

A Adicção à Internet em jovens Universitários

- *Estudo comparativo com estudantes portugueses e espanhóis* -

Luís Filipe Carias Coxo *Psicólogo Clínico

*Universidade de Évora, Portugal

www.wecareon.com/luiacutes-coxo.html

RESUMO

No presente estudo, foram analisados os padrões de uso/abuso da Internet, assim como os recursos específicos mais usados como páginas Web, e-mail, chats e fóruns de discussão. Contou-se com uma amostra aleatória simples de 206 sujeitos, estudantes universitários na Universidade Autónoma de Madrid e do Campus Universitário de Lisboa, de diferentes licenciaturas, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos, analisando-se os parâmetros de uso/abuso da Internet de uma forma global e específica e ainda, os motivos e a interferência desta utilização na vida quotidiana dos sujeitos.

No geral, a maior percentagem da amostra (46,1%) realiza um uso moderado da Internet ao analisar-se o tempo de conexão (menos de 2 horas diárias) mas, 36,9% podem já apresentar alguns indícios de adicção ao estarem de 2 a 5 horas diárias conectados à Internet segundo alguns investigadores. Na avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet, podemos encontrar que a Web é o serviço mais procurado seguindo-se o e-mail com, 62,1% e 57,3% respectivamente.

Palavras chave: Internet, estudantes universitários, uso, abuso, adicção.

ABSTRACT

In this study, we analyzed the patterns of use/abuse of the Internet as well as more specific resources used as Web pages, e-mail, chats and discussion forums. It is a simple random sample of 206 subjects, students at the Universidad Autónoma of Madrid (Spain) and the University Campus in Lisbon (Portugal), in different degrees, of both sexes and aged between 18 and 40 years old, we examine the parameters of use/abuse of the Internet in a global and specific way, and yet the reasons for this use and interference in the daily lives of subjects.

In general, the higher proportion of the sample (46.1%) makes a moderate use of the Internet to look up the time of connection (less than 2 hours), but 36.9% can already provide some evidence of addiction to be 2 to 5 hours a day connected to the Internet according to some researchers. In the evaluation of the parameters of the specific use of the Internet, we find that the Web service is the most-followed by the e-mail, 62.1% and 57.3% respectively.

Key-words: Internet, use, university students, abuse, addiction.

1. Introdução

Actualmente vivemos numa época de rápidas mudanças tecnológicas. Na década dos 80 houve uma importante revolução tecnológica com a aparição de sofisticados computadores e da Internet tendo a população online aumentado de 500,000 para mais de 700 milhões de utilizadores (Guerreschi, 2007).

No que respeita à Internet, em 1980 o acesso ainda era muito limitado, estando apenas acessível a um pequeno grupo de científicos e académicos mas, em menos de três décadas sofreu um aumento exponencial chegando mesmo a aceder a este tipo de recurso 37,4% no ano de 1999 em Espanha, com um universo de 101 milhões de pessoas (Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003). No caso de Portugal, e segundo dados do Marktest, 38,5% em 2002, têm acesso à Internet num universo de 7.528.382 pessoas¹.

Este importante aumento deve-se também (mas não só) à população universitária onde o acesso à Internet por parte dos alunos teve um incremento notável na última década (Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003; Chavez, 2007; Gonzalez, 2006).

Em Espanha, segundo informações da Encuesta General de Médios, o uso da Internet incrementou-se de um 0,7% em 1996 para um 10.5% no ano de 1999. Este estudo também apresentou informações sobre o uso da Internet, cujo perfil de utilizador espanhol é : homem cuja idade oscila entre os 20 e os 35 anos, com um nível académico secundário e/ou superior, que habitualmente acede à Internet a partir de casa e com uma frequência semanal, chegando a estar conectados numa média de 10 horas. Contudo, e além do já exposto, entre 1996 e 2000, evidenciou-se uma incorporação massiva de usuários menores de 20 anos que passam, de uma participação quase simbólica em 1996, a constituir uma quinta parte do conjunto de navegadores no ano de 1999 (Estúdio General de Médios, 1999, *cit in*, Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Sem qualquer dúvida que a Internet, como meio de comunicação, ócio e obtenção de informação, está a tornar-se numa ferramenta necessária na sociedade ocidental (Grau, Ortega, & Sierra, 2006). Tendo presente os aspectos de utilidade da Internet, resulta óbvio que este “avanço” das novas tecnologias possa ter algum efeito na sociedade em geral e na conduta dos indivíduos em particular, em função do uso que se faça destes serviços.

