



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

BRUNO CHRYSTIAN DO NASCIMENTO FIRMINO

EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS VIDEOGAMES

MACEIÓ

2024

Bruno Chrystian do Nascimento Firmino

EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS VIDEOGAMES

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas, como requisito total à obtenção do título de Bacharelado em Psicologia.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Carine Valéria Mendes dos Santos

MACEIÓ

2024



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA - IP
COORDENAÇÃO DO CURSO DE PSICOLOGIA
COORDENAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO



TERMO DE APROVAÇÃO

ALUNO/A: BRUNO CHRYSTIAN DO NASCIMENTO FIRMINO

TÍTULO

EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS VIDEOGAMES

BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
gov.br CARINE VALERIA MENDES DOS SANTOS
Data: 06/12/2024 11:56:00-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Orientadora – Doutora Carine Valéria Mendes dos Santos
Universidade Federal de Alagoas

Documento assinado digitalmente
gov.br JOAO LUCAS PORTO LINS DA SILVA
Data: 06/12/2024 16:37:00-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Avaliador – Mestre João Lucas Porto Lins da Silva
Centro Universitário CESMAC

APROVADO EM 06/12/2024

Documento assinado digitalmente
gov.br SAULO LUDERS FERNANDES
Data: 06/12/2024 18:28:57-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. Saulo Luders Fernandes
COORDENAÇÃO DE TCC

EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS VIDEOGAMES

EXPLORING THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF VIDEO GAMES

Bruno Chrystian do Nascimento Firmino

RESUMO

Os videogames são uma das formas de entretenimento mais populares do mundo atual. Além disso, eles também desempenham papel na educação escolar e no treinamento de profissionais diversos, desde o médico cirurgião até os pilotos militares. Ressaltando outras possibilidades de utilização dos videogames, este artigo tem o objetivo de analisar as evidências disponíveis na literatura científica que destacam o potencial dos videogames de promoverem saúde mental e bem-estar. Com esta finalidade, realizou-se uma revisão bibliográfica exploratória e narrativa. Para isso, os artigos para análise foram buscados nas bases de dados: Portal de Periódicos da Capes, Web of Science e BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) + Lilac Plus. Na discussão foram identificados benefícios do videogame correlacionados à promoção de bem-estar e redução dos sintomas de diversos transtornos mentais, como a depressão, ansiedade e estresse. De fato, os benefícios são reais, desde que certas condições contextuais sejam satisfeitas. No entanto, para complementar o conhecimento teórico acerca do fenômeno, é preciso que novas pesquisas sejam realizadas no intuito de verificar, demonstrar e problematizar a eficácia dos videogames como ferramenta terapêutica de forma mais abrangente.

Palavras-chave: Videogame; saúde mental; bem-estar; benefícios.

ABSTRACT

Video games are one of the most popular forms of entertainment in today's world. Additionally, they also play a role in school education and the training of various professionals, ranging from surgeons to military pilots. Highlighting other possibilities for the use of video games, this article aims to analyze the available scientific literature that underscores the potential of video games to promote mental health and well-being. To this end, an exploratory and narrative literature review was conducted. Articles for analysis were retrieved from the databases: Portal de Periódicos da Capes, Web of Science, and BVS (Virtual Health Library) + Lilac Plus. The discussion identified benefits of video games related to the promotion of well-being and the reduction of symptoms of various mental disorders, such as depression, anxiety, and stress. Indeed, the benefits are real, provided that certain contextual conditions are met. However, to complement the theoretical understanding of the phenomenon, further research is needed to verify, demonstrate, and critically examine the efficacy of video games as a therapeutic tool more comprehensively.

Keywords: Videogame; mental health; well-being; benefits.

