



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM PSICOLOGIA

WESLEY PORTO BRITO

**RELAÇÃO ENTRE JOGOS ELETRÔNICOS E ANSIEDADE ENTRE
ADOLESCENTES E ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

CAMPINA GRANDE

2024

WESLLEY PORTO BRITO

**RELAÇÃO ENTRE JOGOS ELETRÔNICOS E ANSIEDADE ENTRE
ADOLESCENTES E ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Psicologia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia

Orientador: Prof. Dr. Fábio Galvão Dantas

CAMPINA GRANDE

2024

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B862r Brito, Wesley Porto.

Relação entre jogos eletrônicos e ansiedade entre adolescentes e adultos [manuscrito] : UMA REVISÃO DA LITERATURA / Wesley Porto Brito. - 2024.
27 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Fábio Galvão Dantas, Coordenação do Curso de Psicologia - CCBS. "

1. Ansiedade. 2. vídeo games. 3. Saúde mental. I. Título

21. ed. CDD 152.46

WESLLEY PORTO BRITO

**RELAÇÃO ENTRE JOGOS ELETRÔNICOS E ANSIEDADE ENTRE
ADOLESCENTES E ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Psicologia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia.

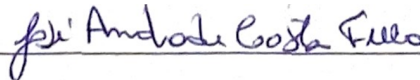
Aprovado em: 12/06/2024.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Fábio Galvão Dantas (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Andrade Costa Filho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Carla De Sant' Ana Brandão Costa

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a todos os gamers e a todos os não gamers. O que é considerado por muitos um simples ato de jogar videogame, para tantos outros é um ato carregado de significado, com boas memórias, estimulação cognitiva e diversão.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	JUSTIFICATIVA.....	7
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
3.1	ANSIEDADE: DOS PRIMÓRDIOS AOS DIAS ATUAIS.....	7
3.1.1	JOGOS ELETRÔNICOS.....	8
4	METODOLOGIA.....	10
4.1	CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	11
4.1.1	CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO.....	11
4.1.2	ESTRATÉGIA DE BUSCA.....	11
5	DISCUSSÕES.....	13
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	REFERÊNCIAS.....	23
	AGRADECIMENTOS.....	26

RELAÇÃO ENTRE JOGOS ELETRÔNICOS E ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES E ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

ELECTRONIC GAMES AND ANXIETY AMONG ADOLESCENTS AND ADULTS: A REVIEW OF THE LITERATURE

Wesley Porto Brito¹
Fábio Galvão Dantas²

RESUMO

O estudo trata-se de uma revisão da literatura que investiga a relação entre o uso de videogames por jovens/adultos e sua saúde mental, especialmente no que diz respeito à ansiedade. Enquanto muitos estudos destacam os benefícios dos videogames na redução da ansiedade, como evidenciado em jogos populares como Bejeweled 2 e Tetris, também alertam para os riscos do uso excessivo, incluindo aumento da ansiedade, isolamento social e baixo desempenho acadêmico. Os homens são os principais usuários, dedicando em média de uma a cinco horas semanais aos jogos. Os Exergames, que envolvem atividade física, também mostraram potencial na redução da ansiedade. Gêneros como ação, RPG e aventura são os mais relevantes nesse contexto. A Video Game Therapy (VGT) surge como uma ferramenta promissora para explorar emoções e processar traumas, especialmente em pacientes jovens ou com transtornos mentais. No entanto, são necessárias mais pesquisas, incluindo ensaios clínicos de alta qualidade, para compreender melhor os efeitos dos jogos, especialmente os AAA, que têm grande impacto no mercado.

Palavras-Chave: ansiedade; videogames; saúde mental.

ABSTRACT

The study reviews the relation between the use of video games by young adults and their mental health, particularly regarding anxiety. While many studies emphasize the benefits of video games in reducing anxiety, as evidenced in popular games like Bejeweled 2 and Tetris, they also warn of the risks of excessive use, including increased anxiety, social isolation, and poor academic performance. Men are the primary users, devoting an average of one to five hours per week to gaming. Exergames, which involve physical activity, have also shown potential in reducing anxiety. Genres such as action, RPG, and adventure are most relevant in this context. Video Game Therapy (VGT) emerges as a promising tool for exploring emotions and processing trauma, especially in young patients or those with mental disorders. However, further research is needed, including high-quality clinical trials, to better understand the effects of games, especially AAA titles, which have a significant impact on the market.

Keywords: anxiety; videogames; mental health.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Psicologia - UEPB, Campus I. Email: wesley.porto@aluno.uepb.edu.br.

² Professor do Departamento de Fisioterapia - UEPB, Campus I. Email: fabiogalvaodantas@servidor.uepb.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

Muito tem-se discutido, recentemente, acerca da ansiedade e seus males no mundo globalizado (Priya et al., 2020). Entretanto, é importante notar-se que a problemática relacionada à ansiedade já poderia ser vista na antiguidade clássica (D'ávila et al., 2020). De acordo com Crocq (2015), existem indícios que a ansiedade já era identificada como tendo um efeito negativo e até como um distúrbio separado por alguns filósofos da época e médicos da cultura greco-romano. Sob a ótica do mesmo autor, vale pontuar que Sêneca, um dos maiores nomes da filosofia estoíca, falava que o que impedia os seres humanos de ter uma vida despreocupada era o medo da morte e que o recomendado a fim de aliviar-se os efeitos ansiosos era combinar o presente, passado e futuro em um tempo só.

Diante do destacado, a ansiedade e seus sintomas já estão bem caracterizados na literatura atual. Segundo o DSM-5, por exemplo, pode-se entender a ansiedade como uma forma de antecipar ameaças futuras. É também uma emoção normal que ajuda o indivíduo a prosseguir enquanto espécie, pois, do ponto de vista adaptativo, incita a sobrevivência, fazendo as pessoas evitarem locais ou situações perigosas (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

No sistema nervoso central, os neurotransmissores que mediam significativamente ansiedade são a dopamina, noradrenalina, serotonina e o ácido gama-aminobutírico (GABA) (Lima et al., 2020). Já o sistema nervoso autônomo medeia a maioria dos sintomas, além disso, pode-se citar a importância da amígdala neste processo, tendo um papel fundamental na elaboração do medo e ansiedade (Chand; Marwaha, 2023). Ainda na perspectiva dos mesmos autores, a amígdala, junto ao sistema límbico, está conectada às regiões do córtex pré-frontal, diretamente ligada à capacidade de tomar decisões.

Deste modo, os sintomas ligados à ansiedade e principalmente à ansiedade patológica podem ser agrupados em sintomas cognitivos, fisiológicos, comportamentais e afetivos (Guerra, 2021). Dentre os sintomas emocionais, podem-se identificar tristeza, nervosismo irritabilidade; dentre os sintomas fisiológicos, taquicardia, sensação de falta de ar, formigamento, sudorese e dores musculares, dentre os comportamentais, fala acelerada, inquietude e, impulsividade; dentre os sintomas cognitivos, dificuldade de tomar decisões, dificuldade na concentração e preocupações excessivas (Guerra, 2021).

O mundo globalizado atual trouxe a tecnologia, que veio para ficar, trazendo benefícios e facilidades para todos (Silva; Silva, 2017). Contudo, como destacado pelos mesmos autores, seu uso exacerbado pode acarretar sintomas de ansiedade, prejudicando todos os outros aspectos da vida. Uma dessas tecnologias, que precisam ter seus efeitos a longo prazo discutidos devido ao uso frequente e à própria popularidade, são os jogos eletrônicos. Os jogos eletrônicos ou videogames são aqueles que utilizam a tecnologia de um computador, podendo ser jogados em dispositivos móveis, tais como tablets, celulares, videogames portáteis, em uma máquina de computador ou em consoles como PlayStation 5, Xbox Series S/X, Nintendo Switch e afins (Pimenta, 2020).

Os videogames podem ser descritos como agradáveis e viciantes, pois a motivação de jogá-los usualmente vem de uma autonomia e/ou do fato de haver competição com outras pessoas (Ryan; Rigby; Przybylski, 2006). Partindo disso, estudos transversais e longitudinais demonstraram que a experiência de jogar videogame está associada a uma melhor função cognitiva, no tocante a atenção visual e memória de curto prazo, tempo de reação e memória de trabalho (T; Nouchi; Kawashima, 2019). Destarte, os videogames podem ser agrupados em diversas categorias, tais como: ação casual, quebra-cabeça, jogos de observação e jogos de estratégia (Pine et al., 2020). Ainda de acordo com Pine et al. (2020), essa diversidade de gêneros de jogos aumenta a escolha do usuário, permitindo com que os mesmos selecionem o jogo que melhor reflete o próprio humor ou nível de interesse atual. Além do mais, a faixa

etária dos jogadores varia muito, numa média de 20.4 anos (jovens e adultos) para cima. Outrossim, quando trata-se da melhora de humor e ansiedade, estudos clínicos randomizados mostraram que pessoas que jogam jogos eletrônicos casuais tiveram aumento no humor positivo, bem como redução de estresse, fazendo com que os sintomas da ansiedade fossem reduzidos (Fish; Russoniello; O'brien, 2014).

