

Obrigada por ver esta apresentação  
Gostaríamos de recordar-lhe que esta  
apresentação é propriedade do autor.

É-lhe fornecida pela Sociedade Portuguesa de  
Pediatria no contexto do 16º Congresso Nacional  
de Pediatria, para seu uso pessoal, tal como  
submetido pelo autor

© 2015 pelo autor



# USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET E PADRÃO DE QUALIDADE DE SONO NUMA POPULAÇÃO DE ADOLESCENTES

Andreia Leitão, Alexandre Braga, Márcia Azevedo  
Serviço de Pediatria – Hospital Escola  
Outubro de 2015

# INTRODUÇÃO



- Young (1996) – Adição à internet – adição álcool, drogas, etc
- DSM 5 – Adição internet – perturbação espectro compulsivo-impulsivo

- ✓ **Uso excessivo**
- ✓ **Abstinência**
- ✓ **Tolerância**
- ✓ **Repercussões negativas**

# INTRODUÇÃO



- Casuísticas na Europa de prevalência de adição à internet – variam muito de país para país
- Portugal apresenta elevados níveis de uso de internet, nomeadamente o grupo problemático
- Adolescente – população de risco
- Uso problemático da internet – conceito ainda não consensual

# INTRODUÇÃO



- Uso problemático da internet – má qualidade de sono – 36 escolas cantão francês Suíça

Suris et al, 2014

Canan, 2013

- Uso problemático da internet – sonolência diurna

Choi et al, 2009

**Hipótese: O uso problemático da internet tem consequências negativas na qualidade de sono dos adolescentes**



# OBJETIVO

- **Correlação entre o uso problemático de internet e a qualidade de sono numa população de adolescentes**

# MÉTODOS



## AMOSTRA

75 adolescentes ambos os géneros, recrutados num agrupamento escolar

## INSTRUMENTOS

- ✓ Questionário Sócio-Demográfico
- ✓ Índice de qualidade de sono Pittsburgh
- ✓ Questionário de adição à internet



## Questionário Socio-demográfico

- ✓ Género
- ✓ Idade
- ✓ Residência (meio rural/meio urbano)
- ✓ Estrutura familiar
- ✓ Uso semanal internet
- ✓ Número de dispositivos
- ✓ Tipo atividade internet na qual despende mais tempo



## Questionário ou Teste Adição à Internet

- Validação para a população portuguesa e boa consistência interna (coeficiente alfa Cronbach 0.88)
- 20 questões
- Respostas numa escala Likert-like (0-5)
- Pontuação máxima – 100



