

PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS *ONLINE* NAS FORÇAS ARMADAS PORTUGUESAS: O ESTUDO DE CASO DA FORÇA AÉREA¹

PREVENTION OF ONLINE ADDICTIVE BEHAVIOURS IN THE PORTUGUESE ARMED FORCES: A CASE STUDY ON THE PORTUGUESE AIR FORCE

Daniela Patrícia Monteiro Freixo e Silva

Capitão Psicóloga da Força Aérea Portuguesa
Mestre em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa
Psicóloga no Centro de Psicologia da Força Aérea,
1600-542 Lisboa, Portugal
danielafreixo@gmail.com

Cristina Paula de Almeida Fachada

Tenente-coronel Psicóloga da Força Aérea Portuguesa
Doutorada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa
Professora do Instituto Universitário Militar (IUM)
Investigadora no Centro de Investigação e Desenvolvimento do IUM
Rua de Pedrouços, 1449-027, Lisboa, Portugal
fachada.cpa@ium.pt

Resumo

A *Internet* acarreta potenciais perigos, como o estabelecimento de padrões de utilização próximos de quadros aditivos. Considerando o impacto negativo dos comportamentos aditivos em contexto militar, é fundamental conhecer a sua realidade concernente aos comportamentos aditivos *online* (CAO). Este estudo teve, assim, por objetivo avaliar a adequabilidade de alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicada na Força Aérea (FA) à sua expressão *online*, analisando as metodologias preventivas de CAO e os comportamentos aditivos na FA. Alicerçado numa metodologia de raciocínio indutivo, baseado numa estratégia de investigação quantitativa com reforço qualitativo e num desenho de estudo de caso, os dados foram recolhidos através de análise documental, análise de conteúdo de entrevistas semiestruturadas a oito entidades

Como citar este artigo: Silva, D. P. M. F., & Fachada, C. P. A., (2022). Prevenção dos Comportamentos Aditivos *Online* nas Forças Armadas Portuguesas: O Estudo de Caso da Força Aérea. *Revista de Ciências Militares*, novembro, X(2), 75-114. Retirado de <https://www.ium.pt/s/wp-content/uploads/CIDIUM/Lista%20Pt/Lista%20de%20publica%C3%A7%C3%B5es%20Revista%20De%20Ci%C3%A7ncias%20Militares.pdf>

¹ Artigo elaborado a partir do trabalho de investigação individual realizado no âmbito do Curso de Promoção a Oficial Superior, cuja defesa ocorreu em 25 de julho de 2022, no Instituto Universitário Militar. A versão integral encontra-se disponível nos Repositórios Científicos de Acesso Aberto em Portugal (RCAAP).

intervenientes na prevenção de comportamentos aditivos em meio castrense, e análise estatística das respostas de 766 militares (12,97% do universo) a um questionário caracterizador de comportamentos online e associado nível de adição. Dos resultados, concluiu-se que na FA existem pontuais ações preventivas de CAO e na amostra estudada uma prevalência de 0,3% de adição severa à *Internet* e 27% de adição ligeira e moderada, afigurando-se desejável a prevenção de CAO na FA e propondo-se um modelo de intervenção desenhado “à medida” da avaliação realizada.

Palavras-chave: Comportamentos aditivos *online*; Forças Armadas; Prevenção dos comportamentos aditivos *online*.

Abstract

There are several risks associated with the Internet, such as the emergence of patterns of use that resemble addictive disorders. Because addictive behaviours can have a negative impact on military readiness, it is essential to understand the prevalence of online addictive behaviours (OAB) in the Armed Forces (AAFF). This study assessed the possibility of extending the measures to prevent addictive behaviours used in the Portuguese Air Force (PoAF) to include OAB. To that end, this work analyses both the methods used to prevent OAB and addictive behaviours in the PoAF. The study used inductive reasoning, a quantitative research strategy with qualitative elements and a case study design. Data were collected through a literature review, content analysis of semi-structured interviews with eight stakeholders involved in the prevention of addictive behaviours in the military, and statistical analysis of the responses of 766 service members (12.97% of the universe) to a questionnaire on their online behaviours and levels of addiction. The findings revealed that the PoAF has implemented specific preventive measures to address OAB, and that severe levels of addiction to the Internet were found in 0.3% of the service members in the study sample and mild and moderate levels of addiction were found in 27% of the sample, which suggests that the PoAF would benefit from implementing an OAB prevention model such as the one proposed in this study.

Keywords: *Online addictive behaviours; Armed Forces; Prevention of online addictive behaviours.*

1. Introdução

Na atual sociedade ocidental a *Internet* emerge como uma dimensão omnipresente e indissociável do quotidiano, cujas capacidades são aplicáveis, de modo benéfico e potenciador, a quase todas as áreas da vida (Stepien, 2014).

A evolução de plataformas, cada vez mais potentes e pequenas e, portanto, de maior portabilidade (Musetti & Corsano, 2018), aliada à crescente facilidade de acesso à *Internet*, a custos progressivamente mais acessíveis, têm elevado a presença desta ferramenta na vida

quotidiana à potência da ubiquidade. Adicionalmente, o contexto pandémico vivenciado desde o início do ano de 2020 veio catalisar o movimento de aproximação entre as pessoas e os recursos digitais, com um aumento do tempo passado *online* e/ou em frente a *écrans* a jogar, durante o confinamento imposto para contenção da pandemia por COVID19 (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências [SICAD], s.d.).

Neste âmbito, e apesar das suas indiscutíveis vantagens, a *Internet* apresenta um conjunto de tentações e de perigos aos seus utilizadores (Stepien, 2014), capaz de contribuir para o desenvolvimento de padrões de utilização/comportamentais problemáticos e/ou disruptivos, com implicações adversas nos hábitos, na *performance* académica e/ou laboral, no contexto familiar e no estado emocional (Patrão & Sampaio, 2016).

Padrões estes que, associados à utilização sem controlo e prejudicial da *Internet*, e em virtude das semelhanças apresentadas com a sintomatologia caracterizadora das doenças aditivas, relacionadas, ou não, com o consumo de substâncias, foram designados de “*adição à Internet*” (Young, 2009).

Reconhecendo a magnitude do impacto desta problemática, em idades progressivamente mais precoces, a *World Health Organization* classificou-a enquanto problema de saúde pública (*World Health Organization* [WHO], 2014, cit. por Jo et al., 2019), constatando-se assim a importância da sua prevenção, a qual tem, contudo, sido obstaculizada pela escassez de estudos que fundamentem o desenvolvimento e/ou implementação de abordagens metodológicas solidamente eficazes (King et al., 2018).

Não sendo a instituição castrense alheia a esta realidade, são já vários os estudos desenvolvidos acerca da presença/avaliação e prevenção desta problemática em meio militar, como é o caso dos Estados Unidos da América (EUA) (Breslau, Aharoni, Pedersen, & Miller, 2015; Miller, Martin, Yeung, Trujillo, & Timmer, 2014; Schmidt et al., 2019). Estudos particularmente importantes face às particularidades deste contexto, considerando que a presença de comportamentos aditivos acarreta reflexos negativos em termos de disciplina, operacionalidade e segurança militar, podendo ocasionar consequências graves quer para o cumprimento das missões, quer para a imagem das Forças Armadas (Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro).

Naturalmente atentas a esta envolvência, as Forças Armadas (FFAA) Portuguesas, numa ótica de prevenção de comportamentos aditivos e dependências em contexto militar, têm esta matéria operacionalizada por via do Programa de Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Combate às Dependências nas Forças Armadas (PPCACDFA). Programa este que, na sua mais recente versão, instituída pelo Despacho n.º 11921/2015 (pp. 30683-30685), da Secretária de Estado Adjunta da Defesa Nacional, preconiza um conjunto de intervenientes e de eixos, níveis e ações de prevenção que visam, entre outros, obter a moderação do consumo de bebidas alcoólicas, a abstinência do consumo de substâncias psicoativas ilegais e de esteróides anabolisantes, a diminuição da incidência do consumo de tabaco e a prevenção da ocorrência de

outros comportamentos aditivos, designadamente [...] jogo de risco e dependência. [que] com o desenvolvimento tecnológico [têm-se refletido em] novas formas de jogo, alocados em plataformas interativas, os quais permitem a aquisição de jogos

programados a inserir em consolas e jogos *online*, virtualmente acessíveis 24 horas por dia.

Uma prevenção de ocorrência que, contudo, não especifica algo mais relativamente à questão dos comportamentos aditivos *online* (CAO), nem contempla quaisquer ações ou medidas mitigadoras a eles dirigidas.

Das considerações supraditas, sobressai a premência do estudo da expressão dos comportamentos aditivos *online* nas FFAA portuguesas, em geral, e da Força Aérea (FA), em particular (Ramo a que será espacialmente delimitado o estudo), a fim de avaliar a adequabilidade de prevenir e/ou mitigar a eventual ocorrência de comportamentos aditivos *online* entre os seus militares.

A presente investigação tem, então, como objeto de estudo a prevenção dos comportamentos aditivos *online*, e encontra-se delimitada, à luz de Santos e Lima (2019):

- Temporalmente, à atualidade (até junho de 2022);
- Espacialmente, à FA;
- Em termos de conteúdo, à prevenção dos comportamentos aditivos *online* (na FA).

O Objetivo Geral (OG) deste estudo é *avaliar a adequabilidade de alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicada na Força Aérea à sua expressão online*, para o qual concorrem os Objetivos Específicos (OE):

OE1: Analisar a prevenção de comportamentos aditivos na Força Aérea;

OE2: Analisar a existência de comportamentos aditivos *online* nos militares da Força Aérea.

Um conjunto de objetivos plasmados na Questão Central (QC) de investigação: *será adequado alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicada na Força Aérea aos comportamentos aditivos online?*

2. Enquadramento teórico e conceptual

Neste capítulo apresenta-se a revisão da literatura e o modelo de análise que norteará este estudo.

2.1. Estado da arte respeitante a comportamentos aditivos *online*

Esta investigação assenta no conceito estruturante “comportamentos aditivos *online*”, abaixo estudado em termos de operacionalização, prevalência, fatores de risco associados, consequências e prevenção.

2.1.1. Operacionalização

Comportamentos aditivos. Para definir o conceito estruturante da presente investigação, impõe-se recuar a montante, e começar por aclarar o significado de “comportamentos aditivos”, que, à luz de Tao et al. (2010) traduz o “momento” em que as pessoas deixam de ser capazes de controlar a quantidade ou a frequência da realização de comportamentos anteriormente “inofensivos”, como o trabalho, o sexo, o jogo, a utilização de *Internet*, as compras e/ou o exercício físico.

Na definição do SICAD (2013), os comportamentos aditivos são conceptualizados enquanto “processos de adição”, definidos como comportamentos

[...] com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas, como por exemplo: substâncias psicoativas, jogo, *Internet*, sexo, compras, etc., envolvendo também um potencial de prazer. A continuidade e a perseverança neste tipo de comportamento, coexistindo com outros fatores neurobiológicos, psicológicos, genéticos e ambientais, poderá evoluir para dependência. [Dependência esta entendida como um] conjunto de fenómenos fisiológicos, cognitivos e comportamentais que podem desenvolver-se, por exemplo, após o uso repetido da substância. No caso das substâncias psicoativas, a dependência inclui um desejo intenso do consumo, descontrolo sobre o seu uso, continuação dos consumos em detrimento de outras atividades e obrigações, aumento da tolerância e sintomas de privação quando o consumo é descontinuado. (SICAD, 2013, p. 10)

Comportamentos aditivos online. As primeiras referências aos CAO na área da Psicologia – sob a designação “adição à *Internet*” (“*Internet Addiction*”) –, surgiram na última década do século XX, para descrever pacientes que pareciam estar dependentes da *Internet*, similarmente a outras pessoas que evidenciavam dependência de drogas ou álcool, com prejuízos em termos académicos, sociais e ocupacionais (Young, 1998). Desde então, a investigação e a literatura sobre esta temática têm proliferado, bem como a dificuldade em reunir consensos, assistindo-se a uma profusão de termos descritores dos quadros apresentados pelos pacientes evidenciando diferentes tipos de padrões disfuncionais de utilização de *Internet*, desde o uso excessivo ou desadequado a quadros característicos de comportamentos aditivos ou dependências (Stepien, 2014). Numa ótica agregadora de tais termos e das suas diferentes conceptualizações, na presente investigação será utilizado o termo “comportamentos aditivos *online*”.

Adicionalmente, a diversidade de comportamentos sob uma mesma designação, tem levado a questionar se os CAO se referem ao uso disfuncional de determinados recursos *online* ou ao uso da *Internet* na sua generalidade (Patrão & Sampaio, 2016), ou seja, se se reportam, respetivamente, a dependências *na Internet* ou *da Internet* (Griffiths et al., 2016).

Numa análise sistematizadora dos conteúdos específicos sobre os quais os CAO podem incidir, diversos autores distinguiram diferentes tipos de condutas disruptivas. Destaca-se a sistematização de Vally, Laconi e Czeremska (2020), que enumeram um conjunto de comportamentos associados à utilização problemática de *Internet*: o jogo compulsivo de videojogos, o jogo compulsivo de jogos de apostas *online*, as compras compulsivas, o visionamento compulsivo de pornografia, o envio compulsivo de *emails* ou mensagens de texto e a utilização excessiva de redes sociais (Vally, et al, 2020).

As controvérsias e ainda irregular solidez do corpo científico construído em torno desta problemática ocasionaram o não reconhecimento, até ao momento, dos CAO enquanto distúrbio psicológico nos dois manuais doutrinários desta matéria atualmente em vigor – a 5.ª edição do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V), da *American Psychiatric Association*, e a 11.ª revisão da *International Classification of Diseases* (ICD-11) da Organização Mundial de Saúde –, onde apenas o jogo *online* é referido (Jo et al., 2019).

