

Dependência em jogos eletrônicos sob a perspectiva da saúde mental

Lucélia Papi¹, Pâmela Lima Ferreira de Santana¹, Victoria Aguiar Robert¹, Lucas Có Barros Duarte²

Submissão: 10/01/2023

Aprovação: 15/05/2023

Resumo: A dependência em jogos eletrônicos é um tema/problema cada vez mais relevante nessa era de globalização em que 40% da população mundial joga videogame. O objetivo deste trabalho é compreender os aspectos psicossociais associados à dependência em jogos eletrônicos, considerando, também, questões de saúde mental e recursos terapêuticos. Utiliza-se a metodologia de pesquisa bibliográfica qualitativa e exploratória. Os resultados demonstram que aspectos como autocontrole e sociabilidade interferem no desenvolvimento da dependência em jogos eletrônicos e que várias comorbidades associam-se a este, como transtornos de depressão e ansiedade. O tratamento mais recomendado é a Terapia Cognitivo-Comportamental. Ainda faltam estudos, especialmente pesquisas quantitativas, que possam esclarecer as características psicossociais dessa patologia, além tratamentos efetivos e sua prevalência na população.

Palavras-chave: Dependência em jogos eletrônicos. Aspectos psicossociais. Saúde mental. Tratamento terapêutico.

Electronic game addiction from a mental health perspective

Abstract: Electronic game addiction is an increasingly relevant issue in this era of globalization where 40% of the world's population plays video games. The objective of this work is to understand the psychosocial aspects associated with addiction to electronic games, also considering mental health issues and therapeutic resources. Qualitative and exploratory bibliographical research methodology is used. The results demonstrate that aspects such as self-control and sociability interfere with the development of addiction to electronic games and that several comorbidities are associated with this, such as depression and anxiety disorders. The most recommended treatment is Cognitive-Behavioral Therapy. There is still a lack of studies, especially quantitative research, that can clarify the psychosocial characteristics of this pathology, effective treatments and its prevalence in the population.

Keywords: Electronic game addiction. Psychosocial aspects. Mental health. Therapeutic treatment.

¹ Graduandas de Psicologia da Faculdade Multivix Vila Velha, Vila Velha, ES

² Mestre em Psicologia, Professor Faculdade Multivix Vila Velha, Vila Velha, ES.

INTRODUÇÃO

Desde a segunda metade do século XX, jogar videogame tem se tornado uma atividade de entretenimento comum. Sua popularização se intensificou devido a penetração do computador na cultura de lazer no começo da década de 1990. A indústria de jogos eletrônicos cresceu significativamente nas últimas décadas, tornando-se a maior indústria de entretenimento do mundo. Em 2020, o valor do mercado de jogos era de 159.3 bilhões de dólares, e deve passar de 200 bilhões de dólares até 2023. Além disso, é estimado que 3.1 bilhões de pessoas joguem videogame, ou seja, 40% da população do mundo (WePC, 2021).

O uso excessivo de videogame deu origem a diversos debates que resultaram no reconhecimento e a categorização dessa condição como patológica. Várias pesquisas demonstram que a utilização exagerada de jogos eletrônicos pode acarretar diversas alterações na saúde física e mental, afetando significativamente a vida social e emocional do sujeito. Ademais, os avanços tecnológicos que caracterizam essa era de globalização podem tornar os jogos eletrônicos mais acessíveis e atraentes no futuro. Nessa perspectiva, o conhecimento integral e detalhado do que caracteriza a dependência em jogos eletrônicos é essencial. Propomos, então, uma revisão de literatura narrativa e exploratória, que visa compreender os aspectos psicossociais associados à dependência em jogos eletrônicos, considerando, também, questões de saúde mental relacionadas ao gaming e recursos terapêuticos reconhecidos para o tratamento do transtorno.

Para realização da pesquisa do tema/problema, investiga-se: a dependência em jogos eletrônicos interfere na saúde mental de pessoas?

O objetivo deste trabalho é compreender os aspectos psicossociais associados à dependência em jogos eletrônicos, considerando, também, questões de saúde mental e recursos terapêuticos.

REFERENCIAL TEÓRICO

HISTÓRIA E SURGIMENTO DO TRANSTORNO

Historicamente, desde a antiguidade os jogos estão presentes nas narrativas dos seres humanos. Segundo Barboza e Silva (2014), os jogos são adapta-

dos de acordo com as características de costumes e hábitos de cada povo. Ainda é objeto de discussão a data exata do surgimento dos jogos eletrônicos, entretanto, de acordo com Batista et al. (2018), o ano seria 1958, sendo utilizado um instrumento chamado osciloscópio, em que se projetava um sistema de interação entre o público e a máquina. Partindo do osciloscópio, as estruturas dos jogos e dos consoles foram evoluindo com o passar do tempo, incluindo o Fliperama, Atari e Nintendo.