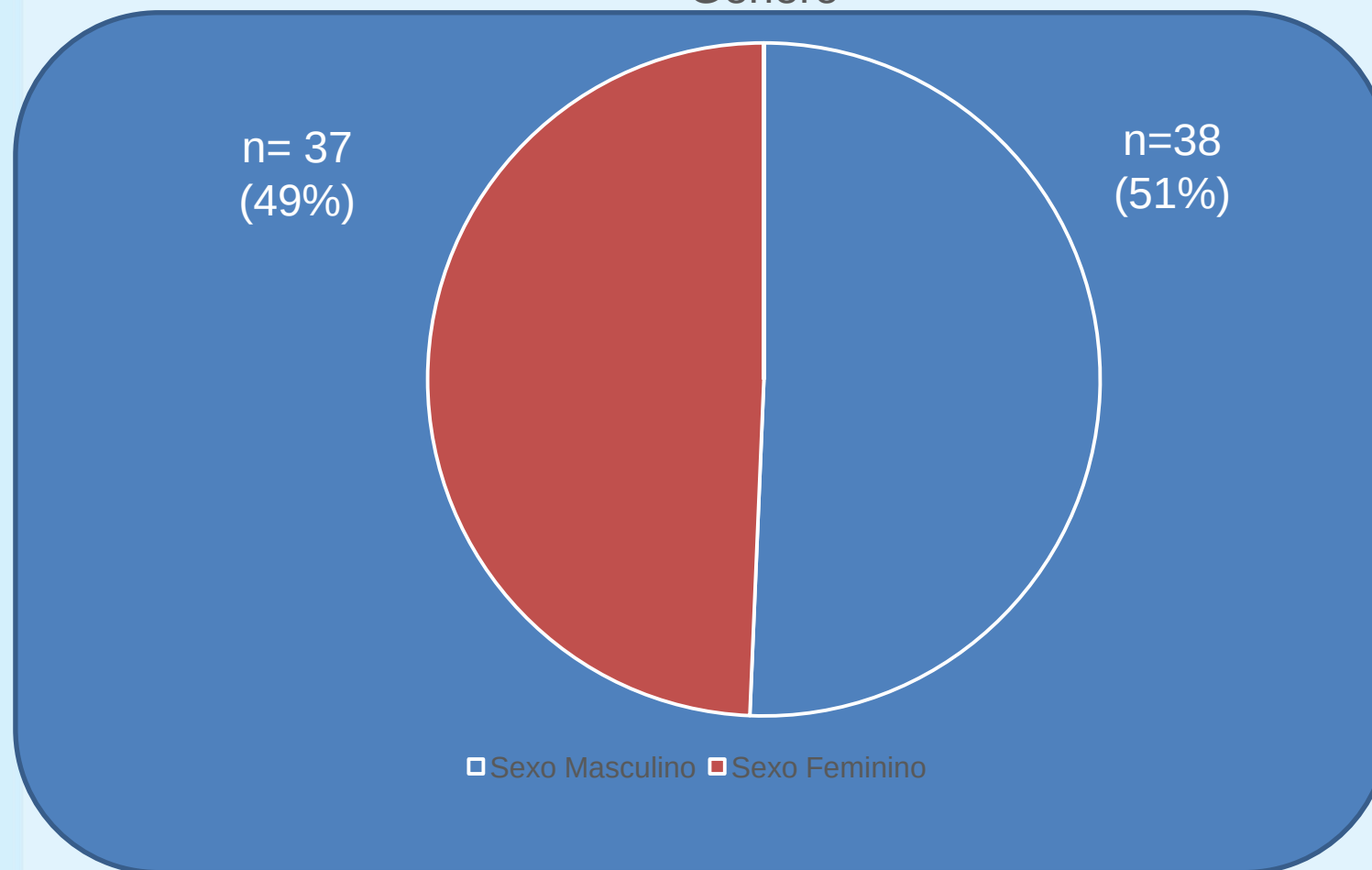
## Índice Qualidade de Sono de Pittsburgh