Apesar da pluralidade de perspectivas e conceptualizações, dois aspetos têm vindo a reunir consensos junto da comunidade científica.

Um primeiro, prende-se com a manifestação de um padrão comportamental comum, considerado muito próximo das dependências, e cuja complexidade é adensada pela frequente dificuldade em ser detetado e diagnosticado, uma vez que a utilização compulsiva e desregulada da *Internet* é mascarada pela sua, normativa e legítima, utilização pessoal e/ou laboral (Young, 2009). Tal padrão é caracterizado habitualmente pelos seguintes elementos (Tao et al., 2010; Wölfling, Beutler, Dreier, & Müller, 2014):

- Preocupação excessiva com atividades realizadas *online*;
- Impulso ou vontade irresistível de estar *online* (*craving*);
- Aumento do número de horas gastas *online* (tolerância);
- Irritabilidade e mau estar quando não é possível aceder à *Internet* (abstinência);
- Persistência na realização de atividades *online* apesar das consequências negativas;
- Incapacidade de controlar o tempo passado *online* (perda de autocontrolo);
- Desinteresse pelos contactos sociais e outras atividades antes consideradas de interesse;
- Utilização da *Internet* para alívio das emoções negativas;
- Ocultação da família e dos amigos do tempo e gastos associados à utilização da *Internet*.

Um segundo, prende-se com a importância do estudo desta problemática, considerada cada vez mais como um problema de saúde pública (WHO, 2014, cit. por Jo et al., 2019), causadora de danos significativos e cuja prevenção é já considerada essencial (Lopez-Fernandez & Kuss, 2020).

Não obstante a inexistência de uma definição consensual, precisa e circunscrita desta problemática, ela é, ainda assim, e como acima ilustrado, considerada importante estudar. Neste seguimento, para efeitos da presente investigação adota-se a operacionalização consonante com a definição de Patrão et al. (2016, cit. por Patrão, 2019, p. 26), em que a “dependência *online*” (ou CAO) é descrita como estando “associada a um envolvimento excessivo em atividades não essenciais através da *Internet*, de forma persistente e intensa, provocando consequências emocionais e sociais negativas, com impacto académico e/ou laboral”.

2.1.2. Prevalência

A suprarreferida ausência de consensos ao nível da conceptualização da natureza dos CAO origina uma heterogeneidade de metodologias para avaliar esta problemática e, associadamente, alguma divergência nos dados concernentes à sua prevalência, que, ainda assim, comungam da admissão de uma tendência crescente (Costa & Patrão, 2016).

Estudos concernentes à realidade portuguesa identificaram:

- 1,2% de prevalência de adição à *Internet*, numa amostra de adolescentes e jovens adultos (Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014);
- 16% de valores médios de adição, 6% moderados e 0,3% severos, numa amostra de adultos (Água, Patrão & Leal, 2018);
- 1% de níveis moderados de adição à *Internet* e 0,1% de severos numa amostra da população portuguesa entre os 15 e os 74 anos de idade (Ribeiro, 2022).

Numa ótica caracterizadora dos comportamentos *online* dos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional, num estudo realizado no ano de 2019 (Ribeiro, 2022), foi possível constatar que:

- 58,3% de jovens (maioritariamente do sexo masculino) eram utilizadores do jogo *online* e 17,2% do jogo de apostas *online*;

- No caso da utilização de redes sociais, 97% dos jovens inquiridos (com maior expressão no sexo feminino) referiram utilizar a *Internet* para aceder a este tipo de conteúdos.

Adicionalmente, o enfoque particular no meio castrense, permitiu também identificar uma prevalência de:

- 6% de utilização problemática da *Internet* entre os militares da Força Aérea dos EUA (Miller et al., 2014);

- 5,5% de grau moderado a elevado de adição à *Internet* entre militares alunos de cursos de medicina e enfermagem (Schmidt et al., 2019).

- 0,4% de adição à *Internet* e 12% de utilizadores de jogos de apostas *online* entre os militares do Exército da Grécia (Giotakos et al., 2017).

2.1.3. Fatores de risco associados

Emerge repetidamente na literatura um conjunto de fatores sociodemográficos considerados de risco do desenvolvimento dos CAO, entre os quais:

- O género, maioritariamente o masculino (Naskar, Victor, Nath, & Sengupta, 2016; Patrão, 2016; Pontes et al., 2014; Ribeiro, 2022; Tao et al., 2010);

- A pertença a faixas etárias mais novas (Naskar et al., 2016; Pontes et al., 2014; Ribeiro, 2022; Young, 2011a), tendo sido identificadas como de particular risco as faixas etárias dos 12-17 e dos 18-29 (Anderson et al., 2017, cit. por Saletti Van den Broucke, & Chau, 2021);

- A população estudante, em particular de nível universitário (Chak & Leung, 2004, cit. por Baturay & Toker, 2019; Kandell, 1998, cit. por Huang et al., 2009).

Na literatura são igualmente identificados fatores de risco relacionados com o acesso à *Internet*, de entre os quais se destacam:

- A facilidade no acesso à *Internet* e no recurso a plataformas que o permitem fazer (Naskar et al., 2016; Patrão, 2016; Tao et al., 2010);

- O acesso a jogos (Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007, cit. por Blinka & Smahel, 2011; Tao et al., 2010)

- O tempo passado *online* que, não constituindo um critério de identificação desta problemática *per se*, tem sido identificado como um fator de risco para o seu surgimento (Ko et al., 2007, cit. por Blinka, & Smahel, 2011; Naskar et al., 2016; Patrão, 2016), ou como um “sinal de aviso” para a existência de dificuldades neste âmbito (Vayre & Vonthron, 2019).

Numa abordagem mais direcionada para o jogo em meio militar, a acessibilidade deste através de plataformas *online* (portáteis pessoais), que permite contornar as frequentes restrições de acesso a este tipo de conteúdos através das redes militares, foi identificada como fator de preocupação e de risco (Maas & Nower, 2021; Paterson, Whitty, & Leslie, 2020), ainda para mais por se tratar de uma população com maior propensão para realizar comportamentos

que envolvam exposição a riscos, e de um contexto em que as opções de atividades de lazer são frequentemente restritas (Maas & Nower, 2021).

2.1.4. Consequências

A utilização disruptiva da *Internet* tem surgido na literatura como causadora de perdas, mais ou menos significativas, em diversos níveis de funcionamento dos indivíduos, como o das rotinas diárias, do desempenho acadêmico e/ou laboral, da vida familiar; do estado emocional, da saúde física e dos recursos financeiros (Austin & Totaro, 2011, cit. por Breslau et al., 2015; Patrão & Hubert, 2016; Reis et al., 2016; Stepien, 2014; Vally et al., 2020; Young, 2009).

No enquadramento específico do contexto militar, a utilização problemática de *Internet* e os CAO foram já considerados como prejudiciais à prontidão dos militares para o cumprimento da missão (Schmidt et al., 2019).

2.1.5. Prevenção

A prevenção pode ser considerada um termo que abarca um largo espectro de intervenções visando a redução da incidência de uma doença ou incapacidade e/ou da velocidade da sua progressão (O'Connel, Boat, & Warner, 2009, cit. por Throuvala, Griffiths, Rennoldson, & Kuss, 2019).

Não obstante a escassez de estudos publicados acerca da prevenção dos CAO (King et al., 2018; Saletti et al., 2021; Throuvala et al., 2019; Vayre & Vonthron, 2019), das melhores estratégias e da eficácia real dos programas desenvolvidos até ao momento (Saletti et al., 2021), é consensual a necessidade de prevenção e de intervenção precoce como forma de reduzir os danos que esta problemática pode causar (Lopez-Fernandez & Kuss, 2020; Saliceti, 2015; Turner et al., 2021), através da promoção de uma utilização moderada da *Internet*, em detrimento da sua cessação ou da sua utilização para níveis mínimos (King et al., 2018).

Numa abordagem dos CAO em contexto militar, Breslau et al. (2015) salientaram a necessidade de mudar a cultura da Força Aérea dos EUA relativamente à utilização da *Internet* – de modo a ir além de uma abordagem exclusivamente disciplinar face a comportamentos abusivos, e a alcançar uma visão enquadrada no âmbito da saúde psicológica –, propondo a implementação da metodologia de prevenção dos CAO composta pelas medidas descritas na Figura 1.

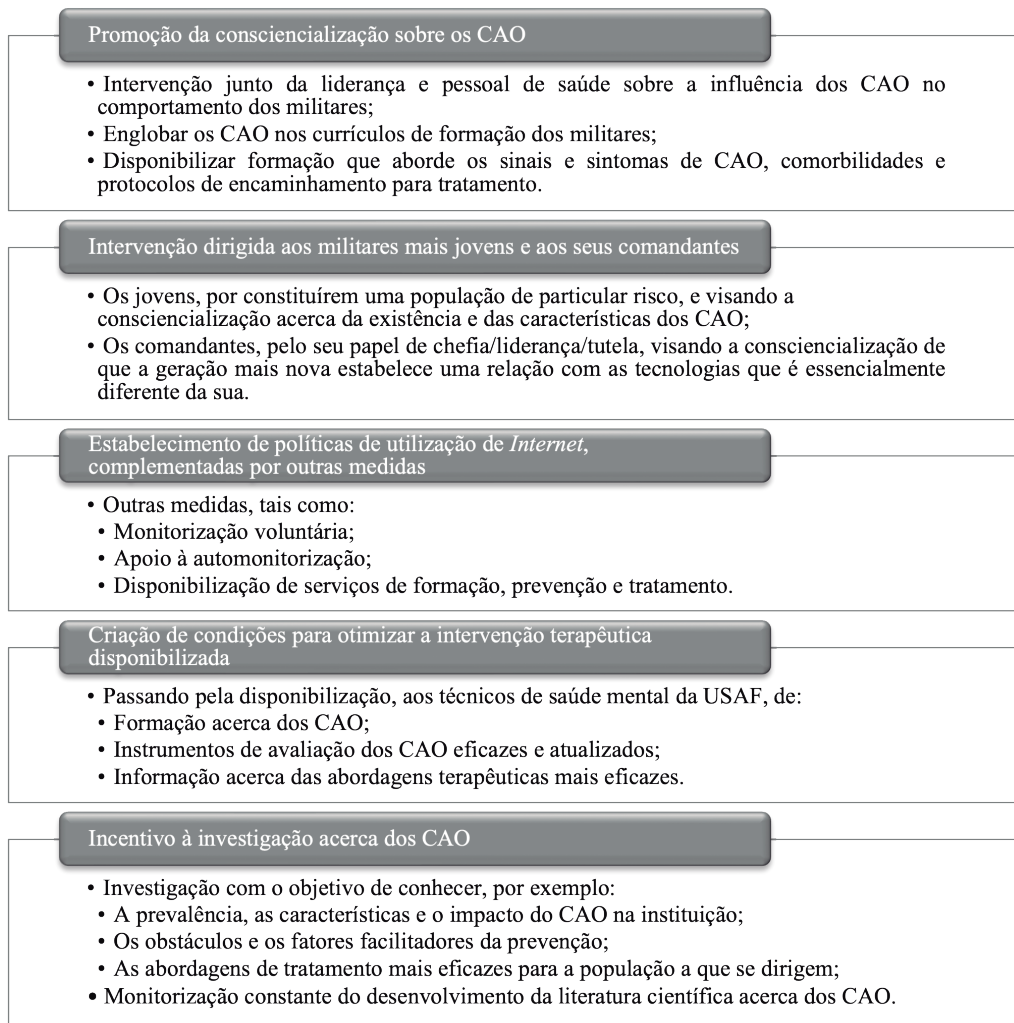


Figura 1 – Medidas recomendadas para a prevenção dos CAO na Força Aérea dos EUA

Fonte: Construído a partir de Breslau et al. (2015).

2.2. Modelo de análise

O presente estudo é desenvolvido de acordo com o mapa conceptual apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Mapa conceptual representativo do modelo de análise subjacente ao estudo

Objetivo Geral		Avaliar a pertinência do alargamento da metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicável à Força Aérea aos comportamentos aditivos <i>online</i> .		
Objetivos Específicos	Questão Central	Será pertinente alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicável à Força Aérea aos comportamentos aditivos <i>online</i> ?		
	Questões Derivadas	Conceitos	Dimensões	Técnicas de recolha de dados
OE1 Analisar a prevenção de comportamentos aditivos na FA	QD1 Como é que se caracteriza a prevenção de comportamentos aditivos na FA?	Comportamentos aditivos <i>online</i>	Conceptualização	Análise documental, inquérito por questionário e inquérito por entrevista semiestruturada
			Prevalência	
			Fatores de risco associados	
			Consequências	
OE2 Analisar a existência de comportamentos aditivos <i>online</i> nos militares da FA	QD2 Será que existem comportamentos aditivos <i>online</i> nos militares da FA?		Prevenção	

3. Metodologia e Método

Este capítulo descreve a metodologia e o método subjacentes à investigação.

3.1. Metodologia

A presente investigação desenvolve-se segundo um raciocínio indutivo, associado a uma estratégia mista (do tipo quantitativo com reforço qualitativo) e a um desenho de pesquisa do tipo do estudo de caso (Santos & Lima, 2019).

3.2. Método

3.2.1. Participantes e procedimento

Participantes. Integraram este estudo, na sua vertente quantitativa, 766 militares² (Quadro 2), maioritariamente de género masculino (71,54%), da faixa etária [41, 50] anos de idade (29,63%), da classe de Oficiais (58,36%), colocados em Unidades que não se enquadram na definição de Unidades de Base (UB)³ (60,97%), a não frequentar um curso de carreira (69,58%), nem a pernoitar, habitualmente, na respetiva Unidade de colocação (65,54%).