A década de 1990 foi um marco na transposição para os jogos de maior realismo, e os consoles estavam prestes a se tornar o evento que iria modificar a maneira como os jogos eram vistos e praticados até então. A partir dos anos 2000, os aparelhos que estiveram em maior evidência foram o Playstation e, posteriormente, o Xbox com jogos ainda mais interativos e reais. Segundo Batista et al. (2018), nessa década houve uma revolução na era do videogame, pois os consoles não precisariam de aparelhos específicos para a execução. A internet, por sua vez, teve um papel fundamental na conexão para as partidas e competições dos jogos online, em que os jogadores, vindo de todas as partes do planeta, eram conectados em tempo real em um mesmo jogo.

Para Batista et al. (2018), as expectativas sobre os jogos eletrônicos em sua gênese eram modestas, nada semelhante ao que ocorreria nos anos seguintes. Com a elaboração de diversos estudos científicos sobre a temática, foram reconhecidas algumas formas de uso como patológicas: um desvio no padrão comportamental considerado compulsivo.

Meneses (2014) elucidou as controvérsias acerca da definição dessa patologia. De acordo com o autor, a dependência em jogos eletrônicos poderia ser uma manifestação da dependência de internet, porém essa análise desconsidera a questão da interação entre o jogador e o contexto virtual. Um outro olhar coloca o videogame como uma substância com os mesmos efeitos da droga, ou seja, o transtorno é visto sob a luz de um modelo neuropsicológico de dependência. Outra possibilidade é a teoria da compensação: o indivíduo lida com os déficits psicológicos e sociais jogando exageradamente na tentativa de criar uma rede de apoio nos espaços virtuais. Nesse aspecto, o autor enfatiza que os jogos eletrônicos são utilizados para compensar por déficits de relacionamento, autoestima e identidade. O anonimato que permeia o espaço virtual é ideal para que

o sujeito se relacione e se sinta à vontade dentro de uma realidade que para ele não é ameaçadora.

De acordo com Lemos e Santana (2012), a dependência em jogos eletrônicos pode ser considerada um “transtorno psiquiátrico contemporâneo”. Segundo os autores, a tecnologia é um elemento que tem potencial para favorecer o retraimento de um sujeito, prejudicando de maneira significativa a sociabilidade e a interação social. Abreu et al. (2008) enfatizam que os jogos podem promover no indivíduo a sensação de não estar só, levando-o a perceber a realidade de forma distorcida, contribuindo para o afastamento de familiares e amigos.

De fato, a sociabilidade e a interação são dois pontos frequentemente mencionados em pesquisas sobre dependência em jogos eletrônicos. A solidão é uma queixa comum de jogadores que procuram tratamento, e estudos constataam que há uma relação entre um número “insuficiente” de amigos e a probabilidade de comportamento problemático ou dependente ao jogar. As interações nos jogos online, promovidas por meio das suas funções internas, podem substituir a interação social presencial. É ainda possível que o jogador esteja sujeito a obrigações sociais no mundo virtual, levando a uma integração maior do jogo em sua vida. Assim sendo, os jogos online parecem apresentar um número maior de jogadores com comportamentos problemáticos (ANDRÉ et al., 2020; JANZIK et al., 2020).

DIAGNÓSTICO E CARACTERÍSTICAS NEUROPSICOLÓGICAS

A próxima edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) trará consigo algumas considerações a respeito do critério diagnóstico do Gaming Disorder. Por conseguinte, os profissionais da área de saúde terão subsídios para discussão e identificação dos indicativos do transtorno. De acordo com a CID-11, a observação se dará a partir dos seguintes padrões: controle prejudicado sobre os jogos (incluindo: início, frequência, intensidade, duração, término, contexto); maior prioridade dada aos jogos, ao ponto de o jogo ter uma proeminência sobre as demais áreas da vida do sujeito; e atividade contínua nos jogos apesar da ocorrência de impactos e consequências negativas no cotidiano desse indivíduo. Entretanto, para um legítimo diagnóstico, é necessário a observação desse sujeito por um período de 12 meses (OMS, 2021).

O motivo de uma inclinação maior do sujeito à dependência propriamente dita corresponde a múltiplos fatores. Para Moreira (2003), existe uma dinâmica sequencial exercida pelos jogos eletrônicos que atuam no sistema psíquico e promovem uma fixação pelo jogo. Ele elenca a sequência frenética de imagens, a sensação de desafio e perigo, os movimentos rápidos e coordenados, concentração total e gratificação instantânea. Este último está diretamente ligado ao sistema dopaminérgico do cérebro, associada à sensação de prazer e recompensa. Esse encadeamento faz com que o sujeito busque repetir o comportamento para sentir tal sensação, tornando-se um círculo vicioso.

Lemos et al. (2014), num estudo que reúne informações adquiridas por meio de neuroimagens, verificam a semelhança entre sintomas de dependentes de substâncias e de dependentes de jogos eletrônicos. Em particular, as regiões do cérebro ativadas no estado de fissura, a impulsividade e as alterações dopaminérgicas se apresentam de forma similar, implicando que estratégias terapêuticas comuns no tratamento de dependência em substâncias podem ser adaptadas para o tratamento de dependência em jogos eletrônicos. As consistências parciais entre as funções neurobiológicas das duas patologias nos fornecem uma compreensão mais aprofundada sobre as características presentes em dependentes de jogos eletrônicos, como as dificuldades relacionadas à aprendizagem, ao controle do impulso e à tomada de decisão.