Com isso, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão da literatura acerca da relação entre o uso de jogos eletrônicos e os níveis de ansiedade entre jovens e adultos, identificando os principais fatores que influenciam essa relação e explorando possíveis implicações para a saúde mental e o bem-estar dessa população. Além disso, esta revisão tem como objetivos secundários: identificar os aspectos positivos e negativos de jogar videogames; identificar os principais tipos de jogos eletrônicos associados a diferentes padrões de ansiedade dessa comunidade, considerando fatores como gênero, frequência de jogo, estilo de jogo, entre outros; por fim, explorar os conceitos, como ansiedade e jogos eletrônicos, a fim de defini-los.

2 JUSTIFICATIVA

O presente trabalho tentará atrair atenção para o tema e abrir caminho para possíveis novos estudos na área, apontando como os jogos eletrônicos impactam a ansiedade de jovens e adultos, fazendo com que outras pesquisas sejam realizadas em outras áreas e cursos, a fim de compreendermos se poderia haver uma diferença significativa no que tange ao impacto dos games na ansiedade. Além da motivação acadêmica de se pesquisar com este tipo de amostra, existe uma motivação pessoal do autor, levando em consideração que ele sempre teve contato com jogos eletrônicos de diversos tipos e sempre quis entender qual seria o impacto dos games nesta população.

Dito isto, ao fim do trabalho, será possível ter uma maior compreensão dos impactos dos games na ansiedade de jovens e adultos, entender quais gêneros de games mais influenciam ou não influenciam a sua ansiedade, a quantidade de horas jogadas e outros dados importantes a respeito das características ansiogênicas. Será possível vislumbrar um panorama geral para que novos estudos possam ser feitos, explorando ainda mais variáveis e afinando a compreensão do tema.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ANSIEDADE: DOS PRIMÓRDIOS AOS DIAS ATUAIS

Desde a Antiguidade, há relatos sobre a ansiedade como uma característica presente no cotidiano de homens da Grécia Antiga. Apesar de não existir uma palavra àquela época que descrevesse a ansiedade, termos como melancolia, histeria e paranóia já eram utilizados para descrever aqueles sentimentos poucos conhecidos, mas que eram vivenciados em plenitude (Coutinho; Dias; Belivaqua, 2014, p. 17).

A palavra ansiedade advém da palavra de raiz grega *angh*, com a relação das palavras do grego antigo com significado de “estrangular”, “fardo”, “problema”. Este termo deu origem a termos latinos com conotações de desconforto. Apesar da ansiedade sempre ter existido, raras vezes foi empregada como conceito psicológico ou psiquiátrico antes do final do século XIX e só teve a disseminação no decorrer do século XX (Daniel Freeman; Jason Freeman, 2014, p. 6-7).

As sensações angustiantes raramente eram chamadas de “ansiedade”, sendo atribuídas a irregularidades cardiovasculares ou doenças do sistema nervoso, na maioria das vezes. A

ascensão do termo “ansiedade” deve-se a nomes como Emil Kraepelin, Théodule-Armand Ribot, Skinner e a Sigmund Freud, por exemplo, em seu artigo sobre Neurose de Angústia. A palavra *angst*, com conotação de temor angustiante, foi estudada também pelo filósofo dinamarquês Søren Kierkegaard, dando aval para discussões posteriores para filósofos existencialistas como Jean-Paul Sartre e Martin Heidegger, que deram continuidade à discussão da ansiedade e moldaram o terreno para que a neurociência pudesse entender as bases biológicas da ansiedade (Daniel Freeman; Jason Freeman 2014, p. 8-9).

Ao se falar de ansiedade, pode-se afirmar que:

[...] abundam as teorias sobre a ansiedade, mas os cientistas concordam que esta é uma emoção. Com efeito, o medo normalmente é considerado uma das cinco emoções básicas, ao lado de tristeza, felicidade, raiva e nojo. Por básicas, queremos dizer as primeiras a se desenvolverem em humanos, geralmente nos seis primeiros meses após o nascimento (Daniel Freeman; Jason Freeman, 2014, p. 9).

Sendo assim, a ansiedade pode ser entendida como uma manifestação fisiológica inerente ao ser humano e importante para a sobrevivência, sendo necessário reconhecer o seu valor positivo e adaptativo, pois impulsiona os sujeitos a enfrentarem as adversidades da vida, fazendo com que os indivíduos busquem providências adequadas, impedindo prejuízos e tendendo à autopreservação da espécie (Lenhardtk; Calvetti, 2017). Assim como existe a definição darwinista, semelhante a esta definição anterior, onde de acordo com Daniel Freeman e Jason Freeman (2014, p. 20), ela é baseada em sua teoria da Seleção Natural, do livro *A origem das espécies* (1859), onde a ansiedade é vista como um conjunto de respostas comportamentais, endócrinas e fisiológicas, como alerta e esquiva, selecionadas ao longo de nossa história evolutiva por seu caráter adaptativo, preparando o indivíduo e protegendo de estímulos potencialmente ameaçadores.

A ansiedade patológica, por sua vez, advém de uma inquietação e preocupação desproporcional a um contexto ambiental específico, surgindo com muita intensidade e duração considerável, ocasionando prejuízos de ordem multifatorial (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014). Como mencionado por Lenhardtk e Calvetti (2017), tem-se a ansiedade nos moldes já descritos, com seu valor evolutivo e essencial para a sobrevivência; bem como a ansiedade patológica, quando a intensidade, a duração e a frequência com que ocorre torna-se constante, ocasionando interferências no desempenho social e profissional do ser humano.

Conforme delineado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014) e pela Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-10) (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2017), os distúrbios ansiosos são categorizados em divisões diagnósticas, organizadas em cinco agrupamentos de transtornos: ansiedade generalizada, ataques de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias e estresse pós-traumático.

No entanto, aqueles que enfrentam os desafios dos transtornos de ansiedade têm a opção de procurar ajuda através de intervenções medicamentosas, além de participar de sessões de psicoterapia. Essas abordagens visam mitigar os sintomas associados a tais distúrbios, minimizando os impactos negativos que podem surgir em suas vidas diárias. Assim, possibilitam que os indivíduos afetados por esses transtornos alcancem um estilo de vida mais equilibrado e saudável (Sadock; Sadock; Ruiz, 2017).

3.1.1 JOGOS ELETRÔNICOS

Com o avanço notável da tecnologia, os videogames tornaram-se uma das práticas de entretenimento mais populares de todas. Isso levou a muitos estudos emergentes sobre os

efeitos dos jogos, devido aos possíveis impactos variáveis no bem-estar individual associados ao comportamento de jogar (Alsaad et al., 2022).

Os videogames ou jogos digitais estão cada vez mais presentes na realidade cotidiana de pessoas de diferentes idades. Podem ser encontrados em várias plataformas, como computadores, celulares, tablets, televisões e consoles portáteis, utilizando plataformas digitais, sites ou até mesmo em redes sociais, como o Facebook. A história recente dos videogames remonta aos anos 70 e 80, quando começaram a popularizar-se (Silva; Silva, 2017).

Mediante a mesma perspectiva de Silva e Silva (2017), pode-se afirmar que a influência dos videogames tende a crescer e se consolidar de forma expressiva e duradoura. Observa-se, sendo assim, que essa ascensão tem suas raízes na sociedade, representando um novo modelo de cultura virtual que busca explorar e experimentar novas características no universo dos jogos. Esse movimento induz uma sensação de alegria e satisfação quando os jogos são vivenciados, contribuindo para uma experiência significativa na jornada pelo mundo dos games.

No tocante a definição de jogos eletrônicos, tem-se abordagens teóricas para definir videogames, focando em narratologia, ludologia e no conceito de ficção interativa. É importante reconhecer os desafios de definir videogames e compreender que a narrativa, embora presente em muitos jogos, não é uma condição necessária. A abordagem ludológica enfatiza a natureza lúdica dos videogames, mas não oferece uma definição distintiva. A perspectiva da ficção interativa sugere que alguns videogames podem ser considerados ficções interativas, mas isso não se aplica universalmente, pois nem todos os jogos envolvem ficção (Tavinor, 2008).

Tavinor (2008), subsequentemente, ainda destaca que a definição proposta para videogames combina duas condições necessárias - a condição de meio digital/visual e a condição de entretenimento. O autor também aborda possíveis dificuldades dessa definição, como a inclusão de versões digitais de jogos tradicionais, como xadrez e Sudoku, e a questão de jogos com objetivos além do entretenimento, como educação e publicidade. Ainda sob a perspectiva do mesmo autor, videogames podem ser definidos como entretenimentos digitais que envolvem sua audiência por meio da jogabilidade, contando com outros fatores como a narrativa, o aspecto lúdico etc.

