

HRJ

v.3 n.15 (2022)

Recebido: 15/01/2022

Aceito: 08/03/2022

A influência dos jogos eletrônicos na saúde de adolescentes usuários de um ambulatório de saúde mental

Mayhara D'arc Souza de Carvalho¹
Gabriela Lopes da Silva Lustosa²
Daniel Guilherme Rodrigues Gama³

¹Enfermeira. Residente do Programa Multiprofissional em Saúde Mental Infanto-juvenil da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS)/ Distrito Federal. Email: darcmayhara@gmail.com

²Enfermeira. Mestre em Ciências e Tecnologias em Saúde pela Universidade de Brasília (UNB)/ Distrito Federal. Email: gabriela.lopes.lustosa@gmail.com

³Assistente Social. Especialista em Gestão de Projetos Sociais e Políticas Públicas pelo Instituto de Ciências Sociais e Humanas (ICSH)/ Distrito Federal. Email: danielcrf@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: Verificar a influência dos jogos eletrônicos na saúde biopsicossocial de adolescentes, segundo a visão dos responsáveis e dos adolescentes. **Método:** Estudo descritivo com abordagem quantitativa-qualitativa, realizada através de entrevista. **Resultados:** Os resultados demonstram que os adolescentes entendem a influência dos jogos com uma visão positiva e negativa, já os responsáveis percebem majoritariamente pontuações negativas. **Conclusão:** Por fim entende-se que os jogos podem causar benefícios e malefícios, sendo necessário maior conhecimento dos responsáveis para que se oriente o manejo adequado desta ferramenta pelos adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência; Jogos Eletrônicos; Vídeo game; Saúde.

The influence of electronic games on the health of adolescent users of a mental health clinic

ABSTRACT

Objective: To verify the influence of electronic games on the biopsychosocial health of adolescents, according to the view of guardians and adolescents. **Method:** Descriptive study with a quantitative-qualitative approach, carried out through an interview. **Results:** The results show that adolescents understand the influence of games with a positive and negative view, whereas those responsible perceive mostly negative scores. **Conclusion:** Finally, it is understood that games can cause benefits and harm, requiring greater knowledge of those responsible to guide the proper management of this tool by adolescents.

Keywords: Adolescence; Electronic Games; Video game; Health.

INTRODUÇÃO

Jogo eletrônico também denominado jogo de computador ou videogame é qualquer jogo interativo operado por circuitos de computador. As máquinas ou "plataformas" nas quais os jogos eletrônicos são jogados incluem computadores compartilhados e pessoais de uso geral, consoles de fliperama, consoles de vídeo conectados a aparelhos de televisão domésticos, máquinas de jogos portáteis, dispositivos móveis, como telefones celulares e redes baseadas em servidor¹.

A 8ª edição da Pesquisa Game Brasil (PGB) realizada em 2021 com 12.498 participantes durante o período de 7 a 22 de fevereiro, mostra que 72% dos brasileiros tem costume de jogar jogos eletrônicos, sendo que o público *gamer* demonstrou maioria entre os 20 a 24 anos (22,5%), ao realizar a somatória do público de 25 a 39 anos representa-se a metade da população de jogadores (soma de 48,2%), o público de 16 a 19 anos representa 10,3% dos respondentes já o público acima de 40 anos representam uma parte considerável dos jogadores (19%). Já em relação ao sexo biológico, desde 2016 a PGB vem apontando que as mulheres são maioria entre os *gamers*, representando 51,5% deste público em 2021 no Brasil².

Os jogos eletrônicos podem contribuir para o desenvolvimento de diversas habilidades, como raciocínio rápido, tomada de decisão, coordenação motora. Entretanto, em excesso, podem trazer consequências adversas tais como abandono de outras atividades – estudo, prática de esporte, contato social e/ou familiar – para jogar. Além disso, tanto o uso inadequado ou excessivo de internet quanto o de jogos eletrônicos podem trazer consequências para saúde como lesões relacionadas à má postura, sedentarismo e privação de sono. Esses comportamentos têm sido inclusive considerados passíveis de provocar dependência³.

A linha tênue entre jogar de forma saudável e a dependência que os jogos eletrônicos podem trazer faz com que sociedade e comunidade científica se preocupem com a qualidade de vida de seus usuários, sendo o transtorno do jogo pela internet e uso abusivo de jogos eletrônicos (*gaming disorder*) inseridos na quinta edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5) ⁴ e na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde 11 (CID 11) ⁵.

São necessárias pesquisas que estudem a influência dos jogos eletrônicos em seus usuários visando compreender suas positivities e negatividades, para que esta atividade se mantenha como um promotor de bem estar e ferramenta benéfica. Através do conhecimento desses limites é possível intervenções que visem a promoção dessa atividade de forma saudável e identificação de casos em que o uso de jogos eletrônicos se tornam prejudiciais.

OBJETIVOS

A presente pesquisa visou analisar a influência dos jogos eletrônicos na saúde biopsicossocial de adolescentes entre 12 à 18 anos que utilizam os serviços de um ambulatório de saúde mental do Distrito Federal, segundo a visão dos genitores/responsáveis e dos adolescentes referidos.

METODOLOGIA

A metodologia de pesquisa se deu através da coleta dos dados a partir de roteiro de entrevista seguindo questionário semiestruturado ao qual o pesquisador gravou as respostas e posteriormente transcreveu-as em sua íntegra mantendo anonimato dos participantes. Os dados foram analisados e interpretados através de gráficos e fala dos entrevistados, posteriormente utilizou a técnica de análise de conteúdo.

Para a amostra foram selecionados os adolescentes e seus respectivos responsáveis que realizaram entrevista inicial no ambulatório no período de fevereiro de 2021 a dezembro de

2021. Os profissionais que realizavam a entrevista inicial na Unidade de Saúde tinham como rotina um método para que a equipe tivesse conhecimento sobre os hábitos de seu público, através desse método o pesquisador selecionou os Adolescentes que faziam uso de telas, e em seguida através da análise do prontuário classificou os usuários que referente a esse uso tinham os jogos eletrônicos como atividade de rotina. Posteriormente foi adquirida uma amostra dos adolescentes, destes foram excluídos das amostras os adolescentes que não aderiram ou não estavam ativos no ambulatório. Desta forma os demais pacientes foram convidados para participar da pesquisa e agendados para entrevista, foram excluídos posteriormente os pacientes que se recusaram a participar ou não compareceram para a entrevista. Por fim foram entrevistadas 8 amostras, destas 4 adolescentes e 4 responsáveis.

Para a análise dos resultados e discussão foi atribuído a nomenclatura “A” para referir o que dissertou os adolescentes (A1), e “R” para o que dissertou os responsáveis/genitores (R1), no que diz respeito aos dados qualitativos. Já os dados quantitativos foram apresentados através de gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que diz respeito às características dos entrevistados identificaram-se que a maior parte da amostra dos adolescentes (75%) se considera como sexo masculino, em contra partida a maior amostra dos responsáveis (75%) identificou-se como sexo feminino. Quanto à orientação sexual a maior parte dos adolescentes (75%) identificou-se como heterossexual e uma porção menor (25%) identificou-se como bissexual, já os responsáveis em sua totalidade (100%) identificaram-se como heterossexual. No que diz respeito à idade os adolescentes variaram de 12 a 16 anos e os responsáveis de 37 a 71 anos. Os dados referentes estão inseridos abaixo nos gráficos 1,2 e 3.

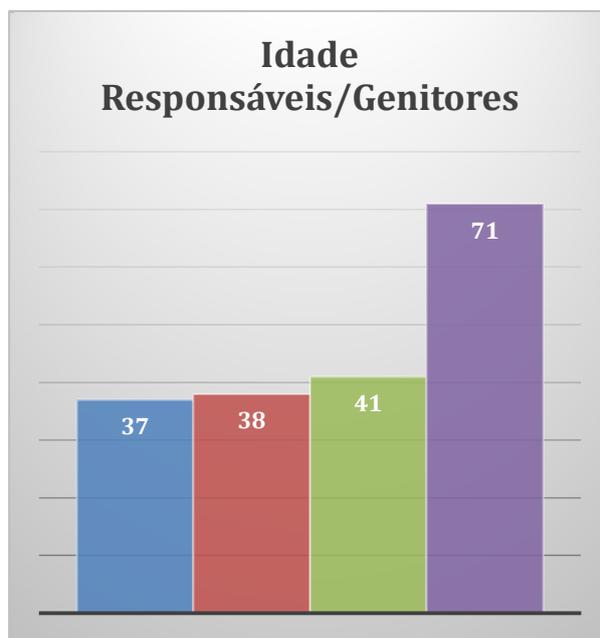
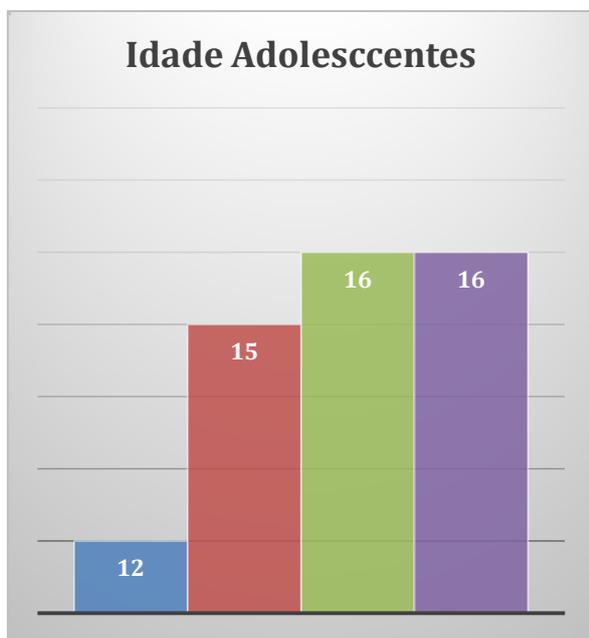


Gráfico 1 – Idade dos adolescentes e responsáveis/Genitores entrevistados

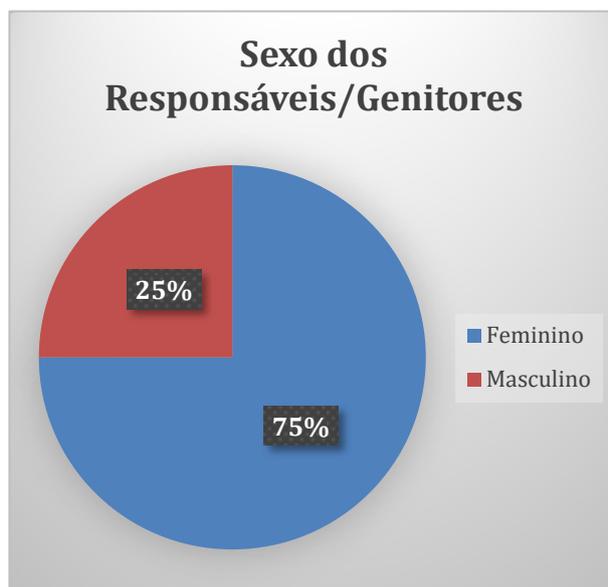
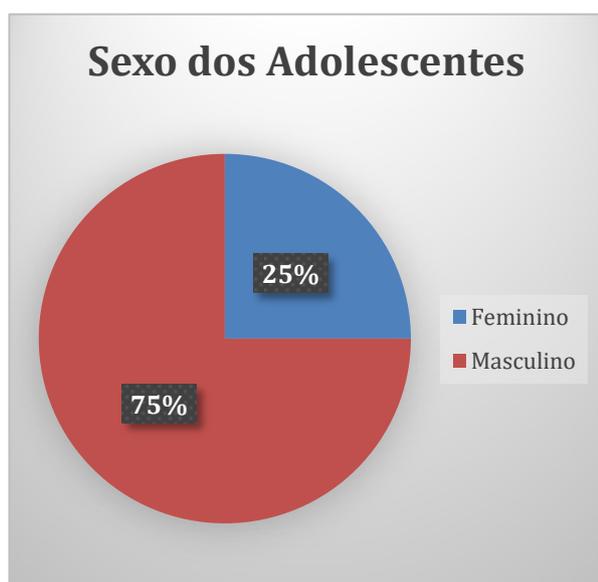


Gráfico 2 – Sexo dos adolescentes e responsáveis/Genitores entrevistados

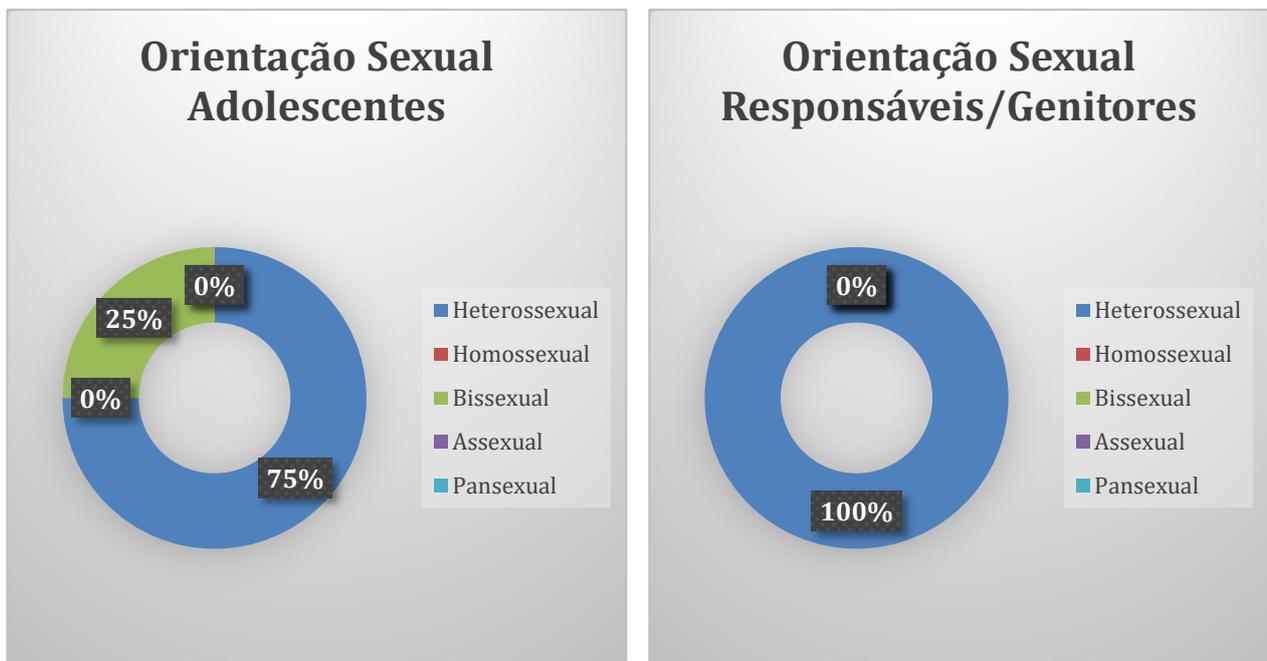


Gráfico 3 – Orientação sexual dos adolescentes e responsáveis/Genitores entrevistados

No que diz respeito a qual plataforma os adolescentes utilizam para jogar, percebe-se que todos usam o celular (100%), grande parte utiliza computadores ou notebooks (75%) e metade dos adolescentes utilizam videogame (50%), outros meios não foram citados. Abaixo no gráfico 4 se ilustram esses dados.

