



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Amanda Moura Figueiredo

JOGAR VIDEOGAMES: RISCOS E BENEFÍCIOS À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Rio de Janeiro

2022

Amanda Moura Figueiredo

**JOGAR VIDEOGAMES: RISCOS E BENEFÍCIOS À PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito final para aprovação no Curso Técnico em Análises Clínicas.

Orientador(a): Dra. Ingrid D'avilla Freire Pereira

Rio de Janeiro - RJ

2022

RESUMO

Esta monografia busca sistematizar questões e os principais argumentos sobre a prática social de jogar videogames, bem como sobre as implicações desta prática para incorporação de riscos e benefícios à promoção da saúde mental. Tais jogos são parte do cotidiano de diferentes gerações e, nesse sentido, o objetivo deste trabalho é investigar como os argumentos sobre esta prática social evidenciam auxílios e danos à saúde das pessoas que estão em constante contato com os jogos, seja como lazer ou como dispositivo terapêutico. Para viabilizar a pesquisa, partiremos de uma abordagem qualitativa, tendo como estratégia a busca de artigos publicados nos anais do SBGames no ano de 2020 cujos títulos incluíam a palavra “saúde”. Dos artigos que foram analisados, apenas um deles aborda alguns riscos para a promoção da saúde mental que é o League of Legends e Saúde Mental, uma Perspectiva Social Brasileira, e os outros falam com ênfase nos benefícios que os jogos de categoria sério trazem. Pode-se perceber, dessa forma, que além de contribuírem como prática de diversão e lazer, jogos podem auxiliar na alfabetização ou até mesmo nas estratégias de recuperação de um paciente.

Palavras-chave: Jogos eletrônicos; jogos de vídeo; jogos e saúde.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO -----	05
1.1 JUSTIFICATIVA -----	09
1.2 OBJETIVO GERAL -----	10
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS -----	10
2. METODOLOGIA -----	11
3. ESTADO DA ARTE: COMO A LITERATURA TEM ABORDADO O TEMA “JOGOS ELETRÔNICOS E SAÚDE”? -----	14
4. VIDEOGAME: RISCOS E BENEFÍCIOS À PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS ANAIS DO SBGAMES (2020) -----	18
4.1. Os riscos à saúde pela prática social de jogar videogames -----	18
4.2. Jogar videogames e os benefícios à saúde -----	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	22
REFERÊNCIAS-----	23

1. INTRODUÇÃO

Os jogos eletrônicos e os videogames estão inseridos no cotidiano de diferentes gerações, com diferentes objetivos e alcances ao longo do tempo. Esta prática social também vem sendo objeto de estudos, por isso, neste trabalho buscaremos reunir os principais argumentos sobre de que modo o uso de videogames pode auxiliar ou prejudicar a saúde mental das pessoas que estão em constante contato com os jogos, seja como lazer ou como dispositivo terapêutico.

Os jogos possuem diferentes categorias, tais como: educativos, RPG (role-playing game) ou mesmo simuladores de vida. Diversos jogos conseguem ensinar e passar reflexões do dia a dia, por exemplo. Dias (2019) cita que para os adolescentes, o jogar pode ser uma das formas mais efetivas de ter contato com outras pessoas. Por meio de um jogo em um aparelho eletrônico, é possível desenvolver algumas habilidades motoras e cognitivas.

Para essa monografia, optou-se pelo estudo de um tipo de jogo eletrônico: os videogames. O termo “videogame” é um tipo de jogo onde o jogador interage com imagens enviadas a um dispositivo que as exibe, geralmente uma televisão ou um monitor. Essa distinção é importante pois a palavra “jogo” é mais ampla e se aplica aos jogos de tabuleiro, físicos, de movimento, entre outros.

Antes da população ter acesso aos jogos eletrônicos já era habitual usar jogos de tabuleiro e de cartas, tais como xadrez e truco. Embora ainda hoje seja possível ver, com frequência, grupos se reunindo para jogar baralho, dominó ou jogos de tabuleiro, os jogos eletrônicos vêm alcançando números de acesso muito maiores, como apresentaremos a seguir.

Os videogames têm se tornado uma forte área de comunicação e entretenimento de todas as idades desde os anos 1960. Na década de 1960, foi lançado SpaceWar¹, nos Estados Unidos, que serviu para testar os novos computadores. Em 1972, dez anos após seu lançamento, foi realizado o primeiro campeonato de E-Sports com aproximadamente 2 mil participantes (PEREIRA, 2002).

Ainda na década de 1970, a empresa Nintendo passa a fazer parte do mercado de videogames e, nos computadores, destaca-se, neste mesmo período, a criação de jogos do gênero aventura e de

¹ O SpaceWar foi um jogo criado em um laboratório por estudantes da universidade Massachusetts Institute of Technology.

RPG (role-playing game). No início dos anos 1980 foi criado o Pac-Man, um jogo que teve bastante público e que acabou se expandindo para brinquedos, desenhos e outros tipos de mercadorias. Pac-Man e outros jogos arcades deram início aos jogos competitivos em que seu público estava sempre querendo bater o recorde deixado, porém esses jogos eram feitos para que em um momento o jogador morresse aleatoriamente. Nessa época, o público dos videogames não era um estereótipo de adolescente. Na mesma década, os jogos conseguiram movimentar \$7,7 bilhões de dólares. Mario Bros, criado pela Nintendo e outros desenvolvedores, foi lançado em 1983, sendo um jogo arcade e ainda mais complexo que os jogos já lançados, além de possuir uma quantidade maior de níveis para serem atingidos (PEREIRA, 2002).