- Validação e boa consistência interna
- 19 questões
- Pontuação máxima – 21

# RESULTADOS

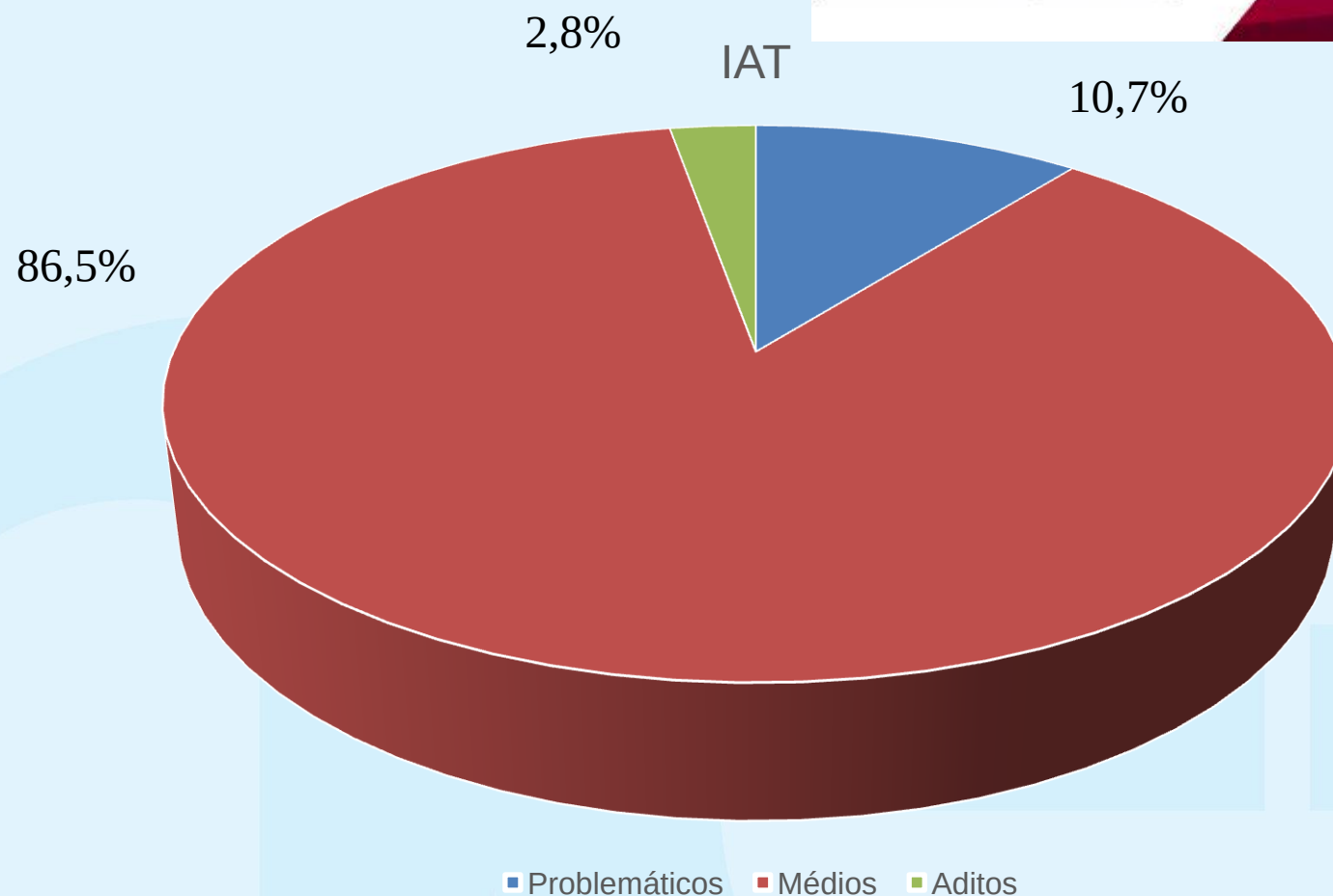


Género



**Fig. 1- Distribuição da amostra por género**

# RESULTADOS



**Fig.2- Amostra distribuída pelos 3 grupos definidos pelo Índice Adição à Internet**

# RESULTADOS



|                                     | Médios              | Problemáticos      | Aditos            |
|-------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| Residência (meio rural/meio urbano) | Meio urbano 91%     | Meio urbano 95%    | Meio urbano 100%  |
| Estrutura familiar                  | 18 % Pais separados | 15% Pais separados | 0% Pais separados |
| Número de dispositivos              | Média 2             | Média 3            | Média 4           |

**Fig.3- Dados do questionário socio-demográfico distribuído por 3 grupos**

# RESULTADOS



| <b>Tipo atividade internet na qual<br/>despende mais tempo</b> | <b>Total n(%)</b> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Troca de mensagens</b>                                      | (30)              |
| <b>Redes Sociais</b>                                           | (49)              |
| <b>Jogos online</b>                                            | (19)              |
| <b>e mails</b>                                                 | (1)               |
| <b>Web sites</b>                                               | (1)               |