1 Introdução

O videogame é uma das formas de entretenimento mais populares do mundo, sendo uma fonte de lazer e paixão. Segundo informes da empresa DFC *Intelligence* (Barros, 2023; Zambarda, 2023), cerca de 3,7 bilhões de pessoas jogam, isto é, quase metade da população mundial e no Brasil, aproximadamente 74,5% (Schmidt, 2022) são adeptos. É devido a essa presença na população que a indústria dos games se tornou também uma potência no mercado financeiro. Segundo projeções, os videogames devem superar os 300 bilhões de dólares, em receita, até o ano de 2030 (Batchelor, 2023).

Importante frisar que quando se fala em popularidade, isto não se limita apenas ao alcance populacional, mas à intensidade com a qual o videogame se instaurou no cotidiano das pessoas. A pesquisa global da *Yougov* (Chavez, 2023), revelou que os consumidores de 18 a 44 anos jogam mais videogames do que assistem TV, sendo esta uma tendência que se acentua quanto mais jovem é o consumidor.

Hoje, já sabemos que o videogame se estendeu para muito além do entretenimento e desempenha um papel significativo em diversas áreas da vida moderna. Uma dessas áreas mais exploradas se desenvolve no meio educativo. Em que jogos são usados para tornar a tarefa do aprendizado uma experiência mais interativa e prazerosa, abordando tópicos de todo o currículo escolar de uma maneira que envolve os alunos a aprender de forma menos mecânica (Baum e Maraschin, 2014; Silva, 2016). Chamon *et al.* (2022) afirmam que a introdução dos *games* na educação alavanca a atenção dos estudantes, a autonomia e a competitividade colaborativa. Além de oferecer uma série de vantagens, dentre elas: a possibilidade de controlar os cenários, focando no protagonismo do aluno no processo de aprendizagem; a presença de *feedback* contínuo e instantâneo, que permitem o estudante mudar de estratégia; o aumento gradativo das dificuldades e a divisão de tarefas complexas em partes mais digeríveis; e a resignificação do erro como algo não punitivo.

É dessa forma que os games oferecem uma alternativa para a educação e treinamento, visto que não somente as escolas, mas as empresas também utilizam da gamificação como uma ferramenta de instrução e aprendizado, tanto para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, quanto para o preparo para situações

complexas, promovendo melhoria da memória, da atenção e da neuroplasticidade (Alejandro, 2022; Barbosa, 2010; Fry e Mosley, 2020; Mello e Pires, 2020; Walker, 2024).

Além disso, os videogames também encontraram um espaço nos processos de recrutamento, treinamento e simulação. Oferecendo ferramentas de aprendizado para o setor da medicina, deixando os médicos mais hábeis para a realização de cirurgias (Dau *et al.*, 2020; Romanelli, 2019). De acordo com Cuddihy *et al.* (2007), os médicos que tinham melhor desempenho nos jogos cometiam quase 50% menos erros nas avaliações de técnicas cirúrgicas. Os autores sugerem que as habilidades dos jogos são transferíveis para as habilidades da profissão, resultando em melhor performance das práticas médicas.

Os benefícios também são encontrados para os setores da aviação e o setor militar, nos quais jogos são usados para simular situações de extrema complexidade, promovendo o conhecimento de técnicas de tiro, trabalho de equipe, tomada de decisão, liderança e artes de guerra modernas, para permitir que os profissionais testem suas habilidades e fraquezas. Preparando-os para encarar os cenários reais a partir de condições seguras de treino (Keogh *et al.*, 2018; Lange, 2022).

Os jogos também têm potencial para serem utilizados na reabilitação de pacientes com lesões neurofisiológicas, Conceição *et al.* (2019), apontam para a “gameterapia” como ferramenta capaz de estimular funções motoras e cognitivas de pacientes com paralisia cerebral, viabilizando:

[...] melhorias em habilidades perceptuais, atenção seletiva, concentração, pensamento abstrato, ampliação de capacidades mnemônicas, organização visuoespacial, criatividade, funções executivas, entre outras habilidades cognitivas. (Conceição *et al.*, 2019, p. 899).