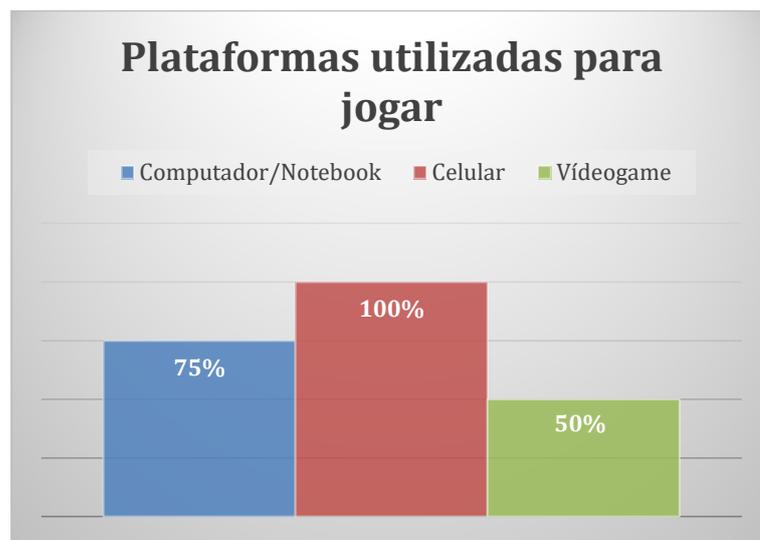


Gráfico 4 – Plataformas utilizadas pelos adolescentes para jogar

Quando abordado com os responsáveis acerca da prática deles com jogos eletrônicos e se já tiveram experiência realizando esta atividade junto com os adolescentes, a maioria informou nunca ter jogado (75%) e a minoria (25%) já jogou e teve experiência de jogo

positiva com o adolescente. Essas informações podem ser mais bem verificadas abaixo no gráfico 5 e no que se discorre na fala do entrevistado.

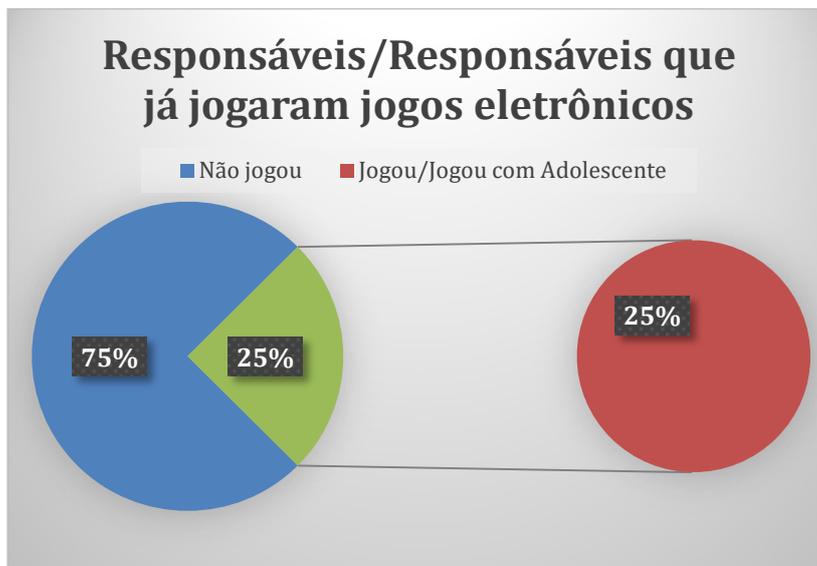


Gráfico 5 – Responsáveis/Genitores que já jogaram jogos eletrônicos e que tiveram experiência jogando com o adolescente

R3: *“Foi boa... a gente queria ver quem é que vencia e aí foi assim, mas de vez em quando eu instalo, até tenho no meu celular.”*

Também foi dissertado sobre qual o significado dos jogos para os entrevistados segundo a visão deles. Os adolescentes pontuaram os jogos como um Hobbie, diversão e interação com os amigos. Já os responsáveis concordam com os adolescentes no que se refere ao aspecto de diversão discorrendo que é uma atividade que os adolescentes gostam de realizar, porém apontam preocupação referente aos aspectos negativos, sendo eles falta de responsabilidade com as atividades escolares, prejuízos à saúde, violência nos jogos e alta competitividade dos adolescentes. Como se evidencia nas falas dos entrevistados abaixo:

A1: *“Divertimento, como um Hobbie mesmo.”*

A2: *“A diversão nossa, e também a de alguns amigos nossos que estão jogando junto com a gente.”*

A3: *“Pra mim é pra me divertir e para falar com os amigos porque tem uns amigos longe de mim.”*

A4: “Eu normalmente jogo por diversão quando não é online, e quando é online jogo só para me divertir com os amigos.”

R1: “Pra mim eu acho bom ele jogar, porque se ele não tem uma participação com outras coisas então é bom que ele jogue, que ele se divirta com aquilo que ele gosta, agora a questão de ele ficar a noite toda sem dormir... fica a noite jogando e isso prejudica a saúde, a responsabilidade dele com o colégio dele, tem que ficar reclamando e falando.”

R2: “Pra mim é uma diversão ele tá jogando. Tem uns jogos que eu não gosto, é como... até mandei ele apagar, que é esse jogo que eu acho que é violento, então esse daí eu não gostava...”

R3: “Tipo divertir só, principalmente com eles. Pra ele é... mais é... não sei... eu vejo ele lá em casa fica muito ansioso e ele quer tipo assim ganhar, pra mim o negócio dele é ganhar.”

R4: “Interação com os amigos, mas que tenha limite. Atrapalha um pouco a vida dele, quando começa não tem limite”.

Realizou-se um levantamento também acerca das categorias de jogos que os adolescentes mais jogavam, nesta pergunta houve grande dificuldade pelos responsáveis para classificar e descrever os jogos que os adolescentes utilizam, desta forma foi perguntado de forma descritiva e as respostas foram compiladas abaixo nas falas. Já os adolescentes não tiveram essa dificuldade e conseguiram classificar em categorias sendo jogo online a categoria mais jogada em que foi utilizada por todos (100%); seguido por ação e aventura (75%) que é jogada pela maioria; posteriormente esporte e corrida (50%) jogada pela metade dos adolescentes; por fim estratégia, RPG e musical sendo jogada pela minoria (25%); a categoria de jogos de simulação não foi apontada pelos entrevistados. Os dados referidos foram apresentados abaixo no gráfico 6.

R1: “Não sei, quando eu chego ele tá lá jogando, acho que é de pular, na realidade eu não sei nem mexer no celular. Por isso a gente também não pode acusar nem dizer que tá fazendo coisa errada porque nem eu nem a mãe sabe”.

R2: “Acho que ele gosta de jogar online. Como se fosse de caçada, de matar um grupo, um grupo tá de uma lado e o outro grupo tá do outro, que é online”.

R3: “É de tiro, é online. Tem um bonequinho lá, eu sei que é vários bonequinhos e aí um vai atirando no outro, aí eu só escuto ele falando, toma te matei fi duma... se lascou, ele fala palavrão, é desse jeito.”

R4: “Não sei o nome dos jogos, deixa eu tentar explicar, um bonequinho que sai procurando, eu não sei especificar bem... não curto muito esses jogos, mas não é nada de violência [...]”.

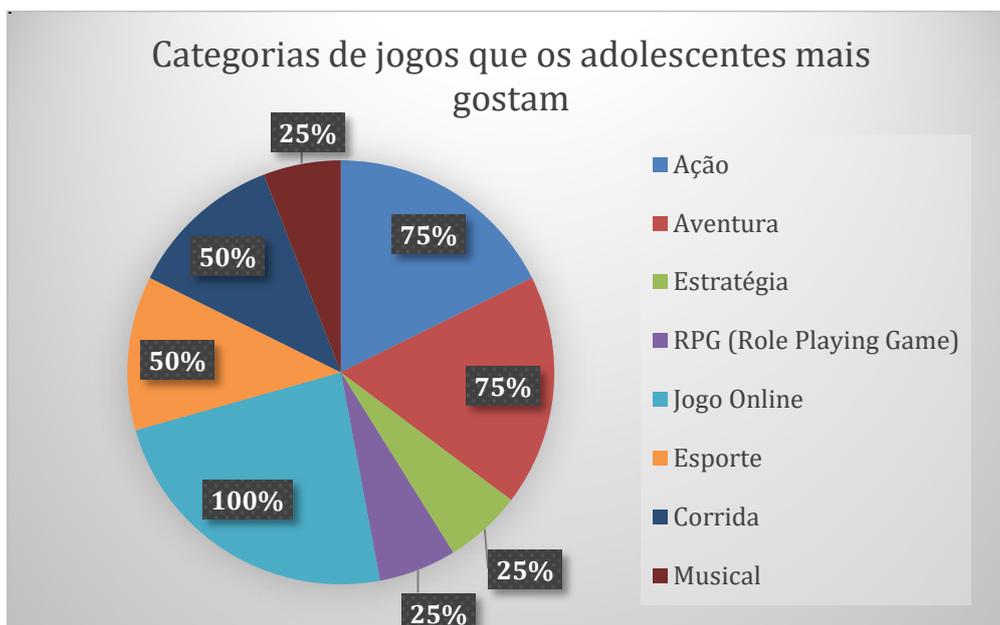


Gráfico 6 – Categoria de jogos que adolescentes mais gostam de jogar

Outro levantamento feito foi acerca do tempo destinado aos jogos pelo adolescente segundo a perspectiva dos adolescentes referidos e seus responsáveis/genitores, e o que seria considerado jogar excessivamente para os entrevistados. Metade dos adolescentes informaram

jogar 2 a 4 horas por dia (50%) e a outra metade informou jogar mais de 4 horas por dia (50%), já no que se relaciona a quantidade de vezes por semana que jogam, os adolescentes em sua maioria informam jogar todos os dias (75%) e uma porcentagem menor informou jogar 2 ou 3 vezes por semana (25%). Já os responsáveis em sua maioria (75%) informam que os adolescentes jogam mais de 4 horas por dia, e sua minoria (25%) informa que os adolescentes jogam 2 a 4 horas por dia, já ao mensurar em semanas a maioria (75%) dos responsáveis pontuam que os adolescentes jogam todos os dias e a minoria (25%) não sabe informar quantos dias o adolescente joga. A respeito do que os entrevistados consideram jogar excessivamente, os adolescentes apontam o tempo destinado por dia para os jogos como forma de medir a excessividade sendo mais de 6 horas considerado exagerado, também levam em consideração se a pessoa não tem outra atividade de responsabilidade a desempenhar, caso ela substitua suas atividades para jogar neste caso considera-se excessivo. Assim como os adolescentes os responsáveis/genitores utilizam o fator de tempo como forma para mensurar a moderação relacionada a jogos, sendo considerada uma média de 2 a 3 dias na semana por cerca de 1 a 2 horas o ideal, mais que isso seria considerado excessivo. Os dados referidos se apresentam abaixo nos gráficos 7,8 e no que se discorre nas falas abaixo.