Em 1991 foi lançado o primeiro jogo do Sonic, Sonic the Hedgehog, vendido pela empresa SEGA com intuito de competir no mercado com Super Mario, da empresa Nintendo. Sonic the Hedgehog possuía um *gameplay* mais focado na velocidade do protagonista, além de ter uma boa trilha sonora e bons gráficos (MAGALHÃES, 2021). No ano seguinte, 1992, Mortal Kombat foi desenvolvido e lançado pela empresa Midway. Um jogo de luta e bastante violento, logo teve o sangue censurado nas plataformas da Nintendo (PEREIRA, 2002).

No início dos anos 2000 a empresa Sony apresentou o PlayStation 2 no mercado e por ser um console² multimídia, que além de rodar jogos também rodava filmes, foi muito bem aceito pelos consumidores e vendido, aproximadamente, 155 milhões de unidades. Em 2001, GTA 3 (Grand Theft Auto) foi lançado, podendo jogar em *mundo aberto*³, sendo o jogo mais vendido nos Estados Unidos, mas criticado por ter conteúdo sexual e muito violento (PEREIRA, 2002).

Em 2010 foi lançado o primeiro Red Dead Redemption, da mesma empresa que o GTA e também com o jogador tendo a mesma liberdade para tomar as decisões do jogo. E a partir desse ano, as empresas começaram a investir mais em jogos de mundo aberto.

Do ponto de vista nacional, oito anos depois, em 2018, o Brasil estava em 13º no ranking do mercado de games e a partir desse ano foi possível observar um interesse maior nos jogos eletrônicos não só de crianças e jovens, mas também de empresas. O líder do ranking é os Estados Unidos com um mercado estimado em 37 bilhões de dólares (MENDES, 2019). Ou seja, há uma

² Console é o aparelho de videogame

³ O termo mundo aberto se refere aos jogos em que o jogador possui livre escolha para decidir o que fazer durante o jogo

política internacional⁴ neste mercado de produção e consumo dos jogos.

O e-sport mais jogado do mundo, em 2018, era o jogo League of Legends, ou, como conhecido popularmente, "LoL". Esse jogo conseguiu atrair, pelo menos, 100 milhões de jogadores mensais e isso o fez ser o jogo de computador mais jogado mundialmente. Além disso, possui campeonatos que quebram recordes de audiência chegando a ter 300 mil espectadores assistindo uma final por alguma plataforma de Streaming e os prêmios são valores altos, no campeonato mundial pode chegar em 2,4 bilhões de dólares (MENDES, 2019).

As empresas começaram a investir em patrocínios de times e de jogadores. A Coca-Cola patrocinou, em 2019, uma temporada do jogo Overwatch League. Esse jogo permite que o jogador escolha um herói para passar por uma série de aventuras e foi lançado para as plataformas Xbox One, Microsoft Windows e PlayStation 4. E no Brasil, as fases classificatórias para o CBLOL, que é o campeonato brasileiro de League of Legends, foi patrocinado pela Claro, gerando interesse nas outras redes de telecomunicações (MENDES, 2019).

Com esse histórico, podemos compreender que antes da pandemia de Covid-19, o número de pessoas jogando videogames, que já era expressivo, ainda era menor do que temos atualmente. Muitas pessoas costumavam sair com amigos e família, além de outras atividades que podiam ser feitas fora de casa. Entre abril e junho de 2020, a empresa Sony vendeu 91 milhões de jogos somente para PlayStation 4, o que correspondeu a um aumento de 83% em relação ao que foi faturado pela empresa em 2019. Quando falamos de games, não mais restritos ao PlayStation 4, mas de forma geral, o faturamento foi 149% maior que o do ano de 2019. Com isso, é provável que esse período de isolamento mude as relações entre as pessoas e seus momentos de lazer (AGÊNCIA O GLOBO, 2020).

Com a chegada da pandemia e as prescrições de que deveríamos evitar as ruas, evitar o contato com o mundo externo e os contatos físicos, ficar dentro de suas casas e buscar outras formas de lazer, o uso dos jogos eletrônicos e videogames foi uma das formas encontradas para lidar com esse período. A Organização Mundial da Saúde (OMS), organização que sempre reconheceu os

⁴ Mesmo com a quarentena sendo marcada por uma crise econômica em diversos setores, o mercado de games foi um dos únicos que não chegou a ser afetado pela crise, ao contrário disso ele teve impactos positivos durante esse período de isolamento social (TERRA, 2020). E no mesmo ano, 2020, o Brasil saiu da 13ª posição no ranking do mercado de games subindo para o 3º lugar, perdendo apenas para os Estados Unidos que se encontra na 1ª posição por conta de sua renda per capita e para a China, 2º lugar, por conta do tamanho da sua população (SANTOS, 2020).

jogos como potenciais para os danos à saúde, recomendou que as pessoas jogassem videogames através da campanha *Play apart together*⁵ (MACAOS, 2020).