² Correspondendo a 12,97% da população, de acordo com dados fornecidos pela Repartição de Dados da Direção de Pessoal da FA, em 20 de maio de 2022.

³ Definida como “[...] infraestrutura aeronáutica, cujo termo se refere indistintamente a Base Aérea, Aeródromo de Manobra ou Aeródromo de Trânsito, onde está ou possa vir a estar instalada uma ou mais Unidades Aéreas” (RFA 305-1(B), 1999).

Quadro 2 – Caracterização da amostra

Variáveis sociodemográficas		n
Género	Masculino	548
	Feminino	218
Faixa etária	<20	76
	21-30	198
	31-40	183
	41-50	227
	>50	82
Categoria	Oficial	447
	Sargento	278
	Praça	41
Frequência de curso de carreira	Não	533
	Sim	233
Tipo de Unidade de colocação	Unidade de Base	299
	Outras Unidades	467
Pernoita na Unidade	Não	502
	Sim	246

Na vertente qualitativa, integraram esta investigação oito entrevistados (Quadro 3), *experts* no âmbito da prevenção dos comportamentos aditivos nas FFAA, e/ou ocupando cargos com conteúdo funcional com influência no contexto da prevenção dos CAO na FA.

Quadro 3 – Identificação dos entrevistados

Entidade	Cargo	Titular
Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN)	Representante da DGRDN no Grupo Coordenador do PPCACDFA	Dr. Nuno Caeiro
Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependência e Alcoolismo (UTITA)	Chefe da Secção de Psicologia e Aconselhamento	1TEN Carolina Rodrigues
Marinha – Divisão de Organização	Responsável pela Área de Segurança Militar e Contrainformação	CTEN Hugo Guia
Exército – Direção de Serviços de Pessoal	Chefe da Secção de Prevenção da Saúde e Dependências	MAJ Ana Oliveira
Força Aérea – Direção de Comunicações e Sistemas de Informação (DCSI)	Chefe da Sub-Repartição de Segurança Informática e Ciberdefesa	MAJ José Ferreira
Força Aérea – Direção de Saúde (DS)	Chefe da 1.ª Repartição	MAJ Marcos Cabral
Força Aérea – Serviço de Ação Social (SAS)	Chefe do SAS	COR João Carvalho
Força Aérea – Gabinete Coordenador de Segurança Militar (GCSM)	Chefe do GCSM	TCOR Paulo Vieira

Procedimento: No que concerne à abordagem quantitativa, o questionário, após ser submetido a um pré-teste, foi aplicado com recurso ao *Google Forms* entre os dias 09 e 31 de maio de 2022. Relativamente à abordagem qualitativa, foram desenvolvidos contactos prévios (de forma presencial ou por telefone) com os potenciais entrevistados, a saber da sua disponibilidade para participar na investigação. Uma vez obtida a anuência, foram agendadas as entrevistas e asseguradas as questões do anonimato e confidencialidade das respostas, de que todos abdicaram.

3.2.2. Instrumentos de recolha de dados

Estudo quantitativo. Foi construído um inquérito por questionário, constituído por quatro secções:

- Dados sociodemográficos;
- Caracterização do tipo de utilização da *Internet*, estudada através da construção de 25 itens relativos: n=2 ao tempo global de utilização e n=23 ao acesso a conteúdos específicos (jogo *online*, redes sociais, aplicações de comunicação/*chat*, conteúdos de entretenimento/*media* e outros);
- Adição à *Internet*, avaliada através da versão portuguesa do *Internet Addiction Test* (IAT; Young, 1998; Pontes et al., 2014), constituído por 20 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 6 pontos (“0” = Não aplicável e “5” = Sempre). A medida da adição à *Internet* corresponde à soma das pontuações obtidas, com as mais elevadas a traduzirem níveis de adição de maior gravidade⁴. Foram efetuadas adaptações pontuais à formulação dos itens, por se dirigirem, no presente estudo, a um público-alvo adulto.
- Alterações funcionais pelo uso problemático da *Internet*, medidas com recurso à Escala de Alterações Funcionais pelo Uso Problemático de *Internet* (AFUPI; Patrão, Pimenta, Água, & Leal, 2020; Pimenta, Patrão, Água, & Leal, 2020), constituída por 9 itens, respondidos com recurso a uma escala de *Likert* de 4 pontos (“1” = Discordo totalmente e “4” = Concordo totalmente) e divididos nas dimensões comportamental (7 itens) e emocional (2 itens).

Estudo qualitativo. Foram construídos 7 guiões de entrevista semiestruturada, com uma base comum e ainda algumas questões “mais à medida” da área de expertise dos entrevistados.

3.2.3. Técnica(s) de tratamento dos dados

A análise quantitativa, designadamente a estatística descritiva, foi efetuada com recurso ao *free trial* do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS 28.0). Na análise de conteúdo, foi utilizada uma metodologia análoga à de Guerra (2006, cit por Santos & Lima, 2009, p. 122).

⁴ Segundo Young (2011a), valores situados nos intervalos [0-30] são considerados normais, [31-50] médios, [50-80] moderado e [80-100] severos.

4. Análise dos dados e discussão dos resultados

Neste capítulo serão analisados os dados recolhidos e respondidas as questões de investigação.

4.1. Prevenção dos comportamentos aditivos na Força Aérea

A montante do estudo dos CAO na FA, importa detalhar um pouco o programa que enquadra a sua prevenção nas FFAA nacionais – o PPCACDFA – e a sua aplicação pela Marinha e pelo Exército.

PPCACDFA. Este Programa atua numa “[...] teia profilático-terapêutica, com níveis de intervenção com diferentes níveis de especialização”, visando um conjunto de objetivos direcionados, genericamente, para a promoção da abstinência do consumo de substâncias psicoativas e de substâncias ergogénicas, da moderação do consumo de álcool e para a prevenção de outros comportamentos aditivos, como o jogo de risco e dependência (Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro).

Para a consecução dos objetivos supra enumerados, o PPCACDFA tem por população alvo os militares, mormente os alunos dos cursos de formação de Oficiais, Sargentos e Praças, os alunos dos estabelecimentos militares de ensino e, no âmbito exclusivo das ações de sensibilização/informação, os trabalhadores civis e pessoal militarizado ao serviço das FFAA (N.F. Caeiro, entrevista por *email*, 09 de junho de 2022). O PPCACDFA engloba também um conjunto de intervenientes, com responsabilidades ao nível da coordenação (Grupo Coordenador do PPCACDFA – GC/PPCACDFA), da prevenção e da avaliação/diagnóstico, do tratamento e da reinserção social de militares evidenciando patologia aditiva (Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependência e Alcoolismo – UTITA), do apoio médico (Hospital das Forças Armadas – HFAR), da formação de operadores de prevenção (OP) e de técnicos de saúde (Unidade de Ensino, Formação e Investigação em Saúde Militar – UEFISM), bem como, ao nível local das Unidades/Órgãos/Serviços (U/O/S), da dinamização de ações de prevenção, os Núcleos de Apoio ao Comando (NAC) (C.M. Rodrigues, entrevista por *email*, 24 de junho de 2022; Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro).

A intervenção no âmbito do PPCACDFA estrutura-se em 3 eixos (MDN, 2019): segurança militar, promoção da saúde, e (um eixo transversal), ações como formação, divulgação e cooperação com entidades externas. O eixo da promoção da saúde encontra-se estruturado em três níveis (Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro; MDN, 2019):

- Prevenção primária. Informação, sensibilização de chefias, programas de rastreio médico e de identificação e intervenção precoce;
- Prevenção secundária. Avaliação/diagnóstico, tratamento e acompanhamento de militares evidenciando patologia aditiva ou abuso de substâncias;
- Prevenção terciária. Prevenção da recaída e reinserção laboral de militares no pós-tratamento.

Segundo C.M. Rodrigues (*op. cit.*) o alargamento do PPCACDFA a comportamentos aditivos como o jogo de risco é ainda insuficiente, dada a escassez das “medidas implementadas

ao nível dos novos comportamentos aditivos sem substância e dependência de ecrãs, [unicamente operacionalizáveis em] sessões de sensibilização feitas pela UTITA/HFAR nas unidades dos três ramos e [em] sessões de prevenção [...] desenvolvidas pelos Operadores de Prevenção [OP]”.

Centrando-se na prevenção dos CAO, e à semelhança do aplicável à prevenção do jogo de risco e dependência, N.F. Caeiro (*op. cit.*) advogou a sua materialização em:

[...] ações de sensibilização e informação, como palestras, distribuição de folhetos e divulgação de informação através de diversos meios de comunicação (sites institucionais, Rádio Lages), [...] tempos letivos [previstos dedicar a] estas temáticas nos programas curriculares dos diferentes cursos das Academias e dos Centros de Formação, bem como no Curso de Operadores de Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências (COPCAD) e respetivo Curso de Atualização, que [já incluem] um módulo dedicado a estas problemáticas, [porém] com maior enfoque no jogo patológico, [inclusivamente] na sua vertente *online*, por esta já se constituir como uma realidade e preocupação presente no seio das FFAA.

Ao que C.M. Rodrigues (*op. cit.*) complementou com a aplicação de questionários para avaliação da

[...] prevalência da problemática dos comportamentos aditivos relacionados com a Internet [com vista a delinear] ações direcionadas [a populações alvo e unidades de risco. Reforço do] apoio psicológico nos serviços de saúde das unidades. [Reforço e atualização da formação de OP. Incremento do] número de palestras nas unidades e ações de sensibilização com partilha de testemunhos de militares em recuperação.

Numa avaliação das medidas implementadas, C.M. Rodrigues (*op. cit.*) defendeu que estas têm sido eficazes por assegurar

[...] que os militares e civis das FFAA obtêm maior conhecimento sobre esta temática e, por outro lado, [que] as chefias [estejam] mais conscientes sobre o que são os comportamentos aditivos e dependências e, como tal, [consigam] identificar, encaminhar e apoiar mais o processo de reintegração social e laboral de um militar que tenha realizado tratamento na UTITA.

Consentaneamente, N.F. Caeiro (*op. cit.*) advogou que a

[...] prevalência residual deste tipo de comportamentos, reportada formal e informalmente, parece validar indiretamente as medidas preventivas que têm vindo a ser desenvolvidas, [razão pela qual antecipou que tais medidas] deverão permanecer como a principal estratégia de combate a um comportamento que apresenta consequências, até ao momento, muito pouco expressivas, ou mesmo inexistentes, ao nível das FFAA. [E, sendo esta uma área que carece de maior conhecimento, o Grupo Coordenador do PPCACDFA (GC/PPCACDFA) decidiu avançar com] um estudo sobre prevalências de comportamentos aditivos sem substância (jogo, utilização de ecrãs) e padrões de consumo de substâncias ilícitas (álcool, tabaco, esteroides anabolizantes, fármacos), contando que os resultados que se apresentem permitam ajustar e promover a qualidade e eficácia das medidas [...].

Aplicação do PPCACDFA e prevenção dos CAO na Marinha e no Exército. As ações de prevenção dos CAO que decorrem, pontualmente, da aplicação daquele Programa apresentam em ambos os Ramos uma natureza educativa/informacional. No caso da Marinha, tal abordagem, é complementada pelo “[...] bloqueio de *sites* de *internet* com conteúdos sexuais, de jogos de apostas, jogo do tipo RPG [*Role Playing Game*] e redes sociais [...]”, que C.M. Rodrigues (*op. cit.*) considerou dissuasor da utilização abusiva ou compulsiva da *Internet*.

4.1.1. Implementação do PPCACDFA na Força Aérea

À luz do preceituado no Despacho n.º 61/2016 do CEMFA, de 26 de setembro, esta implementação é conduzida superiormente pelo Comandante do Pessoal da Força Aérea (CPESFA), e tem como entidades integradas no Núcleo Coordenador da Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Combate às Dependências na Força Aérea (NCPCACDFA), o qual integra representantes do CPESFA, da DS, do SAS e do GCSM.

Ao nível das U/O/S, reveste-se de “[...] especial relevância o Núcleo de Apoio ao Comando (NAC), tipicamente constituído, pelo Oficial de Segurança, Chefe do Gabinete de Ação Social (GAS), OP, Chefe ou representante da Unidade de Saúde (US), Capelão e Responsável pela Educação Física” (Despacho 61/2016, de 26 de setembro).

No que concerne às medidas de prevenção implementadas, “[...] a legislação interna do Ramo [5] não incide sobre todo o espectro dos temas abordados no PPCACDFA, estando exclusivamente centrada nas dependências do álcool e da droga” (P.J. Vieira, *op. cit.*), em particular nos rastreios toxicológicos e de alcoolemia.

No quadro das medidas aplicadas na FA, acresce aos normativos supracitados a realização de buscas cinotécnicas de deteção de substâncias (P.J. Vieira, *op. cit.*). No eixo da promoção da saúde, ao nível da prevenção primária, são regularmente desenvolvidas ações de informação em todas as Unidades, sob a forma de palestras ou reuniões de sensibilização com chefes de serviço ou em departamentos considerados mais “[...] críticos [a par de outras], realizadas de forma esporádica e reativa, em função das necessidades evidenciadas e da disponibilidade de pessoal [...]” (J.P. Carvalho, *op. cit.*), como o desenvolvimento de materiais informativos (*flyers*, *cartazes*, *newsletters*) ou a realização de eventos formativos dirigidos aos elementos dos GAS e dos NAC, e/ou à generalidade do pessoal da FA (M.T. Cabral, *op. cit.*; J.P. Carvalho, *op. cit.*). Relativamente às ações informativas, J.P. Carvalho (*op. cit.*) aditou que o

SAS tem recomendado a realização de pelo menos uma palestra por ano em cada Unidade. Embora tal recomendação não conste dos normativos em vigor, ela é cumprida com frequência.