Diversas pesquisas apontam para características gerais associadas ao transtorno. Pessoas do gênero masculino, especialmente adolescentes e jovens adultos, apresentam maior risco para o desenvolvimento da dependência. Muitos estudos também indicam que comportamentos problemáticos e patológicos estão relacionados ao tempo que o indivíduo passa jogando, porém outros apontam que não existe uma correlação direta entre os dois, e é geralmente aceito que a distribuição do tempo de lazer entre várias atividades indica que não há dependência (TOKER; BATURAY, 2016).

Para Meneses (2014), quanto mais estressado ou deprimido o dependente, mais exagerado seu tempo de jogo, aumentando consideravelmente seu grau de solidão. Segundo Breda et al. (2014), no ambiente virtual do jogo não existem punições ou consequências significativas para o jogador; além disso, o grau

de dificuldade é um elemento que é passível de controle. Isso faz com que a sensação de competência seja experimentada, diminuindo consideravelmente uma possível frustração excessiva. Abreu et al. (2008) destacam que o indivíduo que dedica várias horas do seu dia em uma determinada tarefa acaba por se omitir na sua implicação em outras atividades relevantes do seu cotidiano, sendo esse elemento uma espécie de marcador da dependência.

Breda et al. (2014) apontam que jogos com características de violência influenciam consideravelmente o comportamento, os pensamentos e os sentimentos agressivos do jogador. O uso excessivo pode se tornar um fator que fomenta o surgimento de comportamentos avaliados como agressivos em crianças e adolescentes. Os autores ponderam que a exposição aos jogos ditos violentos aumenta a dessensibilização do jogador em relação a diminuição das suas reações emocionais e empáticas em seu convívio social, alterando de alguma maneira as convicções morais e a afetividade.

CONTROVÉRSIAS ACERCA DA CONDIÇÃO DE PATOLOGIA

A inclusão da dependência em jogos eletrônicos no DSM-5, e mais especificamente os critérios diagnósticos propostos, incentivou muitos questionamentos, a maioria do qual, de acordo com Janzik et al. (2020), estão centrados em que se diz sobre a normalidade, assunto que vem sendo debatido há anos. Outras críticas estão direcionadas à ambiguidade dos critérios do DSM, como no que se diz sobre o objeto do vício. Além disso, há dúvidas se o transtorno de jogos eletrônicos realmente é um vício.

Também houve polêmica quando a OMS incluiu a dependência em jogos eletrônicos na 11ª versão do CID. De novo surgiu a preocupação em classificar comportamentos ditos normais como patológicos, mas também foi apontado que os critérios diagnósticos no CID-11 são muito similares aos critérios do abuso de substâncias e do jogo. Alguns argumentos também se voltam para a falta de evidências que comprovem que o ato de jogar excessivamente é causa direta do comprometimento funcional. De qualquer forma, há muitas considerações acerca dos aspectos psicossociais de indivíduos dito dependentes de jogos eletrônicos. Faltam estudos que esclarecem características fundamentais desse transtorno (JANZIK et al., 2020).

Um dos principais pontos de contenção entre estudiosos é a diferença entre jogadores engajados, problemáticos e dependentes. Segundo Carras et al. (2017), jogadores engajados são aqueles que dedicam muito do seu tempo de lazer ao videogame, mas não apresentam comportamentos ditos patológicos; jogadores problemáticos apresentam alguns sintomas e fatores de risco que aproximam eles da dependência; e jogadores dependentes são aqueles que exibem fortes sinais de sofrimento psicológico e baixa qualidade de vida. Pesquisas muitas vezes propõem distinguir entre essas classificações, utilizando testes associados a outros vícios, particularmente dependências comportamentais. Resultados também mostram que jogadores engajados geralmente são mais propensos a procurar tratamento ao experienciar dificuldades psicológicas (ANDRÉ et al., 2020). Também se encontra apoio pela hipótese de que interações sociais podem separar os jogadores problemáticos dos engajados por oferecer os benefícios de uma vida social ativa, mesmo sendo online (CARRAS et al., 2017).

Independente das dificuldades inerentes em definir e diagnosticar a dependência em jogos eletrônicos, não se pode negar que apoiar uma classificação oficial desse transtorno abrirá mais possibilidades para o tratamento e a intervenção terapêutica. Ao mesmo tempo, é impossível dizer que não existe uma estigmatização do comportamento de jogar videogame e que isso pode resultar em diagnósticos errôneos (JANZIK et al., 2020).