Com mais tempo livre, e sem opções de lazer, muitos foram jogar videogame. Dados do setor mostram um salto no interesse pelos jogos eletrônicos após o início do isolamento. A consultoria Comscore, especializada na medição de audiência, registrou no Brasil um salto de 20% no uso de jogos on-line e nas visitas a sites de games entre as semanas de 9 a 15 de março e 16 a 22 de março, quando as medidas de restrição começaram a ser adotadas. Em junho, 84,1 milhões, dos 122,7 milhões de brasileiros conectados, consumiram esse tipo de conteúdo (AGÊNCIA O GLOBO, 2020).

Para muitos jovens e adolescentes o período mais severo de isolamento social foi muito difícil, sendo possível disparador de doenças e danos à saúde mental. No atual contexto, pode-se perguntar, por exemplo, se jogar pode ter servido como uma válvula de escape, na busca de conseguir fazer contato com pessoas e por alguns momentos se sentir fora do mundo em que vivemos e das coisas que estão acontecendo ao nosso redor.

Durante a pandemia tudo passou a ser feito através da internet, as pessoas passaram a ter um tempo livre maior do que antes e como forma de ocupar o tempo, muitos entraram no mundo dos videogames. Com isso, foi possível observar um aumento significativo de usuários, de todas as idades, nos videogames. Desde que a pandemia começou, esse número de "gamers" aumentou bastante e um estudo feito pela Visa, uma bandeira de cartões, diz que as transações financeiras aumentaram 140% na área dos jogos eletrônicos em 2020 (LARGHI, 2021).

Essa realidade pandêmica nos leva a problematizar, ainda mais, os sentidos de jogar videogame, até porque, há um histórico na saúde sobre os riscos e benefícios destes usos. Por todo o exposto, este projeto tem como finalidade sistematizar argumentos e questões em relação à prática social de jogar videogames, sobretudo, no que se refere aos riscos e benefícios desta prática à promoção da saúde mental.

⁵ Play apart together (joguem separados e juntos) é uma campanha com intuito de incentivar pessoas a jogar videogames durante a pandemia do COVID-19

1.1. JUSTIFICATIVA

As motivações para falar sobre a saúde mental das pessoas que jogam videogames têm caráter pessoal, pois faço parte desse mundo e me deparo com muitas pessoas que trazem argumentos deterministas e superficiais de que “todo usuário de jogos eletrônicos será uma pessoa agressiva por ter que eliminar seu adversário no mundo do games”, mesmo sabendo que são mundos distintos.

Pesquisando sobre os benefícios e malefícios do uso dos videogames, encontrei uma pesquisa feita pela Universidade de Oxford. O principal objetivo dessa pesquisa era compreender a relação entre os adolescentes que, no mês anterior, fizeram uso de games violentos e a percepção de seus pais sobre um comportamento mais agressivo nesse mesmo período. A pesquisa foi feita com vários modelos confirmatórios e, também, exploratórios usados para prever se o uso elevado dos games violentos estaria associado ao comportamento agressivo dos jovens. A partir de então, chegou-se à conclusão de que não existem evidências plausíveis para sustentar a ideia de que os jogos violentos são, diretamente, associados a comportamentos agressivos (PRZYBYLSKI, WEINSTEIN, 2018).

Este trabalho será importante para tentar compreender as características de usos possíveis e indevidos dos videogames na sua relação com a saúde mental. Pretende, portanto, contribuir com o debate sobre os riscos e benefícios que eles podem causar, em todas as idades, à nossa saúde

1.2 OBJETIVO GERAL

Discutir as relações entre os jogos digitais, os riscos e os benefícios à saúde mental.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sistematizar, por meio de busca de artigos publicados no SBGames, como a literatura tem abordado o tema “jogos e saúde”.
- Descrever os principais argumentos que associam o jogar videogame aos benefícios e riscos à promoção da saúde mental.

2. METODOLOGIA

A construção desse trabalho partiu de uma revisão de literatura, com abordagem qualitativa que visava analisar e interpretar dados. A pesquisa qualitativa enfoca o nível de realidade que não pode ser quantificado, trabalhando, mais frequentemente, com o universo de atitudes, aspirações, crenças, motivos, significados e valores, correspondendo a um espaço de relações, processos e fenômenos (MINAYO, 2002).

Esse tipo de pesquisa depende de etapas que incluem a busca de artigos e documentos com o intuito de responder as perguntas que podem ser norteadoras. Alguns autores defendem que a pesquisa qualitativa se baseia justamente na análise e na interpretação dos dados que foram coletados, e outros, que a pesquisa é uma análise abrangendo a interpretação (MINAYO, 2002).

Minayo relata três tipos de obstáculos que os pesquisadores podem ter durante seu trabalho qualitativo: 1) a ilusão que o pesquisador pode ter ao ler as conclusões, pois pensa que a autenticidade dos dados é claramente apresentada diante de seus olhos desde o início; 2) os pesquisadores focam tanto em métodos e técnicas que esquecem o significado de seus dados. Com isso, os dados que foram coletados para a análise podem não ser, devidamente, considerados, pois a dimensão central da pesquisa se limita a questionar métodos e procedimentos; e 3) o pesquisador pode apresentar um certo grau de dificuldade para conseguir articular as suas conclusões com outros conhecimentos, podendo criar uma lacuna entre a fundamentação teórica e a prática da pesquisa.

