livazović & Bojčić, 2019; Vitaro et al., 2018). Contudo, relativamente às retenções, Portugal apresenta um enquadramento legal semelhante aos dos outros países

européus e a retenção é, na legislação em vigor, assumida como uma medida a ser aplicada “a título excepcional” (Decreto-lei 139/2012, de 5 de julho).

No sentido de perceber se existem diferenças de comportamento no uso de jogos online e/ou offline entre os adolescentes que frequentam o ensino regular e os que frequentam o ensino profissional colocou-se a Hipótese 4 (H4): “*Existem diferenças significativas no uso dos videojogos e jogos de apostas (online e offline), em função do tipo de ensino (regular ou profissional)*”. Os resultados evidenciam que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o ensino regular e o ensino profissional em nenhuma das variáveis dependentes, não confirmando a H4. Todavia, ainda que não existam diferenças estatisticamente significativas, a análise das estatísticas descritivas parece conduzir a uma possível tendência dos alunos do ensino profissional jogarem mais e gastarem mais dinheiro no jogo que os alunos do ensino regular. Estes resultados são consistentes com outro estudo em que, também, não foram encontradas diferenças significativas no comportamento de jogo (online/offline) em função do tipo de ensino, mas os resultados indicaram um comportamento de risco significativamente maior para estudantes do ensino profissional (Livazović & Bojčić, 2019).

No sentido de perceber a relação entre o bem-estar psicológico e a utilização de jogos online e/ou offline colocou-se a Hipótese 5 (H5): “*Existem correlações significativas entre o bem-estar psicológico e a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline)*”. Os resultados evidenciaram a existência de correlações negativas de fraca intensidade, estatisticamente significativas entre o Total IGDS9, o Total EBEP e todas as suas dimensões. As correlações indicam que as variáveis tendem a influenciar-se conjuntamente, contudo, observou-se que as correlações estabelecidas entre as variáveis em questão são fracas, deste modo pode-se inferir que adolescentes com indicadores mais baixos de bem-estar psicológico poderão ter um uso mais persistente e recorrente de videojogos online. Estes resultados são consistentes com outros estudos em que os resultados sugeriram que o IGD pode levar a um menor bem-estar psicossocial (Kochuchakkalackal & Reyes, 2019; Teng et al., 2020; Wartberg et al., 2019). Contudo, ainda não está claro se o menor bem-estar psicossocial é a causa ou o efeito da IGD (Teng et al., 2020; Wartberg et al., 2019).

Relativamente ao jogo de apostas, a intenção de jogo e a autonomia influenciam-se mutuamente, quando uma aumenta a outra diminui. O mesmo acontece com a intensidade de jogo que varia com o bem-estar psicológico dos adolescentes, o mesmo foi verificado noutros estudos (Coser & Giacomoni, 2019; Livazović & Bojčić, 2019; Rossen et al, 2016), tendo uma correlação negativa mais relevante com a dimensão

“relações positivas”. Sendo assim, pode-se inferir que adolescentes mais autónomos e que tenha relacionamentos positivos com os pares e com as figuras de referência, como pais, professores e tutores têm menos probabilidade de vir a ter problemas de perturbação de jogo, já que noutros estudos os resultados mostraram que, a relação entre pais e filhos e o maior envolvimento dos pais previram significativamente menos problemas de jogo (Allami et al, 2018; Lussier et al, 2007), enquanto a relação com os pares pode ter um efeito sobre o jogo problemático, mas esse efeito, provavelmente, depende do comportamento de jogo dos pares (Allami et al., 2018). Apesar das correlações terem sido fracas, estes aspetos requerem uma atenção cuidada, de modo a prevenir o desenvolvimento de problemas e de dependências relacionadas com as tecnologias e os meios de comunicação digitais, prejudiciais para a saúde mental e o bem-estar dos jovens, por isso é importante que profissionais da educação, e outros especialistas em contexto escolar entendam o contexto familiar do adolescente. Não se verificou relação entre o jogo de apostas e o bem-estar psicológico, sendo assim, a H5 não se confirma na sua totalidade.

A consciência do momento presente e a aceitação não julgativa através do traço *mindfulness* são cruciais na promoção do controlo cognitivo, porque estas aumentam a sensibilidade a pistas afetivas que ajudam a necessidade de controlo (Tang et al., 2015). As crianças e jovens com boas competências de *mindfulness* são também menos suscetíveis a influências de pares desviantes em problemas de comportamento (Felver et al, 2017). Intervenções baseadas em *mindfulness* mostraram-se eficazes entre os casos de comportamentos aditivos (Sharma et al., 2021; Mettler et al., 2020). A diminuição da impulsividade decisória intertemporal foi positivamente associada à redução da gravidade da dependência de jogos online (Yao, 2017). Deste modo ponderou-se a Hipótese 6 (H6): “*Há correlações significativas entre a utilização dos videojogos e jogos de apostas (online e offline) e o traço de mindfulness*”. Inesperadamente os resultados indicaram a ausência de correlação significativa entre o traço de *mindfulness*, o jogo de videojogos e o jogo de apostas, não confirmando a H6. No entanto, apesar dos resultados não serem estatisticamente significativos e de não se confirmar a hipótese, a análise das correlações negativas estabelecidas entre as variáveis em causa parece sugerir uma possível tendência para o *mindfulness* atuar como fator protetor na dependência de jogos (online/offline). O que vai ao encontro de outros estudos (Brewer, 2019; Li et al., 2017; Mettler et al., 2020) em que os autores sugerem que o *mindfulness* pode ser útil na prevenção e intervenção de jogos problemáticos e que está negativamente correlacionado com o comportamento de

dependência de jogo online, sendo considerado um fator de proteção (Brewer, 2019; Li et al., 2017; Mettler et al., 2020).

O jogo problemático é uma área de pesquisa complexa, portanto, as descobertas às vezes são contraditórias, o que não põe em causa que tal comportamento seja comprovado como perturbador das relações pessoais, familiares, financeiras, profissionais e sociais (APA, 2013; WHO, 2018).