Ao nível da prevenção secundária, as atividades desenvolvidas passam pela [...] articulação das US/NAC com a UTITA ou outra unidade equivalente na referênciação e acompanhamento dos casos, [pelo] acompanhamento individual dos

⁵ Designadamente a Determinação n.º 01/2005 do CPESFA, de 19 de agosto, o Despacho n.º 31/2009 do CEMFA, de 29 de junho, e o Despacho n.º 31/2009 do CPESFA, de 23 de julho.

casos no âmbito do NAC (ação social – GSM – US – Comando e Chefia) nas Unidades [e] apoio médico, apoio social e apoio direto das chefias e camaradas ao nível do serviço. (M.T. Cabral, *op. cit.*)

Concernente à prevenção terciária, os OP colaboram “[...] nas ações de reintegração social dos militares sujeitos a programa de reabilitação” (Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro, p. 30684). No âmbito do eixo de intervenção transversal, destaca-se a frequência por pessoal da FA do COPCAD, respetivo curso de atualização (CAOPCAD) e do *Military Review Officer* (MRO) (M.T. Cabral, *op. cit.*; J.P. Carvalho, *op. cit.*).

4.1.2. Prevenção dos CAO na Força Aérea

Não obstante não se encontrarem previstas nos normativos em vigor, as medidas de prevenção dos CAO têm-se centrado sobretudo na disponibilização de informação, ocorrendo de forma esporádica, por via de palestras, eventos formativos e de uma *newsletter*, a “[...] militares e civis da FA em geral ou, por vezes, aos alunos das unidades de formação/instrução” (J.P. Carvalho, *op. cit.*). Contudo, não é possível aferir os resultados desta abordagem, uma vez que “[...] não é feita nenhuma avaliação da sua eficácia” (J.P. Carvalho, *op. cit.*).

O “bloqueio/filtro na navegação da *Internet* na FA, com o objetivo de restringir o acesso a sites maliciosos ou de conteúdo ilícito [...]” é outra medida preventiva destinada a todo o pessoal da instituição (P.J. Vieira, *op. cit.*), que, contudo, não se encontra enquadrada no PPCACDFA, mas sim por legislação específica. Um dos documentos estruturantes nesta matéria é a Diretiva n.º 12/2016 do CEMFA, de 28 de julho, que institui um conjunto de normas de utilização de postos de trabalho com acesso à *Internet*, e por via do qual existe um bloqueio de “[...] qualquer tipo de sítios e serviços de *Internet*, que por qualquer razão não [sejam considerados] adequados para utilização comum” (anexo p. 6), e proíbe o acesso a, nomeadamente, “[...] sítios de carácter erótico ou pornográfico, mesmo que legalmente tolerados [...]” (anexo p.8).

Adicionalmente, a DCSI detém

[...] autonomia de adicionar ou retirar acesso a determinado *site* ou *link url*. [razão pela qual se encontra bloqueado o acesso a sites com conteúdos como] videojogos, jogos *online*, apostas e casinos *online* [bem como o acesso a redes sociais, pese embora neste último caso, existirem exceções, motivadas por necessidades de serviço]. As aplicações de comunicação à distância e ferramentas colaborativas [...] não se encontram bloqueadas [sendo possível] o acesso a serviços de *email*, *Whatsapp* ou outros. [O acesso a conteúdos de entretenimento e de *streaming* (por ex., *Youtube*, música, etc.) encontra-se, apenas, limitado pela] largura de banda disponível no acesso [Globalmente, os critérios que presidem à seleção de conteúdos a bloquear são] o impacto a nível técnico, como por exemplo, a largura de banda disponível em rede ou carga de processamento nos equipamentos [e o] impacto na produtividade ou no desempenho do serviço. (J.J. Ferreira, entrevista por *email*, 09 de junho de 2022)

Relativamente ao acesso à *Internet* por via de dispositivos pessoais, com recurso a redes disponibilizadas pela FA para fins de lazer “[...] não existem restrições de conteúdo ou qualquer

bloqueio de tráfego, [mas] apenas o registo de equipamentos e monitorização conforme previsto na Diretiva [n.º 19/2013 do CEMFA, de 27 de dezembro]” (J.J. Ferreira, *op. cit.*).

Como medidas preventivas dos CAO, J.P. Carvalho (*op. cit.*), M.T. Cabral (*op. cit.*) e P.J. Vieira (*op. cit.*) sugeriram: incremento da abordagem educacional e da divulgação de informação; otimização da regulamentação interna no âmbito da prevenção dos comportamentos aditivos; expansão da oferta recreacional nas Unidades; desenvolvimento de programas de deteção e intervenção precoce nas Unidades de Saúde (US); e estudo da prevalência dos CAO.

4.1.3. Síntese conclusiva e resposta à QD1

Desta análise, e em resposta à QD1, *Como é que se caracteriza a prevenção dos comportamentos aditivos na Força Aérea?*, conclui-se que esta tem como principal enfoque (único prescrito pelos normativos em vigor) a dissuasão do consumo de substâncias psicoativas, por via de rastreios toxicológicos e de alcoolémia. Caracteriza-se, ainda, por uma abordagem educacional, materializada pela disponibilização de informação, concernente a uma gama mais ampla de comportamentos aditivos, que, contudo, carece de sistematização.

Constituindo os CAO uma temática que requer ainda maior análise, o que é constatado, desde logo, pela decisão do GC/PPCACDFA em desenvolver um estudo neste âmbito, verifica-se que existem já algumas (embora insuficientes) medidas implementadas na FA, numa metodologia que perfilha da supradita abordagem educacional, enquanto vertente de intervenção primordial. Abordagem essa que constitui o tipo de intervenção preventiva dos CAO mais presente na literatura (Vondráckova, & Gabrhelik, 2016) sendo, segundo alguns autores, eficaz na prevenção do abuso de *Internet* no local de trabalho e promotora de satisfação entre os colaboradores (Young, 2011a). Todavia, Saletti et al. (2021) alertaram para o perigo da sua ineficácia quando utilizada isoladamente, recomendando a sua aplicação conjuntamente com metodologias mais interativas.

Na FA, esta abordagem é complementada pelo bloqueio de algumas tipologias de conteúdos nos postos de trabalho com acesso à *Internet*, embora os militares alojados nas Unidades da FA lhes possam aceder, irrestritamente, pela rede de lazer disponibilizada pela instituição ou por redes pessoais. Tal bloqueio não se encontra enquadrado no PPCACDFA e a seleção de *sites* a restringir assenta unicamente em critérios técnicos e “protetores” da produtividade, permanecendo acessíveis conteúdos referidos na literatura como suscetíveis de utilização abusiva/compulsiva, como por exemplo *sites* de compras ou de transações financeiras (Vally et al., 2020). À luz da literatura, tal bloqueio é referido como medida preventiva do abuso de *Internet* em meio laboral, embora de aplicação complexa, por requerer um equilíbrio entre a imposição de restrições e a frustração por elas causada nos colaboradores (Stanton, & Weiss, 2000, cit. por Breslau et al., 2015). Assim, apesar de ser considerado um método económico e eficaz, que quando autoimposto tende a favorecer a autorregulação do comportamento (Breslau et al., 2015), quando é imposto pelo empregador, é contestado por alguns autores, porque gera insatisfação, e porque muitos dos conteúdos “proibidos” continuam acessíveis através de equipamentos móveis pessoais (Young, 2011b).

Uma última conclusão prende-se com a inexistência de dados de prevalência dos CAO, que, aliada à ausência de metodologias de avaliação da eficácia da intervenção, impossibilitam aferir objetivamente os reais efeitos da prevenção dos comportamentos aditivos, em geral, e dos CAO, em particular, entre os militares da FA.

4.2. Análise da existência (ou não) de comportamentos aditivos online nos militares da Força Aérea

4.2.1. Qualidades psicométricas das escalas

IAT. Foram realizadas duas Análises Fatoriais Exploratórias (AFE), com rotação *varimax*. A primeira, sem limitação do número de fatores, que deu origem a 2 fatores (2F), que explicavam 58,5% da variância total. A segunda (Tabela 1), com limitação do número de fatores a 1 fator (1F; conforme a solução original), que explicava 50,5% da variância total, associado a um Alfa de Cronbach de 0,942, considerado excelente à luz de Hill e Hill (2002, p.149)⁶, e legitimada por um KMO de 0,959 (considerado excelente por Hill, & Hill, 2002, p.275 e por Kaiser, 1974, p.35) e um Teste de Esfericidade de Bartlett cujo Qui-quadrado é significativo ($\chi^2=9729,242$, $p < 0,0001$). Considerando estes dados e o facto de esta ser a solução adotada no estudo de validação para Portugal (Pontes, et. al., 2014), optou-se no presente estudo pela utilização da solução unifatorial.

Tabela 1 – Análise fatorial exploratória a 1F e coeficiente Alfa de Cronbach no IAT

Itens	Factor loading
1. Fica <i>online</i> mais tempo do que pretendia?	0,416
2. Deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo <i>online</i> ?	0,659
3. Prefere a excitação da <i>internet</i> à intimidade com o seu(sua) namorado(a)/companheiro(a)/cônjuge?	0,657
4. Cria novas relações com outros utilizadores <i>online</i> ?	0,546
5. As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ?	0,672
6. O seu trabalho/estudo é prejudicado (ex. adia tarefas, atrasa-se na entrega de trabalhos) devido à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ?	0,748
7. Verifica o seu <i>email</i> (ou <i>Facebook</i> , <i>Twitter</i> , <i>Instagram</i> , etc.) antes de fazer qualquer outra coisa que precise?	0,609
8. O seu desempenho ou produtividade profissional ou escolar é prejudicado por causa da <i>internet</i> ?	0,776
9. Fica defensivo(a) ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer <i>online</i> ?	0,674
10. Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes da <i>internet</i> ?	0,687
11. Dá por si a pensar sobre quando irá estar <i>online</i> novamente?	0,814
12. Receia que a vida sem <i>internet</i> seja chata, vazia e sem graça?	0,713
13. Explode, grita ou fica irritado(a) se alguém o/a incomoda enquanto está <i>online</i> ?	0,771

⁶ Coeficiente Alfa de Cronbach classificado como razoável, quando situado no [0,7, 0,8], bom, de [0,8, 0,9] e excelente se $\geq 0,9$ (Hill, & Hill, 2002, p.149).

[Cont.]

14. Perde o sono por estar <i>online</i> até tarde durante a noite?	0,754
15. Quando está desconectado(a) sente-se preocupado(a) ou fantasia que está <i>online</i> ?	0,817
16. Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está <i>online</i> ?	0,733
17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa <i>online</i> e não consegue?	0,735
18. Tenta esconder a quantidade de tempo que esteve <i>online</i> ?	0,777
19. Prefere ficar mais tempo <i>online</i> a sair com outras pessoas?	0,723
20. Sente-se deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está desconectado(a) e, deixa de estar assim quando entra <i>online</i> novamente?	0,800
Coefficiente Alfa de Cronbach	0,942

AFUPI. Foi efetuado com recurso a uma AFE, com rotação *varimax*, sem limitação do número de fatores, que deu origem a 2F (Tabela 2), que explicavam 73,1% da variância total, associado a Alfas de Cronbach de 0,682 e 0,934, considerados fraco/mediocre e excelente, respetivamente (Hill, & Hill, 2002, p. 149; Kaiser, 1974, p.35). Esta AFE foi, adicionalmente, legitimada por um KMO de 0,916 (classificado de excelente de acordo com Hill, & Hill, 2002, p.275 e com Kaiser, 1974, p. 35) e um Teste de Esfericidade de Bartlett cujo Qui-quadrado é significativo ($\chi^2=4834,781$, $p<0,0001$).

Tabela 2 – Análise fatorial exploratória e coeficiente Alfa de Cronbach na AFUPI

Fator	Itens	Factor loading	
		1	2
Dimensão Comportamental ($\alpha=0,934$)	1. Estar na internet tira-me tempo para a Escola/trabalho.	0,782	
	2. Estar na internet tira-me tempo para dormir.	0,811	
	3. Estar na internet tira-me tempo para socializar com meus amigos/colegas.	0,878	
	4. Estar na internet tira-me tempo para namorar. Cria novas relações com outros utilizadores <i>online</i> ?	0,847	
	5. Estar na internet tira-me tempo para estar com a minha família.	0,885	
	6. Estar na internet tira-me tempo para fazer exercício físico.	0,837	
	7. Estar na internet tira-me tempo para outras atividades lúdicas.	0,834	
Dimensão Emocional ($\alpha=0,682$)	8. Tenho tendência para estar na internet quando tenho problemas emocionais (ex. discussões, problemas com os amigos, na escola, familiares e/ou problemas de saúde).		0,650
	9. Considero-me dependente daquilo que faço na internet.		0,682

4.2.2. Análises descritiva e indutiva (Diferenças de médias)

Da categorização dos resultados do IAT pelos critérios de *cut-off* definidos (Tabela 3), constata-se que a maioria dos participantes são classificados como “utilizadores normais” ($n=557;72,7\%$), 22,3% ($n=171$) revelam níveis ligeiros de adição, 4,7% ($n=36$) níveis moderados e 0,3% ($n=2$) níveis severos.