As pesquisas de revisão de literatura possuem as seguintes etapas:

- a) Identificação do tema de pesquisa para a elaboração da revisão
- b) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos na busca na literatura
- c) Categorização dos estudos - avaliação dos estudos incluídos
- d) Interpretação dos resultados e apresentação de síntese

No nosso caso, a coleta de dados para a pesquisa se deu pela busca de artigos publicados nos anais do Simpósio Brasileiro de Games no ano de 2020, ano em que teve início o isolamento social devido a pandemia do COVID-19, que incluíam o termo “saúde” no título do trabalho. O

SBGames se autodefine como “o maior evento acadêmico da América Latina na área de Jogos e Entretenimento Digital”. É realizado pela Sociedade Brasileira de Computação e reúne pesquisadores, estudantes e empresários que têm os jogos eletrônicos como objeto de investigação e produto de desenvolvimento (Portal SBgames,2021).

Nesta primeira pesquisa foram identificados seis artigos, sistematizados na tabela abaixo:

Quadro 1 - Artigos publicados nos anais SBGames (2020) cujos títulos incluíam o termo saúde.

	Título	Objetivo	Link de acesso
1	Dislexia na interface videogame, educação e saúde LEMOS. L	Objetivo: As reflexões fundamentam-se em uma revisão sistemática sobre as potencialidades de videogames (videojogos), como auxiliares às necessidades educativas de crianças com dislexia, com a finalidade de identificar padrões e tendências das pesquisas	https://www.sbgames.org/proceedings2020/EducacaoFull/208547.pdf
2	Criação de jogo analógico na Educação Profissional em Saúde: colaboração e dialogismo no desenvolvimento de um olhar crítico	Este trabalho tem como objetivo discutir a criação de um jogo analógico sobre uma questão de saúde (o Sistema de Regulação de vagas do Sistema Único de Saúde) com estudantes no contexto da Educação Profissional em Saúde.	https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeFull/209733.pdf
3	League of Legends e Saúde Mental, uma Perspectiva Social Brasileira CARVALHO L. et al.	A partir de um questionário online, neste trabalho buscamos analisar quantitativamente a relação entre identidades sociais e como o jogo influencia possíveis sintomas de transtorno depressivo em seus jogadores, no panorama brasileiro	https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeFull/209319.pdf
4	Teen Tx, um jogo sério para educação em saúde e mudança de comportamento de adolescentes transplantados renais FILHO J. et al	O objetivo deste artigo é apresentar o processo de concepção e avaliação da usabilidade do jogo Sério Teen Tx	https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeFull/209565.pdf

5	<p>Complexidade de Sensoriamento para Jogos Sérios do tipo Exergame para a área da Saúde</p> <p>HENRIQUE Y. et al.</p>	<p>Este artigo apresenta vários dispositivos que podem ser usados como entrada para um jogo sério. Essa variedade aponta uma questão de quais e como eles podem ser usados em um jogo sério. O artigo mostra como uma variedade de dispositivos úteis e de baixo custo podem ser integrados a um jogo sério voltado à terapia respiratória. Ele também apresenta o desenvolvimento de um dispositivo novo, e simulações da complementaridade que pode ser implementada em um jogo sério real. A variedade de dispositivos mostra-se viável e necessária se várias terapias e disfunções respiratórias forem abordadas. No entanto, o jogo sério deve ser adequadamente projetado como um software multimodal para se beneficiar de tal quantidade de informações.</p>	<p>https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeShort/209499.pdf</p>
6	<p>O chamado do Curupira: a utilização de um RPG com conceitos de saúde e meio ambiente</p>	<p>O presente trabalho relata um estudo de caso a partir de um RPG denominado “O chamado do Curupira”, apresentado em sessões de jogo para grupos com e sem experiência em RPG de mesa. As sessões foram gravadas em áudio e o conteúdo da transcrição foi analisado no programa MAXQDA, com a finalidade de observar os diálogos relacionados a assuntos científicos, em especial ligados à saúde</p>	<p>https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeShort/209723.pdf</p>

Fonte: elaboração própria.

Foram excluídos desta análise os artigos de número 02 e 06 pois seus objetivos não estavam imediatamente identificados com o objetivo da análise desta monografia. O artigo de número 2 se refere a jogos analógicos e o artigo de número 6 discute a relação entre saúde e ambiente.

A monografia será composta por 2 capítulos: o primeiro será sobre como a literatura tem abordado o tema "jogos eletrônicos e saúde" e o segundo capítulo está mais voltado para a análise dos argumentos sobre videogame e a promoção de riscos e benefícios à saúde mental, com base nos artigos publicados nos anais do SBGames incluídos nesta pesquisa.

3. ESTADO DA ARTE: COMO A LITERATURA TEM ABORDADO O TEMA “JOGOS ELETRÔNICOS E SAÚDE”?

Na saúde, percebe-se, por um lado, a discussão sobre o uso dos games como objeto de preocupações comportamentais, no estilo de vida de crianças e jovens e na socialização. Por outro lado, há também a discussão sobre como os jogos têm efeitos lúdicos e até mesmo terapêuticos (BRANDÃO, I. et al. 2019). Com base nisso, abaixo apresentamos revisão de literatura sobre o tema.

Atualmente, os jogos eletrônicos também têm mobilizado estudos acadêmicos, inicialmente tema de interesse de áreas como ciências da computação e a da saúde (DIAS, 2019).