Até o momento, não foi comprovado que o uso excessivo de jogos eletrônicos causa depressão ou ansiedade. Alguns autores constatarem que é mais provável que pessoas já diagnosticadas com transtornos mentais passem a desenvolver a dependência em videogame; outros sugerem que sintomas ou características compreendidos como efeitos da dependência têm, na verdade, uma relação de causalidade bidirecional com esta (DIERIS-HIRCHE et al., 2020). Além disso, dúvidas permanecem sobre a existência de fatores que causam a dependência em jogos eletrônicos. Uma pesquisa realizada por Souza e Freitas (2017) indica que desafio, diversão, entretenimento, fantasia e interação social influenciam positivamente a intenção de jogar videogame, sendo o entretenimento o fator mais motivador, mas esses indicadores não estão explicitamente relacionados ao comportamento patológico. Dieris-Hirche et al. (2020) afirmam que o uso de jogos dos tipos Massive

Multiplayer Online Role-Playing Gaming (MMORPG) e First-Person Shooter (FPS) podem estar associados ao elevado risco de comportamento problemático, o que suporta o argumento que o transtorno de jogos eletrônicos depende também do jogo e não somente do jogador. Afinal, a maioria dos estudos na área tentam estabelecer correlações e não relações de causalidade.

Dito isso, o uso dos jogos eletrônicos é um tema complexo de ser abordado. Segundo Lemos e Santana (2012), a transposição de um comportamento inofensivo para um comportamento desadaptativo aponta um sujeito inábil no controle de seu tempo e propenso a reações compulsivas. Considerando a multiplicidade de efeitos oriundos dos jogos eletrônicos, não seria razoável julgar apenas pelos termos bom e mau. É um fenômeno mundial e popular que requer uma abordagem específica que desenvolva meios de prevenção e promoção de saúde mental (BREDA et al., 2014).

MATERIAIS E MÉTODO

Para a realização deste trabalho, foi utilizado o procedimento de pesquisa bibliográfica de natureza básica, qualitativa e exploratória. De acordo com Gil (2010), a pesquisa bibliográfica básica é baseada em material já publicado que se propõe a compreender um fenômeno. Uma pesquisa exploratória, por sua parte, busca o esclarecimento de um problema e a familiarização com o assunto pesquisado, definição que se alinha com os objetivos deste trabalho. Além disso, considerando a característica psicossocial do fenômeno que propomos estudar, é necessário abordar a temática de acordo com o método qualitativo, que prioriza os elementos subjetivos e comportamentais envolvidos em fenômenos sociais (GIL, 2010).

No caso desta pesquisa, a busca por artigos científicos ocorreu nas plataformas Google Scholar e SciELO. Para o levantamento da bibliografia, usou-se palavras-chave como “gaming disorder”, “jogos eletrônicos”, “intervenção”, “saúde mental”, “dependência”, “diagnóstico”, “tratamento” e “psicossocial” em diversas combinações. Sendo que a pretensão foi apresentar informações atualizadas, pesquisando artigos científicos dos últimos cinco anos, com a exclusão de teses, dissertações, monografias e livros. Ainda se contou com a utilização de um artigo sobre o tema abordagem psicossocial para complementar a discussão.

Após selecionar as referências de base bibliográfica, o passo seguinte consistiu no processo de fichamento por citação. Seguindo uma leitura detalhada e objetiva de cada artigo, reuniu-se trechos específicos correspondentes aos objetivos do presente trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a proposta metodológica desta revisão, realizou-se a pesquisa nas bases Google Scholar e SciELO. No Scielo, foram encontrados 30 resultados com o termo de pesquisa “jogos eletrônicos”; sete resultados com o termo “gaming disorder”; e um resultado com os termos “jogos eletrônicos” e “diagnóstico”. No Google Scholar, foram encontrados 394 resultados com os termos “dependência”, “jogos eletrônicos” e “saúde mental”; 863 resultados utilizando os termos “dependência”, “diagnóstico” e “jogos eletrônicos” e excluindo “dependência de internet” e “dependência de smartphone”; 103 resultados com os termos “gaming disorder” e “diagnóstico” e excluindo “dependência de tecnologia” e “dependência de smartphone”; 91 resultados com “gaming disorder” e “tratamento” e com as mesmas exclusões; 37 resultados com “gaming disorder” e “saúde mental” e excluindo “pandemia” e “smartphone”; e 34 resultados com “gaming disorder” e “psicossocial”. No total, foram selecionados 13 artigos de acordo com seus títulos e resumos. Após a leitura integral de cada texto, foram excluídos dois por motivos de relevância, restando 11, dos quais oito consistem em revisões de literatura e três em pesquisas quantitativas; e todos contêm conteúdos que respondem em alguma medida os objetivos do presente trabalho. Nota-se que não foi feita uma distinção entre artigos abordando a dependência em jogos eletrônicos (GD – Gaming Disorder) e a dependência em jogos eletrônicos online (IGD – Internet Gaming Disorder).