Muitos são os profissionais dedicados a estudar este fenómeno, e todos eles coincidem em afirmar que, sem sombra de dúvidas, a Internet está a transformar a vida económica e

¹ Sujeitos com 15 ou mais anos, residentes em Portugal continental.

social, mas nem todos partilham a mesma ideia acerca da natureza das mudanças de que é responsável ou mesmo a sua tendência benéfica ou prejudicial. A investigação científica mostrou que, por um lado, Internet pode ter um efeito positivo na auto-estima em grupos que tenham características recriminadas pela sociedade nomeadamente o desenvolvimento de relações interpessoais através da Internet. Por outro lado, diversos estudos assinalam os efeitos adversos do seu uso sobre o bem-estar psicológico e na implicação dos que a utilizam, justificando pela existência de sinais de interferência derivados do mesmo (Kraut, et all. 1998, *cit in*, Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Na actualidade, são muitas as especulações teóricas e estudos científicos que se centram no uso patológico da Internet, propondo a possibilidade de que o seu uso e/ou abuso possa chegar a originar uma adicção, caso se considerem determinados comportamentos similares a outro tipo de adicções (p.e. jogo patológico) e consequências negativas para a vida quotidiana (Brenner, 1997; Echeburúa, Amor & Cenea, 1998; Young, 1998, *cit in*, Muñoz-Rivas, Perales & Pablo, 2003).

Por este motivo, parece-nos que seria útil desenvolver um estudo que explore a realidade do fenómeno para que, de uma posição real e objectiva, se possa desenvolver modelos teóricos sobre o diagnóstico e a possível adicção patológica a este tipo de recursos (Goldberg, 1999; Young, 1999; Shapira, *et all.* 2000).

Atendendo há escassez de investigações nesta área, quer em Portugal quer em Espanha, o objectivo do presente estudo é explorar detalhadamente os padrões de uso e/ou abuso da Internet numa amostra de sujeitos universitários, examinando o número de horas de exposição, os recursos mais usados, como a Web, e-mails, chats e fóruns/blogs, e com que fins é utilizada.

2. MATERIAL E MÉTODO

2.1- AMOSTRA

Para o presente estudo, contou-se com uma amostra aleatória simples com um total de 206 sujeitos de ambos os géneros, estudantes universitários de diferentes licenciaturas provenientes da Universidade Autónoma de Madrid e do Campus Universitário de Lisboa com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos respectivamente, residentes na Comunidade de Madrid (Espanha) e em Lisboa (Portugal). Os sujeitos foram seleccionados ao azar dentro do campus Universitário, dependendo sempre da sua disponibilidade. Todos

os sujeitos participaram de forma voluntária no inquérito e eram conhecedores de que esta tomava parte de uma investigação sobre os padrões e uso da Internet.

2.2- INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

Considerando previamente outros questionários sobre o uso da Internet existentes na literatura científica, e perante a ausência de protocolos validados sobre os padrões de uso/abuso da Internet, desenvolvi um questionário adaptado de Kimberly Young (1996) com 31 itens que recolhe informações sobre os diversos aspectos como: dados demográficos; parâmetros de uso da internet de forma global; parâmetros de uso de recursos específicos na Internet; interferência do uso da Internet na vida quotidiana e indicadores de uso patológico da Internet.

O único critério da inclusão dos itens e das variáveis durante o desenvolvimento do instrumento foi o critério da validade aparente.

Concretamente, as variáveis objecto deste estudo foram:

- a) Características demográficas. Foram analisadas por 6 questões que examinavam o género, a idade, o estado civil, nível educativo, profissão e a situação laboral.
- b) Parâmetros de uso da internet de forma global. Foram avaliados por 4 itens categóricos que faziam referência ao tempo que dispõe do serviço, o tempo que diariamente navegam, o tempo usado com objectivos distintos dos profissionais e o local de conexão.
- c) Parâmetros de uso dos recursos específicos da Internet. Foram usadas através de 2 questões com referência ao uso dos recursos específicos da Rede, nomeadamente, correio electrónico, acesso a páginas web, chats, fóruns de discussão e serviços de notícias. Foram analisados também os fins e a frequência com que estes serviços eram consultados.
- d) Interferência do uso da Internet na vida quotidiana². Foram usados 20 itens dicotómicos que incluem os seguintes sinais de interferência: se alguma vez permaneceu on-line mais tempo do que desejava, se descuida outras ocupações para estar on-line, se prefere a excitação da web à intimidade com o parceiro, se estabelece relações com outros usuários on-line, se outras pessoas como a família ou amigos se queixam dos longos períodos em que está a navegar, se os estudos ou trabalho se ressentem negativamente