Neste trabalho, nos referimos à saúde como um conjunto de diversas determinações e práticas que envolvem o bem-estar físico, mental e, até mesmo, espiritual. A determinação social do processo saúde-doença considera vários aspectos que são capazes de caracterizar tanto saúde quanto doença na vida de cada indivíduo, tais como: econômicos, culturais e ambientais, buscando compreender os modos de viver de cada pessoa (BATISTELLA, et al. 2007).

Desse modo, questões sociais também determinam o estado de saúde. Por exemplo, a falta de um saneamento básico faz com que as pessoas fiquem mais expostas a um conjunto de riscos. Por outro lado, não se pode afirmar que o excesso de recursos econômicos poderia implicar na possibilidade de ser mais ou menos saudável.

Estar em contato com os jogos pode ser algo bastante divertido e prazeroso, mas também pode ser algo um tanto danoso para nossa saúde física e mental. A partir do momento que esse uso dos videogames passa a ser excessivo, pode incorporar riscos, o que se assemelha à ideia de intoxicação. Compreende-se como risco à saúde qualquer momento em que exista a possibilidade de um evento adverso provocar alteração na saúde. Apresentar, por exemplo, uma doença ou mesmo práticas compulsivas, por exemplo, pode trazer riscos à nossa saúde (FERLA, et al. 2008).

Já os benefícios correspondem aos comportamentos, hábitos e convívios em ambientes que possam trazer bem-estar para o indivíduo, permitindo que ele consiga ter maior dimensionamento de sua saúde (GUILAM, 2007).

Uma vez que as questões sociais influenciam os modos de viver, ter saúde, estar em situações de risco ou mesmo maior proteção e bem-estar, estas determinações também influenciam, o uso dos jogos, a disponibilidade de tempo para jogar, o tipo de interação e a forma de consumo.

Parte dos jogadores, por exemplo, não podem comprar jogos e ou mesmo colocar dinheiro no jogo (o que é necessário para poder ter algo a mais dentro do jogo, seja uma expansão de mundo ou até mesmo uma roupa para tal personagem). Questões religiosas, por outro lado, também influenciam como as modalidades de jogos são permitidas ou não pelos pais, tais como o uso de jogos que contém violência.

Conforme o crescimento do mercado dos games, perguntas vão surgindo cada vez mais e as mais frequentes são aquelas que falam sobre os jogos causarem sedentarismo ou prejudicarem a postura das pessoas. Também existe aquela acusação de que os jogos eletrônicos trazem comportamento violento para aqueles que fazem uso, mas essa acusação foi refutada pela pesquisa feita na Universidade de Oxford, como o segundo parágrafo da justificativa, desse trabalho, explica (VASCONCELLOS, 2018).

No nosso dia a dia, se começarmos algum assunto referente ao uso de jogos vamos ouvir alguém dizendo que o fato de uma pessoa jogar vai acarretar em diversas consequências para sua saúde, isso se for jogado excessivamente, mas se a pessoa jogar de forma moderada, pode ser que o fato de jogar um jogo eletrônico traga benefícios para a saúde do indivíduo.

Podemos dizer que a relação existente entre os jogos eletrônicos e a saúde se refere a um tipo de tecnologia que possa trazer mudança de comportamento e outros impactos na vida de quem faz uso por várias horas ao longo do dia. Mas também é abordado a melhora do funcionamento cognitivo, quando criança, através de jogos eletrônicos tais como aqueles que estimulam a nossa memória, ajudando a desenvolver habilidades de estratégias (BRANDÃO I. et al. 2019).

Para mostrar que não são todos os jogos que fazem as pessoas se tornarem sedentárias, foram feitas intervenções a partir de jogos eletrônicos de dança, o que concluiu que realmente não é todo jogo eletrônico que estimula o sedentarismo de uma pessoa. Muitos jogos eletrônicos, hoje em dia, são capazes de entreter os usuários de forma que eles consigam melhorar seus conhecimentos e habilidades que estão diretamente ligadas à própria saúde (BRANDÃO I. et al. 2019).

Em 2016, por exemplo, foi criado um jogo para dispositivos móveis, onde suas habilidades estão ligadas em uma navegação tridimensional, o que gera dados para auxiliar a pesquisa sobre a doença de Alzheimer. O Sea Hero Quest, desenvolvido por duas instituições, Alzheimer's Research UK e Deutsche Telekom em conjunto com a empresa Glitchers Game, é um jogo que pode auxiliar na prevenção da doença de alzheimer em pessoas da terceira idade, pois ele estimula a memória do jogador (VASCONCELLOS, 2018).

Desde 2018, a Organização Mundial da Saúde (OMS) começou a considerar o vício em jogos eletrônicos como uma doença psicológica e incluiu na 11ª Classificação Internacional de Doenças, ou como conhecida CID-11. Esse transtorno recebeu o nome de *Gaming Disorders*, sendo parecido com o alcoolismo e o vício em drogas (SCARMIGLIAT, 2020). Antes do vício em jogos ser reconhecido como um transtorno mental, os profissionais da área da saúde mental observavam os danos que o uso excessivo dos jogos eletrônicos ocasionaram na pessoa e só assim era identificado (DIAS, 2019).