Além de oferecer possibilidades de tratamentos para o Transtorno de Espectro Autista (TEA), pois os jogos são capazes de criar exercícios que estimulam as fragilidades do desenvolvimento do indivíduo, permitindo a prática de habilidades emocionais, comunicativas e sociais. Tudo isso num ambiente controlado, explorando os limites de cada um e oferecendo resultados imediatos (Fernandes e Nohama, 2020). Ainda a partir do mesmo exercício de prática e exposição controlada, transtornos como a depressão, ansiedade e esquizofrenia podem ser amenizados por intervenções de gameterapia (Roberts *et al.*, 2021).

Não obstante, os videogames também ocupam um lugar de destaque na criação e manutenção de comunidades e vínculos sociais, pois acabam sendo uma das formas de convívio entre amigos e familiares. Em suma, os videogames são muito mais do que apenas entretenimento, eles também são uma forma de socialização, educação, treinamento e construção de comunidades (Barbosa, 2010; Castro; Sales; Silva, 2019; Ferrari e Murr, 2020; Meroto *et al.*, 2024; Monstrinho, 2024; Raguze e Silva, 2016; Tupy, 2014).

A relação do videogame com a saúde mental é complexa, o seu impacto pode adquirir formas diferentes de pessoa para pessoa. Na dose certa, são uma alternativa para o relaxamento e promoção do bem-estar, além de apresentarem um potencial terapêutico para o alívio da ansiedade e depressão, ou proporcionar melhoria no humor (Hazel; Kim; Palmer, 2022). No entanto, não se pode esquecer que o excesso nos usos desse recurso pode estar relacionado a impactos negativos para a saúde, como baixa tolerância à frustração, ansiedade, falta de concentração e alterações de hábitos da rotina (Gurgel, 2023; Vogado, 2023).

Como já mencionado, os jogos também demonstram possibilidades para o desenvolvimento social. Por ser uma dimensão explorada pelos jogos multijogador, que favorecem a interação e conexão como melhor estratégia para o “sucesso” no jogo, ensinando lições valiosas sobre a comunicação, trabalho em equipe e empatia.

Ademais, os jogos que introduzem elementos de estratégia, quebra-cabeças e tomadas de decisão, estimulam o desenvolvimento e recuperação das faculdades cognitivas de um indivíduo, inclusive os idosos (Barroso *et al.*, 2018). Sendo assim, apresentam-se como uma ótima alternativa para quem deseja aprimorar a memória, concentração e raciocínio lógico. Assim, quando o jogo impõe desafios, promove a autoconfiança e o desenvolvimento pessoal do jogador. Finalmente, também é possível destacar a possibilidade de melhora no estado emocional, ensino de recursos de enfrentamento ou promoção de resiliência (Lubart e Mercier, 2023a, 2023b; Schriefer, 2023).

Embora tenham sido destacados os benefícios do uso dos videogames como um recurso em vários contextos, ressalta-se que a postura da mídia em relação aos videogames tem sido um aspecto relevante do fenômeno. Durante muitos anos, a mídia favoreceu uma visão negativa para a população, frequentemente associando-os a problemas sociais e psicológicos, como o vício, a obesidade, a violência e o isolamento social (Gasi e Morais, 2023; Lima, 2023; Ueno, 2023). Não

obstante, sempre que os ataques a escolas voltam a surgir, retornam também as acusações de que a culpa por trás das fatalidades está atribuída aos jogos. Assim, inúmeras reportagens discutem o “problema” e como resultado, surgem as propostas de leis para regulamentar o uso dos games e até mesmo proibir a comercialização de jogos que supostamente incitam a violência (Hage, 2024).

Ao mesmo passo, surgem reportagens e estudos que debatem e discordam das afirmações compartilhadas, criticando a validade dos argumentos que sustentam a noção de “perigo” dos videogames (Gasi e Moraes, 2023; Lima, 2023; Spadoni, 2024).

Nos últimos anos, houve a inclusão do “transtorno de jogos eletrônicos” no Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (DSM-5), reconhecendo a dependência como uma patologia. No entanto, críticas são feitas acerca dos critérios diagnósticos e da ausência de concordância da comunidade científica para sustentar a inclusão (Bean *et al.*, 2020; Miranda, 2022).