Questões referentes à prevalência de dependência em jogos eletrônicos tendem a ser abordadas com frequência em estudos sobre o tema. A revisão também encontrou informações sobre a prevalência de dependência em jogos eletrônicos na população. Souza et al. (2016), por meio de uma pesquisa quantitativa descritiva e estudo de campo que contou com a participação de 47 estudantes com média de 12,98 anos, fizeram o levantamento do número de adolescentes propensos a desenvolver uma dependência em jogos eletrônicos. Foi possível confirmar uma prevalência de 13%, ou seja, seis dos 47 participan-

tes apresentaram comportamento dependente.

Em uma outra pesquisa, Araújo e Junior (2021), usando um questionário de autopreenchimento que incluía perguntas da escala PVP (Problem Videogame Playing), comprovaram que a prevalência do uso abusivo de jogos eletrônicos era de 24% numa amostra de 300 adolescentes com uma média de 17 anos. A maior parte do grupo considerado de risco era do sexo masculino, o que é congruente com a maioria de pesquisas sobre prevalência. Os autores observaram uma associação entre o uso abusivo e o mal rendimento escolar, assim como o tempo dedicado a relacionamentos afetivos. Por outro lado, os participantes identificados como jogadores sociais eram predominantemente do sexo feminino. De acordo com os autores, os jogos mais populares indicados nos resultados da pesquisa - jogos de ação, de estratégia, RPG, esportes e online - podem estimular o hábito de jogar e levá-lo ao nível de uma compulsão devido a sua tendência de prender a atenção; e ainda apontam para o fato de os jogos online gerarem o desejo do jogador de se manter conectado ao mundo virtual e de competir com outros jogadores. Em contrapartida, jogos menos dinâmicos são mais “seguros” quanto à tendência de compulsão e dependência.

Rocha (2021) registra uma prevalência global de dependência em jogos eletrônicos, especificamente IGD, de 7,71%. Foi possível o autor chegar a esse número avaliando resultados de pesquisas quantitativas de vários países. Beirão et al. (2019) apontam para o fato de a redução da prevalência global de dependência em jogos eletrônicos, fenômeno característico de pesquisas mais recentes, estar relacionada às mudanças nos critérios de vários estudos ao longo dos anos. A prevalência elevada registrada em países asiáticos e norte-americanos pode ser atribuída à forte presença de produtores de jogos eletrônicos nesses locais.

Muitos estudos também indicam semelhanças entre a dependência em jogos eletrônicos e transtornos de controle do impulso, considerando que estes pertencem a uma mesma categoria de distúrbios. Ferreira e Sartes (2018) notam que a dependência em jogos eletrônicos compartilha características neurobiológicas semelhantes às de transtornos relacionados a substâncias. A compulsão para jogar está associada às alterações dopaminérgicas, onde o jogador dependente procura permanecer num estado de “intoxicação” causado pelos altos níveis de dopamina

atingidos ao jogar.

Martins (2020) também realizou uma pesquisa sobre o efeito dos jogos eletrônicos no sistema nervoso central. A partir de testes de imagem de ressonância magnética, concluiu que o uso de jogos eletrônicos pode gerar alterações anatômicas, que são ocasionadas pela estimulação ao sistema nervoso central ativando a plasticidade neuronal. Outras alterações a nível encefálico são análogas às alterações encontrados em dependentes de substância e de internet, porém não há evidências que comprovam uma relação de causalidade entre essas características e o uso excessivo de games.

Quanto às características específicas da dependência em jogos eletrônicos, estudos que abordam o tema tendem a focar nas consequências negativas mais comuns do gaming exagerado. Indivíduos que apresentam uso patológico de jogos eletrônicos online geralmente passam mais de 30 horas por semana em frente do computador, levando-os a ignorar tanto suas necessidades básicas quanto suas obrigações e compromissos pessoais (FERREIRA; SARTES, 2018). De fato, existem vários prejuízos físicos, psicológicos e sociais associados ao uso excessivo dos jogos eletrônicos. Como os jogadores dependentes tendem a desenvolver hábitos sedentários, o sobrepeso é um problema frequente, o que pode resultar em hipertensão e taquicardia e levar jogadores a preferir a socialização por meio do jogo para evitar discriminação. Ademais, o jogador dependente pode desenvolver dores musculoesqueléticas e problemas de postura. Não é raro o jogador dependente expressar comportamentos agressivos ou compulsivos, assim como padrões de insônia (DIAS, 2019).

Autores como Gonçalves e Azambuja (2021) e Cassel, Terribile e Machado (2019) consideram que prejuízos observáveis na vida do indivíduo, os quais impactam as relações sociais, o trabalho, o âmbito acadêmico e outras áreas ligadas à esfera psicossocial e a saúde mental, é o fator determinante quanto a diferença entre o uso recreativo e o uso dependente de jogos eletrônicos. Em outras palavras, o autocontrole é uma questão preponderante.