## CONCLUSÃO

As tecnologias e os comportamentos aditivos sem substância, como os referidos ao longo do presente estudo, têm vindo a ocupar um lugar cada vez maior na vida dos adolescentes, influenciando o acesso à informação, entretenimento e à forma como os indivíduos comunicam e se relacionam, com impacto nos domínios pessoal, social e familiar. Embora a literatura nacional ainda seja incipiente, estudos internacionais parecem indicar que o uso de videojogos online, por suas características, podem ser um fator predisponente ao consumo de jogos de apostas online, expondo os menores a uma situação de maior vulnerabilidade (Reynolds, 2019; Vadlin, et al., 2018; Zendle et al., 2020). Ao longo da literatura, foi possível constatar os múltiplos riscos e potenciais impactos negativos, como dificuldades de relacionamento interpessoal, declínio das horas de sono, perda de rendimento escolar, sintomas de ansiedade e depressão, entre outros (Chóliz et al., 2019; Patrão, 2019; Ponte & Batista, 2019).

Os resultados demonstraram que, 1,6% dos adolescentes da amostra podem ser classificados como jogadores com distúrbio de videojogos e que 21,1% estão em risco de dependência. Ainda que seja uma baixa percentagem que apresenta problemas relacionados ao seu uso descontrolado, excessivo e disfuncional, é importante considerar os adolescentes com dependência de jogo pela internet, como também os que estão em risco de vir a desenvolver essa perturbação e de planear a deteção precoce, já que, como ficou evidenciado nos resultados o consumo de jogos online, tem crescido ao longo dos últimos anos, especialmente em adolescentes do sexo masculino. Tal como o uso de plataformas de jogos de apostas, atingindo uma prevalência no último mês de 23%, com preferência por jogos de apostas desportivas, de casino e de póquer, todos no modo online. Estes factos alertam para a necessidade de se estar atento aos comportamentos adotados e aos riscos inerentes. Para além disso, os resultados sugeriram que relacionamentos positivos atuam como fator protetor na intenção de usar jogos de apostas. Os resultados também apontam que níveis mais elevados de uso problemático de videojogos online estão associados a menor bem-estar psicológico, o que prediz a uma menor capacidade para regular a satisfação das necessidades psicológicas e, por outro lado, a uma maior quantidade de tempo passada nas plataformas online. Os resultados sugeriram, ainda, que, nestes casos, há uma hipótese do traço de mindfulness poder atuar como fator protetor ao desenvolver nos adolescentes um nível mais elevado de tolerância para estados internos desagradáveis, libertando-o efetivamente de padrões comportamentais impulsivos.

As limitações do estudo prendem-se com o facto de ser baseado num questionário de preenchimento online pelos adolescentes que, apesar dos cuidados com a garantia de anonimato e confidencialidade, podem ter omitido ou exagerado respostas. Também, o facto da amostra ser apenas de uma zona específica do país, pode ter influência nos resultados e dificultar a sua generalização.

A relevância deste estudo assenta precisamente em procurar suprir lacunas existentes, resultantes duma realidade que consta da ausência de estudos no país e o subsequente desconhecimento da população em Portugal. Contudo, os resultados obtidos são apenas um contributo numa questão tão complexa como o jogo patológico, espera-se poder contribuir com um alerta para este problema, para a consciencialização do impacto negativo e para os riscos causados pelo uso excessivo dos jogos online, e para o aumento do conhecimento sobre esta área em Portugal.

Proponho para pesquisas futuras, tendo em conta os riscos acrescidos, investigar acerca da possível relação entre o uso de videojogos e jogos de apostas com adolescentes portugueses, já que, até ao momento, só existem estudos internacionais. Será importante para se identificar e gerir qualquer risco associado ao uso de videojogos e jogos de apostas online e diminuir assim a sua prevalência. Evitar que os adolescentes tenham comportamentos de risco deve ser uma prioridade das estratégias de saúde pública. Um maior escrutínio dos comportamentos online parece crucial na condução de iniciativas de prevenção adequadas, nomeadamente a implementação de programas de prevenção em meio escolar e na comunidade.

## BIBLIOGRAFIA

- Allami, Y., Vitaro, F., Brendgen, M., Carbonneau, R., & Tremblay, R. E. (2018). Identifying at-risk profiles and protective factors for problem gambling: A longitudinal study across adolescence and early adulthood. *Psychology of Addictive Behaviors*, 32(3), 373–382. <https://doi.org/10.1037/adb0000356>
- Alexandre, J., & Calado, F. (2021). “Não Jogues com o teu Futuro!”: reflexões em torno de um programa de prevenção primária ou universal para comportamentos de jogo a dinheiro, para jovens e jovens adultos. In V. Calado (Org.), *Comportamentos Aditivos. Perspetivas e desafios Dossier Temático*. SICAD.
- Akin A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*, 15(8), 404–10.
- Alam, S., Nik-Hashim, N., Ahmad, M., Che-Wel, C., Nor, S., & Omar, N. (2014). Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Empericial study in Malaysia. *Intangible Capital*, 10. <https://doi.org/10.3926/ic.452>
- Alvarenga, S., & Luis, M. (2004). A participação da família no processo de tratamento do alcoolista. In: M. Luis, & S. Pillon (Org.). *Assistência a usuários de álcool e drogas no Estado de São Paulo*. (pp.145-59). Fundação Instituto de Enfermagem de Ribeirão Preto.
- American Society of Addiction Medicine. (2019). *Definition of Addiction*. <https://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction>
- Andrade, M. (2018). Guia para Pais - Mundo dos videojogos, riscos e benefícios. [https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2019-12/GuiaPaisJogos\\_0.pdf](https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2019-12/GuiaPaisJogos_0.pdf)
- Antunes, J. (2019). Adição ao Jogo - Novos Desafios num Velho Problema. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 33-46.
- APA-American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition (DSM-5). *American Psychiatric Association*. Pub.
- Ariès, P. (1986). *História social da criança e da família*. Guanabara.
- App, A., & Dell'Aglio, D. (2016). Risco e Proteção no desenvolvimento de adolescentes que vivem em diferentes contextos: família e institucionalização. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(2), pp. 289-305.
- ASPAYM Castilla y León. (2021). *Intercâmbio de boas práticas de lazer saudável para a prevenção de dependências em jovens: Decálogo de boas práticas*. [https://rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2021/07/Addictions-Manual-Portugal\\_low-1.pdf](https://rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2021/07/Addictions-Manual-Portugal_low-1.pdf)