Ao que refere-se ao gênero dos jogos, pode-se defini-los em sete gêneros: ação, ação e aventura, Role-Playing Games, simulação, puzzle e party games, esportes e estratégia (Villela, 2021). Sob a ótica de Villela (2021), o gênero de ação é caracterizado pela ênfase na ação e confronto direto. Possui sub gêneros populares, como Plataforma (com jogos como Super Mario Bros e Sonic), Shooter (com perspectivas FPS e TPS, exemplos incluem Call of Duty e Fortnite), Luta (com jogos como Mortal Kombat e Street Fighter), Beat-em up (enfrentando hordas de inimigos, como Scott Pilgrim vs. The World), Furtivo (enfazando estratégia, com jogos como Dishonored), Sobrevivência (estratégias para sobreviver, como Ark: Survival Evolved) e Rítmico (com foco na música, exemplos incluem Guitar Hero e Just Dance).

O gênero "Ação e Aventura" combina mecânicas de missões de longo prazo e coleta de itens, com foco em exploração e resolução de enigmas. Subgêneros incluem "Horror e Sobrevivência" (Resident Evil, Amnésia) e "Metroidvania" (Ori and the Blind Forest, Hollow Knight), onde a história não é linear, exigindo descobertas para avançar em cenários. Os RPGs, em contrapartida, apresentam temáticas medievais ou fantasiosas, originadas em Dungeons & Dragons. Principais subgêneros incluem RPG de Ação (Cyberpunk 2077, Dark Souls), MMORPG (World of Warcraft, Final Fantasy), Roguelikes (Dead Cells, Hades) e RPG Sandbox (The Elder Scrolls V: Skyrim, The Witcher 3: Wild Hunt). Já os Jogos de simulação recriam situações cotidianas, desde construir cidades (SimCity, Cities Skylines) até

simular vidas virtuais (The Sims, Bit Life) e veículos terrestres, aéreos e marítimos (Microsoft Flight Simulator, Euro Truck Simulator). Com os jogos de puzzle, existem desafios para os jogadores com enigmas variados, enquanto Party Games, embora também envolva elementos de puzzle, adotam mecânicas multiplayer, como visto em Mario Party, Fall Guys e Pummel Party (Villela, 2021).

Ainda com Villela (2021), tem-se o gênero de esportes, que simula atividades esportivas da vida real, como futebol, vôlei, golfe, tênis e basquete. Alguns jogos buscam realismo, enquanto outros adotam abordagens satíricas ou fantásticas, como em Rocket League, onde carros jogam futebol. FIFA, Forza e Madden NFL são exemplos reconhecidos nesta categoria. E, por fim, os jogos de estratégia têm como foco principal o desenvolvimento de táticas para superar desafios. Dentro desse gênero, encontramos subgêneros notáveis, como o RTS (Estratégia em Tempo Real), que envolve confrontos em tempo real entre jogadores ou jogadores e IA, destacando-se em títulos como Starcraft, Age of Empires e Command & Conquer. Outro subgênero é o MOBA (Arena de Batalha Multijogador Online), que, embora compartilhe elementos do RTS, diferencia-se ao permitir o controle de um único personagem, com exemplos proeminentes como League of Legends, DotA 2 e Smite. Além disso, tem-se uma categoria bastante interessante que são os exergames, videogames que exigem um esforço físico maior quando comparados com os videogames tradicionais (como Just Dance).

OBJETIVO PRINCIPAL: Investigar e analisar a relação entre o uso de jogos eletrônicos e os níveis de ansiedade entre jovens (de 12 anos acima) e adultos, identificando os principais fatores que influenciam essa relação e explorando possíveis implicações para a saúde mental e o bem-estar dessa população.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Revisar criticamente a literatura existente sobre o impacto dos jogos eletrônicos na ansiedade entre jovens e adultos, identificando os aspectos positivos e negativos de jogar videogames;

OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Identificar os principais tipos de jogos eletrônicos associados a diferentes padrões de ansiedade entre jovens e adultos, considerando fatores como gênero, frequência de jogo, estilo de jogo, entre outros;

OBJETIVO ESPECÍFICO 3: Definir conceitos como ansiedade e jogos eletrônicos.

4 METODOLOGIA

A revisão bibliográfica, também conhecida como revisão da literatura, é a busca e análise crítica do que está sendo pesquisado na literatura a respeito de determinado tema, podendo incluir trabalhos científicos como artigos, livros, teses e dissertações (Dias, 2016). É uma dos tipos de trabalhos que mais impulsionam o aprendizado e o amadurecimento em uma determinada área de estudo e aprimoramento. A utilização das bases de dados é fundamental, pois são elas as responsáveis por reunir todo o material que será coletado e analisado pelos mais diversos pesquisadores de áreas distintas para fins de novos estudos (Dendasck, [s.d]).

Realizar uma revisão da literatura sobre um determinado assunto é fundamental para destacar possíveis lacunas que o pesquisador pode explorar de maneira inovadora. Além disso, essa revisão serve como fonte de inspiração para o desenvolvimento de uma

abordagem temática original. Ao elaborar essa revisão com um olhar crítico, é possível identificar correções, contestações e redefinições do problema em questão (Barros, 2009).

Esta revisão da literatura é composta por 7 (sete) artigos científicos das mais variadas metodologias, como revisões sistemáticas, revisão narrativa, estudo transversal, estudo experimental etc. Realizou-se uma revisão crítica de cada artigo a fim de identificar a relação dos jogos com a ansiedade e saúde mental no geral. Todos os artigos selecionados encaixaram-se nos critérios de inclusão e exclusão pré definidos.

4.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os estudos incluídos foram artigos de até 5 (cinco) anos de publicação, em inglês ou português, que abrangesse o público-alvo de adolescentes (12 anos acima) e adultos e que tivessem em seu escopo metodológico a relação causal entre jogar video games (casuais ou não), a ansiedade e saúde mental no geral.

4.1.1 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Os estudos que não poderiam ser incluídos no artigo são os que são anteriores ao ano de 2020, que tivessem uma amostra com idosos e crianças; que não fossem escritos em inglês ou português e que não mostrassem a relação de jogar videogames e a ansiedade ou a saúde mental no geral.

4.1.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

Uma pesquisa profunda da literatura foi feita usando bases de dados eletrônicas como PsycINFO, MEDLINE e PubMed, com termos principais de busca - na língua inglesa - como: ("video game*") OR ("computer game*") OR ("gaming") OR ("electronic games") AND ("ANXIETY"). Uma pesquisa no Google e no Google Acadêmico também foi realizada para assegurar que estudos relevantes seriam incluídos, usando termos como "JOGOS ELETRÔNICOS/VIDEOGAMES E ANSIEDADE". Como esta pesquisa tem como foco um campo emergente de estudos, foi importante abranger artigos dos últimos 5 (cinco) anos nestas bases de dados e que todos tivessem acesso livre.

TABELA 1: ARTIGOS SELECIONADOS

Artigo 1	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games	16/06/2021	https://games.jmir.org/2021/2/e26575#ref111	Revisão Narrativa	Fornece uma visão geral do estado de pesquisa sobre os potenciais benefícios dos games para lidar com a saúde mental

Artigo 2	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
O Papel dos Videojogos na Regulação da Ansiedade	Outubro de 2023	https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/43398/1/203406974.pdf	Estudo experimental	Analisar se há impacto da regulação da ansiedade em participantes que jogaram Bejeweled 2, Tetris e Energy
Artigo 3	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review	12/08/2020	https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/g4h.2019.0132	Revisão Sistemática	Visa compreender os efeitos dos jogos casuais (CVGs) em sintomas como depressão, ansiedade e humor negativo
Artigo 4	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review	16/08/2021	https://mental.jmir.org/2021/8/e28150	Revisão Sistemática	Descreve a literatura sobre o uso dos videogames COTS, os disponíveis para compra, para a diminuição do estresse e ansiedade
Artigo 5	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and	Novembro de 2023	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691823002238?via%3Dihub	Revisão Sistemática com meta-análise	Analisa a literatura dos últimos cinco anos dos efeitos dos videogames na saúde mental no geral

meta-analysis				
Artigo 6	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
Impact of Action Video Gaming Behavior on Attention, Anxiety, and Sleep Among University Students	7 de janeiro de 2022	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8765604/#cit001	Estudo Transversal	Explorar as possíveis associações de jogos de ação com a ansiedade e saúde mental no geral, além de explorar a relação de horas gastas ao jogar videogame
Artigo 7	Data de Publicação	Link do artigo	Metodologia	Objetivo
Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy-The Video Game Therapy Approach	15/06/2023	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10298057/	Baseado na Implementação da abordagem da Video Game Therapy	Explorar como funciona a implementação da Video Game Therapy no contexto da psicoterapia e seus benefícios

Fonte: Elaborada pelo autor, 2024.