Tabela 3– Análise da amostra em relação ao nível de adição à Internet (IAT)

		Utilização normal		Adição ligeira		Adição moderada		Adição severa	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Gênero	Masculino	389	71,0	125	22,8	32	5,8	2	0,4
	Feminino	168	77,1	46	21,1	4	1,8	0	0
Idade	<20	42	55,3	23	30,3	11	14,5	0	0
	[21-30]	119	60,1	65	32,8	12	6,1	2	1
	[31-40]	136	74,3	42	23,0	5	2,7	0	0
	[41-50]	187	82,4	33	14,5	7	3,1	0	0
	>50	73	89,0	8	9,8	1	1,2	0	0
Categoria	Praça	30	73,2	8	19,5	3	7,3	0	0
	Sargento	228	82,0	42	15,1	6	2,2	2	0,7
	Oficial	299	66,9	121	27,1	27	6,0	0	0
Curso	Não	428	80,3	90	16,9	15	2,8	0	0
	Sim	129	55,4	81	34,8	21	9,0	2	0,9
Unidades	UB	215	71,9	62	20,7	20	6,7	2	0,7
	Outras	342	73,2	109	23,3	16	3,4	0	0
AlojUnidade	Não	397	79,1	93	18,5	12	2,4	0	0
	Sim	160	60,6	78	29,5	24	9,1	2	0,8

Ainda da análise da Tabela 3, é possível constatar que os níveis de adição:

– Severa ocorrem na categoria de Sargentos (n=2;0,7%), do gênero masculino (n=2;0,4%), na faixa etária dos 21 aos 31 anos (n=2;1%), a frequentar curso de carreira (n=2;0,9%), colocados em UB (n=2;0,7%) e a pernoitar em alojamento das Unidades respectivas (n=2;0,8);

– Moderada, são maioritariamente enquadrados nas Praças (n=3;7,3%), do gênero masculino (n=32;5,8%), com idade inferior a 20 anos (n=11;14,5%), colocados em UB (n=20;6,7%), a frequentar cursos de carreira (n=21;9,0%) e alojados nas Unidades respectivas (n=24;9,1%);

– Ligeira, são identificados maioritariamente em Oficiais (n=121;27,1%), de gênero masculino (n=125;22,8%), na faixa etária entre os 21 e os 30 anos (n=65;32,8%), a frequentar cursos de carreira (n=81;34,8%), colocados em “outras Unidades” (n=109;23,3%) e nelas alojados (n=78;29,5%).

Da análise da Tabela 4, verifica-se que as maiores percentagens dos participantes dependem entre 1 e 2 horas (inclusive) em dias de semana (30,8%;n=236) entre 2 e 4 horas (inclusive) em dias de descanso (30,4%;n=233), e que a percentagem de participantes evidenciando uma utilização diária superior a 6 horas é maior em dias de descanso (7,2%;n=55) do que em dias de semana (6,9%;n=53).

Tabela 4 – Tempo despendido diariamente em atividades online, não relacionadas com trabalho ou estudo, em dias de semana e dias de descanso

N.º de horas	Dias de semana		Dias de descanso	
	n	%	n	%
Nunca	8	1,0	6	0,8
≤ 1	193	25,2	150	19,6
]1,2]	236	30,8	229	29,9
]2,4]	193	25,2	233	30,4
]4,6]	83	10,8	93	12,1
>6	53	6,9	55	7,2

Da análise da Tabela 5, constata-se que a maioria dos participantes (97,3%;n=745) utiliza a *Internet* para efeitos de comunicação/*chat*, seguindo-se as redes sociais (88,8%;n=680) e o entretenimento (88,5%;n=678).

Tabela 5 – Caracterização dos conteúdos online acedidos

	Utiliza		Não utiliza	
	n	%	n	%
Jogo	288	37,6	478	62,4
Redes sociais	680	88,8	86	11,2
Comunicação/ <i>chat</i>	745	97,3	21	2,7
Entretenimento	678	88,5	88	11,5
Outros	437	57,0	329	43

No caso particular do jogo *online*, e de entre os 37,6% dos participantes que utilizam a *Internet* para este efeito, 4% são utilizadores de jogos de apostas, 36,4% de outros tipos de jogos, e 7,6% de ambas as tipologias (Tabela 6).

Tabela 6 – Caracterização das tipologias de jogo online

		Utiliza		Não utiliza	
		n	%	n	%
Tipologias de jogo <i>online</i>	Jogo de apostas	31	4	257	33,6
	Outros tipos de jogo	279	36,4	9	1,2
	Ambos	22	7,6	266	34,7

Da análise da Tabela 7, verifica-se que para aceder às diferentes tipologias de conteúdos, a percentagem mais elevada de participantes (cfr. assinalado a negrito) recorre a equipamentos portáteis, a partir do seu domicílio, e despende, quer em dias de semana quer de descanso, até 1 hora diária. Observa-se ainda que, a partir do local de trabalho, o conteúdo mais utilizado são as aplicações de comunicação/*chat* (21,5%).

Tabela 7 – Caracterização da utilização de tipologias específica de conteúdos *online*

		Jogo		Redes Sociais		Comunicação/ chat		Entretenimento	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Equipamento	Portátil	241	83,7	672	98,8	736	98,8	586	86,4
	Fixo	47	16,3	8	1,2	9	1,2	92	13,6
Contexto de utilização	Alojamento	21	7,3	123	18,1	107	14,4	94	13,9
	Casa	249	86,5	477	70,1	431	57,9	534	69,7
	Escola	0	0	2	0,3	4	0,5	0	0
	Espaços públicos	16	5,6	47	6,9	43	5,8	36	5,3
	Unidade/trabalho	2	7,0	31	4,6	160	21,5	14	2,1
Tempo diário em dias de semana (horas)	Nunca	34	11,8	5	0,7	0	0	24	3,5
	≤ 1	173	60,1	392	57,6	399	53,6	389	57,4
]1,2]	53	18,4	195	28,7	206	27,7	179	26,4
]2,4]	22	7,6	62	9,1	91	12,2	73	10,8
]4,6]	4	1,4	20	2,9	33	4,4	8	1,2
> 6	2	0,7	6	0,9	16	2,1	5	0,7	
Tempo diário em dias de descanso (horas)	Nunca	7	2,4	6	0,9	7	0,9	5	0,7
	≤ 1	128	44,4	325	47,8	394	52,9	290	42,8
]1,2]	86	29,9	214	31,5	224	30,1	215	31,7
]2,4]	44	15,3	97	14,3	74	9,9	128	18,9
]4,6]	16	5,6	29	4,3	30	4,0	34	5,0
>6	7	2,4	9	1,3	16	2,1	6	0,9	

Da análise da Tabela 8, o tipo de conteúdo referido como mais procurado foram as informação/notícias (47,2%;n=185), seguindo-se-lhe a realização de pesquisas (35,5%;n=100).

Tabela 8 – Caracterização dos tipos de conteúdos *online* adicionalmente utilizados pelos participantes

	Utiliza		Não utiliza	
	n	%	n	%
Compras	61	15,6	331	84,4
Comunicação*	37	9,4	335	90,6
Desporto	15	3,8	377	96,2
Estudo	58	14,8	334	85,2
Informação/notícias	185	47,2	207	52,8
Leitura	17	4,3	375	95,7
Realização de pesquisas	100	35,5	292	74,5
Trabalho	37	9,4	358	90,6
Transações financeiras**	34	8,7	358	91,3
Utilidades***	36	9,2	356	90,8
Vendas	14	3,6	378	96,4

[Cont.]

Diversos****	13	3,3	379	96,7
--------------	----	-----	-----	------

Legenda: **"Comunicação" – consulta de email e comunicação utilizando recursos *online* não mencionados em questões anteriores; ***"Transações financeiras" – transações de ações, criptomoedas e utilização de *sites*/aplicações bancárias; ****"Utilidades" – pesquisa de conteúdos diversos relacionados com tarefas diárias (meteorologia, GPS, aplicações/*sites* de culinária, etc.); ****"Diversos" – Conteúdos diversificados, de baixa frequência, não enquadráveis nas restantes categorias (conteúdos sexuais, procura de *software*, desenvolvimento de *hobbies*, *downloads*, etc.).

Da análise da Tabela 9, destaca-se uma diferença estatisticamente significativa entre os valores médios do IAT no que concerne ao género ($t=3,127$, $p<0,05$), com os homens a evidenciar valores significativamente mais elevados.

Tabela 9 – Diferenças de médias no IAT por variáveis por género, curso, Unidade e alojamento na Unidade

Variável	Grupo	n	M	DP	Teste <i>t-Student</i>		Homocedasticidade	
					<i>t</i>	<i>p</i>	Levene	<i>p</i>
Género	M	548	26,35	13,159	3,127	0,02	0,003	n.s.
	F	218	23,11	12,320				
Curso	Sim	233	29,17	15,547	-5,368	<0,001	28,391	<0,001
	Não	533	23,79	11,349				
Unidade	U. B.	299	15,10	5,941	-0,296	0,767	0,064	n.s.
	Outras	467	14,97	5,864				
Aloj.Unidade	Sim	264	29,20	14,533	-5,952	<0,001	10,906	0,001
	Não	502	23,44	11,652				

Em análise análoga relativa às pontuações da AFUPI (Tabela 10), observou-se uma diferença estatisticamente significativa entre os valores totais médios da AFUPI no que concerne à frequência de curso de carreira ($t=-5,562$, $p<0,001$). Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias da Dimensão Comportamental, relativamente à frequência de curso de carreira ($t=-4,603$, $p<0,001$) e ao facto de pernoitar na Unidade de colocação ($t=-2,936$, $p<0,05$).

Tabela 10 – Diferenças de médias na AFUPI por variáveis por género, curso, Unidade e alojamento na Unidade

Dimensão	Fator	Grupo	n	M	DP	Teste <i>t-Student</i>		Homocedasticidade	
						<i>t</i>	<i>p</i>	Levene	<i>p</i>
AFUPI	Género	M	548	14,99	5,900	-0,239	0,811	0,023	n.s.
		F	218	15,11	5,878				
	Curso	Sim	233	16,78	5,770	-5,562	<0,001	0,044	n.s.
		Não	533	14,26	5,782				
	Unidade	U. B.	299	15,10	5,941	-0,296	0,767	0,064	n.s.
		Outras	467	14,97	5,864				
	Aloj.Unidade	Sim	264	29,20	14,533	-5,952	<0,001	10,906	0,001
		Não	502	23,44	11,652				

[Cont.]

DimComp	Género	M	548	11,85	5,001	-0,418	0,676	0,335	n.s.
		F	218	12,02	5,161				
	Curso	Sim	233	13,15	4,859	-4,603	<0,001	1,081	n.s.
		Não	533	11,35	5,030				
	Unidade	U. B.	299	11,92	5,040	-0,092	0,927	0,120	n.s.
		Outras	467	11,89	5,052				
Aloj.Unidade	Sim	264	12,64	4,776	-2,936	0,003	2,535	n.s.	
	Não	502	11,52	5,142					
DimEmoc	Género	M	548	3,14	1,443	0,502	0,616	4,411	n.s.
		F	218	3,08	1,271				
	Curso	Sim	233	3,63	1,480	-6,798	<0,001	16,976	<0,001
		Não	533	2,90	1,298				
	Unidade	U. B.	299	3,18	1,468	-0,918	0,359	4,585	n.s.
		Outras	467	3,09	1,348				
Aloj.Unidade	Sim	264	3,50	1,477	-5,471	<0,001	13,611	<0,001	
	Não	502	2,93	1,310					

Nota: Para confirmar o requisito da homocedasticidade, o valor de p associado ao teste de Levene deve ser n.s. ($\geq 0,05$)

Da análise da Tabela 11 e dos correspondentes testes *Post Hoc*, apresentam-se diferenças estatisticamente significativas na pontuação total do IAT dos militares, numa análise segundo a:

– *Idade* ($\chi^2(2)=42,770$, $p<0,001$), entre “>50anos”_(M=22,02; DP=9,302) e “21-30 anos”_(M=28,15; DP=14,315) (*Post-Hoc*, $p<0,001$), “>50anos” e “<20anos”_(M=31,18; DP=15,290) (*Post-Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos”_(M=23,17; DP=11,648) e “21-30anos” (*Post-Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos” e “<20anos” (*Post-Hoc*, $p<0,001$), “31-40anos”_(M=24,40; DP=12,279) e “21-30anos” (*Post-Hoc*, $p<0,05$), “31-40anos” e “<20anos” (*Post-Hoc*, $p<0,05$);

– *Categoria* ($\chi^2(2)=27,468$, $p<0,001$), entre Sargento_(M=22,68; DP=12,788) e Oficial_(M=27,32; DP=12,692) (*Post-Hoc*, $p<0,001$) e Praça_(M=23,39; DP=14,387) e Oficial (*Post-Hoc*, $p<0,05$).

Tabela 11 – Diferença de médias no IAT por idades e categorias

Variável	Grupo	n	M	DP	Min.	Máx.	Kruskal-Wallis		
							g.l.	χ^2	p
Idade	<20	76	31,18	15,290	4	73	4	42,770	<0,001
	[21-30]	198	28,15	14,315	0	81			
	[31-40]	183	24,40	12,279	0	69			
	[41-50]	227	23,17	11,684	0	70			
	>50	82	22,02	13,001	0	81			
Categoria	Praça	41	23,39	14,387	0	60	2	27,468	<0,001
	Sargento	278	22,68	12,788	0	81			
	Oficial	447	27,32	12,692	0	73			

Nota: Considerando os parcamente equilibrados “n” dos grupos relativos à idade e à categoria, recorreu-se a um teste não-paramétrico (KentState University, 2022a – *Kruskal-Wallis*).