- Babu, M., Kadavigere, R., Koteshwara, P., Sathian, B., & Rai, K. (2020). Rajyoga meditation induces grey matter volume changes in regions that process reward and happiness. *Scientific reports*, *10*(1), 16177. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73221-x>
- Barrera-Algarín, E., & Vázquez-Fernández, M. (2021). The rise of online sports betting, its fallout, and the onset of a new profile in gambling disorder: young people. *Journal of Addictive Diseases*, *39*(3), 363-372. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1886567>
- Beranuy, M., Machimbarrena, J., Vega-Osés, M., Carbonell, X., Griffiths, M., Pontes, H., & González-Cabrera, J. (2020). Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9-SF): Prevalence and Relationship with Online Gambling and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 15-62. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051562>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, *8*(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230.
- Bizarro, L. (2001). *A avaliação do bem-estar psicológico na adolescência*. Revista portuguesa de Psicologia, *35*, 81-116.
- Blaszczyński, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction (Abingdon, England)*, *97*(5), 487–499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Braconnier, A., & Marcelli, D. (2000). *Adolescence et psychopathologie*, Masson.
- Brand, M., Rumpf, H., King, D., Potenza, M., & Wegmann, E. (2020). Clarifying terminologies. In research on gaming disorder and other addictive behaviors: Distinctions between core symptoms and underlying psychological processes. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.04.00>
- Brewer J. (2019). Mindfulness training for addictions: Has neuroscience revealed a brain hack by which awareness subverts the addictive process? *Curr Opin Psychol*, *28*, 198–203.

- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 397–424.
- Calado, F., Alexandre, J., Rosenfeld, L., Pereira, R., & Griffiths, M. (2020). The Efficacy of a Gambling Prevention Program Among High School Students. *Journal of Gambling Studies*, 36, 573–595. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09908-2>
- Calado, V., & Lavado, E. (2020). ECATD-CAD 2019. Estudo sobre os Comportamentos de Consumo de Álcool, Tabaco, Drogas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências: Portugal 2019. Relatório Regional. SICAD.
- Cabrera-Perona, V., Loret-Irles, D., & Núñez, R. (2022). Early Detection of Gambling Among At-Risk Adolescents. Validation of EDGAR-A Scale. *Journal of Gambling Issues*, 49, 108-128. DOI: <http://dx.doi.org/10.4309/jgi.2022.49.5>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Tafà, M., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Bracaglia, F. (2017). Family profiles in eating disorders: Family functioning and psychopathology. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 305-312. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S145463>
- Chia, D., Ng, C., Kandasami, G., Seow, M., Choo, C., Chew, P., Lee, C., & Zang, M. (2020). Prevalência de vício em Internet e distúrbios de jogos no sudeste da Ásia: uma meta-análise. *Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 17 (7), 25-82. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17072582>
- Chamberlain S., Stochl, J., Redden, S. A., Odlaug, B. L. & Grant, J. E. (2017). Latent class analysis of gambling disorder? *Addictive Behavior*, 72, 79-85.
- Cheng, C., Cheung, MW-L., & Wang, H. (2019). Comparação multinacional de perturbação de jogos na Internet e problemas psicossociais versus bem-estar: meta-análise de 20 países. *Computers in Human Behavior*, 88, 153-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.033>
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet over use and excessive day time sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63 (4), 455-462.
- Choi, S., Kim, H., Kim, G., Jeon, Y., Park, S., Lee, J., Jung, H., Sohn, B., Choi, J., & Kim, D. (2014). Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: A focus on impulsivity and compulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 246–253. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.6>

- Chóliz, M. (2016). The challenge of online gambling: the effect of legalization on the increase in online gambling addiction. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 749–756.
- Chóliz, M., Marcos, M., & Lázaro-Mateo, J. (2019). The Risk of Online Gambling: a Study of Gambling Disorder Prevalence Rates in Spain. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s11469-019-00067-4>
- Clemens, F., Hanewinkel, R., & Morgenstern, M. (2017). Exposure to Gambling Advertisements and Gambling Behavior in Young People. *J Gambli Stud*, 33, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9606-x>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Coser, F., & Giacomoni, C. (2019). As Relações entre o Uso de Jogos Eletrônicos, Personalidade e o Bem-Estar de Jogadores. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 382-391. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18566.06>
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto - Gouveia, J. (2013). Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (3), 459-468.
- Darnai, G., Perlaki, G., Zsidó, A., Inhof, O., Orsi, G., Horváth, R., Nagy, S., Lábadi, B., Tényi, D., Kovács, N., Dóczy, T., Demetrovics, Z., & Janszky, j. (2019). Internet addiction and functional brain networks: Task-related fMRI study, *Sci Rep*, 9, 15777. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-52296-1>
- Delfabbro, P., King, D., & Derevensky, J. (2016). Adolescent gambling and problem gambling: prevalence, current issues, and concerns. *Current Addiction Reports*, 3(3), 268–274.
- Delfabbro, P., Lahn, J., & Grabosky, P. (2006). Psychosocial correlates of problem gambling in Australian students. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 40(6-7), 587–595. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01843.x>
- Dowling, N., Merkouris, S., Greenwood, C., Oldenhof, E., Toumbourou, J., & Youssef, G. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A sistematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 51, 109-124.
- Durlak, J., & Wells, A. (1997). Programas de saúde mental de prevenção primária para crianças e adolescentes: uma revisão meta-analítica. *American Journal of Community Psychology*, 25(1), 115-152.

- Elhai, J., Dvorak, R., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Eisenstein, E. (2013). Crescimento biopsicossocial virtual. In: C. Abreu, E. Eisenstein & S. Estefanon (Org.), *Vivendo Esse Mundo Digital*. (pp. 214-219) Artmed.
- Elton-Marshall, T., Leatherdale, S., & Turner, N. (2016). An examination of internet and land-based gambling among adolescents in three Canadian provinces: results from the youth gambling survey (YGS). *BMC Public Health*, 16, 277. <https://doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1186/s12889-016-2933-0>
- Emler, N. (1984). Differential involvement in delinquency: Toward an interpretation in terms of reputation management. In B. A. Maher & W. B. Maher (Eds.), *Progress in experimental personality research* (pp. 173–239) Academic Press.
- Erikson, E. (1987). *Infância e sociedade* (2ª ed.). Zahar.
- Faria, J., & Rodrigues, P. (2019). Dependência de Videojogos: uma realidade emergente. In V. Calado (Org.), *Dossier Jogo Internet Outros CA\_PT*. SICAD.
- Favotto, Lin., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness-*PLoS One*, 14(6), e0214617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214617>
- Feijó, R. & Oliveira, E. (2001). Comportamento de risco na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 77(2), 125-134.
- Felver, J., Tipsord, J., Morris, M., Racer, K., & Dishion, T. (2017). The Effects of Mindfulness-Based Intervention on Children's Attention Regulation. *Journal of attention disorders*, 21(10), 872–881. <https://doi.org/10.1177/1087054714548032>
- Fernandes, H. (2007). *O bem-estar psicológico em adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano* (tese Doutorado em Psicologia). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Ferreira, M. & Marturano, E. (2002). Ambiente familiar e os problemas de comportamento apresentados por crianças com baixo desempenho escolar. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), pp. 35-44.
- Ferreira, L. A., Relva, I. C., & Fernandes, O. M. (2018). Adição à Internet: relação com sintomatologia psicopatológica. *PsychTech & Health Journal*, 1(2), 24-37. <http://dx.doi.org/10.26580/PTHJ.art7.2018>
- Flaskerud, J. (2020). Distúrbio de jogo: um novo diagnóstico? Parte 1. *Questões em Enfermagem em Saúde Mental*, 41 (12), 1114-1117.