² Adaptado de Kimberly Young, 1998.

do longo tempo que passa on-line, se controla o e-mail excessivamente, se o desempenho no trabalho ou na escola sofreu alguma mudança negativa ocasionada pela Internet, se tem atitudes defensivas quando alguém o critica pelo tempo gasto na Internet, quantas vezes repele pensamentos negativos sobre a sua vida consolando-se com o pensamento na Internet, se chega a pensar que a vida sem Internet seria tediosa e sem alegria, elevar a voz ou responder mal se alguém o perturba quando está ligado, perde horas de sono para estar on-line, pensa na Internet mesmo quando não está no computador, se já tentou reduzir o tempo de conexão mas sem sucesso, oculta das outras pessoas o total de tempo em que está conectado, prefere estar ligado à Rede do que sair com amigos, sente-se deprimido ou irritado quando não está ligado à Internet e sente-se bem quando o está.

2.3- CUIDADOS ÉTICOS E DEONTOLÓGICOS

Dado que pretendemos analisar os padrões de uso/abuso da Internet, é necessário atender à importância dos cuidados éticos e deontológicos os quais não podem ser menosprezados. Para esta investigação foram salvaguardados todos os direitos dos participantes, previstos na Constituição Portuguesa, no Código Civil, nos Direitos do Homem e no Código de Ética dos Psicólogos.

3- RESULTADOS

3.1- CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

Para o presente estudo contou-se com uma amostra de 206 sujeitos (103 Portugueses e 103 Espanhóis), de ambos os sexos, sendo 41,7% homens e 58,3% mulheres no caso espanhol e 68,9% de homens e 31,1% de mulheres no caso português.

A classe de idades dos sujeitos da amostra oscilou entre os 18 e os 40 anos na amostra espanhola (média de 22,02 anos), e dos 18 aos 30 anos na portuguesa (média de 21,42). No que respeita ao estado civil, 99,3% dos indivíduos são solteiros, enquanto que 0,8% são casados na amostra espanhola, e 100% solteiros na amostra portuguesa.

Ao considerar a sua situação laboral, uma alta percentagem dos universitários espanhóis inquiridos, afirmaram dedicarem-se exclusivamente a completar os seus estudos (98,4%), enquanto que 1,6% manifestaram compatibilizar os seus estudos com o emprego.

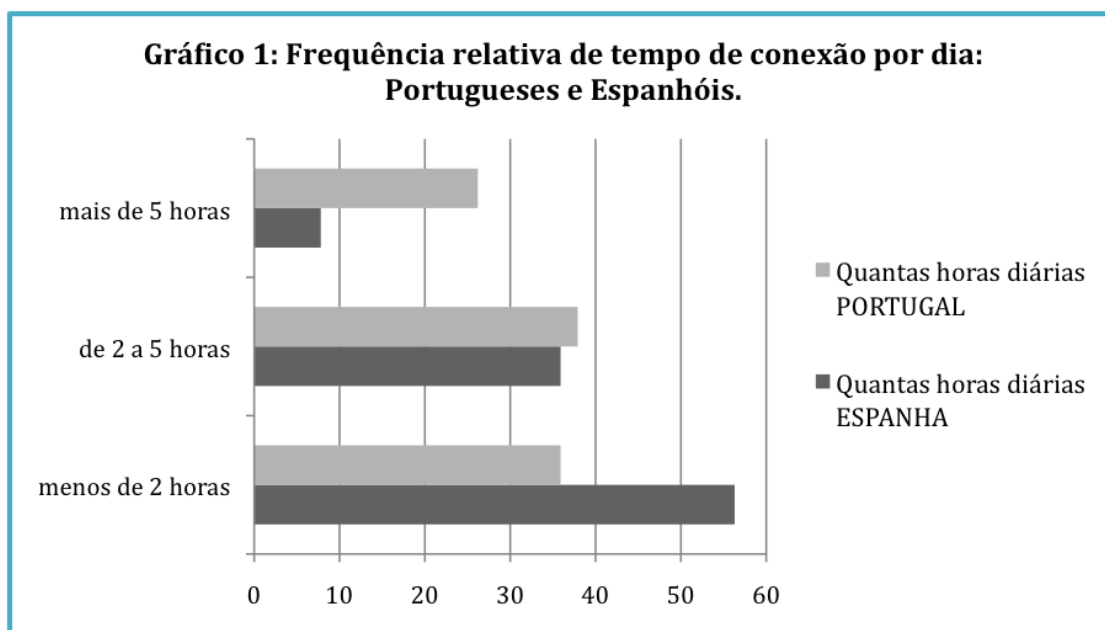
Na amostra portuguesa 100% afirmam dedicam-se unicamente a completar os seus estudos.