Gráfico 7 – Tempo destinado para jogos por dia e durante a semana segundo os adolescentes

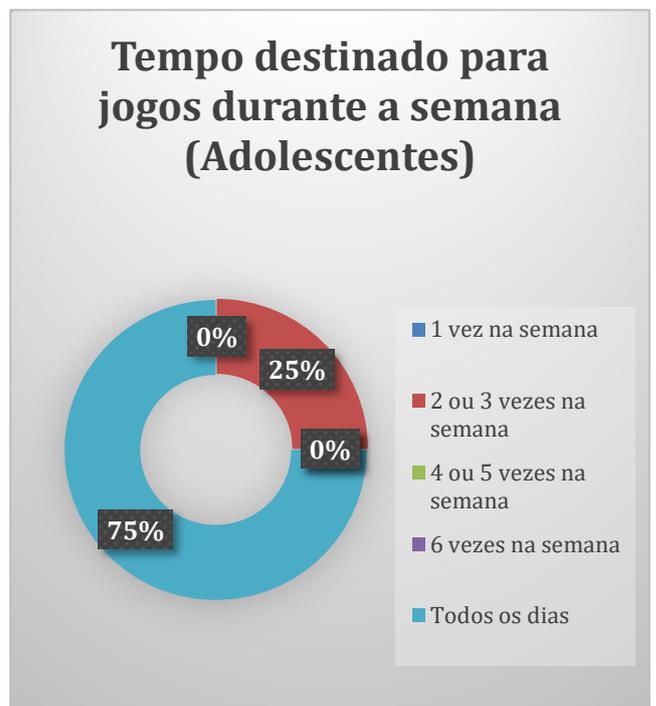
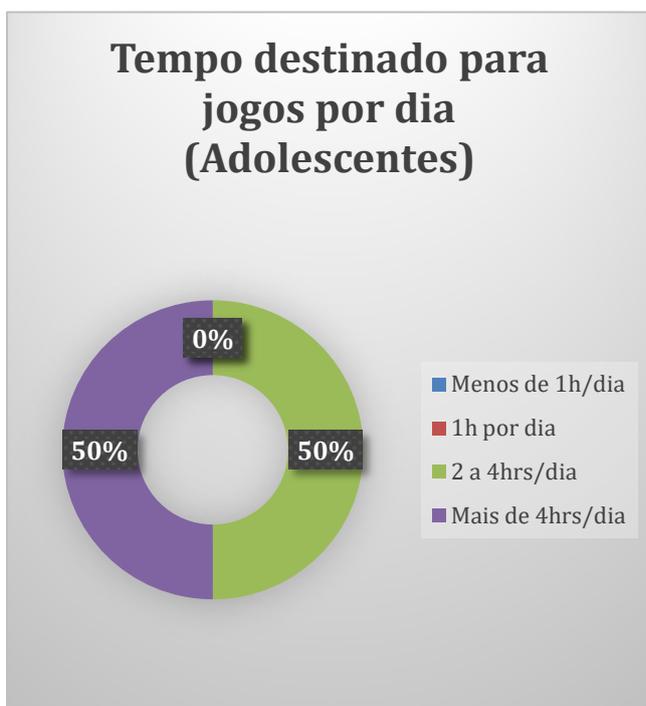


Gráfico 8 – Tempo destinado para jogos por dia e durante a semana segundo os Responsáveis/Genitores

A1: “Na minha opinião eu não jogo excessivamente, é porque eu não tenho nada pra fazer, mas quando se tem um tipo de responsabilidade ou você tem que fazer outra coisa e você bota o jogo em cima disso aí eu acho que é excessivo.”

A3: “Eu falo quando é excessivamente quando o cara passa de 10 horas jogando, aí eu fico meu deus como o cara aguenta.”

A4: “Quando passa o dia todo, eu sempre dou pausas.”

R2: “Se fosse pra mim era só final de semana umas 3 horinhas, 2 horinhas no máximo.”

R3: “Pra mim tinha que jogar tipo umas... eu acho que umas 3 vezes na semana pra mim tava bom, jogar 1 hora 3 vezes por semana.”

Questionou-se também acerca da relação da influência dos jogos eletrônicos com o comportamento/personalidade dos adolescentes segundo a visão dos responsáveis, e se os entrevistados acreditavam que jogos violentos influenciam os jogadores. Metade dos responsáveis (50%) não atribui que houve mudanças do comportamento/personalidade do adolescente e a outra metade (50%) atribui que houve. Já no que diz respeito à influência de jogos violentos nos jogadores os responsáveis/genitores concordam com unanimidade que há influencia (100%). Em contra partida os adolescentes em sua maioria discordam (75%) e uma porcentagem considerável (25%) concordam. Os seguintes dados podem ser evidenciados nas falas dos entrevistados abaixo e nos gráficos 9,10 e 11:

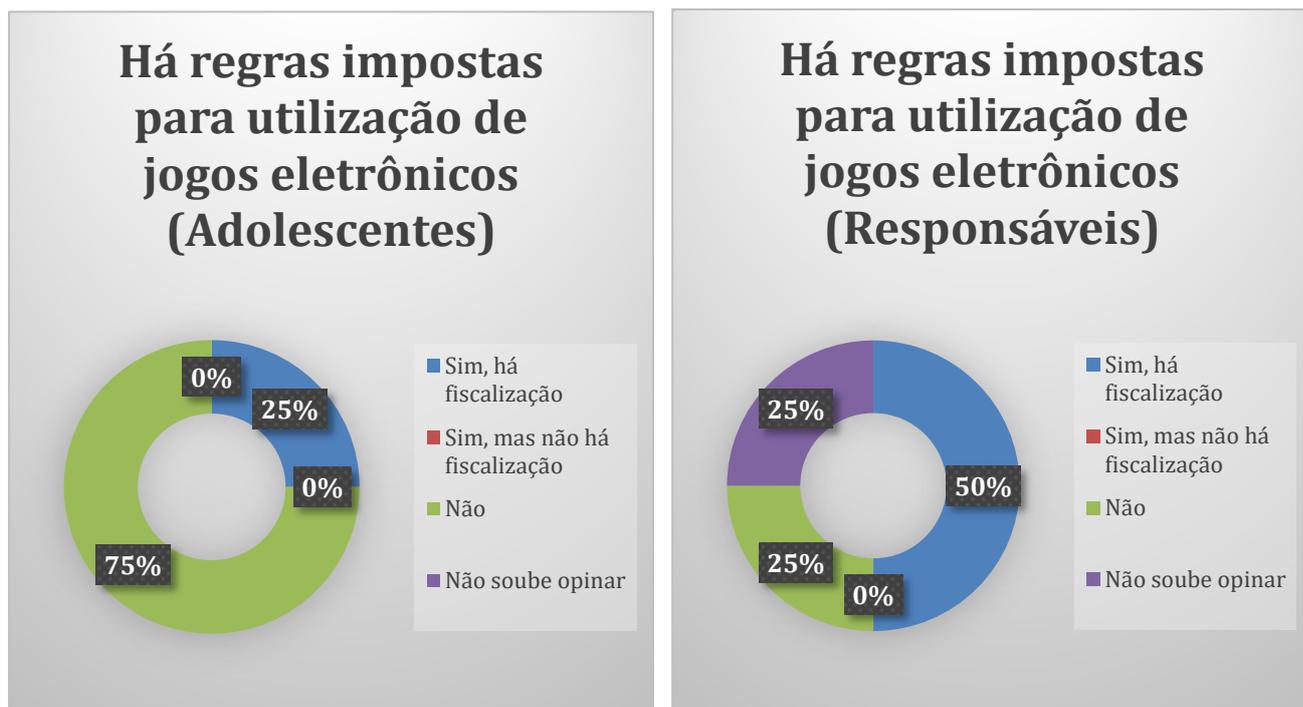


Gráfico 9 – Entrevistados: se há regras em casa em relação ao uso de telas para jogos eletrônicos

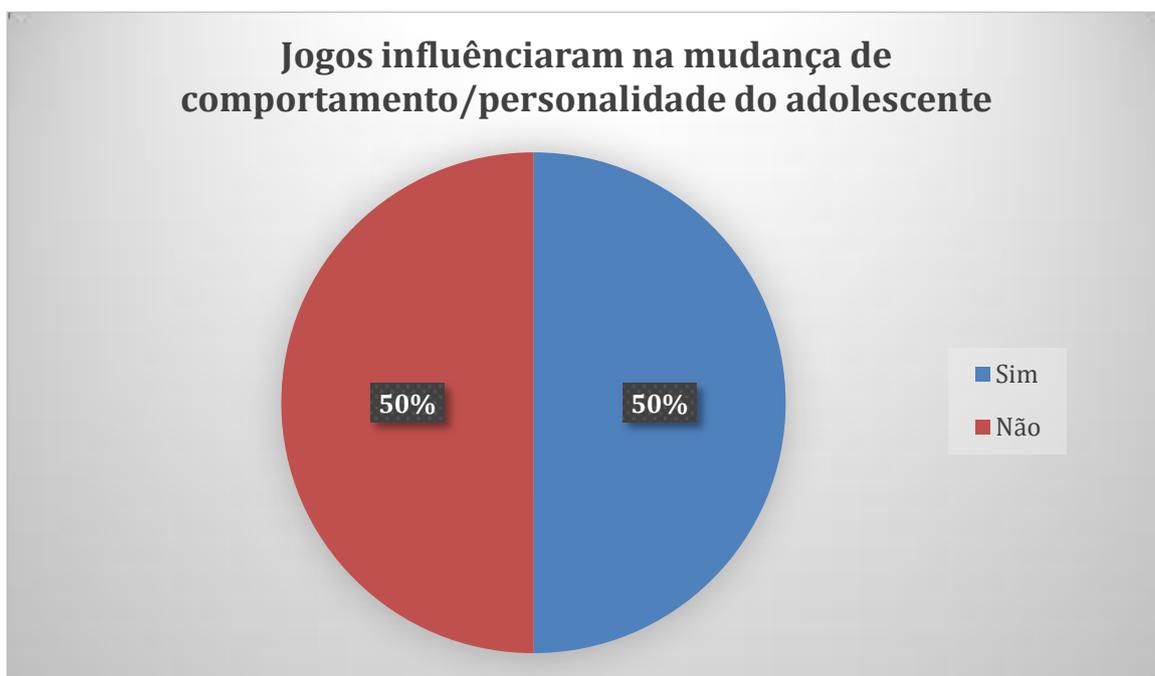


Gráfico 10 – Influência dos jogos na mudança de comportamento/personalidade dos adolescentes entrevistados segundo os Responsáveis/Genitores

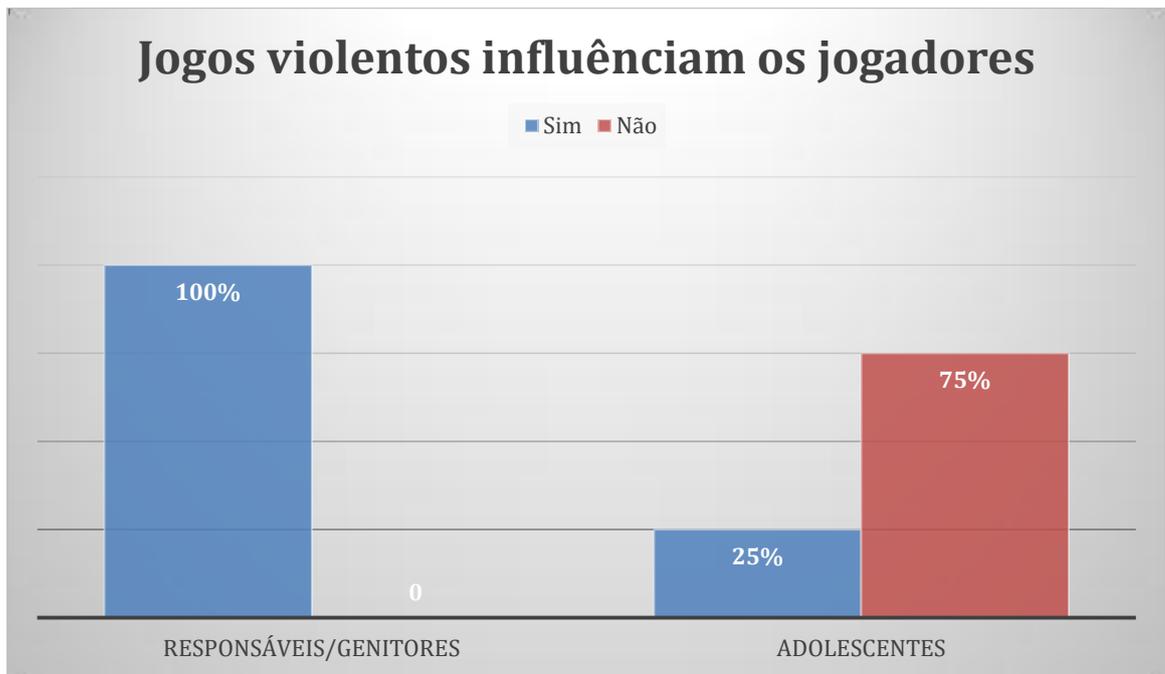


Gráfico 11 – Percepção dos entrevistados acerca da influência dos jogos violentos para os jogadores

A1: *“Não, falam que muita gente violenta faz atos violentos porque estava jogando um jogo que é violento, eu não acredito nisso. Porque pessoas que chegam a fazer atos violentos e tal são raros casos, e muita das vezes acontecem porque são pessoas que ficam isoladas na sociedade. Aí eles pegam e por exemplo... aí jogava jogo de tiro, a ele fez isso porque jogava o jogo, sendo que era um caso específico fora da curvatura. Porque se fosse levar por esse pensamento de jogos influenciam teriam milhares de assassinos por aí, porque milhares de pessoas jogam jogos de tiro.”*