5 DISCUSSÕES

(ARTIGO 1) KOWAL, M.; CONROY, E.; RAMSBOTTOM, N.; SMITHIES, T.; TOTH, A.; CAMPBELL, M. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. **JMIR Serious Games**, v. 9, n. 2, p. e26575, 2021. DOI: 10.2196/26575. PMCID: 8277305. Disponível em: <https://games.jmir.org/2021/2/e26575#ref111>. Acesso em: 28 de abr. 2024.

Kowal et al. (2021) explicitam em seu artigo sobre aspectos da saúde mental como a ansiedade e depressão. Com a pandemia do COVID-19, de acordo com o artigo, as pessoas começaram a ter mais acesso à internet e isso consequentemente facilitou a acessibilidade das pessoas a jogos eletrônicos. O objetivo principal do artigo é fornecer uma visão geral do estado de pesquisa sobre os potenciais benefícios dos games para enfrentar estes imbróglis da saúde mental.

Os autores apresentam a discussão sobre os jogos “clínicos” (que são desenvolvidos e personalizados para abordar questões clínicas de uma coorte ou grupo específico) e sua acessibilidade, por não serem disponibilizados comercialmente e necessitarem de uma orientação profissional. Em resposta a este problema o artigo explana sobre o uso dos jogos comerciais, acessíveis em qualquer plataforma como celular ou console, variando de jogos gratuitos ou a um preço acessível a depender do estilo do jogo.

Descobriu-se, de acordo com o artigo, que certos videogames disponíveis comercialmente podem efetivamente abordar sintomas de ansiedade, como o MindLight (jogo mobile) e o Max and the Magic Marker (jogo de plataforma), reduzir a ansiedade social, como o Adventures aboard the SS GRIN, e até mesmo prevenir a ansiedade, exemplificado pelo Rayman (série de jogos de plataforma). Além disso, destaca-se que videogames baseados na web diminuíram os níveis de ansiedade e aumentaram a conexão social em adolescentes do sexo masculino.

Aborda-se um estudo que comparou a eficácia de sessões de jogo de Plants vs. Zombies (um jogo de defesa de torre) com um tratamento farmacológico tradicional para indivíduos com depressão e ansiedade comórbida, revelando uma redução significativa na gravidade da ansiedade no grupo do jogo em comparação com o grupo medicado. Da mesma forma, constatou-se que videogames casuais comerciais prescritos podem diminuir a ansiedade em pacientes com depressão e ansiedade comórbida.

Em comparação com os videogames personalizados, Kowal et al. (2021) relata que estudos mostraram que videogames comerciais podem oferecer melhorias equivalentes nos níveis de ansiedade. Por exemplo, é citado pelo o artigo um ensaio clínico randomizado que revelou melhorias semelhantes entre adolescentes que jogaram um jogo de biofeedback personalizado e o Rayman 2: The Great Escape, que está disponível comercialmente. Outro estudo mostrou efeitos semelhantes entre dois jogos comerciais que otimizam a intensidade emocional e a motivação dos jogadores.

Essas descobertas sugerem que videogames comerciais são tão eficazes quanto os personalizados na redução dos sintomas de ansiedade, o que é promissor em termos de potencial terapêutico, custo-eficácia e acessibilidade.

(ARTIGO 2) SANTOS, Helena Raquel Pereira dos. **O papel dos videojogos na regulação da ansiedade.** 2023. Dissertação (Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/43398/1/203406974.pdf>. Acesso em: 29 de abr. 2024.

Santos (2023) explana sobre como a ansiedade funciona e que os videogames são ferramentas que além de proporcionarem diversão e treino cognitivo, demonstram seu potencial no campo da saúde mental e ansiedade. Em especial os jogos comerciais, os que estão à venda para o público, que apesar de não terem um propósito de tratamento clínico, o seu uso tem sido estudado na literatura pelo potencial impacto na regulação da ansiedade.

Jogos como *Bejeweled 2* e *Tetris* são estudados a fim de servirem como exemplo neste quesito de regulação da ansiedade.

O trabalho de Santos (2023) visou explorar e analisar o papel dos jogos na regulação da ansiedade. Utilizou-se um protocolo baseado no *Trier Social Stress Test*, um procedimento de laboratório para induzir de forma confiável o estresse em participantes de pesquisas. Com este protocolo, foi possível analisar os níveis de ansiedade e comparar com o nível de ansiedade percebido nos jogos, além de ter medidas de autorrelato registradas através do STAYY1 e STAY-Y2, ambos inventários de ansiedade. Houve também o registro da frequência cardíaca dos participantes, onde os dados cardíacos foram recolhidos através de Eletrocardiograma (ECG).

Analisou-se também o impacto do jogo Energy, recentemente lançado no mercado, integrado no projeto GAIN – *Games Against Anxiety Inquired by Neuroscience*, cujo objetivo foi monitorar a ansiedade percebida pelos participantes durante um procedimento a que eram sujeitos. Este é um jogo do tipo "quebra-cabeças/puzzle" onde o jogador toca em linhas que se movem ao toque, conectando-as umas às outras para formar um circuito completo. Quando uma linha está conectada a uma lâmpada, ela se acende. O objetivo é acender todas as lâmpadas. O jogo possui um estilo estético minimalista que busca transmitir uma sensação de tranquilidade. O trabalho ressalta que gêneros de jogos como ação, jogos de aventura e jogos de realidade aumentada possuem eficácia na redução de stress e ansiedade. Estes gêneros de jogos são usufruídos em diversas plataformas, como consoles, smartphones, computadores, entre outros. E quebrando paradigmas, a faixa etária média dos jogadores é de 35 a 44 anos, com mais homens do que mulheres, mas a diferença é pequena.

Os participantes deste estudo foram selecionados de forma conveniente, escolhidos com base na disponibilidade e acessibilidade. Eles eram jovens com idade entre 18 e 45 anos, recrutados para participar de uma sessão no laboratório onde os dados seriam coletados. Para participar, os indivíduos precisavam ter mais de 18 anos, não estarem tomando medicamentos para ansiedade ou que afetassem a ansiedade, e não relatar nenhum problema neurológico ou cardíaco. Um total de 58 participantes foram recrutados, dos quais 43 eram mulheres (74,13%) e 15 homens (25,86%). A idade média dos participantes foi de 21,34 anos, com uma variação de 4,44 anos. A maioria (87,93%) estavam matriculados no ensino superior, enquanto os outros (12,06%) estavam apenas trabalhando. Quanto à experiência anterior com jogos, 43,10% dos participantes relataram ter algum tipo de experiência. O jogo mais mencionado foi "*Clash of Clans*", citado por 20,68% dos participantes.

Os participantes realizaram três etapas durante a pesquisa. Primeiro, eles leram e preencheram documentos como o consentimento informado e questionários. Em seguida, receberam um tutorial sobre os jogos do estudo: *Energy*, *Bejeweled 2* e *Tetris*. Depois disso, foram levados ao laboratório para coletar dados neurofisiológicos e auto relatos.

Após jogar *Energy* e *Bejeweled 2*, Santos (2023) relata que os participantes experimentaram uma diminuição significativa na ansiedade percebida, em comparação com tarefas de indução de estresse. O jogo *Energy* mostrou uma tendência semelhante à do *Bejeweled 2*, embora com uma redução ligeiramente menor na ansiedade. Isso sugere que ambos os jogos podem ajudar a moderar a ansiedade em situações estressantes. Os níveis de ansiedade dos participantes antes do jogo não influenciaram a diferença na ansiedade percebida entre o *Energy* e a tarefa indutora de stress. Além disso, não houve diferenças significativas na frequência cardíaca entre o *Energy* e a tarefa indutora de estresse, apesar das expectativas. No entanto, a medida de ansiedade percebida pode ter limitações e a seleção predominantemente acadêmica dos participantes pode ser um ponto fraco. O estudo destaca o potencial terapêutico dos videogames na saúde mental, mas alerta para possíveis ameaças, como mudanças nas preferências dos jogadores e avanços tecnológicos. Recomenda-se realizar mais estudos, diversificar os tipos de jogos explorados e compará-los com outras

intervenções terapêuticas. Isso pode oferecer novas perspectivas e contribuições significativas para a saúde mental e o bem-estar.

(ARTIGO 3) PINE, R.; FLEMING, T.; MCCALLUM, S.; SUTCLIFFE, K. The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for health journal*, v. 9, n. 4, p. 255–264, 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/g4h.2019.0132>. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>. Acesso em: 01 de maio 2024.

O artigo de Pine et al. (2020) é uma revisão sistemática que visa compreender os efeitos dos jogos casuais (CVGs) em sintomas como depressão, ansiedade e humor negativo. É explorado o conceito de videogames casuais (CVGs), compreendidos como jogos divertidos, de acesso rápido e simples de aprender, que requerem pouco tempo para jogar e nenhum conhecimento ou habilidades prévias em videogames. Possuem várias categorias como ação casual, jogos de lógica e jogos casuais de estratégia. Por sua acessibilidade (disponíveis em várias plataformas e uma grande quantidade deles são gratuitos) e por proporcionar atividades agradáveis, os jogos casuais podem proporcionar uma experiência de alívio em algum sofrimento mental, como alívio de estresse e humor, juntamente da depressão e ansiedade.