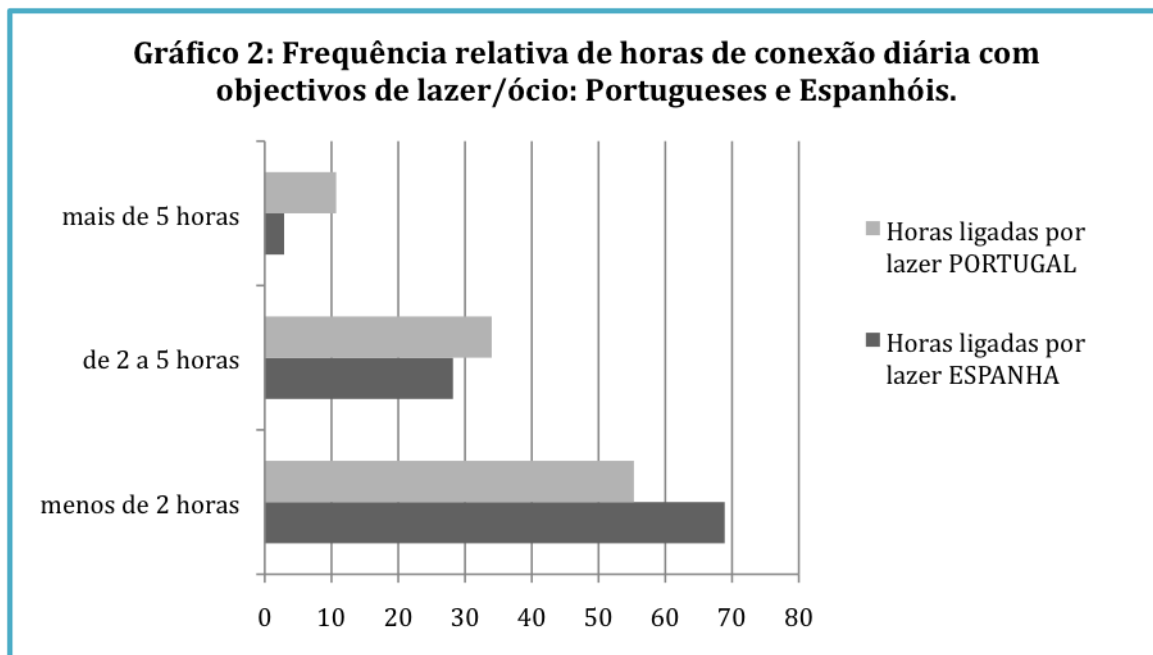
3.2- PARÂMETROS DO USO DA INTERNET E NÍVEIS DE ADICÇÃO.

Da amostra espanhola analisada, 93,2% dos estudantes universitários afirmam ser usuários da Internet há mais de 12 meses enquanto que na amostra portuguesa são 98,1%. Maioritariamente, o local de conexão à internet é a partir da Universidade com 83,5% para a amostra espanhola e 96,1% para a portuguesa.

No que respeita ao número de horas de conexão, em Espanha 56,3% permanece menos de duas horas ligado por dia, enquanto que 35,9% mantém um uso de duas a cinco horas/dia, ficando 7,8% ligado mais de 5 horas por dia. Em Portugal, 35,9% permanece menos de duas horas ligado, enquanto que 37,9% está conectado de duas a cinco horas/dia, e, 26,2% afirma permanecer mais de cinco horas/dia ligado (ver Gráfico 1).