A2: *“Eu acho que não, pra mim não, porque eu acho que uma pessoa não é a mesma coisa fora, não vai pensar em matar uma pessoa.”*

A4: *“Não, de modo algum, porque se fosse por isso eu seria violenta igual os personagens, eu tarai caçando alguém ou atirando em todo mundo, não isso não influencia é só uma diversão.”*

Sobre influência dos jogos no comportamento/personalidade:

R1: *“Não. Jogos mesmo não, mas tem algumas pessoas que botam na cabeça da pessoa [...] porque isso vai da cabeça de cada pessoa, por exemplo, eu gosto muito de filme violento, eu gosto, mas não quer dizer que eu vou me envolver com aquilo [...].*

R4: *“Sim, quando tá jogando, ter limite, porque quando começar parece que não tem como acabar e deixa de fazer as coisas, atrapalha nos estudos. [...] as vezes fica irritada quando algo tá tando errado.*

Sobre influência dos jogos violentos: *“Sim. Eu acho, porque eu vejo meu neto, quando ele está naqueles jogos violentos, eu vejo ele gritando dentro do quarto.”*

R2: *“Sim, porque a maioria deles são adolescentes que tão ainda aprendendo com a vida e aí aquele jogo eles podem pensar que a vida seja como o jogo, que pode ser violento, bater ou matar, eu acho que influencia sim.”*

R4: *“Sim, lá em casa a gente sempre fica de olho, a gente procurar não deixar ela jogar esses jogos violentos [...], pode causar briga, discórdia... eu creio que sim porque jogos influenciam.”*

Ainda nessa temática questionou-se aos responsáveis/genitores se já presenciaram o adolescente exercendo uma atitude agressiva durante um jogo. Já aos adolescentes foi perguntado se já presenciaram ou foram vítimas de situações consideradas tóxicas durante o jogo, assim como se já reagiram desta maneira. A maior parte dos responsáveis (75%) pontuaram que não presenciaram atitudes agressivas dos adolescentes durante o jogo, uma minoria (25%) opinou que já presenciou. Quanto aos adolescentes todos informaram já terem presenciado situações consideradas “tóxicas” durante os jogos, sendo capacitismo presenciado por todos (100%) assim como xingamentos/insultos; seguido por assédio moral/bullying, sexismo e xenofobia que foi presenciado por grande parte (75%) dos adolescentes; e uma minoria (25%) presenciou situações de racismo. Já quando questionados se os adolescentes já

reagiram de forma tóxica durante o jogo, metade (50%) disse que sim e a outra metade (50%) disseram que não. Esses dados foram compilados e estão presentes nos gráficos 12,13 e 14.

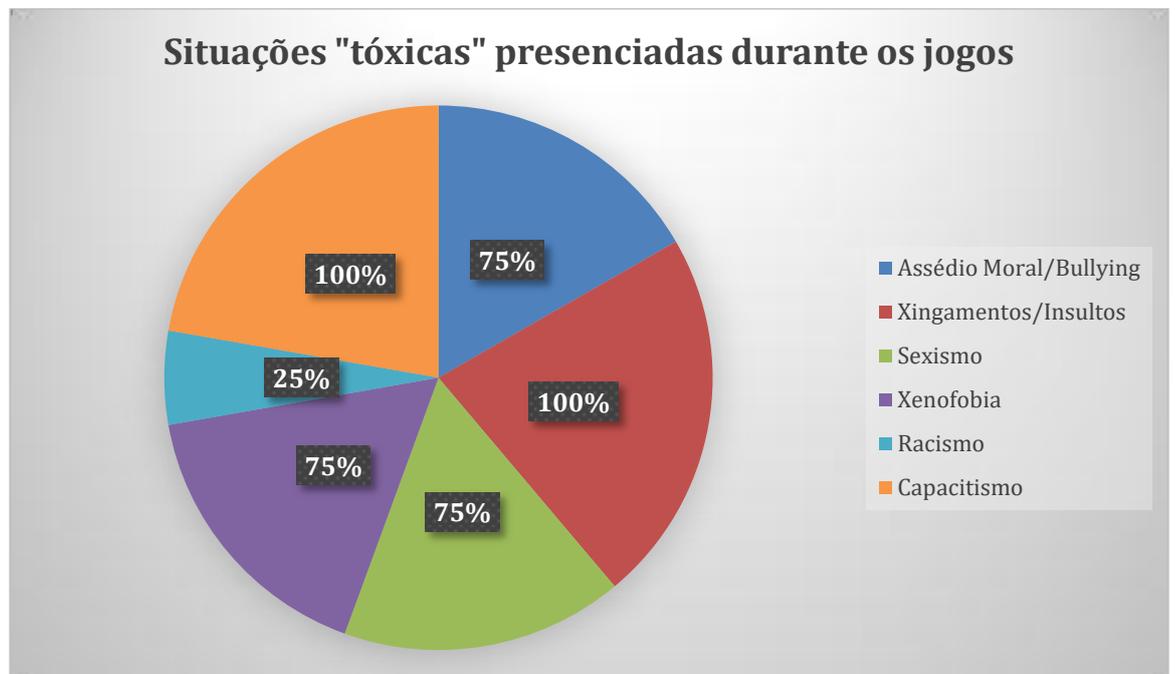


Gráfico 12 – Situações “tóxicas” em que os adolescentes presenciaram ou foram vítimas durante partidas em jogos

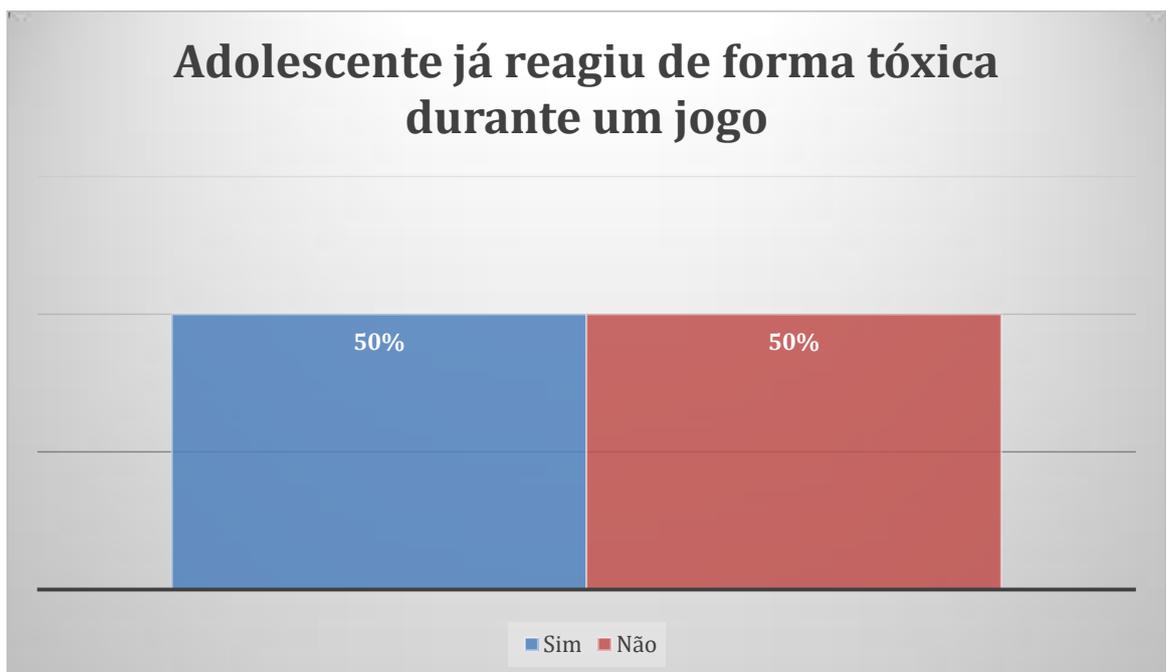


Gráfico 13 – Adolescente já reagiu de forma “tóxica” (agressão verbal, insultos, etc..) durante uma partida de jogo

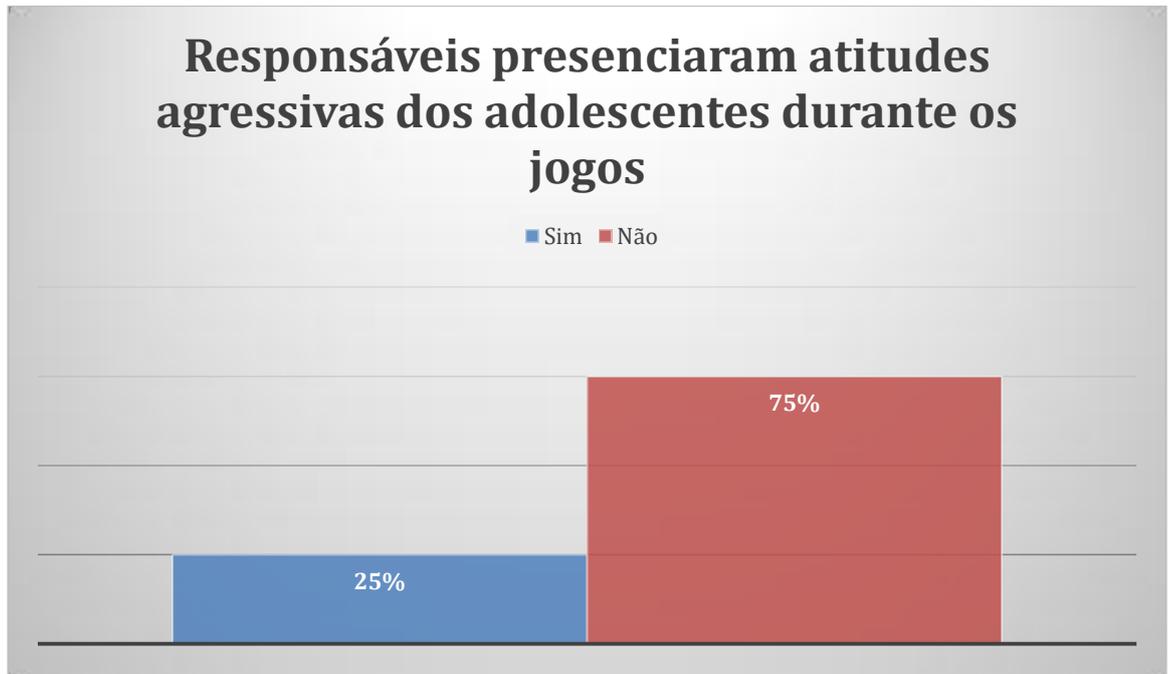


Gráfico 14 – Responsáveis presenciaram atitudes agressivas dos adolescentes durante uma partida de jogos

Verificou-se também se os jogos eletrônicos poderiam contribuir positivamente e negativamente segundo a opinião dos entrevistados. Todos os adolescentes opinaram que os jogos têm tanto pontos positivo quanto pontos negativos (100%), já a maioria dos responsáveis/genitores (75%) pontuaram que os jogos não contribuía positivamente para os adolescentes e fizeram pontuações apenas negativas sobre o assunto, a minoria dos responsáveis (25%) julgou que os jogos têm tanto pontos positivos quanto pontos negativos. Esses dados se evidenciam no gráfico 15 e nas falas dos entrevistados abaixo:

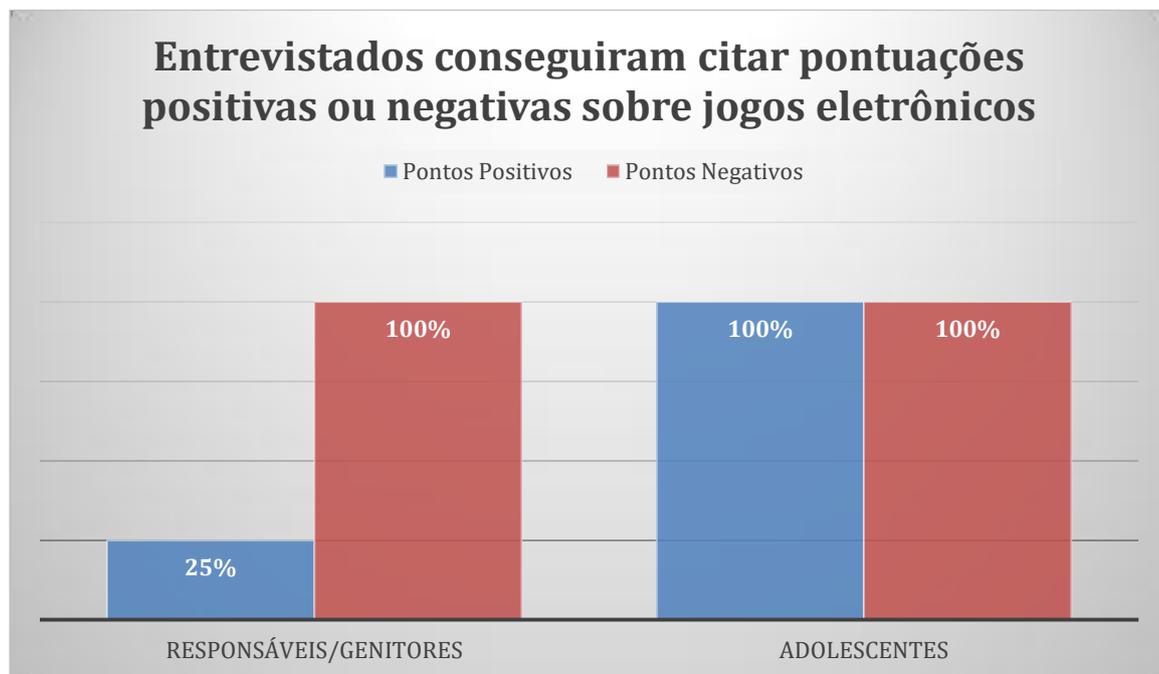


Gráfico 15 – Entrevistados citaram pontuações acerca dos jogos eletrônicos, podendo ser positivas/negativas

A1: *“Tem sim, integração social, divertimento pra passar o tempo, pode ser uma profissão.”*

“Pode ser muito viciante, muitas pessoas podem deixar certas coisas mais importantes para jogar, pode até acabar se isolando.”