<https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1734993>

- Floros, G. (2018). Gambling disorder in adolescents: prevalence, new developments, and treatment challenges. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 9, 43–51.
- Fortin, M. (2006). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Freund, M., Noble, N., Hill, D., White, V., Evans, T., Oldmeadow, C., Guerin, N., & Sanson-Fisher, R. (2022). The prevalence and correlates of gambling in Australian Secondary School Students. *Journal of Gambling Studies*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10098-z>
- Froberg, F. (2006). *Gambling among young people. A knowledge review*. National Institute of Public Health.
- Gainsbury, S. M., Russell, A., Blaszczynski, A., & Hing, N. (2015). Greater involvement and diversity of Internet gambling as a risk factor for problem gambling. *The European Journal of Public Health*, 25(4), 723–728.
- Gallatin, J. (1978). *Adolescência e individualidade: uma abordagem conceitual da Psicologia da adolescência*. Harper & Row do Brasil Ltda.
- Granic, I; Morita, H; & Scholten, H (2020). Young People's Digital Interactions from a Narrative Identity Perspective: Implications for Mental Health and Wellbeing. *Psychological Inquiry*, 31 (3), 258-270. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820225>
- Greenberg, M., Weissberg, R., O'Brien, M., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *The American psychologist*, 58(6-7), 466–474. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.6-7.466>
- Griffin, K. W., Scheier, L. M., Botvin, G. J., & Diaz, T. (2001). Protective role of personal competence skills in adolescent substance use: Psychological well-being as a mediating factor. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(1), 194-201.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M., & Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 59–75.
- Griffiths M. & Pontes H. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *J Addict Res Ther*, 5, 124.

- Griffiths, M. (2015). Classification and treatment of behavioural addictions. *Nursing in Practice*, 82, 44-46.
- Ha, J., Yoo, H., Cho, I., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821-826.
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. University of California Press.
- Horowitz, F. (1992). The concept of risk: A reevaluation. In S. Friedman, & M. Sigman (Eds.), *The psychological developmental of birthweight children*. (pp. 61-88) Ablex.
- Hubert, P. (2016). O problema do jogo: o tratamento da dependência invisível. Plátano Editora.
- Hubert, P. (2019). Perturbação ou abuso de jogo? Navegação à vista nos limites do diagnóstico. In V. Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – dossier temático*. Lisboa: SICAD, 71-87.
- Huic, A., Kranzelic, V., Hundric, D., & Ricijas, N. (2017). Who really wins? Efficacy of a Croatian youth gambling prevention program. *Journal of Gambling Studies*, 33(3), 1011–1033.
- IOM - Institute of Medicine. (1994). Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. In P.J. Mrazek & R.J. Haggerty (Eds.), *Committee on Prevention of Mental Disorders, Division of Biobehavioral Sciences and Mental Disorders*. National Academy Press.
- IOM - Institute of Medicine. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: progress and possibilities*. The National Academies Press.
- Johansson, A., Grant, J. E., Kim, S. W., Odlaug, B. L., & Göttestam, K. G. (2009). Risk factors for problematic gambling: a critical literature review. *Journal of gambling studies*, 25(1), 67–92. <https://doi.org/10.1007/s10899-008-9088-6>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clin Psychol Rev*, 31(10), 41–56.
- Kim, I., Zane N., & Hong, S. (2002). Protective factors against substance use among asian American youth: A test of the peer cluster theory. *Journal of Community Psychology*, 30, pp. 565-584.

- Kim, N., Fischer, A., Dyring-Andersen, B., Rosner, B., Okoye, G. (2017). Research Techniques Made Simple: Choosing Appropriate Statistical Methods for Clinical Research. *J Invest Dermatol.* 137(10), e173-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jid.2017.08.007>. PMID:28941476.
- King, D., & Delfabbro, P. (2020). The convergence of gambling and monetised gaming activities. *Current Opinion. Behavioral Sciences*, 31, 32–36. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.10.001>
- King, D., Delfabbro, P., Billieux, J., & Potenza, M. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Kochuchakkalackal, G., & Reyes, M. (2019). Compulsive Internet Gaming and Its Relationship with Poor Psychological Well-Being Among Selected Adolescents. *J. technol. behav. sci*, 4, 303–308. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00098-7>
- Kourgiantakis, T., Stark, S., Lobo, D., & Tepperman, L. (2016). Parent problem gambling: A systematic review of prevention programs for children. *Journal of Gambling*, 33, 8–29.
- Kristensen, C., Schaefer, L., & Busnello, F. (2010). Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. *Estudos de Psicologia*, 27(1), 21-30.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D., & Pontes, H. (2019). *Internet addiction*. Hogrefe.
- Latvala, T., Salonen, A. H., & Roukka, T. (2022). Compulsory School Achievement and Future Gambling Expenditure: A Finnish Population-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9444. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159444>
- Laureano, R. (2020). *Testes de Hipóteses e Regressão – O Meu Manual de Consulta Rápida*. Edições Sílabo, Lda.
- Lavado, E., Calado, V., & Feijão, F. (2019). *ECATD-CAD-Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências*. SICAD.
- Li, W., Garland, E., Howard, M. (2018). Therapeutic mechanisms of mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder: Reducing craving and addictive behavior by targeting cognitive processes, *J Addict Dis*, 37, 5–13.