A OMS determina padrões comportamentais, seja periódico ou inesperado, como critérios para o *gaming disorder*, são eles:

1. Não ter controle sobre o tempo de jogo
2. Jogo como a maior prioridade em suas atividades, ficando acima de escola, família e até mesmo do trabalho
3. Aumento do uso de jogos, mesmo sabendo das consequências negativas que podem acontecer
4. Período de 1 ano, podendo ser encurtado se caso todos os critérios anteriores forem presentes e, também, se existir algum sintoma severo (EISENSTEIN E. et al. 2020).

4. VIDEOGAME: RISCOS E BENEFÍCIOS À PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS ANAIS DO SBGAMES (2020)

Dos quatro artigos que foram analisados, apenas um deles aborda alguns riscos para a promoção da saúde mental que é o League of Legends e Saúde Mental, uma Perspectiva Social Brasileira, e os outros falam com ênfase nos benefícios que os jogos de categoria sério trazem. Ao ler os artigos selecionados, foi possível constatar que os jogos, além de proporcionarem lazer e entretenimento, são capazes de ajudar a vida humana, podendo auxiliar na alfabetização ou até na recuperação de um paciente. Sobre os riscos, é importante considerar que não somente o jogo em si, mas a comunidade quem se joga pode ampliar sensações de opressão e atitudes cruéis, o que é preocupante para os usuários. Abaixo apresentamos uma síntese dos argumentos identificados na pesquisa bibliográfica sobre o tema.

Quadro 2 - Categorização sobre riscos e benefícios dos jogos à saúde mental

RISCOS
Insônia
Aumento da agressividade
Sedentarismo
Dependência dos jogos eletrônicos

Fonte: elaboração própria.

BENEFÍCIOS
Animação
Melhora a coordenação motora
Criatividade
Entretenimento
Melhora o funcionamento cognitivo da criança

Desenvolvimento do raciocínio lógico
Bem-estar
Válvula de escape
Conexão social

Fonte: elaboração própria.

As tabelas foram elaboradas a partir de conclusões feitas após pesquisa nos artigos para a construção dessa monografia

A seguir, cada subcapítulo mostrará, separadamente, um pouco mais sobre os riscos e benefícios dos videogames em nossa saúde.

4.1 Jogar videogames e os benefícios à saúde

Os jogos também proporcionam lazer, bem-estar ou até mesmo um tipo de dispositivo terapêutico. Por serem atrativos, interativos e participativos, os jogos eletrônicos podem ser eficazes para os usuários, melhorando seus conhecimentos e as habilidades que podem estar relacionadas a sua saúde (BRANDÃO I. et al. 2019).

Tais relatos de benefícios foram comuns em três dos quatro artigos analisados. Os jogos sérios são exemplos de jogos que estão se mostrando cada vez mais importantes em relação à educação e mudanças sociais. Eles são criados com o intuito de facilitar a aprendizagem e alcançar públicos maiores com o aprendizado baseado em jogos, mesmo assim conseguem entregar entretenimento para os jogadores (PEREIRA R. et al, 2017).

Essa categoria de jogo vai além do apenas jogar, ela é capaz de ser usada tanto para se divertir quanto para compreender algo, e até mesmo para ajudar a saúde de alguns grupos. Existe um, I Blue It, jogo sério que auxilia a pessoa durante sua reabilitação respiratória, fazendo com que o jogador ajude o personagem principal a fazer movimentos de inspiração e expiração enquanto pega objetos e desvia de obstáculos (HENRIQUE. et al, 2020). Outros podem servir como treinamento cerebral e até mesmo terapia.

Os jogadores que estão conectados com os jogos eletrônicos conseguem interagir e experimentar viver no mundo do jogo, pois o som e as imagens conseguem fazer com que o jogador se sinta imerso. Os espaços e as vivências que os jogos oferecem sempre são participativos porque convidam o jogador a habitar aquele mundo enquanto está jogando. O jogador costuma ficar com a sua atenção voltada entre si mesmo e o jogo, e enquanto isso ocorre ele se põe no processo de criação de jogo (BAUM, MARASCHIN, 2016).

Além disso, consegue ter contato com outros jogadores dando chance de criar relações com seres humanos de lugares diferentes e até mesmo países diferentes. Os videogames podem ser espaços de experimentação de si, afinal a experiência de jogar permite que os jogadores habitem novos contextos. Tais experiências e experimentações também podem ser consideradas dispositivos de autoconhecimento e autocuidado, portanto, relevantes à promoção de saúde mental (BAUM, MARASCHIN, 2016).

4.2 Os riscos à saúde pela prática social de jogar videogames

Somente um dos artigos selecionados fala sobre os riscos que os jogos podem causar na nossa saúde mental, o artigo 3 do quadro 1, League of Legends e Saúde Mental, uma Perspectiva Social Brasileira. Alguns jogos possuem interações com outros jogadores e uma boa parte desses jogos são vistos como algo prejudicial para a saúde mental daqueles que consomem. Um jogo bem famoso nesse contexto é o League of Legends (LoL). Com interações sociais tóxicas, é comum estar em uma partida e presenciar uma fala opressora entre os jogadores, tais como racismo, xenofobia, machismo e uma série de outros tipos de opressão (CARVALHO L. et al, 2020).

Não podemos dizer que o LoL compromete a saúde mental de quem joga, ou seja, não pode-se afirmar que ele seja a principal razão do fortalecimento de uma depressão, porém podemos dizer que existe alguma relação quanto a isso (CARVALHO L. et al, 2020), já que é possível que o jogador receba diversas críticas não construtivas, incessantemente, por causa de um jogo.