Análise semelhante, em relação à AFUPI (Tabela 12), permitiu identificar diferenças estatisticamente significativas entre a sua pontuação total e as variáveis:

– *Idade* ($\chi^2(2)=50,969$, $p<0,001$), entre “>50anos”_(M=12,72; DP=5,068) e “31-40anos”_(M=15,09; DP=5,807) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “>50anos” e “21-30anos”_(M=15,79; DP=5,397) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “>50 anos” e “<20anos”_(M=17,72; DP=5,901) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos”_(M=14,23; DP=6,214) e “21-30anos” (*Post Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,001$), “31-40anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Categoria* ($\chi^2(2)=21,326$, $p<0,001$), entre Sargento e Oficial;

Também da análise da Tabela 12, e respetivos testes *Post Hoc*, ressaltam diferenças significativas entre a Dimensão Comportamental da AFUPI e as seguintes variáveis:

– *Idade* ($\chi^2(2)=41,632$, $p<0,001$), entre “>50anos”_(M=10,13; DP=4,537) e “31-40 anos”_(M=11,99; DP=4,946) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “>50anos” e “21-30anos”_(M=12,33; DP=4,476) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “>50anos” e “<20anos”_(M=13,97; DP=5,120) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos”_(M=11,41; DP=5,467) e “21-30anos” (*Post Hoc*, $p<0,05$), “41-50anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,001$) e “31-40anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Categoria* ($\chi^2(2)=19,894$, $p<0,001$), entre Sargento_(M=11,08; DP=5,046) e Oficial_(M=12,49; DP=5,062) (*Post Hoc*, $p<0,001$).

Na análise dos dados relativos à Dimensão Emocional (Tabela 12) e testes *Post Hoc* associados, foram encontradas diferenças significativas de médias em relação a:

– *Idade* ($\chi^2(2)=57,281$, $p<0,001$), “>50anos”_(M=2,59; DP=1,006) e “31-40anos”_(M=3,10; DP=1,401) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “>50anos” e “21-30anos”_(M=3,46; DP=1,466) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “>50 anos” e “<20anos”_(M=3,75; DP=1,453) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos”_(M=2,82; DP=1,285) e “21-30anos” (*Post Hoc*, $p<0,001$), “41-50anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,001$) e “31-40anos” e “<20anos” (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Categoria* ($\chi^2(2)=12,550$, $p<0,05$), entre Sargento_(M=2,92; DP=1,356) e Oficial_(M=3,24; DP=1,398) (*Post Hoc*, $p<0,001$).

Tabela 12 – Diferença de médias na AFUPI por idades e categorias

Variável	Grupo	n	M	DP	Min.	Máx.	Kruskal-Wallis			
							g.l.	χ^2	p	
AFUPI Total	Idade	<20	76	17,72	5,901	9	31	4	50,969	<0,001
		[21-30]	198	15,79	5,397	9	36			
		[31-40]	183	15,09	5,807	9	33			
		[41-50]	227	14,23	6,214	9	32			
		>50	82	12,72	5,068	9	29			
	Categoria	Praça	41	14,27	4,960	9	27	2	21,326	<0,001
Sargento		278	14,01	5,904	9	33				
Oficial		447	15,73	5,871	9	36				
DimComp	Idade	<20	76	13,97	5,120	7	28	4	41,632	<0,001
		[21-30]	198	12,33	4,476	7	28			
		[31-40]	183	11,99	4,946	7	27			
		[41-50]	227	11,41	5,467	7	28			
		>50	82	10,13	4,537	7	27			
	Categoria	Praça	41	11,07	3,914	7	21	2	19,894	<0,001
		Sargento	278	11,08	5,046	7	28			
		Oficial	447	12,49	5,062	7	28			
DimEmoc	Idade	<20	76	3,75	1,453	2	6	4	57,281	<0,001
		[21-30]	198	3,46	1,466	2	8			
		[31-40]	183	3,10	1,401	2	7			
		[41-50]	227	2,82	1,285	2	8			
		>50	82	2,59	1,006	2	6			
	Categoria	Praça	41	3,20	1,520	2	7	2	12,550	0,002
		Sargento	278	2,92	1,356	2	8			
		Oficial	447	3,24	1,398	2	8			

Nota: Considerando os parcamente equilibrados “n” dos grupos relativos à idade e à categoria, recorreu-se a um teste não-paramétrico (KentState University, 2022a – *Kruskal-Wallis*).

A análise da Tabela 13, complementada pelos resultados dos testes Post Hoc, permitiu observar diferenças estatisticamente significativas entre os valores médios do IAT, quando analisados pelo tempo diário de utilização de Internet:

– *Dias da semana* ($\chi^2(2)=45,648$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”_(M=21,39; DP=10,391) e “1-2horas”_(M=24,77; DP=12,233) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “ ≤ 1 hora” e “2-4horas”_(M=27,04; DP=12,156) (*Post Hoc* $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”_(M=29,02; DP=16,131) (*Post Hoc*, $p<0,001$) e “ ≤ 1 hora” e “ >6 horas”_(M=31,85; DP=17,336) (*Post Hoc*, $p>0,001$);

– *Dias de descanso* ($\chi^2(2)=85,853$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”_(M=19,06; DP=10,608) e “1-2horas”_(M=24,19; DP=11,505) (*Post Hoc*, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora” e “2-4horas”_(M=27,24; DP=12,192) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”_(M=30,27; DP=15,157) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “ >6 horas”_(M=32,65; DP=16,156) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “1-2horas” e “4-6horas” (*Post Hoc*, $p<0,001$), “1-2horas” e “ >6 horas” (*Post Hoc*, $p<0,001$).

Tabela 13 – Diferença de médias no IAT por tempo diário de utilização da *Internet*

Variável	Grupo	n	M	DP	Min.	Máx.	Kruskal-Wallis		
							g.l.	χ^2	p
Dias de semana	Nunca	8	23,25	12,056	3	47	5	45,648	<0,001
	≤ 1 hr	193	21,39	10,391	0	60			
]1-2] hr	236	24,77	12,233	0	69			
]2-4] hr	193	27,04	12,156	1	81			
]4-6] hr	83	29,02	16,131	0	80			
	>6 hr	53	31,85	17,336	0	72			
Dias de descanso	Nunca	6	20,00	6,419	7	23	5	85,853	<0,001
	≤ 1 hr	150	19,06	10,608	0	60			
]1-2] hr	229	24,19	11,505	0	81			
]2-4] hr	233	27,24	12,192	2	62			
]4-6] hr	93	30,27	15,157	0	80			
	>6 hr	55	32,62	16,156	0	68			

Nota: Considerando os parcamente equilibrados “n” dos grupos relativos ao tempo diário de utilização em dias de semana e de descanso, recorreu-se a um teste não-paramétrico (KentState University, 2022a – *Kruskal-Wallis*).

Da análise da Tabela 14, e correspondentes testes *Post Hoc*, podem identificar-se diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações totais da AFUPI, numa análise de acordo com o tempo diário de utilização da *Internet*:

– *Dias da semana* ($\chi^2(2)=24,223$, $p<0,001$), entre “≤1hora”_(M=13,82; DP=5,745) e “2-4horas”_(M=15,36; DP=5,683) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “≤1hora” e “4-6horas”_(M=16,60; DP=6,184) (*Post Hoc*, $p<0,05$) e “≤1hora” e “>6horas”_(M=16,79; DP=6,655) (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Dias de descanso* ($\chi^2(2)=34,258$, $p<0,001$), entre “≤1hora”_(M=13,43; DP=5,699) e “2-4horas”_(M=15,82; DP=5,835) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “≤1hora” e “4-6horas”_(M=15,78; DP=5,801) (*Post Hoc*, $p<0,05$) e “≤1hora” e “>6horas”_(M=16,84; DP=6,423) (*Post Hoc*, $p<0,001$).

Tabela 14 – Diferença de médias na AFUPI por tempo diário de utilização da Internet

	Variável	Grupo	n	M	DP	Min.	Máx.	Kruskal-Wallis			
								g.l.	χ^2	p	
AFUPI Total	Dias de semana	Nunca	8	17,25	6,756	9	29	5	24,223	<0,001	
		≤ 1 hr	193	13,82	5,745	9	33				
]1-2] hr	236	14,71	5,654	9	31				
]2-4] hr	193	15,36	5,683	9	36				
]4-6] hr	83	16,60	6,184	9	30				
		>6 hr	53	16,79	6,655	9	30				
		Dias de descanso	Nunca	6	10,83	2,639	9				16
	≤ 1 hr		150	13,43	5,699	9	33				
]1-2] hr		229	14,62	5,751	9	32				
]2-4] hr		233	15,82	5,835	9	36				
]4-6] hr		93	15,78	5,801	9	30				
	>6 hr		55	16,84	6,423	9	30				
	DimComp		Dias de semana	Nunca	8	14,50	6,590	7	27	5	20,970
		≤ 1 hr		193	10,96	5,058	7	28			
]1-2] hr		236		11,75	4,941	7	28				
]2-4] hr		193		12,06	4,733	7	28				
]4-6] hr		83		13,05	5,118	7	27				
>6 hr		53		13,25	5,585	7	24				
Dias de descanso		Nunca		6	8,67	2,251	7	13	5		
		≤ 1 hr	150	10,79	5,252	7	28				
]1-2] hr	229	11,65	5,018	7	28				
]2-4] hr	233	12,53	4,956	7	28				
]4-6] hr	93	12,35	4,743	7	25				
		>6 hr	55	12,93	5,069	7	23				
		DimEmoc	Dias de semana	Nunca	8	2,75	1,035	2		5	5
≤ 1 hr				193	2,85	1,220	2	8			
]1-2] hr	236			2,97	1,268	2	7				
]2-4] hr	193			3,30	1,465	2	8				
]4-6] hr	83			3,55	1,610	2	8				
>6 hr	53			3,55	1,659	2	8				
Dias de descanso	Nunca			6	2,17	0,408	2	3	5	42,305	
	≤ 1 hr		150	2,64	0,999	2	6				
]1-2] hr		229	2,97	1,274	2	7				
]2-4] hr		233	3,30	1,442	2	8				
]4-6] hr		93	3,43	1,570	2	7				
	>6 hr		55	3,91	1,756	2	8				

Nota: Considerando os parcamente equilibrados “n” dos grupos relativos à idade e à categoria, recorreu-se a um teste não-paramétrico (KentState University, 2022a – *Kruskal-Wallis*).

Ainda da análise da Tabela 14, e respetivos testes *Post Hoc*, constata-se diferenças significativas entre as pontuações da Dimensão Comportamental da AFUPI, quando analisada em funções do tempo diário de utilização da Internet:

– *Dias da semana* ($\chi^2(2)=20,970$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”^(M=10,96; DP=5,058) e “2-4horas”^(M=12,06; DP=4,733) (*Post Hoc*, $p<0,05$), “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”^(M=13,05; DP=5,118) (*Post Hoc*, $p<0,05$) e “ ≤ 1 hora” e “ >6 horas”^(M=13,25; DP=5,585) (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Dias de descanso* ($\chi^2(2)=26,893$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”^(M=10,79; DP=5,252) e “2-4horas”^(M=12,53; DP=4,956) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”^(M=13,35; DP=4,743) (*Post Hoc*, $p<0,05$) e “ ≤ 1 hora” e “ >6 horas”^(M=12,93; DP=5,069) (*Post Hoc*, $p<0,05$);

Ainda da análise da Tabela 14, identificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações da Dimensão Emocional da AFUPI, quando analisadas em relação ao tempo diário de utilização da Internet:

– *Dias da semana* ($\chi^2(2)=21,218$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”^(M=2,85; DP=1,220) e “2-4horas”^(M=3,30; DP=1,465) (*Post Hoc*, $p<0,05$) e “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”^(M=3,55; DP=1,659) (*Post Hoc*, $p<0,05$);

– *Dias de descanso* ($\chi^2(2)=42,305$, $p<0,001$), entre “ ≤ 1 hora”^(M=2,64; DP=0,999) e “2-4horas”^(M=3,30; DP=1,442) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “4-6horas”^(M=3,43; DP=1,570) (*Post Hoc*, $p<0,001$), “ ≤ 1 hora” e “ >6 horas”^(M=3,91; DP=1,756) (*Post Hoc*, $p<0,001$) e “1-2horas”^(M=2,97; DP=1,274) e “ >6 horas” (*Post Hoc*, $p<0,05$).

Analisando a Tabela 15, são significativas as diferenças das pontuações médias no IAT, ao nível da utilização de

– *Redes Sociais*, entre militares que acedem a redes sociais^(M=25,74; DP=13,12) e militares que não acedem a redes sociais^(M=22,91; DP=11,778) ($U=24739,0$; $p<0,05$);

– *Entretenimento*, entre militares que acedem a conteúdos de entretenimento^(M=25,69; DP=12,866) e militares que não acedem a conteúdos de entretenimento^(M=23,42; DP=13,907) ($U=25849,0$; $p<0,05$).

Tabela 15 – Diferenças de médias no IAT por tipo de conteúdo acedido (redes sociais, comunicação/chat, entretenimento)

Variável	Grupo	n	M	DP	Mann-Whitney		
					Z	U	p
Redes Sociais	Sim	680	25,74	13,121	-2,330	24739,0	0,020
	Não	86	22,91	11,778			
Com./Chat	Sim	745	25,41	13,008	-0,362	7461,0	0,718
	Não	21	25,90	13,034			
Entretenimento	Sim	678	25,69	12,866	-2,041	25849,0	0,041
	Não	88	23,42	13,907			

Nota: Considerando os pobremente equilibrados “n” dos grupos relativos à utilização de redes sociais, aplicações de comunicação/chat e conteúdos de entretenimento, recorreu-se a um teste não-paramétrico (KentState University, 2022b – *Mann-Whitney*).