- Li, W., Garland, E., McGovern, P., O'Brien, J., Tronnier, C., & Howard, M. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychol Addict Behav*, 31(39), 3–402.
- Livazović, G., & Bojčić, K. (2019). Problem gambling in adolescents: what are the psychological, social and financial consequences? *BMC Psychiatry*, 19, 308. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2293-2>
- Lloret-Irles, D., & Cabrera-Perona, V. (2019). Prevención del juego de apuestas en adolescentes: ensayo piloto de la eficacia de un programa escolar. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6 (3), 55-61.
- Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. (2018). Understanding the convergence of markets in online sports betting. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(7), 807–823.
- Lussier, I., Derevensky, J., Gupta, R., Bergevin, T., & Ellenbogen, S. (2007). Youth gambling behaviors: an examination of the role of resilience. *Psychology of addictive behaviors*, 21(2), 165–173. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.2.165>
- Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes H., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1):67-81.
- Marinaci, T., Venuleo, C., Ferrante, L., & Della-Bona, S. (2021). What game we are playing: the psychosocial context of problem gambling, problem gaming and poor well-being among Italian high school students. *Heliyon*, 7(8), e07872. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07872>
- Matos, M. G. (2015). *Adolescentes em navegação segura por águas desconhecidas*. Coisas de Ler.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilibrios edições.
- Messerlian, C., Derevensky, J., & Gupta, R. (2005). Youth gambling problems: a public health perspective. *Health promotion international*, 20(1), 69–79. <https://doi.org/10.1093/heapro/dah509>
- Mettler, J., Mills, D., & Heath, N. (2020). Problematic Gaming and Subjective Well-Being: How Does Mindfulness Play a Role? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 720-736. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9978-5>

- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Molinaro, S., Benedetti, E., Scalese, M., Bastiani, L., Fortunato, L., Cerrai, S., Canale, N., Chomynova, P., Elekes, Z., Feijão, F., Fotiou, A., Kokkevi, A., Kraus, L., Rupšienė, L., Monshouwer, K., Nociar, A., Strizek, J., & Urdih Lazar, T. (2018). Prevalence of youth gambling and potential influence of substance use and other risk factors throughout 33 European countries: first results from the 2015 ESPAD study. *Addiction (Abingdon, England)*, 113(10), 1862–1873. <https://doi.org/10.1111/add.14275>
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121–6.
- Muggleton, N., Parpart, P., Newall, P., Leake, D., Gathergood, J., & Stewart, N. (2021). The association between gambling and financial, social and health outcomes in big financial data. *Nature human behaviour*, 5(3), 319–326. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01045-w>
- Nabais, L. & Ramos, N. (2017). Comportamentos de risco na adolescência: contributos para a prevenção, educação e comunicação em saúde. In M. L. Rangel, & N. Ramos (Orgs.), *Comunicação e saúde: perspectivas contemporâneas*, 219- 241. ISBN 978-85-232-1625-2
- Nation, M., & Helflinger, C. (2006). Risk factors for serious alcohol and drug use: the role of psychosocial variables in predicting the frequency of substance use among adolescents. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 32 (3), pp. 415-433.
- NIDA-National Institute on Drug Abuse. (2018). Understanding Drug Use and Addiction. *DrugFacts*, 1–5. <http://istockpho.to/2aD1fiN>
- Nogueira, M., Faria, H., Vitorino, A., Silva, F., & Neto, A. (2019). Addictive Video Game Use: An Emerging Pediatric Problem? *Acta médica portuguesa*, 32, 183. <https://doi.org/10.20344/amp.10985>
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K., Lawlor, M., Thomson, K. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. *J Early Adolesc*, 32(5), 65–88.
- Oh, B. C., Ong, Y. J., & Loo, J. M. (2017). A review of educational-based gambling prevention programs for adolescents. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 7(1), 4.

- Orford, J. (2000). *Excessive Appetites: a psychological view of addiction* (2ª ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Osório, L. (2006). *Adolescente hoje*. Saraiva.
- Patrão, I. (2016). Comportamentos online em jovens portugueses: Estudo da relação entre o bem-estar e o uso da internet. *Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 341-346).
- Patrão, I., Machado, M. & Leal, I. (2016). Jovens e Internet: Relação entre o bem-estar e qualidade do sono. *Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 347-353).
- Patrão, I. (2019). Projeto de Investigação-Ação #GERAÇÃO CORDÃO: Avaliação e Intervenção nas Dependências Online. In V. Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – Dossier Temático* (pp. 25-38). Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – SICAD.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., Moura, B., Gonçalves, J., & Carmenates, S. (2017). *Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: revisão da literatura. Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7(1-2), 221-243.
- Patrão, I., Reis, J., Paulino, S., Croca, M., Moura, B., Carmenates, S., Barandas, R., Madeira, L., & Sampaio, D. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243. doi: hdl.handle.net/11067/3514
- Paulus, F.W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60. DOI:10.1111/dmnc.13754
- PE-Porto Editora. (2003). *Prevenção no Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa*. Porto Editora. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/prevenção>
- Pitt, H., Thomas, S., Bestman, A., Daube, M., & Derevensky, J. (2017). Factors that influence children's gambling attitudes and consumption intentions: lessons for gambling harm prevention research, policies and advocacy strategies. *Harm reduction journal*, 14(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s12954-017-0136-3>
- Poole, J., Dobson, K., & Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: The protective role of psychological resilience. *Child Abuse & Neglect*, 64, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.12.012>

- Ponte, C., & Batista, S. (2019). *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH.
- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833.
- Pontes, H., & Griffiths, M. (2016). Portuguese validation of the Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 288–293. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0605>
- Prado, I., Vicario, I., & Latierro, H. (2019). *Jóvenes y Juegos de Azar Resumen Ejecutivo Estudio sobre la participación en juegos de azar de la juventud de Vitoria-Gasteiz. Servicio de Juventud*. Observatorio Plan Joven Municipal Vitoria-Gasteiz.
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). O impacto do vício em jogos online na saúde mental do adolescente: uma revisão sistemática e meta-análise. *Journal of Medical Sciences*, 9, 260–274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Reynolds, J. (2019). Gambling on Big Data: Designing Risk in Social Casino Games. *European Journal of Risk Regulation*, 10(1), 116–131. <https://doi.org/10.1017/err.2019.18>
- 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.
- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Rossen, F., Clark, T., Denny, S., Fleming, T., Peiris-John, R., Robinson, E., & Lucassen, M. (2016). Unhealthy Gambling Amongst New Zealand Secondary School Students: An Exploration of Risk and Protective Factors. *Int J Ment Health Addiction*, 14, 95–110. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9562-1>
- Sales, S., Costa, T., & Gai, M. (2021). Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. *Society and Development*, 10(9), e15110917800. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>
- Salonen, A., Lind, K., Castrén, S., Lahdenkari, M., Kontto, J., Selin, J., Hellman, M. & Järvinen-Tassopoulos, J. (2019). Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapelien markkinointiin liittyvät mielipiteet kolmessa maakunnassa: Rahapelikyselyn 2016- 2017 perustulokset yksinoikeusjärjestelmän uudistuksessa. [Gambling,