Na literatura, embora os artigos analisados não mencionem diretamente este efeito de risco, se atribui o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode causar mudanças comportamentais, sedentarismo e prejudicar o hábito alimentar (BRANDÃO I. et al. 2019). O lazer de ficar jogando com os amigos durante a madrugada passa a ser habitual, compulsivo e de longo período, dando

prioridade e colocando na frente de escola, trabalho e até mesmo família. O que antes era apenas uma distração para sair do tédio, passa a ser problemático (EISENSTEIN E. et al. 2020).

Existe a possibilidade de que o jogo, ao ser interativo, possa induzir o jogador a mudança de comportamento seja passiva ou agressiva. Não necessariamente o conteúdo do jogo, mas o tempo com os outros jogadores (BAUM, MARASCHIN, 2016), como ressalta o artigo analisado sobre o LoL. Com isso, deve-se pensar em estratégias de reflexão e, até mesmo proteção, dos que vivem em contato com os jogos, principalmente, com aqueles que trabalham na área.

Para conhecer melhor os efeitos do risco de compulsão pelos jogos (DIAS, 2019) propõe a seguinte escala de diagnóstico psicológico (baseada em um protocolo com 9 características). Caso o indivíduo possua pelo menos 5 dessas 9 características, ele será diagnosticado com *Gaming disorder*. Essas características são:

- I - Preocupação com jogos;
- II – Sintomas de abstinência quando os jogos são retirados;
- III – Tolerância (tem a necessidade de permanecer jogando);
- IV – Tentativas fracassadas em reduzir o tempo em jogos;
- V – Perda de interesse por outros passatempos;
- VI – Uso excessivo;
- VII – Enganar membros da família para poder jogar;
- VIII – Uso de jogos para aliviar humor negativo;
- IX – Perda social devido a jogos eletrônicos. (DIAS, 2019)

Uma possível causa para a dependência dos jogos eletrônicos pode ter relação com algumas comorbidades, tais como depressão e bipolaridade, transtornos da ansiedade e até mesmo transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Os jogos acabam assumindo um papel de salvação em diversos momentos em que o jogador se sinta chateado com algo, quando está doente, quando não tem com quem conversar, mas se torna um ciclo sem fim e cada vez mais a pessoa se vê somente com os jogos (EISENSTEIN E. et al. 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frequentemente os jogadores de videogame são associados à imagem de pessoas violentas, argumentando que as agressões na vida real acontecem por influência dos jogos violentos. Porém, nessa pesquisa também são evidenciados os benefícios que os jogos trazem e por isso não devemos tratar como algo totalmente perigoso para os jovens e adolescentes, além de que alguns se sentem melhor quando estão jogando por conseguirem, por alguns instantes ou algumas horas, se manter desconectado do mundo em que vivemos e se situar em um outro tipo de mundo.

Os jogos eletrônicos devem ser um tópico onde o estudo tem sempre que estar atualizando conforme as gerações. No primeiro momento dos jogos, o público alvo eram os adultos e no momento atual, podemos ver que o público alvo são crianças e adolescentes. Não podemos reforçar a ideia de que os videogames são um dispositivo em que aqueles que possuem contato se tornarão, totalmente, pessoas agressivas e extinguir o uso deles. Ao invés disso, podemos aprender como usar de forma que agregue no nosso crescimento e conhecimento, podemos usar os videogames como um dispositivo que auxilie os estudantes com as matérias escolares, por exemplo. E aqueles que possuem o vício em jogos devem ter atenção redobrada e até mesmo um tipo de ajuda para poder superar o vício e conseguir estipular um tempo máximo para jogar, sem que afete sua rotina. Com base nessa realidade tão complexa, recomendamos a realização de mais pesquisas sobre esse tema na área da saúde.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA O GLOBO. Interesse por games saltou na pandemia e faltam profissionais para o setor. Revista Exame. ago. 2020. Disponível em: < <https://exame.com/tecnologia/interesse-por-games-saltou-na-pandemia-e-faltam-profissionais-para-o-setor/> > Acesso em: 30 mai. 2021
- BATISTELLA C, et al. O Território e o Processo Saúde-Doença. EPSJV/Fiocruz. Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <<https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/124.pdf>> Acesso em: 30 jul. 2021
- BAUM C. MARASCHIN C. Oficinas e jogos eletrônicos: produção de saúde mental? Interface. Botucatu, v. 20, n. 59, Out.-Dez, 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1807-57622015.0861>>. Acesso em: 29 abr. 2021.
- BRANDÃO I. et al. Jogos eletrônicos na atenção à saúde de crianças e adolescentes: revisão integrativa. Acta Paul Enferm. São Paulo, 32 (4). Jul-Ago, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002019000400464&script=sci_arttext> Acesso em: 30 abr. 2021
- CARVALHO L. et al. League of Legends e Saúde Mental, uma Perspectiva Social Brasileira. Proceedings of SBGames 2020, Recife. Disponível em: <<https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeFull/209319.pdf>> Acesso em: 23 fev 2022
- DIAS J. O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes. Brasília: jun. 2019. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/303/1/Junio%20Dias_0001376.pdf.pdf>. Acesso em: 11 mai. 2021
- EISENSTEIN E. et al. Dependência virtual - um problema crescente. Mai. 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO_-_DepVirtual_MenosVideos_MaisSaude.pdf> Acesso em: 11 mai. 2021
- FERLA A, et al. Dicionário da educação profissional em saúde. EPSJV/Fiocruz. 2.ed.rev.ampl. 2008. Disponível em: <<https://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/143.pdf> > Acesso em: 30 jul. 2021
- FILHO J. et al. Teen Tx, um jogo sério para educação em saúde e mudança de comportamento de adolescentes transplantados renais. XIX SBGames – Recife – PE – Brasil, nov. 2020. Disponível em:<<https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeFull/209565.pdf>> Acesso em: 24 fev 2022
- GUILAM M. NEVES T. Diminuindo riscos, promovendo vida saudável: O conceito de risco na promoção da saúde. Salusvita, Bauru, v. 27, n. 3, p. 283-299, 2007. Disponível em: <https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v26_n3_2007_art_02.pdf> Acesso em: 23 fev. 2022