Cassel, Terribile e Machado (2019), ao analisar as consequências psicológicas do uso de MMORPGs, revelam aspectos positivos e negativos provenientes do ato de jogar. Jogos como MMORPGs, que apresentam mais desafios quanto ao progresso, incentivam jogadores a dedicar mais tempo ao ambiente

virtual. O resultado disso é menos tempo dedicado a outras atividades da vida, o que leva a danos para a saúde física e mental e afeta o desempenho acadêmico e os relacionamentos afetivos. A interação e colaboração promovidas pelo MMORPG e outros jogos online ainda faz com que muitos jogadores priorizem relações sociais virtuais acima das presenciais. Porém, as habilidades sociais aprimoradas no jogo também podem contribuir para relações na vida real. Segundo os autores, comparado a outros gêneros de jogos eletrônicos online, o MMORPG é mais propício para o bom desempenho acadêmico e a socialização fora do ambiente virtual. Há evidências que existe uma associação entre o tipo de gênero do jogo online e fatores de sociabilidade.

Ainda há estudos que corroborem uma associação entre traços de personalidade e a dependência em jogos eletrônicos. Notadamente, o neuroticismo pode indicar uma maior predisposição a desenvolver um vício em jogos eletrônicos, assim como a busca de emoções, agressão e traços de ansiedade (CASSEL; TERRIBILE; MACHADO, 2019). Tendências ansiosas e depressivas e baixa tolerância a frustrações são comumente observadas entre as características pessoais do dependente (GONÇALVES; AZAMBUJA, 2021). Ferreira e Sartes (2018) também apontam para uma aparente ligação entre fatores psicológicos e comportamentais nos dependentes, como: motivação, socialização e realização; autoestima e autoeficácia baixas; entre outros.

Para melhor compreender a dependência em jogos eletrônicos no contexto da saúde mental, também é importante observar as comorbidades psiquiátricas entre essa dependência e outros transtornos. Rocha (2021) afirmou que existem semelhanças entre os sintomas de dependência em jogos eletrônicos e TDAH. Segundo o autor, um portador de TDAH tem uma probabilidade maior de desenvolver essa dependência devido a sua sensibilidade a estímulos visuais e auditivos. Esse estudo também indica uma maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em jogadores dependentes comparado a indivíduos com uso não patológico de jogos eletrônicos. Portadores de TDAH e transtornos ansiosos ou depressivos que apresentam dependência em jogos eletrônicos podem necessitar de um maior período de tratamento, sendo que a dependência pode aumentar a severidade dos sintomas associados a esses transtornos.

Em geral, vários autores citam que há relações entre

a dependência em jogos eletrônicos e transtornos depressivos, transtornos de ansiedade (especialmente ansiedade social), baixa autoestima, perturbação do sono, obesidade, baixo rendimento escolar, baixo bem-estar social ou isolamento social, TDAH, TOC e problemas psicossociais e familiares (FERREIRA, SARTES, 2018; BEIRÃO et al., 2019; GONÇALVES; AZAMBUJA, 2021).

Quanto a fatores de proteção, além de limitar o tempo gasto jogando, podemos considerar o exercício físico. Numa pesquisa quantitativa descritiva (COSTA et al., 2020), 30 voluntários que jogam diariamente tiveram seus níveis de humor avaliados com o objetivo de identificar alterações. Ficou evidente que o exercício físico regular contribui para um humor positivo, mesmo o sujeito apresentando índices de fadiga e tensão elevados.

Segundo Lima e Sartori (2020), o equilíbrio entre a interação virtual e social é essencial para evitar prejuízos físicos e mentais no desenvolvimento da criança. Apoiando-se nas teorias de desenvolvimento psicológico de Vygotsky, as autoras afirmam que a criança utiliza a brincadeira para internalizar conceitos sociais e modificar funções psicológicas; porém, os jogos eletrônicos apresentam limites quanto a estimulação da imaginação, sendo que a história do jogo já está pronta para a criança absorver. Além disso, o aproveitamento da tecnologia sem acompanhamento pode levar a criança a encontrar informações dentro do ambiente virtual que supere sua compreensão. As autoras concluem que alguns aspectos do desenvolvimento podem ser favorecidos por meio dos jogos eletrônicos, como a retenção da informação, o exercício psicomotor e a resolução de problemas; mas também é possível que o uso excessivo tenha efeitos negativos sobre o desenvolvimento emocional, cognitivo e físico das crianças.

Em seu estudo sobre o uso prejudicial de jogos eletrônicos a partir do modelo cognitivo-comportamental, Ferreira e Sartes (2018) apontam que o diagnóstico e tratamentos associados a essa dependência têm como base as teorias e práticas sobre outros transtornos de controle do impulso, por exemplo, a dependência de internet e uso de substâncias. De fato, por ser muito utilizada em tratamentos para distúrbios de controle do impulso, Souza et al. (2016) citam a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como o tratamento mais recomendado para dependência de jogos eletrônicos em estudos. Também são indica-

das outras estratégias recomendadas para transtornos de controle do impulso, como: entrevista motivacional, monitoramento do uso, estabelecimento de metas, reestruturação cognitiva, desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas e prevenção de recaídas. Em particular, o monitoramento do uso, ou mais especificamente, do número de horas gasto jogando, pode ser muito benéfico para o tratamento, pois a redução de números de horas jogando é considerado fator protetivo (FERREIRA; SARTES, 2018; CASSEL; TERRIBILE; MACHADO, 2019).