Como estratégia de pesquisa, houve o uso de termos como “casual gam* ou casual videogam* ou mini gam* ou minigam* ou mini-gam* ou gamif*”) e (mental health OR anx* or depress* or mood or stress”. Os critérios de inclusão foram artigos que estivessem em inglês, que atendessem a definição de jogos casuais e que tivessem os efeitos destes jogos na saúde mental. Os artigos que não se encaixassem nesses critérios seriam excluídos.

Alguns artigos selecionados para a revisão sistemática mostraram que os CVGs são superiores na redução da ansiedade quando comparados com grupos controle como lista de espera, treinamento com placebo, regime de dois medicamentos etc. As melhorias relatadas na ansiedade e sintomas depressivos com os jogos casuais ocorreram em sessões estimadas de 30 minutos, ou seja, uma sessão de jogo. Alguns jogos utilizados foram Bejeweled 2, Frozen Bubble e Peggle (jogos do gênero puzzle – ou quebra-cabeça casuais) e todos eles parecem trabalhar cores brilhantes, feedback imediato e recompensas, fazendo com que a atenção do jogador volte-se para aquele momento presente, o foco seja direcionado para a situação em questão (concentrar-se no jogo), proibindo a experiência ansiogênica.

De acordo com o artigo, o que parece ter efeito benéfico não é uma categoria específica de jogo, mas sim habilidades físicas e planejamento cognitivo presente em cada jogo, ou seja, fatores comuns. Os CVG, que parecem apresentar benefícios terapêuticos promissores e elevada aceitabilidade, podem ser uma ferramenta adicional de baixo custo que pode ser utilizada para apoiar alguns indivíduos. Sugere-se, através deste estudo, que os CVGs possuem efeito benéfico para a redução da ansiedade e outras comorbidades.

(ARTIGO 4) PALLAVICINI, F.; PEPE, A.; MANTOVANI, F. Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review. *JMIR Ment Health*, v. 8, n. 8, p. e28150, 2021. DOI: 10.2196/28150. PMCID: 8406113. Disponível em: <https://mental.jmir.org/2021/8/e28150>. Acesso em: 04 de maio 2024.

O artigo de Pallavicini, Pepe e Mantovani (2021) é uma revisão sistemática que inicia-se explorando a discussão que na pandemia de COVID-19 o comportamento de isolamento social prejudicou todo o mundo, trazendo consequências físicas e psicológicas

duradouras. Faz-se necessário, portanto, de acordo com o artigo, intervenções psicológicas como os videogames a fim de reduzir padrões de estresse e ansiedade. Importante mencionar que o uso exacerbado dos videogames também pode acarretar prejuízos (como no comportamento social, aprendizagem, motivação etc.).

Menciona-se também que os jogos vão muito além do entretenimento. Além de serem ferramentas úteis para treinar processos cognitivos, também pode-se reduzir o estresse e a ansiedade, desencadeando emoções positivas e estimulando a liberação de dopamina. Os jogos desempenham um papel fundamental na distração de emoções indesejáveis, como a ansiedade e estresse. Explana-se no artigo sobre o conceito dos videogames comerciais prontos para uso (COTS, sigla para *commercial off-the-shelf* em inglês), que são de fácil acesso e são usados por muitas pessoas com fins de recreação. Ressalta-se que o efeito dos jogos na ansiedade depende fortemente das características específicas do próprio jogo, como o seu gênero. Os videogames causais como Angry Birds e Tetris, são os que apresentaram efeitos significativos na redução do estresse e ansiedade.

O objetivo da revisão sistemática foi descrever a literatura sobre o uso dos videogames COTS para a diminuição do estresse e ansiedade, com um vasto banco de dados selecionados como Medline, Cochrane Library etc. O artigo teve como critérios de inclusão artigos em que: participantes fossem humanos; que focassem em videogames COTS acessíveis em diversas plataformas; o grupo controle teria que ser equiparável com o experimental; os resultados medidos tinham de ser sobre estresse, ansiedade ou afins e o desenho de estudo teria de ser ensaios clínicos randomizados de vários tipos. Os critérios de exclusão seriam artigos que não usassem jogos COTS para analisar a relação com a ansiedade, que não especificasse a faixa etária dos participantes ou que não especificasse o título do jogo usado. Importante frisar que houveram termos de busca também para selecionar artigos, como: [(“videogame*”) OR (“jogo de computador*”)] AND [(“stress”) OR (“ansiedade”).

A revisão sistemática incluiu jogos de diversos gêneros, como jogos de ação, aventura, casuais, jogos de RPG, de corrida, de esporte, estratégia etc. Os estudos incluídos na revisão sistemática passaram por uma avaliação da qualidade metodológica através da Avaliação de Métodos Mistos (MMAT), sendo os dados analisados pelo software SPSS. Foram escolhidos 28 artigos para a revisão, sendo a maioria com pouca qualidade metodológica (sem randomização adequada, sem cegamento ou amostragem apropriada para abordar a questão da pesquisa). Os estudos variaram de ensaios clínicos randomizados, estudos qualitativos e transversais. A maioria dos estudos apresentou população de adultos jovens, apesar de conterem outros públicos, como idosos ou crianças. Foram usadas escalas de autorrelato, de ansiedade e estresse no geral.

Sobre o estresse, pôde-se observar que alguns estudos relataram que jogar jogos COTS pode ser uma alternativa melhor do que um gerenciamento padrão de estresse, como relaxamento guiado ou sentar-se calmamente. Porém, para uma população de homens adultos com sobrepeso talvez jogar videogames pode aumentar o nível de estresse. Já no desfecho da ansiedade, foi relatado que jogar videogame pode ser melhor em comparação com uma terapia de dessensibilização e reprocessamento do movimento ocular (EMDR), assistir filmes, navegar na internet e não jogar.

Os exergames, ou “*fitness games*” são jogos que utilizam a movimentação corporal para a concretização do jogo. Estes jogos se saíram bem na redução da ansiedade. Os principais gêneros observados foram de vídeo games casuais, exergames, jogos de ação, RPG, ação e aventura etc. As plataformas mais utilizadas foram computadores, seguidos de consoles, smartphones e realidade virtual. O tempo gasto nas sessões de videogame variava de 2 minutos até 15 horas.

Observa-se que jogar jogos de terror, como Left 4 Dead, com biofeedback, pode reduzir o estresse mais do que treinos normais para adultos jovens soldados. Jogos de corrida também parecem diminuir o estresse e a ansiedade, especialmente em crianças. Jogos de realidade aumentada, como Pokémon Go, podem ter um papel terapêutico, incentivando interações sociais e movimento físico. Diferentes plataformas foram usadas nos estudos, com destaque para consoles como Nintendo Wii Fit e Xbox Kinect. Houve variação de tempo, mas até sessões curtas mostraram benefícios na redução do estresse e da ansiedade. Além de mostrar que os videogames comerciais podem reduzir o estresse e a ansiedade, essa análise também destaca preocupações sobre os riscos associados ao seu uso para esse fim. Primeiro, nem todos os jogos comerciais são eficazes para relaxar; alguns podem até aumentar o estresse, como jogos esportivos ou de ação (como Call of Duty ou Fifa). Segundo, certas plataformas, como os jogos de realidade virtual, podem não ser adequadas para todas as idades, especialmente para crianças menores de 12 anos, devido aos riscos associados à confusão entre realidade e virtualidade e preocupações com a saúde ocular.

(ARTIGO 5) 7- LIMONE, P.; RAGNI, B.; TOTO, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, v. 241, p. 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>. Acesso em: 11 de maio 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691823002238?via%3Dihub>.

Evidencia-se, no artigo de Limone, Ragni e Toto (2023) que os games podem atribuir-se a três necessidades psicológicas que as interações sociais já suprem, que são elas: competência, escapismo e autonomia. Sendo assim, os videogames são substitutos fáceis para as interações sociais, pois o jogador pode ficar viciado na “euforia emocional” que os games proporcionam e acarreta-se uma série de problemáticas.

Outro fator comumente discutido no artigo que refere-se ao vício nos jogos, são as horas jogadas. O tempo de jogo excessivo pode resultar em mais efeitos prejudiciais do que benéficos. Tem-se também a discussão de uma confusão na distinção de jogos problemáticos, o que acarretou na adição do Transtorno de jogos na Internet (IGD) na Seção III do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e no CID-11.

O artigo é uma revisão sistemática e analisa a literatura dos últimos cinco anos dos efeitos dos videogames, tendo como base de dados a ScienceDirect, APA, PsycINFO, Emerald e Scopus. Os critérios de inclusão demarcavam artigos publicados em inglês, revisados por pares e que relatavam o uso obsessivo ou viciante em video games. Foram excluídos artigos que não foram publicados em periódicos, anais de conferência e fontes secundária de dados como teses e artigos de pesquisas acadêmicas. Os dados foram agrupados em tabelas e analisados posteriormente com o software Meta XL. De um total de 1081 artigos, apenas 27 se encaixaram nos critérios de inclusão.