HENRIQUE Y. et al. Complexidade de Sensoriamento para Jogos Sérios do tipo Exergame para a área da Saúde. XIX SBGames – Recife – PE – Brasil, nov. 2020. Disponível em: <<https://www.sbgames.org/proceedings2020/JogosSaudeShort/209499.pdf>> Acesso em: 24 fev 2022

LARGHI N. Com pandemia, mercado de games cresce 140% no Brasil, aponta estudo. Valor Investe. São Paulo: jan, 2021. Disponível em: <<https://valorinveste.globo.com/objetivo/gastar-bem/noticia/2021/01/23/com-pandemia-mercado-de-games-cresce-140percent-no-brasil-aponta-estudo.ghtml>>. Acesso em: 30 mai. 2021

LEMOS L. Dislexia na interface videogame, educação e saúde. XIX SBGames – Recife – PE – Brasil, nov. 2020. Disponível em: <<https://www.sbgames.org/proceedings2020/EducacaoFull/208547.pdf>> Acesso em: 24 fev. 2022

MACAOS. OMS incentiva a jogar videogame em tempos de coronavírus. Estação nerd - R7. abr. 2020. Disponível em: <<https://estacaonerd.com/oms-games-para-combater-coronavirus/>> Acesso em: 02 jan. 2022

MAGALHÃES B. 30 anos de Sonic: veja jogos da franquia que marcaram gerações. Jun. 2021 Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2021/06/30-anos-de-sonic-veja-jogos-da-franquia-que-marcaram-geracoes.ghtml>> Acesso em: 17 jul. 2021

MENDES J. Indústria de games cresce e se profissionaliza cada vez mais. Out. 2019. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/economia/2019/10/16/internas_economia,1093076/industria-de-games-cresce-e-se-profissionaliza-cada-vez-mais.shtml> Acesso em: 02 jun. 2021

MINAYO, M.C. de S. (org). Pesquisa Social: Teoria, modo e criatividade. 21ª ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2002. Disponível em: <<https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>> Acesso em: 03 set. 2021

PEREIRA L. História dos Jogos Eletrônicos [slides]. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4011585/mod_resource/content/1/Aula%202020-%20Hist%C3%B3ria%20dos%20Jogos%20Eletr%C3%B4nicos.pdf> Acesso em: 29 jun. 2021

PEREIRA R. et al. Como os jogos estimulam as pessoas a fazer o seu melhor. SBGames – Curitiba – PR – Brasil, nov. 2017. Disponível em: <<https://www.sbgames.org/sbgames2017/papers/CulturaShort/175069.pdf>> Acesso em: 23 fev 2022

PORTAL SBGAMES. Disponível em:< <https://www.sbgames.org/sobre-o-sbgames/>> . Acesso em: 18 fev. 2022.

PRZYBYLSKI A. WEINSTEIN N. Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behavior: evidence from a registered report. the Royal Society. Fev. 2019 Disponível em: <<https://doi.org/10.1098/rsos.171474>> Acesso em: 20 mai. 2021

RETONDAR J. et. al. Jogos eletrônicos: corporeidade, violência e compulsividade. Rev. Bras Ciênc Esporte. jan. 2016; 38(1):3--10 Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.12.006>> Acesso em: 30 mai. 2021

SCARMIGLIAT K. "Vício em games será considerado transtorno de saúde mental." jan, 2020. Disponível em: <<HTTPS://WWW.MEDICINA.UFMG.BR/VICIO-EM-GAMES-SERA-CONSIDERADO-TRANSTORNO-DE-SAUDE-MENTAL/>>. Acesso em: 20 mai. 2021

SANTOS J. 95 milhões de gamers! Brasil ocupa terceira posição no mercado mundial de jogos. Out. 2020. Disponível em: < <https://www.tudocelular.com/mercado/noticias/n164742/brasil-em-3-lugar-no-mercado-mundial-de-jogos.html> > Acesso em: 02 jun. 2021

TERRA. Mercado de Games segue aquecido durante a quarentena jun. 2020. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/dino/mercado-de-games-segue-aquecido-durante-a-quarentena,a42551d6d47b4050676a1dfe5c3e96ecwu4sztin.html#social-comments>> Acesso em: 16 set. 2021

VASCONCELLOS M. A saúde na era do jogo digital. ago. 2018. Disponível em: <<https://cienciahoje.org.br/artigo/a-saude-na-era-do-jogo-digital/>> Acesso em: 9 out. 2021