Beirão et al. (2019), além da Terapia Cognitivo-Comportamental, incluem em seu estudo como possibilidades de intervenção a terapia familiar, uma terapia sistêmica que aborda as relações humanas; os campos residenciais terapêuticos, os quais utilizam programas e estratégias variados; e o uso de medicamentos antidepressivos, nomeadamente bupropiom e escitalopram. Segundo os autores, é necessário estudos adicionais para verificar os efeitos dessas terapias devido à alta incidência de comorbidades nos sujeitos avaliados, o que limita as conclusões. Adicionalmente, é notado que a falta de cooperação dos sujeitos adolescentes é o fator mais limitante das terapias estudadas no tratamento para dependência de jogos eletrônicos, e por isso é importante desenvolver estratégias que levam as características individuais em consideração.

Conforme estabelecido em nosso levantamento preliminar sobre a temática, estudos indicam que a sociabilidade e a interação são impactadas negativamente pelo gaming em excesso, levando o indivíduo a se distanciar da realidade. Ao mesmo tempo, sentimentos de solidão e inadequação social que resultam em baixa sociabilidade na vida real podem resultar em mais tempo gasto em jogos, o que por sua vez causa mais sentimentos de solidão, criando assim um círculo vicioso. No entanto, os achados da nossa revisão também sugerem que as interações sociais em ambientes virtuais podem traduzir em maior sociabilidade no âmbito presencial. Embora possamos constatar que a esfera social é muito afetada pelo uso de jogos eletrônicos, principalmente o uso excessivo, é difícil determinar quais fatores relacionados à sociabilidade interferem no fato de o sujeito se tornar dependente ou não. Alguns que sofrem de ansiedade social podem certamente se beneficiar do envolvimento em uma comunidade virtual, mas esse mesmo envolvimento também pode se tornar problemático para outros.

Nas palavras de Alves e Francisco (2009, p. 769), “a abordagem psicossocial contempla [...] articulações entre o que está na ordem da sociedade e o que faz parte do psíquico, concebendo o sujeito em suas múltiplas dimensões”. Consideram que as estruturas social e familiar e experiências culturais são incluídos nos processos dinâmicos que guiam a formação do indivíduo. Dessa maneira, é possível concluir que vários aspectos colocados em estudos como fatores de risco quanto a dependência em jogos eletrônicos: tempo excessivo gasto com gaming, imersão em ambientes virtuais, presença de comorbidades psiquiátricas, entre outros, impactam o indivíduo de forma singular e não necessariamente determinam a presença ou o desenvolvimento da dependência.

Sobre a saúde mental, enfatiza-se a importância de a intervenção psicossocial buscar superar visões limitantes que enxergam somente a ordem individual ou que compreendem o sujeito em sofrimento a partir da dualidade saúde/doença. A atenção deve se voltar para o sofrimento integral, ou seja, precisa-se tratar da subjetividade do sujeito, considerando as áreas social e psíquica, assim como sua rede familiar e comunitária. Nesse sentido, o tratamento para a dependência em jogos eletrônicos deve observar não somente a doença e suas consequências, mas também o sujeito em sofrimento, procurando compreender os processos psicossociais que, em sua dinamicidade, produziram condições para desenvolver e manter a dependência.

CONCLUSÃO

Este trabalho de revisão buscou pontuar os aspectos psicossociais e de saúde mental associados à dependência em jogos eletrônicos, assim como recursos terapêuticos voltados para seu tratamento. O tema ainda não é muito explorado no âmbito nacional, portanto trabalhamos com um número limitado de artigos. Por meio dos resultados adquiridos, foi possível perceber que os games contemplam efeitos significativos na saúde mental do indivíduo. Concluímos que é necessário avaliar as condições psicossociais em cada caso para melhor entender as consequências do uso de jogos eletrônicos.

Dito isso, nota-se que é um assunto ainda pouco explorado em pesquisas quantitativas no Brasil. Com o presente estudo, procuramos fomentar e encorajar mais pesquisas empíricas sobre a dependência em