Bean *et al.* (2020) apontam que apenas 29,8% dos acadêmicos comportamentais concordam que a patologia é um sério problema, além de argumentar que as razões para considerar o uso de videogames como uma patologia nem sempre é objetiva. Principalmente quando se observa que a atitude de quem não tem experiência com jogos costuma ser mais negativa. Informações como essas demonstram a fragilidade com a qual as noções sobre os videogames têm sido desenvolvidas.

Atualmente, devido ao interesse acadêmico em questionar a validade do que estava sendo compartilhado. A cobertura jornalística diante dos jogos passou a incluir não somente narrativas negativas, mas também se propôs a debater os aspectos positivos dos jogos. Reconhecendo benefícios e influências positivas, como a melhoria das habilidades cognitivas, o potencial educacional e a influência na cultura. Como é o caso das coberturas acerca dos eSports, modalidade que conta com competições profissionais e eventos esportivos legítimos. Sendo acompanhados por milhões todos os anos.

É importante entender o papel da mídia na disseminação de informações e influência de opiniões sobre qualquer tópico (Fonseca, 2011), bem como a possibilidade de gerar aceitação e legitimação de novas práticas. Sendo assim, as pesquisas acadêmicas precisam entender a responsabilidade de oferecer materiais para a construção de um olhar científico, equilibrado e livre de vieses. Em suma, a

postura da mídia tem evoluído ao longo dos anos, passando de uma visão predominantemente negativa, para uma abordagem mais ponderada acerca do que os videogames representam para a sociedade. Tendo a academia como um dos atores desse processo.

Levando em consideração os pontos apresentados até o momento, esta pesquisa tem como ponto de partida a pergunta: O que a literatura acadêmica pode dizer sobre os reais benefícios dos videogames para a saúde mental?

Reitera-se que a pesquisa tem a atitude de se opor às práticas que qualificaram o videogame como algo exclusivamente nocivo. E direciona-se para a academia, parlamentares, pais e educadores com a intenção de oferecer uma compreensão holística do fenômeno, aliando noções e conhecimento prévio às novas informações encontradas, para construir uma ciência mais completa acerca desse fenômeno. Sendo assim, a pesquisa tem como objetivo analisar as evidências disponíveis na literatura científica que destacam o potencial dos videogames para promoverem saúde mental; identificar os fatores relacionados ao hábito de jogar videogame que podem influenciar a saúde mental e o bem-estar; e explorar o efeito dos videogames na redução do estresse, ansiedade, depressão e transtornos mentais associados.

2 Método

A pesquisa a ser realizada se trata de uma revisão narrativa, que é a metodologia pela qual o pesquisador investe-se na literatura previamente publicada. Permitindo que a pesquisa seja direcionada para a definição ou atualização de conceitos, teorias e evidências, assim como para identificar as lacunas nos estudos (Carvalho; Silva; Souza, 2010).

No que diz respeito à abordagem. A pesquisa será exploratória e qualitativa, sem intenção de quantificar, ou de mensurar dados, pois o objetivo é evidenciar aspectos que serão interpretados na busca por analisar sentidos e conceitos desenvolvidos na literatura, a fim de se alcançar uma compreensão teórica mais elevada do fenômeno estudado (Brito; Oliveira; Silva, 2021; Matheus, 2009).

2.1 Coleta de dados

Os dados de estudo foram buscados nas bases de dados Portal de Periódicos da Capes, Web of Science e BVS (Biblioteca Virtual de Saúde) + Lilac Plus, a partir do uso de três pareamentos de descritores tanto em português, quanto em inglês: 1º Videogame + saúde mental/*mental health*, 2º Videogame + benefício/*benefit*, 3º Videogame + terapia/*therapy*. Além disso, utilizou-se os seguintes filtros de busca: publicações dos últimos 5 anos (2019-2024), artigos em português ou inglês, publicações na área de ciências humanas/psicologia, trabalhos avaliados por pares e considerou-se apenas os artigos publicados, eliminando-se outras formas de documentos. Nesta etapa, 344 artigos foram encontrados.