- gambling-related harm and opinions on gambling marketing in three regions in connection with the reform of the Finnish gambling monopoly] (Report 4/2019). National Institute for Health and Welfare (THL).
- Sanmartín, F., Velasco, J., & Blanco, S. (2021). Las loot boxes como modelo de monetización predatoria dentro de los videojuegos: aproximación psicoeducativa. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 20, 103-132. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.594>
- Saunders, D., & Kober, H. (2020). Desenvolvimento de Intervenção Baseado em Mindfulness para Crianças e Adolescentes. *Mindfulness*, 11, 1868-1883. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01360-3>
- Saunders, J., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., Rumpf, H.-J., Bowden-Jones, H., Rahimi-Movaghar, A., Chung, T., Chan, E., Bahar, N., Achab, S., Lee, H. K., Potenza, M., Petry, N., Spritzer, D., Ambekar, A., Derevensky, J., ... Poznyak, V (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 271–279. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>
- Seabra, P. (2020). Os comportamentos aditivos e dependências: Um olhar sobre a complexidade do fenómeno e as intervenções de enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (7), 06-08.
- Seabra, P., Valentim, O. & Sá, L. (2021). Comportamentos Aditivos e Dependências: Intervenção com Adolescentes e Famílias. In C. Marques-Vieira, L. Sousa, & C. Baixinho, Cuidados de Enfermagem à Pessoa com Doença Aguda (pp. 349-362) Lusodidacta.
- Secades-Villa, R., Martínez-Loredo, V., Grande-Gosende, A., & Fernández-Hermida, J. R. (2016). The relationship between impulsivity and problem gambling in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01931>
- Sharma, M., Bhargav, H., Kumar, A., Digambhar, V., & Alka Mani, T. (2021). Mindfulness-Based Interventions: Potentials for Management of Internet Gaming Disorder. *International journal of yoga*, 14(3), 244–247. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_46\\_21](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_46_21)
- SICAD-Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2013). *Plano Estratégico 2013-2015*. SICAD.

- SICAD-Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. (2019). *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – Dossier Temático*. SICAD.
- Silva, A. (2017). As tecnologias de comunicação na prevenção e educação em saúde: o caso de comportamentos aditivos na adolescência. In M. L. Rangel, & N. Ramos (Orgs.), *Comunicação e Saúde: Perspectivas Contemporâneas*. (pp. 265-279) EDUFBA.
- Simões, C. (2000). Adolescência, saúde e comportamento desviante. In M. Matos, C. Simões & S. Carvalhosa (Eds.), *Desenvolvimento de competências de vida na prevenção do desajustamento social*. Instituto de Reinserção Social- Ministério da Justiça.
- Smith, D. & Seymour, R. (2004). The nature of addiction. In R. H. Coombs (Ed.), *Handbook of Addictive Disorders: a practical guide to diagnosis and treatment*. (pp. 411-450). John Wiley & Sons, Inc.
- Sprinthal, N. & Collins, W. (2003). *Psicologia do Adolescente*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Stark, S., Reynolds, J., & Wiebe, J. (2021). Gambling and Gaming in an Ontario Sample of Youth and Parents. *Journal of Gambling*, 46. <http://dx.doi.org/10.4309/jgi.2021.46.2>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106530>
- Torrado, M., Vilar, G., Almeida, A., Freitas, A., Almeida, C., Reis, C., Mota, H., São-João, H., Lopes, H., Estevão, I., Freixo, J., Cruz, M., Santos, M., Cardoso, N., Pacheco, N., Santos, P., Soares, R., Rodrigues, R., Camernates, S., ... Lopes, V. (2017). *Linhas de Orientação Técnica para a Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências sem Substância: A Perturbação de Jogo*. SICAD.
- Vadlin, S., Åslund, C., & Nilsson, K. (2018). A longitudinal study of the individual- and group-level problematic gaming and associations with problem gambling among Swedish adolescents. *Brain and Behavior*, 8(4), e00949. <https://doi.org/10.1002/brb3.949>

- Vitaro, F., Arseneault, L., & Tremblay, R. E. (1999). Impulsivity predicts problem gambling in low SES adolescent males. *Addiction*, 94(4), 565–575.
- Vitaro, F., Brendgen, M., Girard, A., Dionne, G., & Boivin, M. (2018). Ligações longitudinais entre participação em jogos de azar e desempenho acadêmico em jovens: um teste de quatro modelos. *J Gambli Stud*, 34, 881-892. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9736-9>
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with wellbeing. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62-69.
- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglermeier, M., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2019). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. *Psychological medicine*, 49(2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>
- WHO-World Health Organization. (2000). Health and Health Behaviour among young people. Health Behaviour in School-aged Children: A WHO Cross-National Study (HBSC) International Report. WHO.
- WHO-World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
- WHO-World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Williams, R., Wood, R., & Currie, S. (2010). Stacked deck: An effective, school-based program for the prevention of problem gambling. *Journal of Primary Prevention*, 31(3), 109–125.
- Yao, Y., Chen, P., Li, C., Hare, T, Li, S., Zhang, J., Liu, L., Ma, S., & Fang, X. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with internet gaming disorder. *Comput Hum Behav*, 68, 210–216.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zhao, Y., Marchica, L., Derevensky, J., & Ivoska, W. (2018). Mobile gambling among youth: A warning sign for problem gambling? *Journal of Gambling Issues*, 38, 268–282.
- Zendle, D., Cairns, P., Barnett, H., & McCall, C. (2020). Paying for loot boxes is linked to problem gambling, regardless of specific features like cash-out and pay-to-win.