jogos eletrônicos. É preciso que futuras elaborações vão além da esfera teórica, utilizando métodos voltados para a avaliação e definição de questões que possam contribuir para a compreensão e o tratamento desse transtorno.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Rev. bras. psicoter.*, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000200014>>. Acesso em: 20 set. 2021.
- ALVES, E dos S.; FRANCISCO, A. L. Ação psicológica em saúde mental: uma abordagem psicossocial. *Psicologia: ciência e profissão*, 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400009>>. Acesso em: 19 out. 2021.
- ANDRÉ, F et al. Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive behaviors reports*, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853220301395>>. Acesso em: 27 mar. 2021.
- ARAÚJO, P. Á. P. P; SALGADO JUNIOR, W. Uso de jogos eletrônicos por adolescentes em Patos de Minas: Um retrato dos efeitos em estudantes do Ensino Médio. *Brazilian journal of health review*, 2021. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26569>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- BARBOZA, E. F. U.; SILVA, A. C de A. A evolução tecnológica dos jogos eletrônicos: do videogame para o newsgame. 5º Simpósio Internacional de Ciberjornalismo, 2014. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/2862720-A-evolucao-tecnologica-dos-jogos-eletronicos-do-videogame-para-o-newsgame-1.html>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- BATISTA, M de L. S et al. Um estudo sobre a história dos jogos eletrônicos. 2018. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/MjQ4.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2021.
- BEIRÃO, D et al. Perturbação de jogos de internet: Revisão da Evidência Científica. *Gaz med*, 2019. Disponível em: <<https://gazetamedica.pt/index.php/gazeta/article/view/268>>. Acesso em: 15 out. 2021.
- BREDA, V. C. T et al. Dependência de jogos eletrônicos em crianças e adolescentes. *Rev. bras. psicoter.* 2014. Disponível em: <http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=142>. Acesso em: 29 set. 2021.
- CARRAS, M. C et al. Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers in human behavior*, 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216308093>>. Acesso em: 27 mar. 2021.
- CASSEL, P. A.; TERRIBILE, T. G.; MACHADO, J. C. Por trás da tela: uso e consequências dos jogos online para multijogadores. *Research, society and development*, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7164594>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- COSTA, L da et al. O estado de humor de praticantes de jogos eletrônicos. *Revista portuguesa de ciências e saúde*, 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/rpcs/article/view/276>>. Acesso em: 14 out. 2021.
- DIAS JUNIOR, A. *O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes*. Orientador: Michelle Cristina Guerreiro dos Reis. 2019. 15f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Enfermagem) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2019. Disponível em: <<https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/303>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- DERIS-HIRCHE, J et al. Problematic gaming behavior and the personality traits of video gamers: A cross-sectional survey. *Computers in human behavior*, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563220300285>>. Acesso em: 27 mar. 2021.
- FERREIRA, M. B de O.; SARTES, L. M. A. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. *Rev. interinst. psicol.* Belo Horizonte: 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2021.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2010. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/>>

- books/9788597012934/>. Acesso em: 30 mar. 2021.
- GONÇALVES, M. K.; AZAMBUJA, L. S. Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia*, Canoas, 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000100017&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 set. 2021.
- JANZIK, R et al. *Gaming Addiction: Underdefined, overestimated?* In: Games and Ethics: theoretical and empirical approaches to ethical questions in digital game cultures. Springer VS, Wiesbaden, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-28175-5_4>. Acesso em: 25 mar. 2021.
- LEMOS, I. L et al. Neuroimagem na dependência de jogos eletrônicos: uma revisão sistemática. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsi/a/mF3MwK9VZvgk9DyCHXkM6Ly/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- LEMOS, I. L.; SANTANA, S de M. Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. *Archives of clinical psychiatry*, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000100006>>. Acesso em: 20 set. 2021.
- LIMA, L. W.; SARTORI, C. M. T. D. O novo brincar e os jogos eletrônicos: impactos positivos e negativos. *Cadernos de psicologia*, 2021. Disponível em: <<https://seer.cesjf.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/2851>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- MARTINS, V. C. F. Os jogos eletrônicos e sua influência no sistema nervoso central. *Brazilian journal of development*, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/7299/6411>>. Acesso em: 29 set. 2021
- MENESES, G. P. Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos. *Trabalhos completos apresentados nos seminários temáticos da IV reunião de antropologia da ciência e tecnologia*, 2014. Disponível em: <<http://ocs.ige.unicamp.br/ojs/react/article/view/1198/652>>. Acesso em: 25 mar. 2021.
- MOREIRA, A da S. Cultura midiática e educação infantil. *Educ. soc.*, Campinas, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/es/a/TVL6mYhM7JwSbLvXy-FW45dp/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 30 mar. 2021.
- OMS: WORLD Health Organization. *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. Version: 2021 May. Geneva: WHO; 2021. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>>. Acesso em: 11 out. 2021.
- ROCHA, A. F. D dos S. *Internet gaming disorder: da clínica à comorbidade psiquiátrica*. Orientador: Lilianna Correia de Castro. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em Medicina) – Universidade do Porto, 2021. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/134633/2/480580.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2021.
- SOUZA, B. D de et al. Vício em jogos eletrônicos (play addiction) em adolescentes. *Revista de iniciação científica*, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/2673>>. Acesso em? 22 set. 2021.
- SOUZA, L. L. F de; FREITAS, A. A. F de. Consumer behavior of electronic games' players: a study on the intentions to play and to pay. *Rev. adm.*, São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-21072017000400419&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 mar. 2021.
- TOKER, S.; BATURAY, M. H. Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in human behavior*, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215301813>>. Acesso em: 25 mar. 2021.
- WePC : Video Game Industry Statistics, Trends and Data In 2021. *WePC*, 2021. Disponível em: <<https://www.wepc.com/news/video-game-statistics/#online-gaming>>. Acesso em: 24 abr. 2021.