Da análise da Tabela 16, observa-se uma diferença estatisticamente significativa entre os valores médios do IAT referente à variável utilização (ou não) da *Internet* para efeitos de jogo ($t=-3,988$, $p<0,001$).

Tabela 16 – Diferenças de médias no IAT por tipo de conteúdo acedido (Jogo e Outros conteúdos)

Variável	Grupo	n	M	DP	Teste <i>t-Student</i>		Homocedasticidade	
					<i>t</i>	<i>p</i>	Levene	<i>p</i>
Jogo	Sim	288	27,82	13,170	-3,988	<0,001	0,173	n.s.
	Não	478	23,99	12,695				
Outros	Sim	437	25,35	11,970	0,174	0,862	5,294	n.s.
	Não	329	25,52	14,273				

Nota: Para confirmar o requisito da homocedasticidade, o valor de *p* associado ao teste de Levene deve ser n.s. ($\geq 0,05$)

Da análise da Tabela 17, é possível constatar uma diferença significativa nos valores médios obtidos na Dimensão Emocional da AFUPI entre militares que acedem a jogos através da *Internet* ($M=3,35$; $DP=1,474$) e militares que não acedem a jogos ($M=2,99$; $DP=1,330$).

Tabela 17 – Diferenças de médias na AFUPI por tipo de conteúdo acedido (Jogo e Outros conteúdos)

Dimensão	Variável	Grupo	n	M	DP	Teste <i>t-Student</i>		Homocedasticidade	
						<i>t</i>	<i>p</i>	Levene	<i>p</i>
AFUPI Total	Jogo	Sim	288	15,56	5,497	-1,939	0,053	5,669	n.s.
		Não	478	14,71	6,099				
	Outros	Sim	437	15,13	6,083	-0,584	0,559	2,625	n.s.
		Não	329	14,88	5,630				
DimComp	Jogo	Sim	288	12,21	4,617	-1,305	0,192	6,707	n.s.
		Não	478	11,72	5,281				
	Outros	Sim	437	12,02	5,213	-0,720	0,472	2,216	n.s.
		Não	329	11,75	4,815				
DimEmoc	Jogo	Sim	288	3,35	1,474	-3,480	<0,001	9,752	n.s.
		Não	478	2,99	1,330				
	Outros	Sim	437	3,12	1,379	0,137	0,891	0,000	n.s.
		Não	329	3,13	1,410				

Nota: Para confirmar o requisito da homocedasticidade, o valor de *p* associado ao teste de Levene deve ser n.s. ($\geq 0,05$)

4.2.3. conclusiva e resposta à QD2

Da análise realizada, e em resposta à QD2, *Será que existem comportamentos aditivos online nos militares da FA?*, conclui-se que, embora a maioria da amostra apresente uma utilização normal da *Internet*, sendo residual a percentagem de militares evidenciando adição severa, existe já uma fração considerável de participantes a apresentar adição ligeira e moderada, potencialmente causadora de algum tipo de dano ou limitação. Situando-se o nível de adição severa entre os militares da FA abaixo dos 6% encontrados na Força Aérea dos EUA (Miller et al., 2014), e concorrente com os dados obtidos no exército da Grécia (Giotakos et al, 2017) e com a prevalência identificada em amostras da população portuguesa adulta (Água et al., 2018; Ribeiro, 2022).

Conclui-se ainda que os fatores de risco para o desenvolvimento adição severa são o género masculino, pertencer à categoria de Sargentos, ter idade entre os 21 e os 30 anos, frequentar um curso de carreira, estar colocado numa UB e pernoitar habitualmente em alojamento da Unidade.

Tais constatações ocorrem em concordância com alguns dos fatores de risco para o desenvolvimento dos CAO já identificados na literatura, como o género masculino (Naskar, et. al, 2016; Patrão, 2016; Pontes et al., 2014; Ribeiro, 2022; Tao et al., 2010), a pertença a faixas etárias mais jovens (Miller et al., 2014; Naskar et al., 2016; Pontes et al., 2014; Ribeiro, 2022; Young, 2011a) e o ser-se estudante (Chak & Leung, 2004, cit. por Baturay & Toker, 2019; Kendell, 1998, cit. por Huang et al., 2009). Adicionalmente, a pertença ao género masculino e a colocação em UB são variáveis já anteriormente identificadas na FA portuguesa como fatores de risco para o consumo de tabaco, e para a presença de níveis de stress percebido considerados patológico, no caso da colocação em UB (Freixo, 2014).

Mais se concluiu que os conteúdos *online* mais acedidos são *sites*/aplicações de comunicação/*chat* (este o mais acedido a partir do local de trabalho), redes sociais e conteúdos de entretenimento. O caso do jogo *online*, apesar de ser acedido por uma percentagem mais restrita de militares, encontra-se associado a pontuações médias mais elevadas do IAT e a pontuações mais elevadas na Dimensão Emocional na AFUPI, potencialmente sinalizadoras do recurso a estes conteúdos para amenizar emoções negativas, característica presente nos padrões comportamentais dos CAO (Tao et al., 2010; Wölfling et al., 2014) e sugestiva da utilização deste tipo de conteúdo enquanto comportamento de risco.

Concluiu-se, por último, que todos os conteúdos *online* abordados são acedidos maioritariamente através de equipamentos portáteis e a partir dos domicílios dos militares, sendo de relevar:

- A dificuldade acrescida em identificar, na FA, a presença de padrões de utilização problemáticos, já que ocorrem em privado e através de equipamentos portáteis, provavelmente pessoais;

- A existência de uma possível propensão para o desenvolvimento de CAO associados à utilização abusiva de *smartphone*, na linha de estudos como os de Água (2017), de Alkhateeb, Alboali, Alharabi e Saleh (2020) e de Lee, Ahn, Choi e Choi (2014).

4.3. Avaliação da adequabilidade de alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicados na FA aos comportamentos aditivos online, e resposta à QC

Do até aqui analisado, e em resposta à QC, *Será adequado alargar a metodologia preventiva dos comportamentos aditivos aplicada na Força Aérea aos comportamentos aditivos online?*, conclui-se que sim, é adequado este alargamento, a fim de, entre outros *outcomes*, evitar um eventual agravamento dos CAO nos 27,3% de militares da amostra que já os evidenciam (com severidade sobretudo ligeira e moderada), e tornar dispensável a implementação de medidas direcionadas para o tratamento desta problemática.

Um alargamento, que, em concreto, e tendo presente que quanto maior a imediaticidade da sua aplicação, menor a probabilidade de agudização dos CAO na FA, passa pela implementação do modelo de intervenção preventiva proposto na Figura 2, construído com base nas evidências até aqui analisadas e discutidas. Segundo o modelo proposto, a prevenção dos CAO deverá alicerçar-se em cinco grandes focos estruturantes e correspondentes ações/operacionalizações.

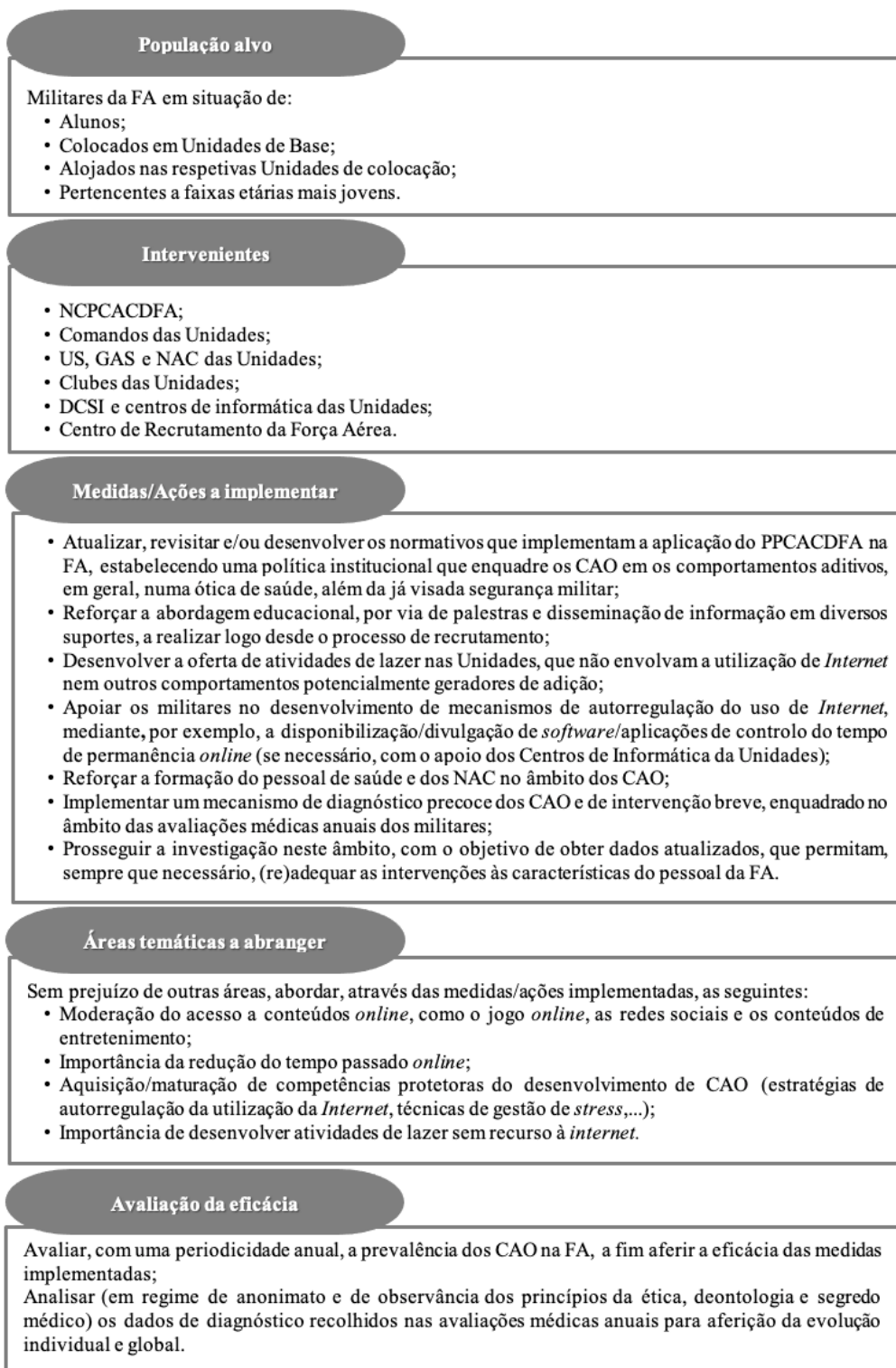


Figura 2 – Proposta de modelo de prevenção dos CAO na FA

5. Conclusões

A relação do Homem com a tecnologia tem progredido no sentido de um estreitamento constante, sendo já diversos os aspetos primários da vivência em sociedade assegurados sem intervenção humana. Ilustrativa deste processo tem sido a preeminência alcançada pela *Internet* que, se no dealbar da sua existência não constituía senão mais um instrumento ao dispor de pontuais necessidades humanas, atualmente é imprescindível em funções básicas como a saúde, a educação ou a socialização.

Sendo-lhe conhecidos muitos benefícios tem-lhe também sido identificado um lado menos benigno, caracterizado pelo surgimento, em algumas pessoas, de padrões de utilização dos recursos *online* causadores de dano no seu funcionamento individual, familiar e social, análogos aos caracterizadores de outros comportamentos aditivos, relacionados ou não com o consumo de substâncias, e com consequências igualmente lesivas. Compreende-se, desta forma, que as problemáticas relacionadas com a utilização danosa de *Internet*, designadas no presente documento por comportamentos aditivos *online*, se tenham evidenciado nos anos mais recentes no campo da saúde psicológica, chegando mesmo a ser consideradas pela WHO como uma questão de saúde pública.

Enquadrados que estão numa sociedade permeada por esta matéria, a FA e o seu efetivo, não lhe são naturalmente alheios, ainda para mais atendendo à importância dos níveis ótimos de saúde física e psicológica dos militares enquanto garante do cumprimento da missão.

Esta investigação teve, assim, por objeto de estudo a prevenção dos CAO, pautando-se por um raciocínio indutivo, associado a uma estratégia mista (do tipo quantitativo com reforço qualitativo) e a um desenho de estudo de caso, delimitando-se: temporalmente, à atualidade (junho de 2022); espacialmente, à FA; e, em termos de conteúdo, à prevenção dos CAO na FA.

Relativamente ao OE1, *Analisar a prevenção de comportamentos aditivos na Força Aérea*, e em resposta à correspondente QD, o seu estudo alicerçou nas análises documental e de conteúdo às entrevistas semiestruturadas realizadas a entidades com intervenção na prevenção dos comportamentos aditivos em contexto castrense. Das evidências reunidas, concluiu-se que a prevenção dos comportamentos aditivos na FA visa maioritariamente a prevenção de consumos de substâncias psicoativas, por via de rastreios toxicológicos e de alcoolémia, embora outras adições (como os CAO) sejam também trabalhadas através de uma abordagem educativa (ainda que pouco sistematizada e não regulamentada) nas diversas Unidades. Existem ações implementadas na FA com desiderato prevenir os CAO, não estando, contudo, a sua aplicação expressamente predita nos documentos que estruturam a implementação do PPCACDFA. A metodologia preventiva prevista na FA é fundamentalmente educacional, complementando-se por uma abordagem restritiva do acesso à *internet*, por meio de bloqueio de conteúdos acessíveis através dos postos de trabalho.