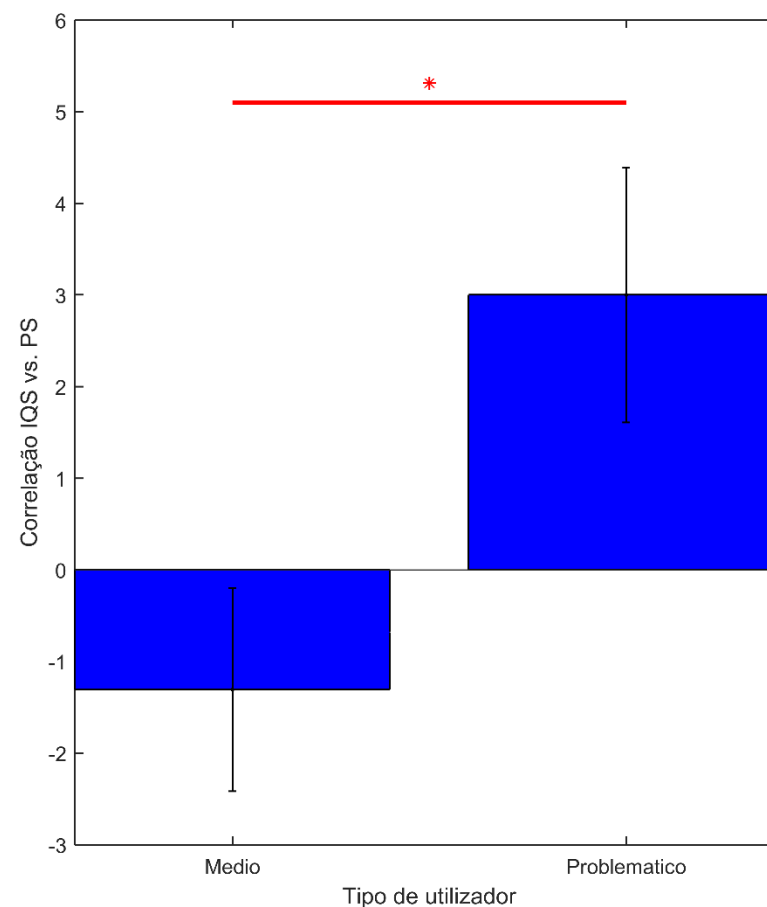
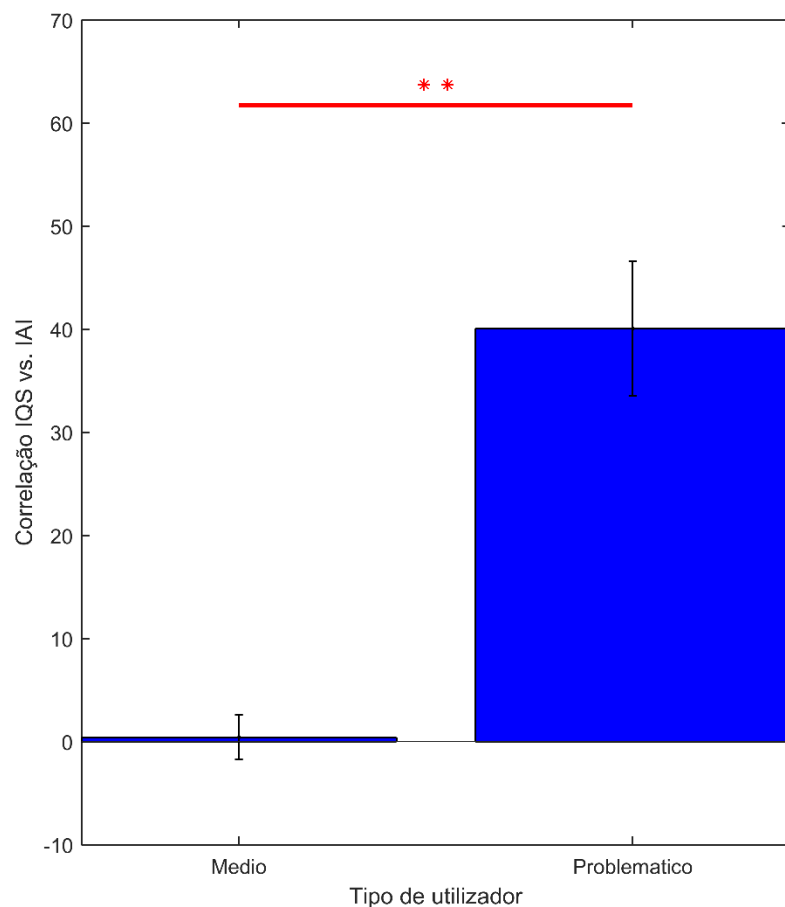
**Fig.4- Tipo atividade internet na qual despende mais tempo**