*Computers in Human Behavior*, 102, 181–191.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.003>

Zendle, D., Meyer, R., & Over, H. (2019). Adolescents and loot boxes: links with problem gambling and motivations for purchase. *Royal Society open science*, 6(6), 19-49.  
<https://doi.org/10.1098/rsos.190049>

## ANEXOS

### **Anexo A - Autorização para utilização da Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF)**



**Griffiths, Mark** <mark.griffiths@ntu.ac.uk>  
para mim ▾

🌐 inglês ▾ > português ▾ Traduzir mensagem

Hi Fatima

No permission is needed to use the scale. It is in the public domain. Good luck with your research

Dr Mark Griffiths  
Distinguished Professor of Behavioural Addiction

Check out my blog at: <http://drmarkgriffiths.wordpress.com/>

Download my articles and papers at: <http://nottinghamtrent.academia.edu/MarkGriffiths>  
and [https://www.researchgate.net/profile/Mark\\_Griffiths2](https://www.researchgate.net/profile/Mark_Griffiths2)

Follow me on Twitter: <https://twitter.com/#!/DrMarkGriffiths>

Director, International Gaming Research Unit  
Psychology Department, Nottingham Trent University  
Burton Street, Nottingham, NG1 4FQ

## **Anexo B – Autorização para utilização da Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-30)**

**Re: Pedido de autorização para utilização da Escala de Bem-Estar Psicológico-EBEP-30 Adolescentes**

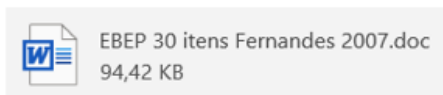


Miguel Fernandes <hmfernandes@gmail.com>

20/05/2022 14:00



Para: Fátima 12829



EBEP 30 itens Fernandes 2007.doc  
94,42 KB

Boa tarde.

Antes de mais agradeço o seu e-mail e interesse manifestado no nosso trabalho. Junto envio um exemplar do questionário EBEP e respectiva estrutura de cotação. Aproveito para informar que no global, o instrumento revela boas propriedades psicométricas. O score global é um óptimo indicador de análise do BEP global e a análise das 6 dimensões, per si, requer algum cuidado, especialmente quando os valores de consistência interna são algo baixos. Isso tem-se verificado, principalmente, nos factores com itens negativos. O facto de termos mantido esses itens deve-se, primordialmente, a questões/argumentos teóricos que a autora Carol Ryff menciona nos seus trabalhos e que nós respeitámos.

Mais informações poderão ser obtidas na tese: [https://www.researchgate.net/profile/Helder-Fernandes-6/publication/341214214\\_O\\_Bem-Estar\\_Psicologico\\_em\\_Adolescentes\\_Uma\\_abordagem\\_centrada\\_no\\_florescimento\\_humano\\_Psychological\\_well-being\\_in\\_adolescents\\_A\\_human\\_flourishing\\_perspective/links/5eb40b9e92851cbf7fae5a29/O-Bem-Estar-Psicologico-em-Adolescentes-Uma-abordagem-centrada-no-florescimento-humano-Psychological-well-being-in-adolescents-A-human-flourishing-perspective.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Helder-Fernandes-6/publication/341214214_O_Bem-Estar_Psicologico_em_Adolescentes_Uma_abordagem_centrada_no_florescimento_humano_Psychological_well-being_in_adolescents_A_human_flourishing_perspective/links/5eb40b9e92851cbf7fae5a29/O-Bem-Estar-Psicologico-em-Adolescentes-Uma-abordagem-centrada-no-florescimento-humano-Psychological-well-being-in-adolescents-A-human-flourishing-perspective.pdf)

Com os melhores cumprimentos,

## **Anexo C – Autorização para utilização da Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (CAMM)**

**Re: Pedido de autorização para utilização do questionário Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)**



marina\_cunha <marina\_cunha@ismt.pt>

19/05/2022 15:35



Para: Fátima 12829

[Guardar todos os anexos](#)

 BI_CAMM.docx 20,67 KB	 CAMM_artigo.pdf 628,26 KB
 CAMMversãopt.doc 56,79 KB	 Greco2011_CAMM.pdf 194,59 KB

Olá Fátima ,

Autorizo a utilização da CAMM, desejando igualmente um bom trabalho.

Em anexo seguem os documentos de apoio à escala.

Resto de boa semana,

Marina Cunha

## **Anexo D – Pedido de autorização ao Diretor do Agrupamento de Escolas**

**Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados, no âmbito do trabalho final do Mestrado IPCJR da ESEV-IPV**

Eu, Maria de Fátima de Jesus Sousa, aluna do Curso de Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, na Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu sob orientação da Prof. Doutora Cátia Magalhães e Prof. Doutor José Sargento. Encontro-me neste momento a realizar um trabalho de investigação, para a elaboração da dissertação de mestrado, sobre dependências comportamentais sem substâncias em adolescentes, mais especificamente videojogos e jogos de apostas (online/offline), com o título provisório, "A Invisibilidade dos Riscos nos Jogos Online: prevenção da adição em Adolescentes".

A investigação referida implica a recolha de dados num único momento, a definir de acordo com o vosso entendimento de melhor data/hora.

Todos os dados recolhidos serão mantidos anónimos e confidenciais e serão apenas utilizados para fins de investigação.

Neste sentido, venho solicitar que Vossa Excelência se digne autorizar a recolha de dados junto dos alunos. Mais acrescento, que também será solicitada a devida autorização aos encarregados de educação.

Manifesto, ainda, a minha total disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere ser necessário.

Agradeço desde já a atenção dispensada por V.<sup>ª</sup> Ex.<sup>ª</sup>,

Apresento os meus melhores cumprimentos.

Viseu, 03 de maio de 2022

---

(Maria de Fátima de Jesus Sousa)

## **Anexo E - Pedido de autorização/consentimento informado aos Encarregados de Educação**

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados no âmbito do trabalho final do Mestrado IPCJR da ESEV-IPV

Caro/a Encarregado de Educação,

Este trabalho insere-se na dissertação final, no âmbito do Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, da Escola Superior de Educação de Viseu – IPV, sob a orientação da Prof. Doutora Cátia Magalhães e Prof. Doutor José Sargento.

A investigação tem como objetivo estudar comportamentos dependências comportamentais sem substâncias, mais especificamente, utilização de videojogos e jogos de apostas (online/offline), numa amostra de adolescentes Portugueses e envolverá a aplicação de alguns instrumentos neste âmbito.