Quanto às horas de conexão à Internet com objectivos distintos às obrigações laborais (p.e. lazer/ócio), em Espanha 68,9% permanece menos de duas horas, 28,2% de duas a cinco horas e, 2,9% mais de cinco horas diárias. No caso português, 55,3% permanece menos de duas horas, 34% de duas a cinco horas/dia e, 10,7% mais de cinco horas diárias (ver Gráfico 2).





Na avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet, podemos encontrar que, em Espanha, a Web e o e-mail são os serviços procurados “diariamente”³ com 73,8% e 59,2% respectivamente. Por sua vez, os Chats atingem valores de 46,6% no “nunca” assim como na utilização de fóruns/blogs 53,4%. Os serviços noticiosos, atingiram valores mais altos na ordem dos 28,2% no “quase nunca” e 22,3% no “diariamente”. Em Portugal, a Web e o e-mail são também os serviços com maior utilização diária, 50,5% e 55,3%. Por sua vez, os Chats obtêm valores mais elevados com 32% “diariamente”. Na utilização de fóruns/blogs 32% afirma que “quase nunca” é utilizado. Os serviços noticiosos têm uma utilização de 36,9% no “diariamente”.

Em termos médios entre a utilização destes serviços na população portuguesa e espanhola (ver Tabela 1) podemos observar que as médias são idênticas nos serviços de web e de e-mail, no entanto, existem evidências estatísticas para a diferença entre as médias dos serviços chats, fóruns e serviços noticiosos com um nível de significância de 95%.

³ Opções/item de resposta: 1-nunca; 2-quase nunca; 3-uma vez ao mês; 4-uma vez por semana; 5-diariamente e; 6-vária vezes ao dia.

Tabela 1: Avaliação dos parâmetros do uso dos recursos específicos da Internet.

Que serviços utiliza na Internet e com que frequência.	μ ESPANHOLA	μ PORTUGUESA	T-test (Sig.)
Web	5,06	5,22	.162
E-mail	5,12	5,21	.368
Chats	2,50	3,64	.000
Fóruns	1,86	2,77	.000
Serviços noticiosos	3,11	4,12	.000

Nível de significância de 95% ($\alpha = 0.05$).

Nos objectivos e finalidade de utilização destes serviços obteve-se na amostra Espanhola valores no item trabalho na ordem dos 43,7% no “diariamente”. Na questão do relacionar-se com a família e/ou amigos 63,1% respondeu que “diariamente” e 16,5% “uma vez por semana”. No criar novas relações, 45,6% dos sujeitos referiram “nunca”, assim como nas actividades sexuais com 75,7%. No item dos jogos interactivos e solitários, os sujeitos referiram para o primeiro 48,5% que “nunca” e para o último 52,4% no “nunca”. Para o item das compras, 48,5% alude que “nunca” utiliza e 32,0% que “quase nunca”. Para os serviços como p.e. turismo ou banca, 37,9% refere que “quase nunca” utiliza. Nos serviços noticiosos, 33,0% os inquiridos referem que “quase nunca” utilizam e, já nas imagens e vídeo, 32,0% refere que utiliza “uma vez por semana”. No item das descargas de software (download), 28,2% postula que “quase nunca” e 25,2% usa pelo menos “uma vez ao mês”. Por último, o item música, atinge valores na ordem dos 34,0% na utilização “diária” e 28,2% com um uso de pelo menos “uma vez por semana”.

Na amostra Portuguesa, o item respeitante ao trabalho foi na ordem dos 39,8% no “diariamente” e 31,1% “uma vez por semana”, no relacionar-se com a família e/ou amigos 45,6% no “diariamente” e 15,5% “uma vez por semana”. No que respeita a criar novas relações, 44,7% dos sujeitos referiram “nunca”, assim como nas actividades sexuais com 68,9% para o “nunca”. No item dos jogos interactivos e solitários, os sujeitos referiram para o primeiro 32% que “nunca” e para o último (jogos solitários) 33% “quase nunca”. Para o item das compras, 44,7% alude que “nunca” utiliza e 36,9% que “quase nunca” utiliza. Para os serviços como p.e. turismo ou banca, 35% refere que “quase nunca” e 33% “nunca” utiliza. Nos serviços noticiosos, 43,7% os inquiridos referem que usam

“diariamente”, já nas imagens e vídeo, 39,8% utilizam este serviço “diariamente”. No item das descargas de software (download), 25,2% postula que “uma vez por mês” e 23,3% usa pelo menos “uma vez por semana”. Por último, o item música, atinge valores de 31,1% na utilização “diária” e 28,2% com um uso de pelo menos “uma vez por semana”.