A3: *“Porque me trás alegria, eu gosto de jogar”.*

“Tem muita humilhação, isso me deixa um pouco chateado”.

A4: *“Dependendo do jogo você pode aprender algo novo ou pode aprender mais sobre ações cooperativas ou ser mais competitivo coisas assim, estimula a criatividade também.”*

“Sim, como eu sou menina teve muito negócio de sexismo, isso é um negócio muito negativo, tanto que hoje em dia existe botão de reportar, e assim dependendo muito da pessoa pode fazer bem mau pra saúde, vamos supor dor de cabeça, dor muscular, olhos ardendo essas coisas.”

R1: “Eu acredito que pode porque eu assisti uma reportagem tem poucos dias, dos rapazes que estão indo pra China, então o cara tá arrebatando, tá ganhando dinheiro, formando um grupo de jovem pra jogos, eu acho que todo jogo é bom pra cabeça, bom pra mente.”

R2: “Porque a maioria dos jogos deles se não for online sempre tem coisa ensinando errado, de que é violência, briga. Acho que tudo é negativo ensina tudo errado.”

R3: “Pra mim é só negativo, eu não entendo nada desse negócio de jogo, pra mim eles aprendem alguma coisa, eu não sei.”

R4: “Porque atrapalha nos estudos, nos afazeres de casa ou deixa de fazer algo pra poder tá jogando, as vezes deixa de sair pra jogar.”

Ainda buscando constatar as positivities e negatividades dos jogos eletrônicos, questionou-se aos adolescentes se eles consideravam jogos eletrônicos como uma fonte de informação ou aprendizado, metade deles considera que sim (50%) os jogos podem proporcionar conhecimento e discorrem a respeito já a outra metade discorda (50%). Também se questionou aos entrevistados a frequência que os jogos afetam o rendimento escolar, grande parte (75%) dos adolescentes informam que apenas às vezes os jogos afetam o rendimento escolar e uma minoria (25%) refere que raramente isso acontece. Já os responsáveis em sua maioria (75%) informam que os jogos sempre afetam o rendimento escolar do adolescente e uma minoria (25%) discorre que muitas vezes isso ocorre. No que se trata da frequência em que os jogos geram conflitos familiares metade (50%) dos adolescentes acreditam que raramente está é a causa, uma minoria (25%) acredita que nunca e outra minoria (25%) acha que muitas vezes esse os conflitos ocorrem devido aos jogos. A opinião dos responsáveis se alternou bastante sendo quantificada na mesma porção em diferentes alternativas, uma porção (25%) referiu que os jogos nunca são responsáveis pelos conflitos familiares, outra porção igual (25%) informa que às vezes, outra fração de mesma quantidade

(25%) relatou que muitas vezes e uma última fração (25%) informou que sempre. Abaixo pode-se visualizar os resultados destas discussões através dos gráficos 16 e 17, assim como no que se discorre nas falas dos entrevistados:

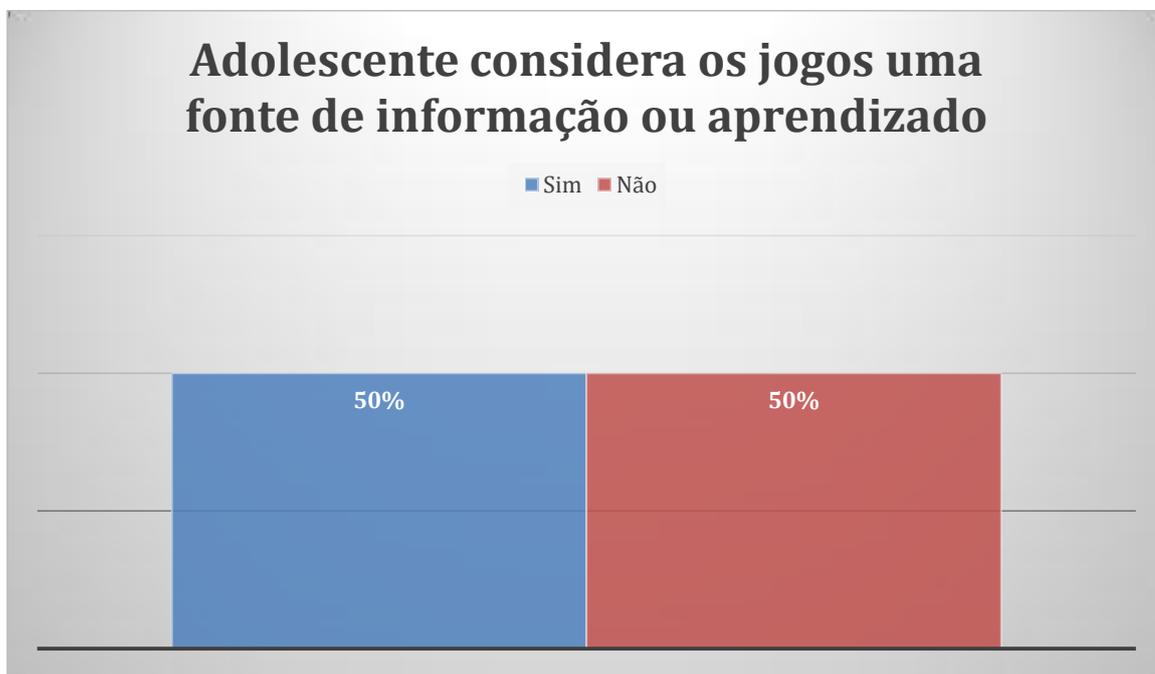


Gráfico 16 – Adolescente considera que jogos eletrônicos são uma fonte de informação ou aprendizado

A4: *“Depende bastante dos jogos, no meu ponto de vista como eu gosto muito de desenhar estimula muito a criatividade e a criação de histórias, eu gosto de RPG, quando é jogo de time ensina querendo ou não o povo a ser cooperativo com seu parceiro de time, como trabalhar em equipe e quando é contra a competitividade.”*

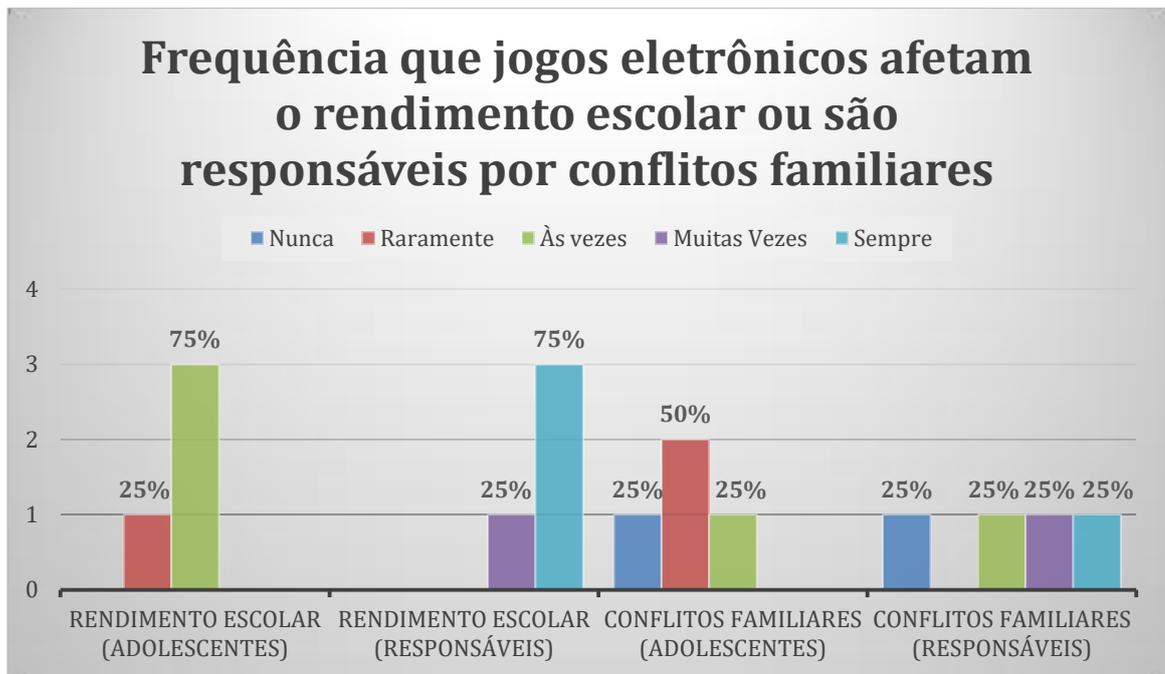


Gráfico 17 – Frequência em que jogos eletrônicos afetam o rendimento escolar/acadêmico dos adolescentes segundo os entrevistados, assim como a frequência que jogos são responsáveis por conflitos familiares

Também se procurou verificar como os jogos afetavam o bem-estar geral dos adolescentes, através de um levantamento de informações sobre práticas físicas, rotina de sono, rotina nutricional e se durante os jogos os adolescentes se sentiam estressados ou apresentavam algum mal estar.

No que diz respeito a prática de atividades físicas verificou-se a frequência, qual a principal motivação para a prática ou não desta atividade e se os responsáveis acreditavam que os jogos influenciavam na prática da atividade pelos adolescentes. Verificou-se que metade dos adolescentes realizavam atividades físicas às vezes (50%) e a outra metade sempre (50%), sendo que a motivação para a realização desta atividade se relacionou com a realização de uma atividade leve e divertida assim como a oportunidade de praticar uma atividade junto com amigos, já como fator que dificultava essas ações se relacionou com a pandemia, em que o adolescente por si só não sente motivado para realizar a prática sozinho, assim como foi pontuado a preferência em jogar a realizar atividade. O que pode ser evidenciados nas falas abaixo assim como no gráfico 18. Já no que se questionou aos

responsáveis sobre a influencia que os jogos teriam na realização das atividades físicas dos adolescentes, foi unanime a opinião de que há influencia (100%), sendo pontuado que os adolescentes deixavam de realizar a atividade porque acham mais conveniente não sair de casa e se divertir em uma atividade que não exija “esforço”, como pode ser verificado no gráfico 19 e nas falas abaixo.

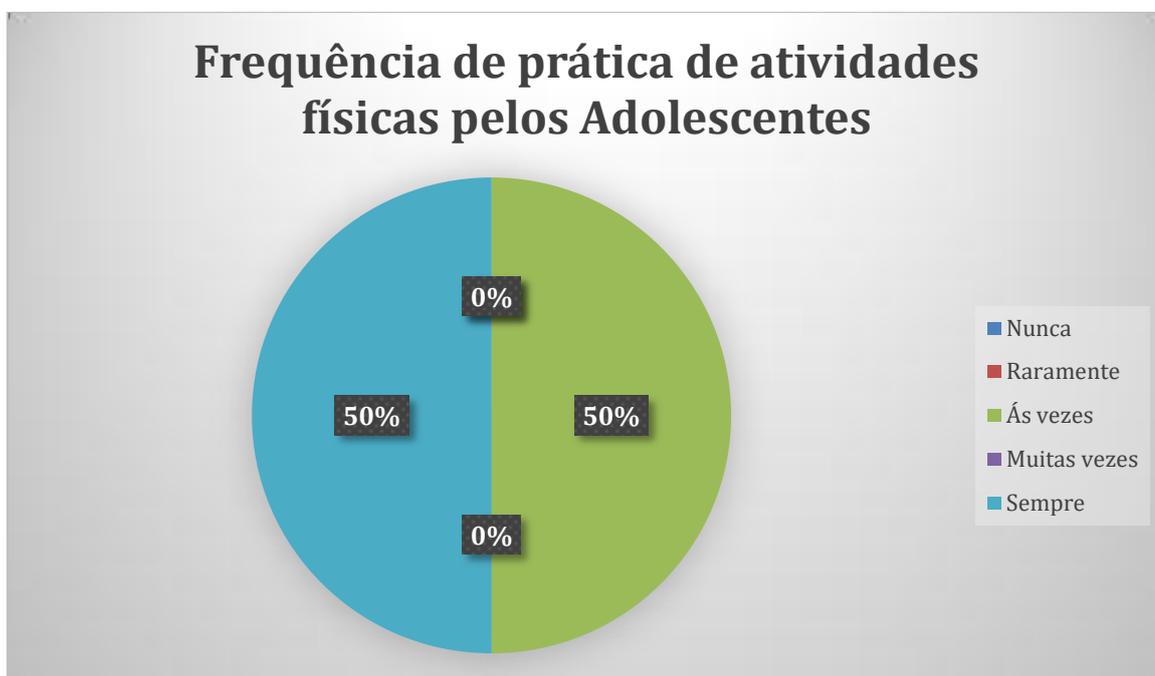


Gráfico 18 – Frequência em que os adolescentes entrevistados realizam atividades físicas