Obteve-se, após a seleção dos artigos, os padrões de jogo. Evidenciou-se que o gênero mais popular foram os jogos de ação. O gênero de jogos de tiro em primeira pessoa (FPS) e de esportes/corrída, também mostraram popularidade. As plataformas de jogo mais comumente utilizadas foram computadores, consoles, tablets e smartphones. Relatou-se que jogadores que jogam jogos online em comparação com os jogadores que jogam offline tiveram níveis mais elevados de irritabilidade e raiva. Outrossim, as horas jogadas podem variar de duas a cinco horas por dia, de uma a duas sessões por dia. Quando aproxima-se das cinco horas diárias ou mais, percebe-se que o jogador pode chegar no que refere-se a “zona

vermelha”. Ademais, acredita-se que os homens são a maioria no diagnóstico da dependência de jogos.

Identificou-se preditores que têm grande probabilidade de preceder o vício em jogos, como transtornos mentais, comportamentos de jogo problemáticos e fatores pessoais como distúrbios do sono e menor desempenho acadêmico. Os efeitos do vício em videogames incluem impactos psicológicos, como ansiedade e insônia, e pessoais, como jetlag social (desalinhamento do horário de dormir e acordar), dificuldades cognitivas e acadêmicas. As intervenções para tratar o vício em videogames são realizadas por profissionais de saúde experientes, geralmente em grupo, e incluem módulos pré-determinados que visam melhorar o bem-estar psicológico do indivíduo, oferecer alternativas ao tempo de jogo e envolver a família no processo de recuperação. Essas intervenções têm demonstrado eficácia na redução do tempo de jogo, melhoria da satisfação com a vida e fortalecimento das relações sociais.

O vício em videogames é um fenômeno multifacetado que envolve uma interação complexa entre fatores psicológicos, sociais, comportamentais e pessoais. Destacam-se uma série de fatores associados ao comportamento viciante em jogos, incluindo ansiedade, retraimento social e baixo desempenho acadêmico. Esses fatores muitas vezes formam um ciclo de causalidade, onde o vício em jogos intensifica os problemas psicológicos e sociais, que, por sua vez, alimentam o vício, criando um ciclo vicioso difícil de quebrar.

Relata-se que a quantidade de tempo dedicada aos jogos tem sido um tema de debate, com algumas pesquisas sugerindo que jogar uma média de duas horas por dia pode ser considerado normal, mas há preocupações crescentes à medida que o tempo de jogo se aproxima da "zona vermelha" de cinco horas ou mais. A intervenção para tratar o vício em videogames é um aspecto crucial na gestão desse problema. Estudos indicam que intervenções personalizadas, que envolvem amigos e familiares, podem ser mais eficazes na redução do comportamento viciante e na promoção do bem-estar psicológico do indivíduo. Em última análise, o vício em videogames é uma questão complexa que requer uma abordagem holística e multidisciplinar. A conscientização sobre os fatores de risco, a busca por tratamento profissional e o apoio social são elementos essenciais para lidar eficazmente com esse problema e promover uma relação saudável com os videogames.

(ARTIGO 6) ALSAAD, F. et al. Impact of Action Video Gaming Behavior on Attention, Anxiety, and Sleep Among University Students. *Psychol Res Behav Manag.* v. 15, p. 151–160, 2022. DOI: 10.2147/PRBM.S347694. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8765604/#cit0001>. Acesso em: 14 jan. 2024.

O artigo de Alsaad et al. (2021) inicia-se explorando os estudos previamente elaborados sobre a relação da saúde mental com os jogos eletrônicos, em como a ansiedade tem relação com o Transtorno de Jogos na Internet (TJI ou IGD, em inglês) e também com pessoas que não possuem o transtorno. Pode-se relacionar uma má qualidade do sono com o ato de jogar videogame, o que deve-se à privação de sono para que mais horas sejam jogadas. O objetivo do artigo é explorar as possíveis associações de jogos de ação com a ansiedade e saúde mental no geral, além de explorar a relação de horas gastas ao jogar videogame.

Utilizou-se um questionário eletrônico com a participação de 97 participantes (a maioria do sexo masculino), com uma idade média de 21,3 anos. O questionário possuía 3 seções, sendo a primeira com dados demográficos e informações de contato. A segunda conteve uma escala que medisse a privação de sono com a Escala de Sonolência de Epworth e a última para avaliar a presença de sintomas de ansiedade por meio da Escala de Transtornos de Ansiedade Generalizada de 7 itens (GAD-7). Posteriormente, os participantes

passaram por uma série de testes psicológicos. Os dados foram analisados em uma planilha Excel e com o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0.

O estudo avaliou a capacidade dos participantes de manter a atenção e reagir rapidamente a estímulos específicos, com um procedimento válido de 2013. Os participantes realizaram uma tarefa para avaliar o estado de alerta e atenção, reagindo a letras exibidas no centro de uma tela. Deviam pressionar a barra de espaço ao ver a letra "X" e ignorar outras letras. Sentados em frente a um laptop em uma sala silenciosa, receberam instruções claras e praticaram a tarefa cinco vezes. Após dormir bem e evitar cafeína e cigarro na noite anterior, começaram a tarefa. Cada tentativa iniciava com um círculo em branco por 1.500 ms, seguido por uma cruz por 2.000 ms antes do estímulo, que aparecia aleatoriamente com intervalos de 2 a 8 segundos. Foram apresentados 37 estímulos. O tempo de reação e as respostas corretas foram registrados e os participantes receberam um relatório de desempenho em Excel.

Relata-se, com os testes feitos, uma série de dados com jogadores experientes e não experientes. Obteve-se que jogadores experientes mostraram tempos de reação significativamente mais curtos do que os jogadores não especialistas, confirmando que os jogadores experientes são mais atentos. Embora a análise detalhada dos ensaios não tenha revelado diferenças significativas nos tempos de reação, houve uma tendência geral de aumento desses tempos ao longo dos ensaios. Quanto à ansiedade, a maioria dos jogadores, tanto experientes quanto não experientes, relatou sintomas mínimos a leves. Apenas uma pequena porcentagem em ambos os grupos relatou sintomas moderados a graves de ansiedade, e não houve diferença significativa nos níveis de ansiedade entre os dois grupos. Em relação à sonolência diurna, a maioria dos participantes em ambos os grupos experimentou sonolência normal. Uma pequena porcentagem relatou sonolência excessiva, mas não houve uma associação significativa entre o uso de videogames de ação e a gravidade da sonolência diurna entre jogadores experientes e não especialistas.

Sugere-se, a partir do artigo, que videogames de ação podem melhorar a atenção em jogadores experientes e que esses jogos não estão associados a níveis elevados de ansiedade ou problemas significativos de sono. Contudo, recomenda-se mais pesquisas para explorar os efeitos de diferentes tipos de videogames em outras funções cognitivas e validar os achados em uma população maior.

(ARTIGO 7) BOCCI, F.; FERRARI, A.; SARINI, M. Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy-The Video Game Therapy Approach. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 11, n. 12, p. 1767, 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121767> Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10298057/>. Acesso em: 14 maio 2024.

O artigo de Bocci, Ferrari e Sarini (2023) inicia-se descrevendo o que são os videogames, podendo ser jogados em computadores ou consoles, envolvendo a interação do usuário com uma tela para controlar personagens ou objetos em um ambiente virtual. A definição de jogo varia entre filósofos e designers. Descreve-se a perspectiva de Johan Huizinga, onde ele descreveu o jogo como uma atividade livre e não séria, mas que absorve intensamente o jogador. Bernard Suits, diante de outra perspectiva, viu o jogo como a superação voluntária de obstáculos desnecessários. Katie Salen e Eric Zimmerman definiram o jogo como um sistema de conflito artificial com regras e resultados quantificáveis, enquanto Chris Crawford o considerou uma atividade de resolução de problemas com uma atitude lúdica. Essas definições destacam características importantes dos videogames que são

úteis na terapia, como engajamento, interatividade, feedback visual e auditivo, personalização, variedade, acessibilidade e capacidade de avaliação.

A Video Game Therapy (VGT) ou Terapia de Videogame, em tradução criada pelo Dr. Francesco Bocci em 2019, integra essas características na terapia. Inspirada na Geek Therapy e no psicodrama, a VGT usa jogos comerciais para refletir sobre o estilo de vida, emoções e pensamentos dos pacientes. Esta abordagem é versátil e pode ser usada com pacientes de várias idades, permitindo uma expressão mais livre e menos defensiva das emoções devido às propriedades imersivas dos videogames. Apesar do ceticismo inicial, a VGT teve uma resposta positiva durante e após a pandemia, promovendo a experimentação emocional, a alfabetização emocional, o sentimento social, a consciência de identidade e a ativação de processos cognitivos.