Em termos médios (μ) entre a finalidade e frequência de utilização destes serviços na população portuguesa e espanhola (ver Tabela 2) podemos observar que as médias são idênticas nos itens do trabalho, relacionar-se com família e/ou amigos, no criar novas relações, no sexo, nas compras e nos serviços (p.e. turismo, banca), por sua vez, existem evidências estatísticas para a diferença entre as médias dos itens jogos interactivos e solitários, nas imagens e/ou vídeo, nas notícias, nos downloads de software e na música com um nível de significância de 95%.

Tabela 2: Avaliação da finalidade e frequência que utilizam os serviços.

Com que finalidade utiliza os serviços e com que frequência.	μ ESPANHOLA	μ PORTUGUESA	T-test (Sig.)
Trabalho	4,05	4,28	.213
Relacionar-se com família e/ou amigos	4,74	4,53	.210
Criar novas relações	2,00	1,95	.768
Sexo	1,50	1,70	.251
Jogos interactivos	1,89	2,81	.000
Jogos solitários	1,79	2,56	.000
Compras	1,74	1,83	.489
Serviços (turismo, banca, etc.)	2,51	2,26	.118
Notícias	3,02	4,22	.000
Imagens e/ou vídeo	3,77	4,42	.000
Download de software	2,91	3,58	.001
Música	3,88	4,27	.040

Nível de significância de 95% ($\alpha = 0.05$).

Ao analisar os valores da Interferência do uso da Internet na vida quotidiana, nomeadamente o grau de adicção, segundo a escala⁴ de Young (1996), obtive no total da amostra espanhola, uma média de 38,47 pontos com um d.p. de 10,17 valores. No caso português a média situa-se a 38,50 pontos e com uma S.D. 11,02 valores (ver Tabela 3).

Tabela 3: Análise descritiva dos níveis de Adicção.

País		Statistic
ESPAÑA	Média	38,4660
	Mediana	38,0000
	Std. Desviation	10,17284
	Mínimo	21,00
	Máximo	64,00
PORTUGAL	Média	38,5049
	Mediana	38,0000
	Std. Desviation	11,02570
	Mínimo	21,00
	Máximo	69,00

4. DISCUSSÃO

Perante a crescente preocupação acerca da capacidade que a Internet tem de originar um processo adictivo, surgiram diferentes estudos, com o intuito de analisar as possíveis consequências negativas do seu uso nos diferentes indivíduos. Parece necessário talvez, como uma estratégia prévia a este tipo de análise, começar a investigação a partir do uso específico que este recurso tem em Portugal e Espanha, posto que somente desta maneira se pode ter consciência da magnitude do problema e da sua provável abordagem.

⁴ A escala de Young vai de 0 a 100 pontos. A autora refere que, os sujeitos que atinjam valores neste instrumento na ordem dos 0 aos 30 pontos têm uma utilização normal da internet (*normal range*), os que atinjam de 31 a 49 pontos considera-se que têm uma utilização ligeiramente adictiva (*mild range*), os que têm valores de 50 a 79 pontos, já apresentam um sinal moderado de adicção (*moderate range*) e, por fim, sujeitos que obtenham valores na ordem dos 80 a 100 pontos já apresentam um grau mais severo de adicção (*severe range*).

Corroborando com a ideia é fundamental a importância de uma análise ao uso da Internet, para que seja possível avançar com desenhos de modelos ou propostas de intervenção de uma possível patologia, estão os resultados obtidos deste estudo que, dá um sentido ligeiramente distinto comparando-o com outros países.

Se considerarmos a magnitude do tempo investido no uso da Internet, parâmetro através do qual se tem medido a existência de uma implicação patológica, os resultados obtidos parecem aproximarem-se das proporções descritas noutras investigações nas quais a utilização dos serviços da web e e-mail ocupam um tempo significativamente importante na vida dos usuários.