A1: *“Atualmente porque tá com a pandemia, ai não tem como fazer por conta própria.”*

A2: *“Os jogos fazem a gente parar de fazer algumas coisas assim.”*

A3: *“Eu jogo mas eu vou todo dia pra quadra. Os amigos chamam ai fica legal.”*

A4: *“Sempre, só final de semana que não, segunda quarta e sexta tem natação, vou andando pra escola sempre, eu saii pra andar de bicicleta, então eu pratico bastante exercício.”*

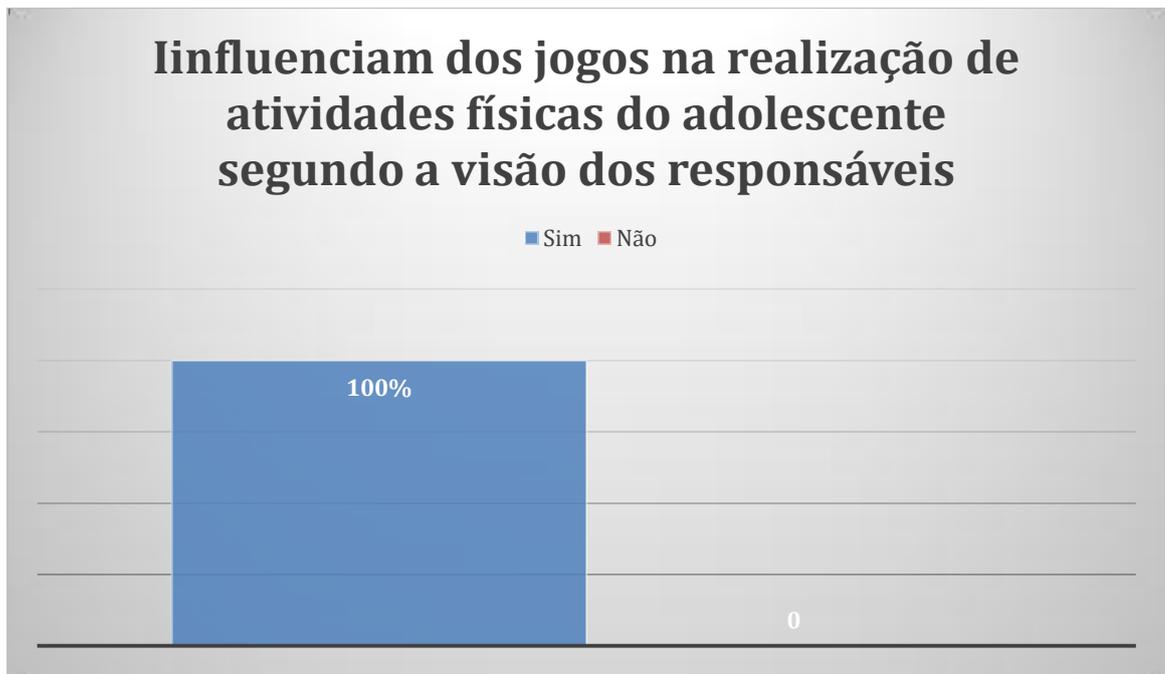


Gráfico 19 – Responsáveis acreditam que o uso de jogos eletrônicos influencia na realização de atividades físicas pelos adolescentes

R2: “Sim, porque eles ficam mais preguiçosos, querem ficar só em frente do computador, do videogame.”

R4: “Sim porque não vai fazer atividade física. Existe aqueles jogos de dança, mas é difícil hoje ter um adolescente que queira jogar”.

Já em relação a rotina de sono foi perguntado aos entrevistados quanto aos hábitos dos adolescentes, sendo que segundo os adolescentes metade deles pontuaram ter hábitos noturnos (50%) e a outra metade informaram ter hábitos noturnos (50%), já os responsáveis apontaram de forma unanime (100%) que os adolescentes tem hábitos noturnos. No que diz respeito a regularidade do sono a maioria dos adolescentes (75%) informaram ter sono irregular e a minoria (25%) informou regular, já na visão dos responsáveis a maioria apontou a rotina de sono do adolescente como irregular (75%) e a minoria não soube informar (25%). No que diz respeito a quantidade de horas de sono os adolescentes pontuaram em sua maioria 8 horas de sono (75%) e uma minoria apontou 10 horas de sono (25%), já os responsáveis pontuam que uma parte considerável (50%) dorme 10 horas por dia, uma minoria (25%) dorme 12 horas e 1

responsável não soube opinar (25%). Por fim esses dados podem ser verificados nos gráficos abaixo 20,21 e 22.

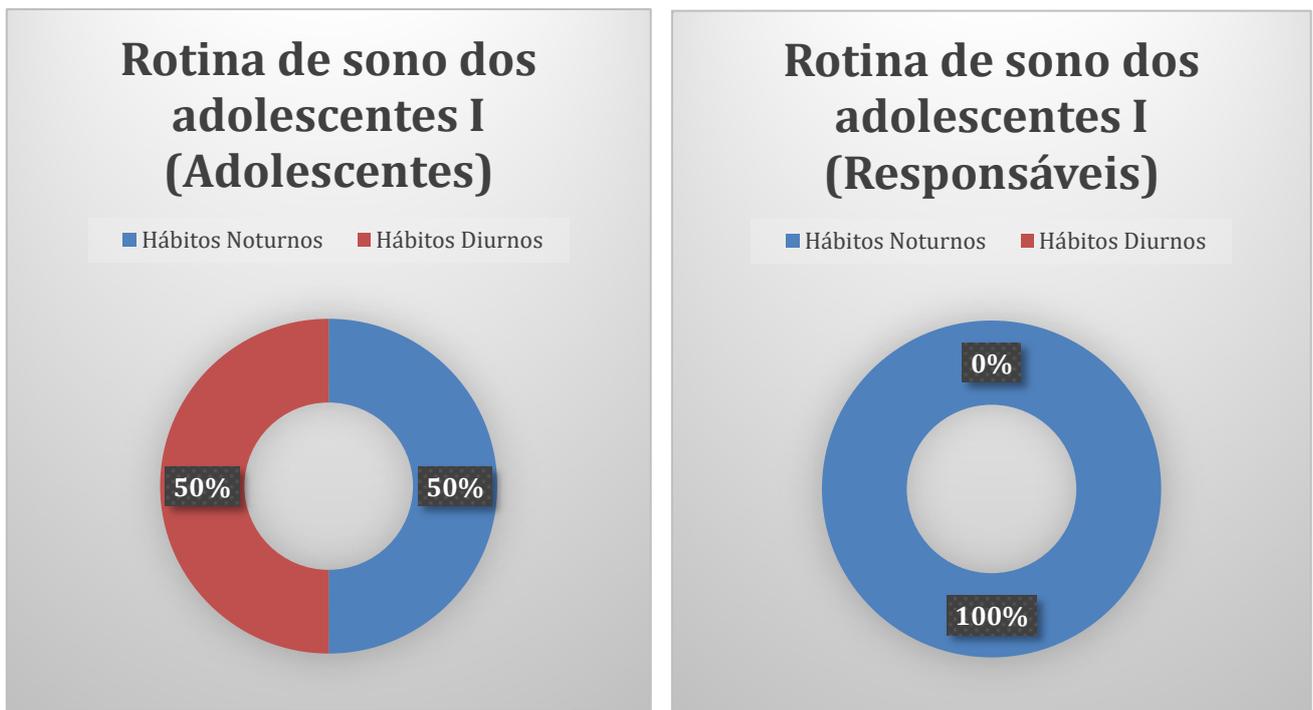


Gráfico 20 – Hábitos de sono dos adolescentes segundo a visão dos entrevistados I (diurno, fica mais acordado de dia; noturno, fica mais acordado a noite)

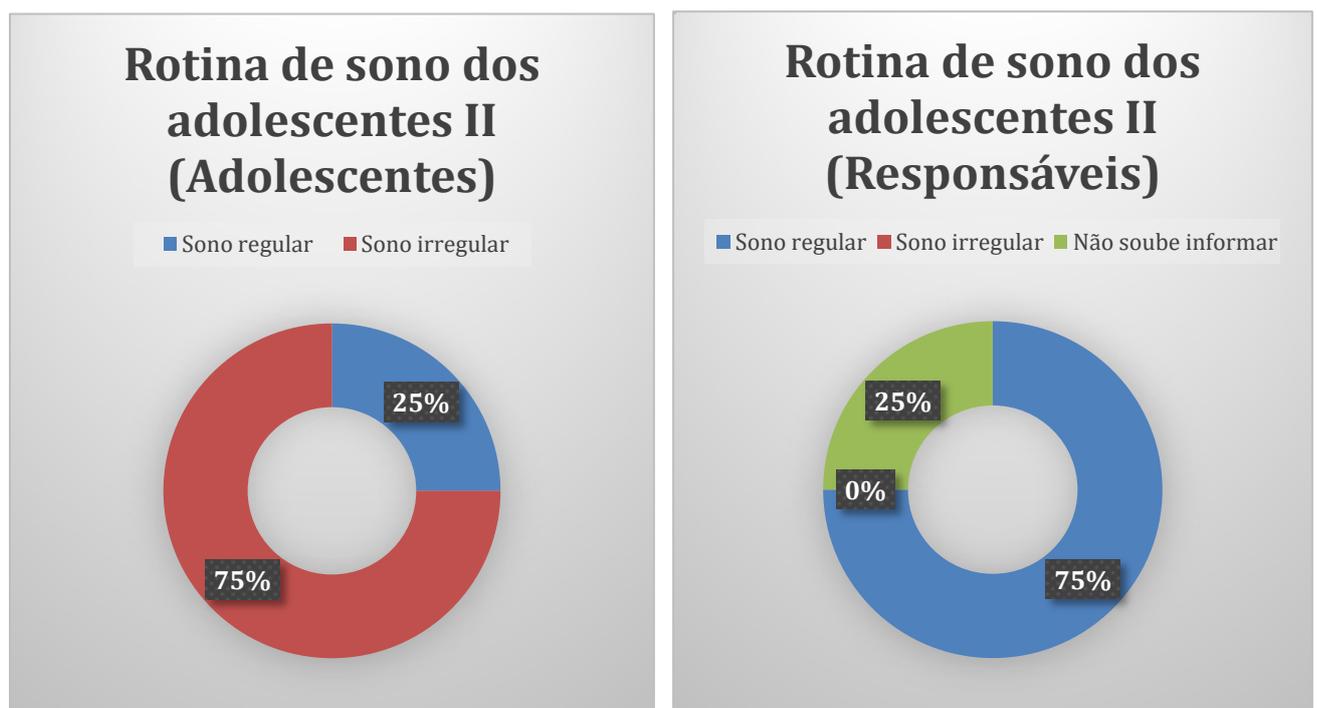


Gráfico 21 – Hábitos de sono dos adolescentes segundo a visão dos entrevistados II (regular, dorme e acorda de forma rotineira; irregular, dorme e acorda em horários variáveis)

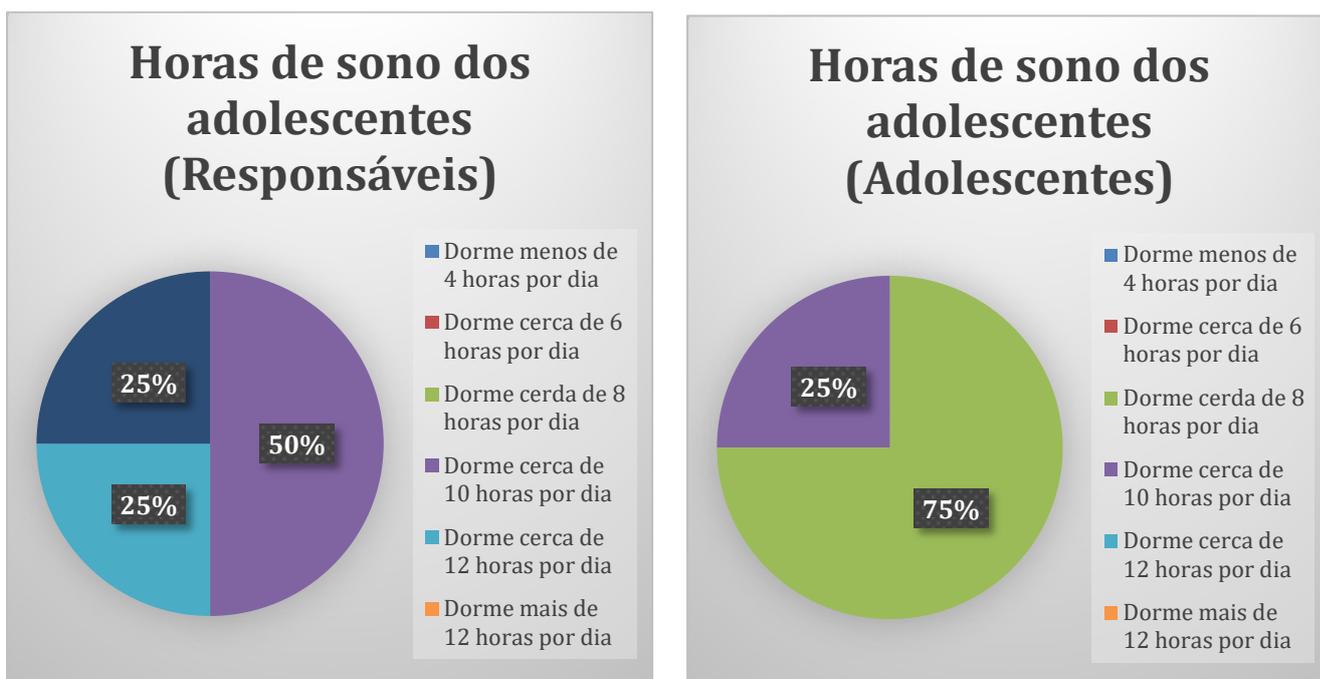


Gráfico 22 – Hábitos de sono dos adolescentes, segundo a visão dos entrevistados referente as horas de sono por dia

Ao se discorrer acerca da rotina nutricional foi solicitado que o adolescente dissertasse um pouco sobre seus hábitos de alimentação, dentre eles: quantas refeições costuma realizar por dia, quais os alimentos predominantes em sua rotina, com quem geralmente realiza as refeições, se sente muito o pouco apetite e se costuma pular refeições. Desta forma percebeu-se que a maioria dos adolescentes entrevistados (75%) realizam 2 refeições por dia, e uma porção menor (25%) realiza de 3 a 4 refeições, a maioria dos entrevistados pontuaram carboidratos como principal consumo em sua dieta (100%), seguido por proteínas (75%) e doces (50%). A maioria dos adolescentes informou fazer a refeição com algum familiar (75%) e a minoria informou fazer as refeições só (25%). Referiram também em sua maioria sentir pouco apetite (75%) e em sua maioria achar seu apetite norma (25%). Já quanto a pular refeições a maioria informou que não pula refeições (75%) e a minoria que pula às vezes (25%). Esses dados podem ser mais bem visualizados nas falas abaixo dos entrevistados:

A1: “três a quadro; pão, doces, arroz, feijão, salada, frango; faço com minha irmã; muita nas horas que bate a fome; as vezes quando acordo tarde.”