2.1.1 Etapa de seleção e elegibilidade

Em seguida, a partir da leitura dos títulos e resumos encontrados, eliminou-se os artigos que não se propunham a discorrer acerca da temática interessada. Assim, um total de 31 artigos foi selecionado para análise e desenvolvimento do tema na pesquisa. Destes, 1 foi eliminado por ser repetido e mais 2 foram eliminados por terem seus acessos restritos, restando 28 artigos selecionados.

Em uma etapa posterior, após a leitura completa dos textos, mais 5 textos foram eliminados, 1 por não ser um artigo, 2 por serem projetos de metodologia para pesquisa e 2 por não debaterem o tema. Por fim, 23 artigos foram selecionados para revisão.

2.1.2 Agrupamento temático

Os artigos elegidos para análise foram agrupados para facilitar o estudo e debate, destacando as semelhanças dos conteúdos, além de dividi-los a partir dos contextos específicos em que o videogame foi abordado.

Tabela 1 - Agrupamento temático dos artigos selecionados

Tema	Quant. de artigos
Bem-estar afetivo	6

Regulação emocional	9
COVID - 19	6
Desenvolvimento de crianças e adolescentes	2
Total	23

2.2 Análise de Conteúdo

A presente pesquisa aplicou o método de análise de conteúdo como abordagem para análise e interpretação dos dados.

Para a organização desta etapa, ela contou com 5 fases:

1. Organização das fontes: Organização a partir de fichamentos, citações bibliográficas e categorização/agrupação por tópicos ou temas similares.
2. Síntese da literatura: momento reservado para resumir as descobertas e argumentos das fontes.
3. Desenvolvimento da estrutura: trata-se do planejamento da estrutura lógica de apresentação das informações.
4. Escrita da revisão de literatura de acordo com a estrutura planejada.
5. Revisão e correção: etapa dedicada a revisar e editar aspectos relacionados à coesão, clareza, precisão, lógica, gramática e formatação do texto.

Apesar de etapas estabelecidas, o processo de análise se adaptou conforme novas informações forem evidenciadas, visto que a revisão é um processo contínuo e fluido.

3 Discussão

3.1 Benefícios

A análise dos artigos revela que quase todos, exceto um (Chan *et al.*, 22), encontraram alguma relação positiva entre videogame e saúde mental ou bem-estar.

Mesmo moderados, os benefícios também são observados em uma grande parcela dos participantes das pesquisas, Hazel, Kim e Palmer (2022), por exemplo, afirmam que 88,4% dos participantes perceberam melhora em aspectos emocionais. Os autores ainda apontam para a possibilidade de os jogos serem utilizados como ferramenta terapêutica, tendo em vista os benefícios que apresentam para a saúde mental, a facilidade de acesso e o largo alcance populacional, sobretudo entre os jovens.

Ellis *et al.* (2020), a partir das falas de participantes, compartilham maneiras como os videogames oferecem uma saída de escape diante de dias e notícias ruins, como uma forma de distração e de manter a mente ocupada. Também como os games podem oferecer a sensação de tarefa cumprida, devido aos desafios diários, que passam a fazer parte da rotina de quem joga e se torna algo pelo que esperar, proporcionando uma perspectiva mais positiva pelo amanhã.