Relata-se que a VGT é fundamentada em evidências científicas que mostram que os videogames podem ser usados para treinamento cognitivo, reabilitação neuropsicológica e aprendizado, com habilidades desenvolvidas nos jogos sendo transferidas para contextos reais. Exemplos incluem a melhora da navegação espacial e memória, tratamento do TDAH em crianças, e redução de ansiedade e depressão. Por exemplo, o jogo "Endeavor rX" foi aprovado pelo FDA para tratar TDAH, e "MindTheCity!" foi criado para melhorar a eficiência dos circuitos cerebrais associados à navegação e memória espacial.

A VGT permite que pacientes se expressem em um ambiente protegido e divertido, e ajuda os terapeutas a entenderem o estado emocional dos pacientes através de suas escolhas e comportamentos nos jogos. Esta abordagem é útil para todas as idades se os pacientes têm interesses geek, e tem se mostrado eficaz no tratamento de problemas de autoestima, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático, além de beneficiar pacientes com TDAH e autismo. A VGT combina evidências empíricas sobre a eficácia dos videogames na clínica e a abordagem da Geek Therapy de Anthony Bean.

Atualmente, a VGT tem mostrado resultados positivos em várias áreas: promove a experimentação emocional e processos empáticos, a alfabetização emocional, a consciência de identidade, e a ativação de processos cognitivos e de fluxo. Ela facilita a comunicação de partes do self e ajuda os pacientes a refletirem sobre suas habilidades no jogo e suas correlações com a vida real. O foco não é o meio (videogame) em si, mas como o terapeuta o utiliza durante a sessão, explorando emoções e sentimentos em um ambiente protegido onde o paciente pode experimentar diferentes cenários e personagens, aprendendo e refletindo sobre suas aplicações na vida real.

Esta abordagem coloca os videogames e a experiência de jogo no centro da terapia, destacando duas características principais: o Flow e o ambiente relacional. O Flow refere-se ao estado de imersão total na atividade, onde o jogador se concentra intensamente no jogo, ativando memória de trabalho, espacial e visual. O ambiente relacional é a aliança construída entre paciente e terapeuta, facilitando a dinâmica do Flow durante o jogo. A combinação desses conceitos permite uma experiência de jogo frutífera, onde o terapeuta guia e apoia o paciente, integrando técnicas psicológicas no processo terapêutico.

A VGT segue a visão da terapia Adleriana, que se concentra em quatro etapas: engajamento, avaliação, insight e reorientação. No engajamento, estabelece-se a confiança entre terapeuta e paciente. Na avaliação, o terapeuta conhece o paciente e delinea objetivos terapêuticos, utilizando instrumentos como o MBTI para identificar a personalidade e selecionar o jogo mais adequado. Na fase de insight, criam-se novas formas de pensar sobre a condição atual do paciente. Na reorientação, o terapeuta envolve o paciente em ações práticas que reforcem os novos insights.

O Flow é um estado psicofísico onde a pessoa está totalmente imersa na atividade, perdendo a noção do tempo e com percepção ampliada. Caracteriza-se por objetivos claros, concentração total, perda da autoconsciência, distorção do tempo, feedback direto, equilíbrio

entre desafio e habilidade, sensação de controle, prazer intrínseco e integração entre ação e consciência. Esse estado é alcançado quando os desafios do jogo equilibram-se com as habilidades do jogador, promovendo uma experiência imersiva e transformadora. Videogames facilitam a entrada no estado de Flow, proporcionando um ambiente seguro e estimulante para exploração emocional e auto-regulação.

Na VGT, o terapeuta escolhe jogos baseados na personalidade do paciente, diagnóstico e objetivos terapêuticos, evitando jogos que possam induzir ansiedade ou explorar temas não intencionais. A experiência de Flow no jogo ajuda a reduzir defensividade e a abrir-se para a auto-regulação. Esse processo é semelhante ao MDR, mas com o paciente exercendo controle sobre a atividade. O Flow é crucial para a eficácia terapêutica dos videogames, ajudando pacientes a explorar emoções e desenvolver habilidades em um ambiente controlado.

Na fase de insight da terapia Adleriana, o paciente reflete sobre como experiências passadas moldaram suas crenças e comportamentos atuais, projetando novas imagens sobre seu futuro. O terapeuta pode oferecer interpretações, mas cabe ao paciente validá-las. Na Video Game Therapy (VGT), a fase de insight envolve a imersão em jogos, permitindo ao paciente explorar emoções negativas em um ambiente seguro, treinando a inteligência emocional ao reconhecer e aceitar essas emoções.

Relata-se estudos com o jogo Slender Man: The Eight Pages, onde mostraram que jogos podem melhorar a inteligência emocional, com efeitos duradouros. Videogames respondem às necessidades emocionais, redirecionando-as para novas crenças e comportamentos funcionais. Jogos, tanto sombrios quanto leves, ajudam na gestão do estresse, no enfrentamento adaptativo e na socialização.

Os videogames tornam o fracasso mais aceitável, incentivando a reformulação das experiências de fracasso em um contexto seguro. A catarse, ou liberação emocional, pode ser alcançada em videogames, embora haja debates sobre os efeitos dos jogos violentos. Outrossim, a dessensibilização, utilizada na terapia de exposição para tratar ansiedade e fobias, envolve a exposição gradual a estímulos temidos, ajudando a reduzir a ansiedade. Métodos “in virtuos”, como videogames e Realidade Virtual, oferecem maior controle e imersão, permitindo um tratamento personalizado. Destarte, videogames comerciais, como Full Spectrum Warrior e Tetris, são eficazes no tratamento de fobias e traumas, estabelecendo uma relação terapêutica baseada em interesses compartilhados, especialmente com jovens adultos.

Por fim, o quarto e último estágio da terapia adleriana é chamado de reorientação. Nesta fase, o paciente está pronto para mudar, e o terapeuta ajuda-os a se engajarem em ações satisfatórias e eficazes em sua vida diária, fora da terapia, para reforçar os insights adquiridos anteriormente. Durante as sessões de terapia VGT, o terapeuta acompanha e amplifica as sensações e a imaginação do paciente, explorando narrativas de jogos. Os jogadores frequentemente expressam seus sentimentos e raciocínio através do jogo, fornecendo informações valiosas. A identificação com personagens do jogo frequentemente leva a pontos de reflexão que ajudam na transformação da perspectiva do paciente e na criação de novas estratégias eficazes. O uso de técnicas de narrativa e imaginação durante as sessões de VGT permite ao terapeuta mergulhar no mundo emocional do paciente, auxiliando na reorganização de suas experiências internas. A narrativa de videogames também pode ajudar na expressão e processamento de traumas e sentimentos complexos, especialmente em pacientes mais jovens ou com distúrbios mentais. Portanto, o VGT não é apenas o uso de

jogos comerciais na terapia, mas sim uma abordagem integrada que combina a psicologia individual adleriana com experiências de jogo e criatividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma visão ampla do estado atual da literatura sobre o uso dos games entre jovens/adultos e a ansiedade e saúde mental no geral. A maioria dos estudos apresentou resultados positivos na relação de jogar videogames e a redução da ansiedade, bem como efeitos positivos nos aspectos cognitivos e da saúde mental. Observou-se que os jogos comerciais, os disponíveis para a venda em diferentes plataformas e os mais comuns entre a população do estudo, parecem possuir efeitos positivos na redução da ansiedade, como demonstraram os jogos *Bejeweled 2* e *Tetris*.

Relata-se, entretanto, que o uso exacerbado dos jogos eletrônicos ou comportamentos de vício pode desencadear uma série de fatores que contribui para o aumento da ansiedade, retraimento social e baixo desempenho acadêmico. Com frequência, esses elementos se entrelaçam em um ciclo de causalidade no qual o vício em jogos potencializa os desafios psicológicos e sociais, os quais, por sua vez, alimentam ainda mais o vício, estabelecendo um ciclo prejudicial difícil de interromper.

Evidenciou-se, na maioria dos artigos, que o público que mais usufrui de jogar jogos eletrônicos são homens. O tempo médio gasto de horas jogadas varia de uma a cinco horas, por pelo menos dois dias na semana. Ressalta-se também a importância dos exergames (os que exigem um esforço físico maior se comparado aos tradicionais), que também se saíram bem na redução da ansiedade. Os jogos de ação, RPG, ação e aventura, juntamente dos exergames, são os gêneros mais impactantes e relevantes nos estudos quando discute-se a redução da ansiedade e efeitos positivos na saúde mental.

Nesse sentido, a utilização de recursos como a Video Game Therapy (VGT) é uma condição importante no manejo clínico, onde os terapeutas podem imergir no mundo emocional dos pacientes, facilitando a reorganização de suas experiências internas. A narrativa dos videogames também pode ser benéfica para a expressão e o processamento de traumas e emoções complexas, especialmente em pacientes mais jovens ou com distúrbios mentais. Assim, o VGT representa não apenas o uso de jogos comerciais na terapia, mas sim uma abordagem integrada que combina os princípios da psicologia individual adleriana com as experiências de jogo e criatividade.