No concernente ao OE2, *Analisar a existência de comportamentos aditivos online nos militares da Força Aérea*, o estudo materializou-se pela resposta à associada QD, operacionalizado pela aplicação de um questionário de autorrelato a 766 militares (correspondente a 12,97% da população). Da análise quantitativa dos dados, concluiu-se que a percentagem de militares

evidenciando uma adição severa à *Internet* é residual (0,3%), embora 27% a exiba num grau ligeiro ou moderado, significando que existem já militares na FA cujos padrões de utilização da *Internet* podem acarretar algum impacto para a Instituição. Foram ainda identificados como fatores de risco para o desenvolvimento de CAO entre os militares da FA: o género masculino, a pertença a faixas etárias mais jovens, a colocação em UB, a frequência de cursos de carreira e a pernoita nas respetivas Unidades de colocação. Adicionalmente, o acesso a jogo *online* foi considerado um provável fator de risco para o desenvolvimento de adição à *Internet*. Concluiu-se, por último, que os comportamentos *online* dos militares da amostra caracterizam-se pelo acesso preferencial a aplicações/sites de comunicação/*chat*, redes sociais e conteúdos de entretenimento, decorrendo maioritariamente a partir do domicílio e com recurso a equipamentos portáteis.

No que respeita ao OG, *Avaliar a adequabilidade de alargar a metodologia preventiva de comportamentos aditivos aplicada na Força Aérea à sua expressão online*, e em resposta à sua decorrente QC, concluiu-se que este alargamento não só é adequado como desejável, e, idealmente realizável com a maior brevidade possível, tendo em vista evitar um agravamento dos níveis de adição ligeira e moderada à *Internet* identificados na amostra. Propõe-se, ainda, que este alargamento seja alicerçado em cinco focos estruturantes: *objetivos, população alvo, intervenientes, medidas/ações, áreas temáticas a abranger, e avaliação da eficácia*.

Como principal **contributo para o conhecimento** tem-se o facto da FA ser agora conhecedora de uma, ao que foi possível apurar, primeira abordagem: à prevalência da ocorrência de CAO numa amostra dos seus militares; aos fatores de risco associados a tais comportamentos; e a algumas variáveis caracterizadoras do modo como estes utilizam a *internet*.

Como **limitações**, identificam-se duas, alheias à investigação e que não condicionaram a robustez das conclusões retiradas. A primeira, prende-se com o recurso a uma amostragem por conveniência, que impossibilita a generalização dos resultados para o universo em estudo, mas que é minorada pela representatividade da amostra face ao efetivo total da FA. A segunda, reporta-se ao recurso a um questionário de autorrelato, passível de ser sujeito a enviesamentos, tais como o efeito de desejabilidade social. Contudo, e ainda que tal enviesamento se possa ter verificado, a concordância dos dados recolhidos com os presentes na literatura permite considerar que tal efeito não pôs em causa a qualidade dos resultados obtidos.

Quanto a **estudos futuros**, afigura-se fundamental monitorizar o impacto dos CAO nos militares/Instituição, mormente após a implementação do modelo aqui proposto.

Como **recomendação de ordem prática**, sugere-se ao NCPCACDFA que diligencie ações no sentido de promover a implementação na FA do modelo de prevenção proposto, e ao GC/PPCACDFA que tenha em conta as evidências da presente investigação no desenvolvimento do estudo de prevalência futuro e a viabilidade da aplicação, total ou parcial, do modelo de prevenção aqui proposto às FFAA nacionais.

Referências bibliográficas

- Água, J. (2017). *Relação entre a dependência do smartphone, os traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa*. Tese de Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde. Instituto Superior de Psicologia Aplicada [ISPA], Lisboa.
- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2018). Relação dos traços de personalidade com a dependência ao *smartphone*. *Atas do 12.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, 429-437. Retirado de <https://www.sp-ps.pt/site/livros/147>
- Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharabi, W., & Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3220-3224. doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc_1224_19
- Baturay, M., & Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863-2885. doi: 10.1007/s10639-019-09894-3
- Blinka, L., & Smahel, D. (2011). Addiction to Online Role-Playing Games. Em: K. Young, & C. Abreu (Eds.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 73-90). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E., & Miller, L. (2015). *A Review of Research on Problematic Internet Use and Well-Being with Recommendations for the U.S. Air Force*. Santa Monica: RAND. Retirado de https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR849.html
- Costa, R., & Patrão, I. (2016). As relações amorosas e a *Internet*: Dentro e fora da rede. Em: Patrão, I. & Sampaio, D. (Coord.), *Dependências Online - O Poder das Tecnologias* (pp. 117-132). Lisboa: PACTOR.
- Despacho n.º 11921/2015, de 23 de outubro (2015). *Programa para a Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Combate às Dependências nas Forças Armadas (PPCACDFA)*. Diário da República, 2.ª Série, 208, 30680-30687. Lisboa: Gabinete da Secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional.
- Despacho n.º 61/2016, de 26 de setembro (2016). *Prevenção dos comportamentos aditivos e combate às dependências na Força Aérea*. Alfragide: CEMFA.
- Diretiva n.º 12/2016, de 28 de julho (2016). *Normas de utilização dos postos de trabalho com acesso a correio eletrónico e Internet*. Alfragide: CEMFA.
- Freixo, D. (2014). *Quantos fumamos?, Como fumamos?, Porque fumamos?: Caracterização do consumo tabágico na Força Aérea Portuguesa*. (Tese de Dissertação de Mestrado em Psicologia). Universidade de Lisboa [UL], Lisboa.
- Giotakos, O., Tsouvelas, G., Spourdalaki, E., Janikian, M., Tsitsika, A., & Vakirtzis, A. (2017). Internet gambling in relation to internet addiction, substance use, online sexual engagement, and suicidality in a Greek sample. *International Gambling Studies*, 17(1), 20-29. doi: 10.1080/14459795.2016.1251605
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Billieux, J., & Pontes, H.M. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001

- Hill, M. M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário* (2.^a ed). Lisboa: Edições Sílabo.
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z., Wei, Z., ... Wang, Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490. doi: 10.1080/01449290701485801
- Jo, Y., Bhang, S., Choi, J., Lee, H., Lee, S., & Kweon, Y (2019). Clinical characteristics of diagnosis for internet gaming disorder: comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 945-958. doi: 10.3390/jcm8070945
- Kaiser, H. F., (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. doi: 10.1007/BF02291575
- Kent State University (2022a, 24 de junho). Spss Tutorials: Independent Samples t Test [página online]. Retirado de <https://libguides.library.kent.edu/SPSS/IndependentTTest>
- Kent State University (2022b, 24 de junho). Spss Tutorials: One-Way ANOVA [página online]. Retirado de <https://libguides.library.kent.edu/SPSS/OneWayANOVA>
- King, D., Delfabbro, P., Doh, Y., Wu, A., Kuss, D., Pallesen, S., ... Sakuma, H. (2018). Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: An international perspective. *Prevention Science*, 19, 233-249. doi: 10.1007/s11121-017-0813-1
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1). doi: 10.1007/S10916-013-0001-1
- Lopez-Fernandez, O. & Kuss, D. (2020). Preventing harmful internet use-related addiction problems in Europe: A literature review and policy options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3797-3817. doi: 10.3390/ijerph17113797
- Maas, M. & Nower, L. (2021). Gambling and military service: Characteristics, comorbidity, and problem severity in an epidemiological sample. *Addictive Behaviors*, 114, 1-7. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106725
- Miller, L., Martin, L., Yeung, D., Trujillo, M., & Timmer, M. (2014). *Information and communication technologies to promote social and psychological well-being in the Air Force: A 2012 survey of airmen*. Santa Monica: RAND. Retirado de https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR695.html
- Ministério da Defesa Nacional (MDN). *Programa de Prevenção dos Comportamentos Aditivos e Combate às Dependências nas Forças Armadas – Relatório de Atividades 2019*. Lisboa: MDN.
- Musetti, A., & Corsano, P. (2018). The Internet is Not a Tool: Reappraising the Model for Internet-Addiction Disorder Based on the Constraints and Opportunities of the Digital Environment. *Frontiers in Psychology*, 9, 558. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00558
- Naskar, S., Victor, R., Nath, K., & Sengupta, C. (2016). “One level more:” A narrative review on internet game disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 25, 145-154. doi: 10.4103/ipj_67_16
- Paterson, M., Whitty, M., & Leslie, P. (2020). Exploring the prevalence of gambling harm among active-duty military personnel: a systematic scoping review. *Journal of Gambling Studies*, 37(2), 529-549. doi: 10.1007/s10899-020-09951-4

- Patrão, I., & Hubert, P. (2016). Os comportamentos e as preferências *online* dos jovens portugueses: o jogo *online* e as redes sociais. Em: I. Patrão, & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online - O Poder das Tecnologias* (pp. 151-167). Lisboa: PACTOR.
- Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). Introdução. Em: I. Patrão, & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online - O Poder das Tecnologias* (pp. 97-116). Lisboa: PACTOR.
- Patrão, I. (2016). Comportamentos online em jovens portugueses: estudo da relação entre o bem-estar e o uso da *Internet*. Em: *Atas do 11.º Congresso de Psicologia da Saúde, 2016*, 341-346. Retirado de <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/18016/1/Mend%C3%A3o%20%2C%20Biscaia.pdf>
- Patrão, I. (2019). Projeto de Investigação-Ação #geração cordão: Avaliação e Intervenção nas Dependências *Online*. Em: V. Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos – Dossier Temático* (pp. 25-38) [versão PDF]. Retirado de https://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDOS/Attachments/201/DossierJogoInternetOutrosCA_PT.PDF
- Patrão, I., Pimenta, F., Água, J., & Leal, I. (2020) Validação: Escala de alterações funcionais pelo uso problemático da *Internet* (AFUPI) para jovens portugueses. Em: *Atas do 13.º Congresso de Psicologia da Saúde, 2020*, 783-792. Retirado de <https://www.sp-ps.pt/site/livros/149>
- Pimenta, F., Patrão, I., Água, J., & Leal, I. (2020). Escala de alterações funcionais pelo uso problemático da *Internet* (AFUPI): comparação transcultural. Em: *Atas do 13.º Congresso de Psicologia da Saúde, 2020*, 419-426. Retirado de <https://www.sp-ps.pt/site/livros/149>
- Pontes, H., Patrão, I., & Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the *Internet Addiction Test*: An empirical study. *Journal of Behavioural Addictions*, 3(2), 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). As dependências *online*: controvérsias e perfis. Em: I. Patrão, & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online - O Poder das Tecnologias* (pp. 151-167). Lisboa: PACTOR.
- RFA 305-1(B) (1999). *Regulamento da Organização das Bases Aéreas*. Alfragide: Força Aérea Portuguesa.
- Ribeiro, C. (Coord.) (2022). *Sinopse Estatística 2020 – Jogo e Internet*. [Versão PDF]. Retirado de https://sicad.pt/PT/EstatisticaInvestigacao/Documents/2022/SinopseEstatistica20_jogoInternet_PT.pdf
- Saletti, S., Van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15 (2), Article 10. doi: 10.5817/CP2021-2-10
- Saliceti, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 19, 1372-1376. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.292
- Santos, L., & Lima, J. (Coords.) (2019). *Orientações metodológicas para a elaboração de trabalhos de investigação*. Cadernos do IUM, 8. Lisboa: IUM.

- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (s.d.). *Comportamentos Aditivos em tempos de COVID-19: Internet & Videojogos (Sumário Executivo)*. Retirado de https://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDOS/Attachments/210/Sum%C3%A1rio%20executivo_COVID19_Internet_e_videojogos.pdf
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (2013). *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020*. Lisboa: SICAD.
- Schmidt, G., Valdez, M., Farrell, M., Bishop, F., Klam, W., & Doan, A. (2019). Behaviors Associated with Internet Use in Military Medical Students and Residents. *Military Medicine*, 184, 750-757. Retirado de <https://academic.oup.com/milmed/article/184/11-12/750/5425726>
- Stepien, K. (2014). Internet addiction. The phenomenon of pathological internet use – Problems of interpretation in the definition and diagnosis. *Internal Security*, 6(2), 79-90. doi: 10.5604/20805268.1157164
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Throuvala, M., Griffiths, M., Rennoldson, M., & Kuss, D. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Current Neuropharmacology*, 17(6), 507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806
- Turner, L., Bewick, B., Kent, S., Khyabani, A., Bryant, L., & Summers, B. (2021). When does a lot become too much? A Q methodological investigation of UK student perceptions of digital addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 11149-11163. doi: 10.3390/ijerph182111149
- Vally, Z., Laconi, S., & Czeremska, K. (2020). Problematic Internet Use, Psychopathology, Defense Mechanisms, and Coping Strategies: A Cross-Sectional Study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*, 91, 587-602. doi: 10.1007/s11126-020-09719-4
- Vayre, E., & Vonthron, A. (2019). Identifying work-related internet's uses – at work and outside usual workplaces and hours – and their relationships with work-home interface, work engagement, and problematic internet behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, article 2118. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02118
- Wölfling, K., Beutler, M.E., Dreier, M., & Müller, K.W. (2014). Treatment Outcomes in Patients with Internet Addiction: A Clinical Pilot Study on the Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Program. *BioMed Research International*, article ID 425924. doi:10.1155/2014/425924
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. Retirado de <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246. doi: 10.1007/s10879-009-9120-x
- Young, K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. *Computers in Human Behavior*, 26, 1467-1471. doi: 10.1016/j.chb.2010.04.025

- Young, K. (2011a). Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients. Em: K. Young, & C. Abreu (Eds.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Young, K. (2011b). Internet abuse in the workplace. *Academy of Business Research, II*, 20-29.
Retirado de https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2628846