Num estudo de Muñoz-Rivas, Perales e Pablo (2003) sobre padrões de uso da internet numa população universitária, apresentou valores semelhantes, no que diz respeito aos serviços mais utilizados pelos usuários, nomeadamente a web e o e-mail e o tempo de exposição à Internet (15 horas semanais).

Estes valores estão bastante próximos de outras investigações realizadas em Espanha. Este facto informa-nos que, no geral, os estudantes realizam um uso moderado da Internet, se nos situarmos no grupo que dedica menos de duas horas/dia, mas, não descurando os 36,5% e 17% que dedica de 2 a 5 horas/dia e mais de 5 horas respectivamente, comprovando alguns índices de um uso mais abusivo ou patológico aproximando-se da adicção.

Os níveis de adicção estudados nesta amostra mostram que os estudantes já partilham de alguns hábitos ligeiramente adictivos (média = 38,48 pontos) com valores que vão desde os 21 pontos aos 69 pontos na escala de adicções de Young. De qualquer maneira não deveríamos esquecer que, este tipo de sujeitos (população académica) cuja situação, à vista dos resultados, não seria possível generalizar a toda a população de universitários, como se tem vindo a fazer noutros países, afirmado que este seria um grupo populacional mais susceptível de gerar problemas relacionados com o uso/abuso da Internet (Anderson, 1998 *cit. in* Muñoz-Rivas, M., Perales, M., Pablo, N., 2003).

Resumindo, à luz destes resultados o uso da Internet na população universitária Portuguesa e Espanhola não parece alcançar proporções exageradas. É necessário referir que a utilização da Internet está ainda em fase de expansão em Espanha e Portugal, analisando as tendências observadas noutros países que sugerem que o uso da Internet está prosperando. Os estudos específicos sobre padrões de uso da Internet são cada vez mais

necessários e urgentes. Ainda, os escassos estudos existentes recordam-nos que é possível que a situação dos usuários em Espanha e Portugal não corresponda, pelo menos neste momento actual, com a problemática observada noutros países, cuja familiaridade com as novas tecnologias foi realizada com uma maior prontidão.

De qualquer forma, será importante determinar, em estudos posteriores, que tipo de variáveis caracterizam e diferenciam a minoria dos usuários que utilizam a Internet por um tempo prolongado e/ou experimentam dificuldades no seu funcionamento social, laboral ou familiar por razões deste excesso de utilização e que, possivelmente se possa tornar praticável a criação de grupos de pessoas com as quais seja necessário dirigir posteriores programas de intervenção.

Referências Bibliográficas:

- Chávez, I. (2007) Adicciones No Convencionales. [Monografia]. [Online]. Disponível em: <http://monografias.com/tese48/adicciones-no-convencionales.shtml>.
- González, A. (2006). La adicción al internet. [Monografia]. [Online]. Disponível em: <http://www.monografias.com/trabajo67/adicción-al-internet/adicción-al-internet.shtml>
- Guerreschi, C. (2007). New Addictions. As novas dependências. São Paulo. Edições Paulus.
- Grau, S., Ortega, D. & Sierra, A. (2006). Nuevas Adicciones – Síndromes y Trastornos. Barcelona. Básicos Andamio.
- Goldberg, I. (1999). Internet addiction disorder. [Online]. Disponível em: http://www.um1.edu/student_services/counseling/internet/netdisorder.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. [Online]. Disponível em: <http://www.netaddiction.com/articles/new-disorder>.
- _____. (1998). The Internet Addiction Test. [Online]. Disponível em: <http://www.netaddiction.com/resources/test>.
- _____. (2000). Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and winning strategies for recovery. Nova Iorque. John Wiley & Sons.
- Muñoz-Rivas, M., Perales, M., Pablo, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. Dissertação de mestrado não-publicada, Universidad Autónoma de Madrid. España.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., McElroy, S. (2000). Psychiatric feature of individual with problematic Internet use. In: Journal of Affect Disorder, 17.
- Ramírez, F. (2007). Internet. [Monografia]. [Online]. Disponível em: <http://www.monografias.com/trabajo69/internet/internet.shtml>.

○ WeCareOn

www.wecareon.com/luiacutes-coxo.html