Dada à importância do assunto, faz-se necessário mais estudos que procurem entender a eficácia de certos jogos ou até mesmo da Video Game Therapy (VGT) para desfechos como a redução da ansiedade ou de outros aspectos da saúde mental no geral. Compreende-se que o tema é muito incipiente, carecendo de ensaios clínicos randomizados com uma boa qualidade metodológica (cegamento, sigilo de alocação dos participantes, amostras maiores etc) e de estudos que foquem nos jogos AAA ou Triple-A, que são jogos de grande orçamento produzidos por grandes editoras, que investem recursos significativos em desenvolvimento, marketing e distribuição, possuindo grande reconhecimento pela maioria dos jogadores.

REFERÊNCIAS

ALSAAD, F. et al. Impact of Action Video Gaming Behavior on Attention, Anxiety, and Sleep Among University Students. **Psychol Res Behav Manag**. v. 15, p. 151–160, 2022. DOI: 10.2147/PRBM.S347694. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8765604/#cit0001>. Acesso em: 14 jan. 2024.

American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed, 2014.

BARROS, J. D. A revisão bibliográfica – uma dimensão fundamental para o planejamento da pesquisa. **Instrumento: Revista de Estudos e Pesquisas em Educação**, Juiz de Fora, v. 11, n. 2, p. 103-111, jul./dez. 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/18708/9826>. Acesso em: 11 de maio 2024.

BOCCI, F.; FERRARI, A.; SARINI, M. Putting the Gaming Experience at the Center of the Therapy-The Video Game Therapy Approach. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 11, n. 12, p. 1767, 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121767> Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10298057/>. Acesso em: 14 maio 2024.

COUTINHO, Fernanda Corrêa; DIAS, Gisele Pereira; BELIVAQUA, Mário Cesar do Nascimento. História. In: QUEVEDO, João; NARDI, Antonio Egídio; SILVA, Antonio Geraldo da. **Transtorno de Pânico - Teoria e Clínica**. [s.l.]: Artmed, 2013. P.17-25.

CHAND, Suma P.; MARWAHA, Raman. Anxiety. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): **StatPearls Publishing**; 2023 Jan. PMID: 29262212. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>. Acesso em: 10 dez. 2023.

CROCQ, Marc Antoine. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. **Dialogues in clinical neuroscience**, v. 17, n. 3, p. 319–325, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>. Acesso em: 18 jul. 2023.

D'AVILA, Livia Ivo et al. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 12, n. 2, p. 155-168, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18 jul. 2023. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.922>.

DENDASCK, Carla. Artigo Científico de Revisão. **Núcleo do Conhecimento**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/blog/artigo-cientifico/artigo-cientifico-de-revisao>. Acesso em: 11 de maio 2024.

DENILSON BRILLIANT, T.; NOUCHI, Rui; KAWASHIMA, Ryuta. Does Video Gaming Have Impacts on the Brain: Evidence from a Systematic Review. **Brain Sci**, [S.l.], v. 9, n. 10, p. 251, setembro de 2019. DOI: 10.3390/brainsci9100251. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557907/>. Acesso em: 19 jul. 2023.

DIAS, Ana Carolina Esteves. Como elaborar uma revisão bibliográfica. **Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais - INPE**. São José dos Campos, 2016. Disponível em: <http://mtc-m21b.sid.inpe.br/col/sid.inpe.br/mtc-m21b/2016/08.25.14.13/doc/publicacao.pdf>. Acesso em: 11 de maio 2024.

FISH, Matthew T.; RUSSONIELLO, Carmen V.; O'BRIEN, Kevin. The Efficacy of Prescribed Casual Videogame Play in Reducing Symptoms of Anxiety: A Randomized Controlled Study. **Games for Health Journal: Research, Development, and Clinical**

Applications, v. 3, n. 5, p. 291-299, 2014. DOI: 10.1089/g4h.2013.0092. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.1089/g4h.2013.0092>. Acesso em: 20 jul. 2023.

FREEMAN, D. FREEMAN, J. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. 1. Ed. Porto Alegre, RS: Editora L&PM, 2014.

GUERRA, Mariângela. Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais. **Mariangelaguerra**, 2021. Disponível em: <https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>. Acesso em: 18 jul. 2023.

KOWAL, M.; CONROY, E.; RAMSBOTTOM, N.; SMITHIES, T.; TOTH, A.; CAMPBELL, M. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. **JMIR Serious Games**, v. 9, n. 2, p. e26575, 2021. DOI: 10.2196/26575. PMCID: 8277305. Disponível em: <https://games.jmir.org/2021/2/e26575#ref111>. Acesso em: 28 de abr. 2024.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prislá Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 jan. 2024.

LIMA, Carla Láine Silva et al. Physiological and drug bases of anxiety disorder. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e808997780, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7780. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7780>. Acesso em: 18 jul. 2023.

LIMONE, P.; RAGNI, B.; TOTO, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. **Acta Psychologica**, v. 241, p. 104047. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047>. Acesso em: 11 de maio 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691823002238?via%3Dihub>.

PALLAVICINI, F.; PEPE, A.; MANTOVANI, F. Commercial Off-The-Shelf Video Games for Reducing Stress and Anxiety: Systematic Review. **JMIR Ment Health**, v. 8, n. 8, p. e28150, 2021. DOI: 10.2196/28150. PMCID: 8406113. Disponível em: <https://mental.jmir.org/2021/8/e28150>. Acesso em: 04 de maio 2024.

PIMENTA, Rafael. **O que são Jogos Eletrônicos? Veja tudo sobre!** GeekBlog, 2020. Disponível em: <https://geekblog.com.br/o-que-sao-jogos-eletronicos-veja-tudo-sobre/>. Acesso em: 19 jul. 2023.

PINE, Russell et al. The Effects of Casual Video Games on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. **Games for Health Journal**, [S.l.], v. 9, n. 4, p. 1-8, 12 ago. 2020. DOI: 10.1089/g4h.2019.0132. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/g4h.2019.0132>. Acesso em: 19 jul. 2023.

PRIYA, Anu; GARG, Shruti; TIGGA, Neha Prerna. Predicting Anxiety, Depression and Stress in Modern Life using Machine Learning Algorithms. **Procedia Computer Science**, v. 167, p. 1258–1267, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050920309091#cebibsec1>. Acesso em: 18 jul. 2023.

RYAN, Richard M.; RIGBY, C. Scott; PRZYBYLSKI, Andrew. The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. **Motivation and Emotion**, [S.l.], v. 30, n. 4, p. 344-360, dezembro de 2006. DOI: 10.1007/s11031-006-9051-8. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/225998888_The_Motivational_Pull_of_Video_Games_A_Self-Determination_Theory_Approach. Acesso em: 19 jul. 2023.

SADOCK, B., SADOCK, V. & RUIZ, P. (2017). **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. (11ª ed.) Porto Alegre: Artmed.

SANTOS, Helena Raquel Pereira dos. **O papel dos videogames na regulação da ansiedade**. 2023. Dissertação (Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/43398/1/203406974.pdf>. Acesso em: 29 de abr. 2024.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009. Acesso em: 10 dez. 2023.

TAVINOR, G. Definition of Videogames. **Contemporary Aesthetics**. V. 6, 2008. Disponível em: <http://hdl.handle.net/2027/spo.7523862.0006.016>. Acesso em: 18 jan. 2024.

VILELLA, Marcelo. **MOBA, RPG, MMORPG, FPS e mais: entenda significado dos gêneros de games**. Techtudo, 2021. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2021/03/moba-rpg-mmorpg-fps-e-mais-entenda-significado-dos-generos-de-games.ghtml>. Acesso em: 18 jan. 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primordialmente, a Deus por sempre guiar meus passos e me fazer um homem mais forte para chegar ao fim desta jornada.

Agradeço à minha família (meu pai, minha mãe, meu irmão - sem esquecer dos meus ilustres animais Ralf e Judith) por serem minha base, por sempre me apoiarem e por me fornecerem o suporte necessário para seguir em frente. Mesmo alguns não estando mais neste plano, sem vocês eu não estaria aqui.

Agradeço à minha companheira Liriel por sempre estar comigo, desde os momentos mais incríveis até os mais difíceis. Você foi essencial para mim e sempre será. Agradeço o seu companheirismo e suporte. Amo-tes.

Agradeço ao professor Fábio por aceitar essa empreitada, por sua paciência e dedicação no processo. Agradeço também ao seu fiel escudeiro, Carlos, que sempre foi muito solícito e me ajudou de diversas formas com muita gentileza. Você foi essencial também.

Agradeço à minha banca orientadora (a professora Carla e o professor Andrade) por aceitarem o convite e por serem ótimos profissionais, com muita sensibilidade, profissionalismo e dedicação ao que fazem.

E, por fim, mas não menos importante, agradeço a todos os meus amigos e amigas que fizeram parte deste processo, seja diretamente ou indiretamente. Todas as conversas, as trocas de mensagens sobre o assunto, o bom humor e a leveza de vocês fizeram com que eu chegasse aqui.