A2: “duas; leite, pão; as vezes sozinho; pouco apetite; não.”

A3: “duas; biscoito, bombom; depende se tiver alguma coisa importante no meu jogo aí eu almoço no sofá; sempre com minha mãe; pouco; não.”

A4: “Como eu tomo muito antidepressivo as vezes eu perco o apetite mas café da manhã eu não costumo tomar porque é muito cedo e eu passo mau, almoço e janto; Eu sempre como muita fruta, como bastante besteira, biscoito, doce, carne; Minha mãe, meu padrasto; Pouco apetite; Às vezes.”

Quando perguntados acerca de se durante os jogos qual a frequência em que os adolescentes se sentiam estressados/irritado ou apresentavam algum mal estar. Metade dos adolescentes pontuaram que muitas vezes se sentiram estressados/irritados durante o jogo (50%), uma parte considerável pontuou que às vezes (25%) e outra parte considerável pontuou que raramente (25%). Já no que se fala acerca de mal-estar apresentados após horas jogando, dor de cabeça e ardência nos olhos foi respectivamente apontado por metade dos adolescentes como mais frequentes (50%), seguidos por fadiga (25%) e dores musculoesqueléticas (25%). Esses dados estão representados nos gráficos 23 e 24.

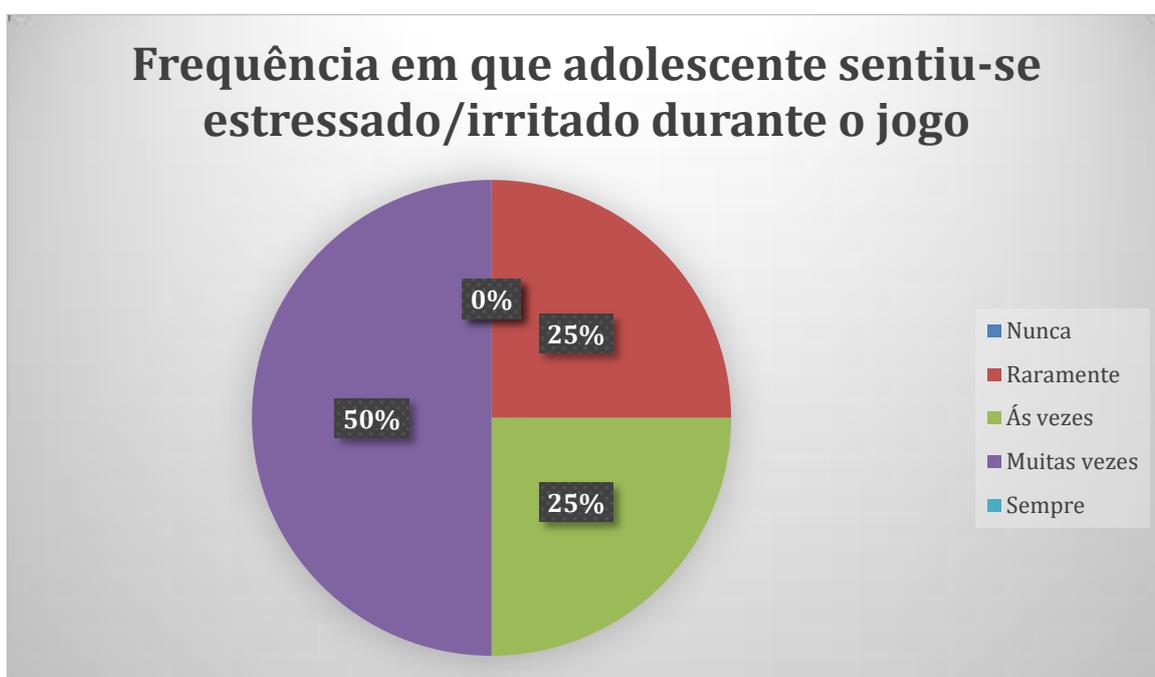


Gráfico 23 – Frequência em que o adolescente se sente estressado/irritado durante o jogo

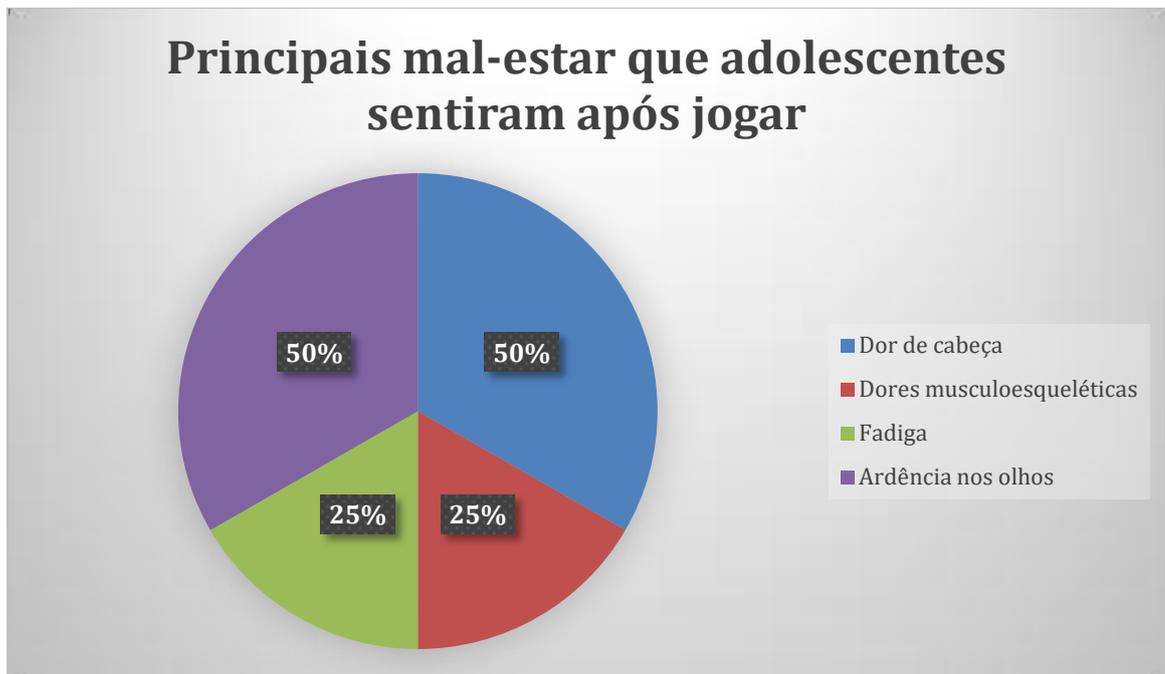


Gráfico 24 – Mal-estares mais comuns frequentes nos adolescentes entrevistados após jogar

Ainda foram levantadas algumas situações para verificar se os adolescentes priorizavam o mundo virtual ao mundo real ou se já adquiriu alguma influência com os jogos. Segundo os adolescentes a maioria (100%) já perdeu a hora da refeição para jogar; grande parte (75%) prefere jogar a praticar atividade física; a metade (50%) deles já deixou uma pessoa esperando por atenção após iniciar uma partida, deixou de ir a passeios com a família para jogar, prefere jogar a sair de casa, prefere jogar a parar para conversar, já seguiu um modelo virtual utilizando na vida real e mudou de ideia em relação a algum assunto com o conhecimento que adquiriu com os jogos; e a minoria prefere relações virtuais a reais. Esses dados estão dispostos no gráfico 25.

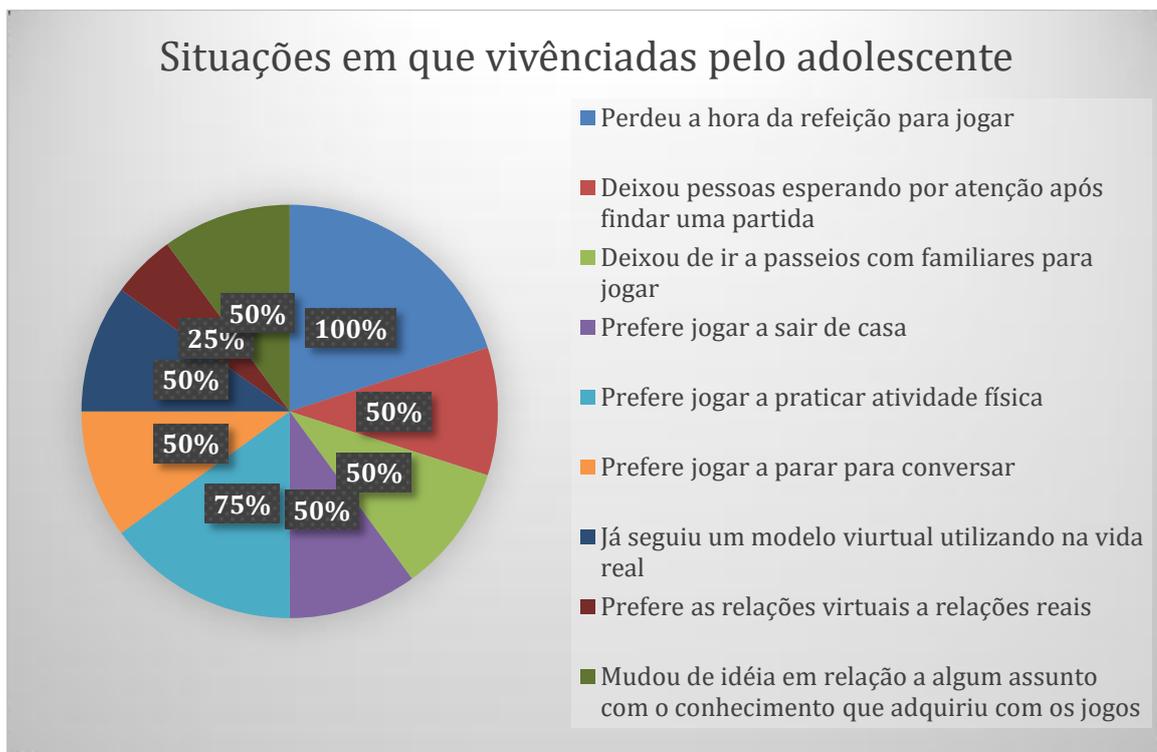


Gráfico 25 – Situações vivenciadas pelo adolescente relacionadas aos jogos eletrônicos

Questionou-se também se os entrevistados acreditam que os adolescentes já utilizaram jogos eletrônicos como uma alternativa para não vivenciar conflitos de sua realidade (Gráfico

26)

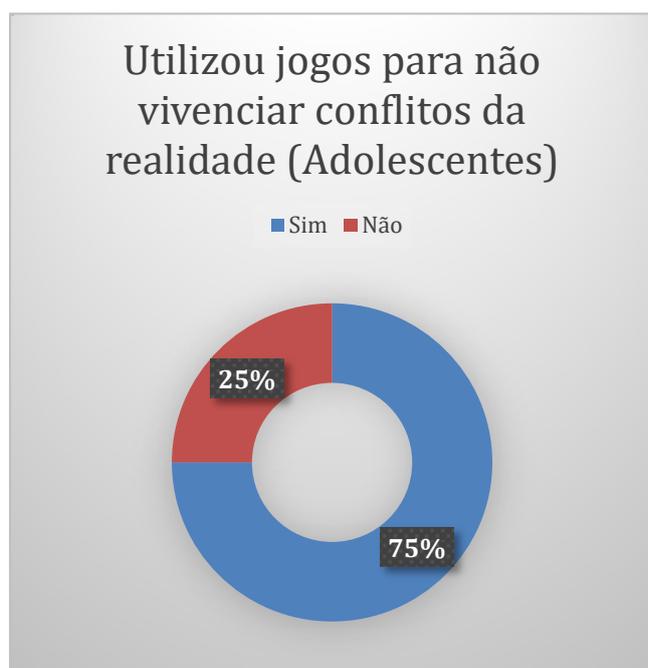


Gráfico 26 – Adolescente já utilizou os jogos eletrônicos como alternativa para não vivenciar os conflitos da sua realidade

Ainda se questionou aos responsáveis se eles acreditavam que era possível desenvolver estratégias para que o adolescente realiza-se o uso de jogos de forma saudável. A maioria dos responsáveis (75%) discorreu que sim, e a minoria (25%) não soube informar. Essa informação pode ser evidenciada no gráfico 27 assim como nas falas dos entrevistados.