# RESULTADOS



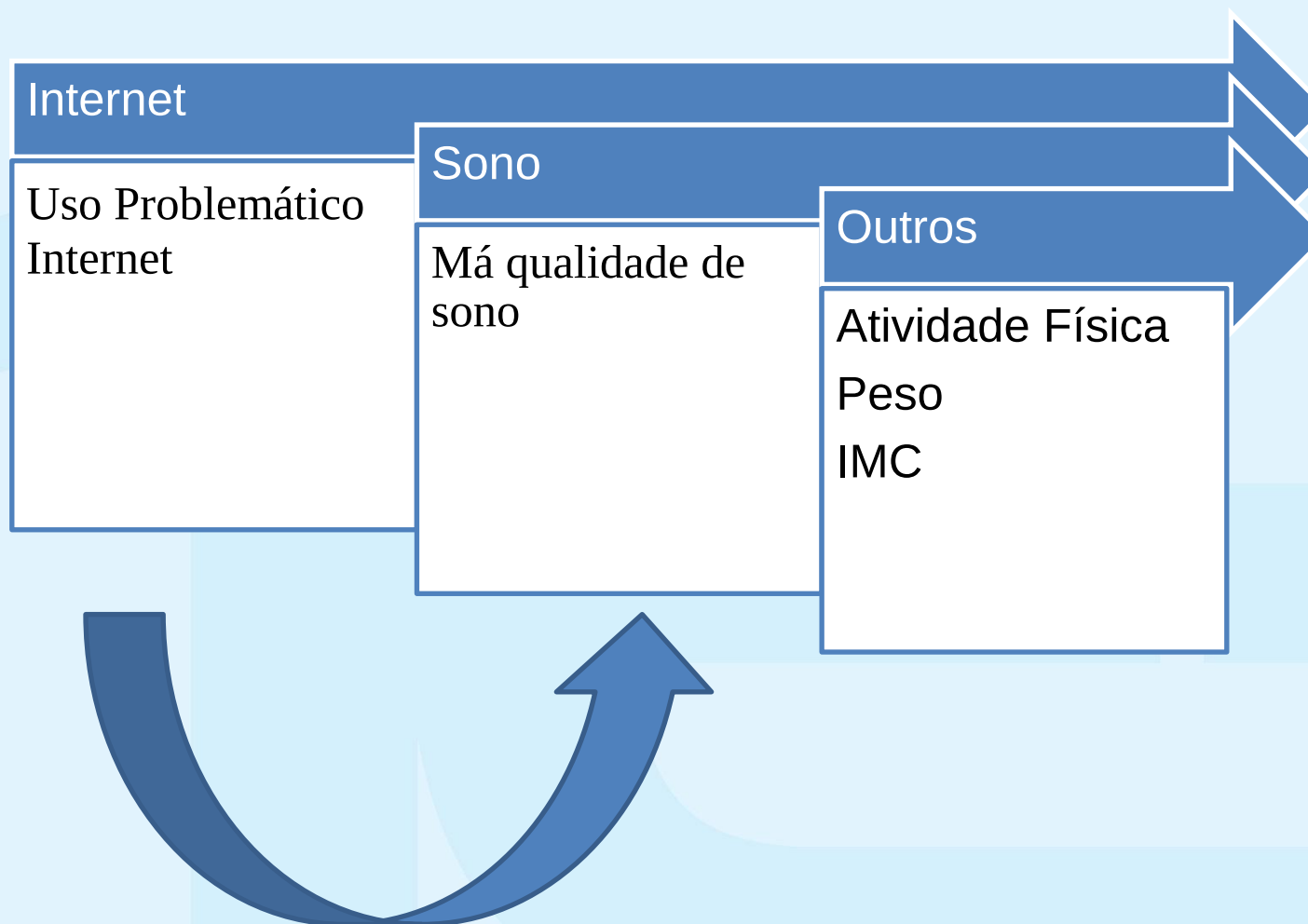
|                                     | Médios                 | Problemáticos          | Adictos                | P-value |
|-------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------|
| <b>Idade</b>                        | 15.0 (+-1.0)           | 15,4 (+-0.9)           | 15.8 (+-1.0)           | 0.121   |
| <b>Género</b>                       |                        |                        |                        | 0.138   |
| <b>Feminino</b>                     | N= 33                  | N= 3                   | N=1                    |         |
| <b>Masculino</b>                    | N= 33                  | N= 5                   | N=1                    |         |
| <b>Uso semanal Internet</b>         | 2.0+-1.8               | 12.8+-3.7              | 23.8+-6.0              | <0.001  |
| <b>Índice total adição internet</b> | 21.3 +-5.4             | 58.9+-5.0              | 86.0+-4.5              | <0.001  |
| <b>Latência do sono</b>             | 1                      | 2                      | 3                      | <0.001  |
| <b>Sonolência diurna</b>            | 1                      | 2                      | 3                      | <0.001  |
| <b>Duração do sono</b>              | 8.1+-0.9               | 7.0+-1.2               | 6.1+-0.8               | <0.001  |
| <b>Perturbação do sono</b>          | Sim (12%)<br>Não (88%) | Sim (41%)<br>Não (59%) | Sim (78%)<br>Não (22%) | <0.001  |
| <b>Índice qualidade de sono</b>     | 4 (+-1.9)              | 15 (+-1.0)             | 20 (+-0.6)             | <0.001  |