Como tal, solicita-se a sua autorização para a recolha de dados que irá decorrer e que consistirá, apenas, no preenchimento de questionários pelo/a seu educando/a. Mais adiante, que a colaboração é voluntária, anónima e confidencial, podendo a qualquer momento e sem prejuízo, ser interrompida a participação. Os dados recolhidos destinam-se estritamente para fins de investigação, sendo totalmente confidenciais e anónimos.

A colaboração do/a seu educando/a é de grande importância, e antecipadamente apresento o meu agradecimento pela atenção e colaboração dispensada. Para qualquer informação adicional, pode contactar-me através do nº telefónico: [REDACTED] ou do endereço eletrónico: fatimasousa.tsesgmail.com.

Ao aceitar a participação, pede-se que assine abaixo e recorte pelo picotado a informação que deverá ser devolvida ao investigador.

-----

Eu, \_\_\_\_\_ li e compreendi a informação acima apresentada e aceito que o/a meu/minha educando/a participe no estudo. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o trabalho e procedimentos. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Assim, autorizo a participação do/a meu/minha educando/a e permito a utilização dos dados fornecidos para os fins descritos acima.

Assinatura:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Anexo F - Formulário google forms

### Dependências comportamentais sem substâncias: utilização de videojogos e jogos de apostas (online/offline)

A investigação tem como objetivo estudar comportamentos relacionados com dependências comportamentais sem substâncias, mais especificamente, utilização de videojogos e jogos de apostas (online/offline), numa amostra de adolescentes portugueses.

Neste seguimento, solicito a tua colaboração no preenchimento do presente questionário.

A tua colaboração é voluntária, anónima e confidencial, podendo a qualquer momento e sem prejuízo, ser interrompida a participação. Os dados recolhidos destinam-se estritamente para fins de investigação, sendo totalmente confidenciais e anónimos.

Lê atentamente cada uma das questões e escolhe a opção(ões) que melhor se adequa à tua resposta.

Para qualquer informação adicional, poderá contactar a investigadora Fátima Sousa através do endereço eletrónico: [fatimasousa.tses@gmail.com](mailto:fatimasousa.tses@gmail.com)

Desde já, obrigada pela tua colaboração!

Pergunta \*

Sim - aceito participar no estudo de forma voluntária e compreendi o que me foi explicado

Não - Não aceito participar no estudo

Género \*

Feminino

Masculino

Outro

Idade (em anos) \*

Texto de resposta curta

Meio em que vives? \*

- Rural
- Urbano

Qual o Ano de Escolaridade que Frequentas? \*

- 8º ano
- 9º ano
- 10º ano do ensino regular
- 10º ano do ensino profissional
- 11º ano do ensino regular
- 11º ano do ensino profissional
- 12º ano do ensino regular
- 12º ano do ensino profissional

Tens alguma retenção no teu percurso escolar? \*

- Sim
- Não

Se respondeste sim à questão anterior, refere em que anos. Se respondeste não, passa à questão seguinte.

Texto de resposta curta

---

Quantos irmãos tens? (reponde em números) \*

Texto de resposta curta

Quantos amigos mais próximos tens? (reponde em números) \*

Texto de resposta curta

Enumera até três atividades que costumás fazer com os teus amigos mais próximos, nos tempos livres. \*

Texto de resposta longa

Enumera até três atividades que costumás fazer com a tua mãe, nos tempos livres. \*

Texto de resposta longa

Enumera até três atividades que costumás fazer com o teu pai, nos tempos livres. \*

Texto de resposta longa

Praticas atividade física (fora das atividades escolares)? \*

Sim

Não

Tens telemóvel? \*

Sim

Não

Tens tablet? \*

Sim

Não

Tens computador? \*

Sim

Não

Costumas aceder a internet maioritariamente em qual ou quais dispositivos? \*

Telemóvel

Tablet

Computador

#### Seção 2 de 4

Título da seção (opcional)



As questões que se seguem remetem para toda e qualquer atividade relacionada ao tempo despendido em videojogos nos últimos 12 meses. As atividades relacionadas com os videojogos referem-se, mais concretamente, a qualquer tempo despendido a jogar (quer pela Internet ou não), jogos em consolas, computadores, portáteis ou em qualquer outro tipo de dispositivo móvel (por exemplo: telemóvel, tablet, etc.). Se estiveres a utilizar um telemóvel, por favor, coloca-o na horizontal, para conseguires ver todas as opções de resposta.

Pergunta *	Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
Sentes-te preo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentes-te mais...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentes necessi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falhas sistema...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perdeste o inte...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Já continuaste ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Já escondeste ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogas para evit...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tens intenção de jogar jogos de azar/aposta? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente Sim

Planeias apostar online, em breve? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente Sim

Já colocaste e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

⋮

Se tivesse oportunidade, gostarias de entrar num salão de jogos? \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente Sim

Nos últimos 30 dias quantos dias jogaste a apostas? \*

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+10
Apos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Máqu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pôqu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poker...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rolet...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

Nos últimos 30 dias quantos euros calculas que gastaste em... \*

	0	1-3	4-6	7-15	16-30	31-50	51-70	+70
Apostas ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apostas ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Máquina...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poker on...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poker co...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seção 4 de 4

Título da seção (opcional)



Este questionário destina-se a conhecer melhor a maneira como pensas, sentes e fazes coisas no dia-a-dia.

Lê cada uma das afirmações abaixo e indica com que frequência cada afirmação é para ti verdadeira. \*

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
Fico zangado(...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na escola, vou ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenho-me t...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digo a mim pró...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Afasto de mim ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É difícil para mi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso em cois...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico zangado(...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que algu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proíbo-me de t...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Escolhe a opção que melhor traduz a tua opinião em relação às seguintes afirmações. \*

	Discordo Plena...	Discordo	Nem discordo ...	Concordo	Concordo Plen...
É mais importa...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acho desgasta...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com o passar ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas po...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ainda não sei o...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De um modo g...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu avalio-me p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No geral, sinto ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando revejo ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para mim é im...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Algumas pess...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gosto da maior...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raramente as ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu dia-a-di...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que é im...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei que posso ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus objeti...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na maior parte...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou o tipo de p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se não estives...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que conti...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto que tiro i...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou uma pess...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando me co...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho confianç...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou bastante c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou o tipo de p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho muitas ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho prazer e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>