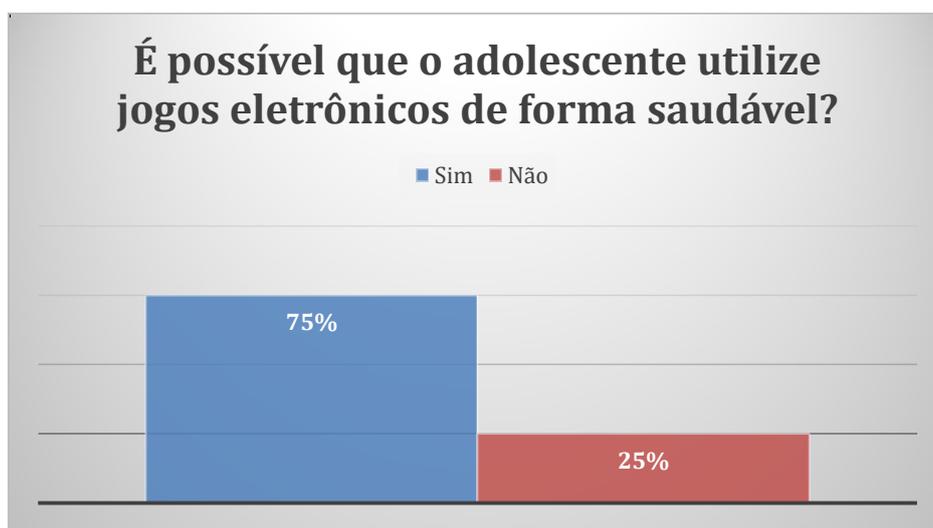


Gráfico 27 – Responsáveis pontuam se é possível que se desenvolva estratégias para que os adolescentes utilizem jogos eletrônicos de maneira saudável

R1: “Sim, porque eu acompanhei uma reportagem que o rapaz até tava falando que no início pai dele e a mãe dele era em cima e tal e depois viu que o negócio não era o que eles estavam pensando.”

R2: “Sim, porque tem jogo que é sem violência, é por que eles vão mais pelos... lembro do meu tempo que brincava do Mário, ele não joga o Mário, hoje em dia os meninos não sabem nem o que é.”

Por fim questionou-se aos adolescentes qual outra atividade ele realizaria caso não pudesse jogar.

A1: “Series e animes.”

A2: “Correr, brincar.”

A3: *“Assistir live, ia pra quadra, na quadra faço esportes, brinco.”*

A4: *“Eu leio muito, desenho, saiu e brinco com minha gata.”*

DISCUSSÃO

Tendo isso em vista percebeu-se que os jogos eletrônicos foram pontuados pelos entrevistados com opiniões divergentes, geralmente os adolescentes que detém um conhecimento maior sobre a temática já que são protagonistas do uso desta tecnologia, conseguem identificar pontos positivos e negativos, já os responsáveis/genitores conseguiram identificar apenas pontos negativos, e em suas pontuações muita das vezes tiveram dificuldades em discorrer sobre a temática por não ter conhecimento de suas mecânicas e funcionamento. Desta forma pode-se pensar na importância que as orientações para um uso adequado e saudável sejam realizadas tanto para o adolescente quanto para seus responsáveis, é de grande importância que o responsável tenha conhecimento sobre o instrumento que o adolescente utiliza de forma a poder mensurar o que é adequado e seguro, assim como o que pode ser maléfico ou perigoso, visto que para além do uso dos jogos o acesso à rede de internet pode propiciar alguns riscos assim como propicia benefícios.

Segundo Granic, Lobel & Engels*, em 2013⁶ apud Coser, as potencialidades dos jogos podem ser observadas em um grande número de situações. Algumas das áreas que podem ser beneficiadas pelos vídeos games são as cognitivas, sociais e emocionais. Já segundo Uttal et al.**, em 2013⁷ citado por Coser, jogos de tiro, apesar de serem considerados pela mídia como os maiores vilões entre os vídeos games, podem aprimorar a coordenação motora, acurácia e percepção espacial. Além disso, Jogos multiplayer online, que são jogados através da internet com a participação de mais de um jogador, podem atuar como um ambiente seguro

*Granic L, et al. The benefits of playing video games. American psychologist; 2013 apud (6).

**Uttal H, et al. The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies. Psychological Bulletin; 2013 apud (7).

onde é possível se experimentar em novos papéis e desenvolver habilidades sociais como liderança e trabalho em equipe⁸.

Conforme Aguilera e Méndiz (2003), "o uso de videogames pode ser instrumental na aquisição de habilidades como: Percepção e reconhecimento espacial; Desenvolvimento de discernimento visual e atenção seletiva; Desenvolvimento de lógica indutiva; Desenvolvimento cognitivo em aspectos científicos e técnicos; Desenvolvimento de habilidades complexas; Representação espacial; Induz descobertas; Construção de códigos e ícones e Construção de gênero". Isso porque durante as partidas os jogadores necessitam de utilizar pensamento lógico para resolver problemas, desenvolver estratégias e analisar a forma mais eficaz de realizar uma ação para obter progresso no jogo. Sendo necessário atenção aos elementos projetados na tela e memorização de objetos, localizações e nomes de personagens, assim como leitura e interpretação de texto para compreensão da história dentre outros aspectos.⁹

Desta forma com a realização da pesquisa foi possível perceber que a falta de contato dos responsáveis com vídeo games, computador ou celular principalmente no viés dos jogos eletrônicos é um ponto importante, visto que compreender o mecanismo da ferramenta que o adolescente utiliza pode ajudar a identificar se esta atividade é adequada para a idade, está proporcionando benefícios, oferece risco ou está atuando de forma negativa, assim como pode ajudar no diálogo com o adolescente referente a acordos para criação conjunta de rotina diária, visando uma gestão adequada das atividades do adolescente e reduzindo conflitos resultantes do não cumprimento de atividades que foram acordadas entre o núcleo familiar.

Aborda-se também acerca da importância da avaliação do uso excessivo de tela levando em consideração a realidade e a subjetividade daquela pessoa, pois quando o indivíduo não tem recursos para realizar outra atividade que seja de seu interesse assim como não há instituído uma rotina, o uso de tela é algo conveniente e muitas vezes irrestrito, não

caracterizando necessariamente um transtorno. Já quando este indivíduo deixa de realizar as atividades de vida diária, prioriza os jogos eletrônicos mesmo quando estão causando prejuízos à saúde, de forma a gerar consequências severas impactando nos aspectos sociais, profissionais, familiares e educacionais, no período de no mínimo 12 meses, é necessário investigação, pois esse uso pode estar sendo caracterizado como dependência.

A frequência de utilização de jogos de forma inadequada pode causar problemas de saúde, tanto no aspecto físicos quanto emocionais. Isso se dá porque os jogadores podem apresentar sintomas como insônia, baixo rendimento escolar, isolamento do convívio social e falta de paciência para resolver exercícios que necessitem de uma elaboração mental mais complexa.¹⁰

Segundo ONG*, em 2003¹¹ citado por Batista et al, O cansaço visual também pode ser encontrado, quando os olhos ficam fixos muito tempo no mesmo lugar sem piscar, eles podem se tornam ardidos e ressecados, pois quando o jogador se concentra, ele pisca três vezes menos, fazendo com que os músculos do globo ocular relaxem ou atrofiem devido à diminuição da solicitação de movimentos. A radiação causada pelo monitor também pode afetar aos olhos. Além disso, as variações luminosas intermitentes, a alteração de luz na tela do computador, podem estimular a epilepsia fotossensível. Durante horas de jogo, o jogador pode desenvolver problemas posturais, tais como cifose e escoliose, além de poder apresentar a cefaleia e a indisposição física e mental. As repetições excessivas de movimentos de mãos e braços podem causar tendinite e LER (Lesões por Esforços Repetitivos).¹²

A dependência dos jogos eletrônicos e virtuais ocorre à medida que as atividades sociais são substituídas pelas atividades nos jogos eletrônicos e o indivíduo passa a negligenciar atividades de bem comum para interagir somente com situações de cunho eletrônico ou virtual, necessitando d²este como método de fuga do real. Atividades como

*ONG. As mensagens nos videogames. 2003 apud (11).

deixar de realizar refeições, de participar de passeios, deixar pessoas esperando e dar prioridade aos jogos, citadas como opção preferencial na vida dos adolescentes, podem prejudicar seu convívio social e familiar¹³.

Também é importante pontuar acerca de fatores que perpassam o uso desta tecnologia ao qual muita das vezes é utilizada como bode expiatório, dentre eles as questões que se relacionam com violência. É de fundamental importância que se saiba que o comportamento violento, atitudes de preconceituosas dentre outros, é na maioria das vezes algo que está instituído na sociedade independente do uso de jogos eletrônicos e por isso devemos assumir uma responsabilidade social no combate a essas violências, desconstruindo estigmas e buscando o desenvolvimento de uma sociedade crítica, sem preconceitos ou intolerância. De forma a entender que são fatores multifatoriais e complexos os responsáveis pelas situações de violências e que embora fatores relacionados à saúde mental, vulnerabilidade e contato com mídias violentas possam fazer parte da realidade de pessoas que manifestam o comportamento violento, desviar o olhar para o fator real de causa deste comportamento e culpabilizar uma tecnologia é algo no mínimo ineficaz, devemos avaliar de forma individual a realidade de cada sujeito de acordo com a sua individualidade e atuar na desconstrução das violências em nível de sociedade.

CONCLUSÃO

Por fim conclui-se que o uso dos jogos eletrônicos pode ser benéfico assim como conter malefícios, sendo necessário seu uso de forma equilibrada e responsável. Também pontua-se que embora seja utilizado com uma visão mais relacionado a uma atividade de divertimento e interação social, pesquisas já estão sendo feitas e tem como resultados seus benefícios contribuindo no que se relaciona a reabilitação, melhora de habilidades cognitivas,

raciocínio, criatividade, afetivas e sociais, sendo usado como didática de aprendizado nas escolas.

Ainda é importante pontuar que no período em que a pesquisa foi realizada o Brasil encontrava-se em situação pandêmica devido a Covid-19, isso foi citado como um fator que afetou a rotina de atividades dos entrevistados já que algumas medidas para evitar a contaminação tiveram que ser realizadas (distanciamento social, suspensão de atividades em grupo, *lockdown*, ensino online). Desta forma percebe-se que a inserção do adolescente em atividades fora da estrutura de casa auxilia na diminuição de seu tempo de tela, assim como ensino a distância de forma online contribui para o aumento desse quesito.

REFERÊNCIAS

1. Lowood HE. Electronic game. In: **Encyclopædia Britannica** [Internet]. 2019. Available from: <https://www.britannica.com/topic/electronic-game>.
2. Ebooks [Internet]. **Pesquisa Game Brasil**. [cited 2022 Jan 14]. Available from: <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/pt/ebooks>.
3. Oliveira MPMT, Cintra LAD, Bedoian G, Nascimento R, Ferré RR, Silva MTA. Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Temas em Psicologia**. 2017;25(3):1167–83.
4. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: **Artmed**. 2014.
5. World Health Organization. ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics [Internet]. Who.int. 2019. Available from: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
6. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2013). The benefits of playing video games. **American psychologist**, 69(1), 66.

7. Uttal, D. H., Meadow, N. G., Tipton, E., Hand, L. L., Alden, A. R., Warren, C., & Newcombe, N. S. (2013). The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies. **Psychological Bulletin**, 139, 352–402. <https://doi.org/10.1037/a0028446>
8. Coser FS. O uso de jogos eletrônicos e suas relações com o bem-estar. **UFRGS** [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 14]; Available from: <http://hdl.handle.net/10183/202541>.
9. Aguilera M, Mendiz A. Video games and education. **Computers in Entertainment** [Internet]. 2003 Oct 1;1(1):10. Available from: https://www.researchgate.net/publication/220686511_Video_games_and_education_Education_in_the_face_of_a_parallel_school.
10. Mena F. **Folha de São Paulo**. [<https://www1.folha.uol.com.br/>]. Estudos destacam lado bom dos games, mas alertam contra excessos [acesso em 07 mar 2022]. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u13181.shtml>
11. **ONG**. As mensagens nos videogames. 2003. Disponível em: <http://www.mensagensubliminar.com.br/conteudo.php?id=LTg1NTQuNw==>>. Acesso em: 07 março 2022.
12. Batista MLS, Quintão PL, Lima SMB. Um Estudo sobre a Influência dos Jogos Eletrônicos sobre os Usuários. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. 2008. ISSN 1981 0377. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTM4.pdf>>. Acessado em: 14 de janeiro de 2022.
13. Cavalli FS, Trevisol MTC, Vendrame T. Influência dos jogos eletrônicos e virtuais no comportamento social dos adolescentes. **Psicologia argumento**. 2017 Nov 24; 31(72).