# RESULTADOS



Legenda: gráfico esquerda: Correlação entre o índice de qualidade do sono (IQS) e o índice total de adição à internet (IAI) ( $F=33.2919$ ,  $p<0.001$ ). gráfico direita: Correlação entre a Perturbação do sono (PS) e o índice total de adição à internet (IAI) ( $F=5.7699$ ,  $p=0.0181$ )

# RESULTADOS



# DISCUSSÃO



- ☐ Os nossos achados estão em concordância com estudos anteriores como os de Choi et al ( 2009 ) e Canan (2013)
- ☐ A adição à internet é um fator de risco significativo para a qualidade de sono em adolescentes
- ☐ O grupo “borderline” já apresenta uma qualidade de sono inferior ao grupo médio

# DISCUSSÃO



## LIMITAÇÕES DO ESTUDO

- Tamanho da amostra
- Bias resposta
- Destrição tempo gasto na atividade escolar e lazer
- Comorbilidades

# CONCLUSÕES



- Existe uma correlação significativa entre o índice de adição à internet e a qualidade de sono
- O uso problemático da internet deve ser questionado por rotina nas Consultas de Adolescentes HEADSSSEE
- Na presença de uma perturbação de sono, não descurar os hábitos de utilização de internet
- Linhas de investigação futura deverão caracterizar comorbilidades e outros fatores associados ao grupo adito e ao grupo problemático

# BIBLIOGRAFIA



- 1- Suris JC, Akre C, Piguet C, Ambresin AE, Zimmermann G, Berchtold A. Is Internet use unhealthy? A cross-sectional study of adolescent Internet overuse. *Swiss Med Wkly*. 2014;144:w14061.
- 2- Do YK, Shin E, Bautista MA, Foo K. The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: what is the role of time spent on Internet use? *Sleep Med*. 2013;14:195–200.
- 3- Yen CF, Ko CH, Yen JY, Cheng CP. The multidimensional correlates associated with short nocturnal sleep duration and subjective insomnia among Taiwanese adolescents. *Sleep*. 2008;31:1515–25.
- 4 - Chou C. Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *Cyberpsychol Behav*. 2001;4:573–85.
- 5- Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2009;63:455–62.
- 6- Kim JH, Lau CH, Cheuk KK, Kan P, Hui HL, Griffiths SM. Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *J Adolesc*. 2010;33(1):215–20.
- 7- Cheung LM, Wong WS. The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *J Sleep Res*. 2011;20:311–7