Outro aspecto positivo apontado pelos autores, concentra-se no fortalecimento dos vínculos sociais, pois os *games* permitem criar momentos de conexão, independente da distância entre os jogadores. Alguns autores descrevem os “jogos online como uma experiência recompensadora, na qual diversos participantes interagem socialmente enquanto jogam como parte integral da diversão do jogo” (Butler; Hodgetts; Williams, p. 3177, 2023). Ainda reiteram sobre como isso pode ser valioso para a manutenção de amizades. Visto que o artigo investigou o cenário do COVID-19, período em que não havia, para muitos, a possibilidade de interagir pessoalmente. Do mesmo modo, Nebel e Ninaus (2022), Almomani *et al.* (2021) e Kristanto *et al.* (2021) enfatizam o poder que os jogos têm de combater o tédio e a solidão, mesmo sem a presença de outro jogador. Permitindo ao jogador explorar universos de fantasia cheios de vida, histórias e aventuras. Dessa forma, observa-se que os games são aliados para o combate aos sentimentos de solidão.

Uma outra parte dos artigos dedicam-se a investigar a possibilidade do uso de videogames como alternativas para o combate de sintomas de depressão, ansiedade e transtornos associados. Cardos, David e Predatu (2021), aplicaram em crianças e adolescentes um jogo desenvolvido para a situação descrita acima. Como resultado, foi identificado a redução de pensamentos irracionais e esquemas negativos na mente dos participantes. Tais benefícios promovem o desenvolvimento

da regulação emocional e melhor controle comportamental. Assim, os videogames também são alternativas para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, no tocante a uma vida mais saudável e estável (Cejudo; Losada; Feltreto, 2020). Não obstante, no que diz respeito a jovens e adolescentes, a dinâmica dos jogos eletrônicos pode facilitar que tópicos sensíveis sejam discutidos por indivíduos e familiares, promovendo a expressão segura de sentimentos. Foi o que a pesquisa de Andretta, Peçaibes e Tonetto (2020) notou, ao fazer uso dos games como ferramenta psicoeducativa ao abordar o tema do abuso de drogas.

Li *et al.* (2022), realizaram um experimento que avaliou escores de depressão, ansiedade e estresses medidos pelos inventário de Beck (BDI - II), e pelo “*Depression Anxiety and Stress Scale*” (DASS-21). A pesquisa consistia em jogar jogos de música. Os resultados mostraram que após 4 semanas aliviou a ansiedade, depressão e estresse dos participantes. Já Breckwoldt *et al.* (2022) vão adiante, pois acrescentam que, além dos benefícios que os jogos de música trazem para a ansiedade e estresse, os jogos casuais são comparáveis à meditação e têm o potencial de aprimorar habilidades sociais e reduzir sintomas de TDAH.

3.2 Fatores Contextuais

Apesar da notável concordância entre os textos em apontar benefícios, é necessário cautela para evitar generalizações e evitar concluir que o videogame por si só é capaz de promover todos esses benefícios. As evidências, na verdade, apontam para fatores contextuais como condições necessárias para que os videogames construam algo positivo. Ou seja, com as pesquisas analisadas, não é possível afirmar uma relação de causalidade direta entre videogame e a promoção de bem-estar ou saúde mental (Butler; Hodgetts; Williams, 2023; Hartanto *et al.*, 2021; Johannes; Przybylsk; Vuorre, 2021), alguns textos vão além e questionam se o impacto do videogame é significativo ao ponto de ser considerado uma ferramenta terapêutica (Hazel; Kim; Palmer, 2022; Johannes; Przybylsk; Vuorre, 2021).

No entanto, quando essas condições são alcançadas, a dupla “videogame + contexto específico”, pode resultar na efetivação dos benefícios citados anteriormente e seu potencial terapêutico realizado. Portanto, a revisão dos artigos

nos direciona a relativizar os cenários e contextualizar o uso dos games no que tange à promoção de bem-estar.

Como exemplo disso, o fator “motivação intrínseca” é um dos principais moduladores da relação entre videogame e bem-estar. Trata-se da expectativa de realização e satisfação pessoal que surge dentro de uma pessoa. O que se observa nas pesquisas é que quando se tem a intenção de jogar, maiores os índices de bem-estar. Opostamente, a motivação extrínseca (quando há pressão externa para jogar) resulta numa relação negativa com o bem-estar. É o que aponta Johannes, Przybylsk e Vuorre (2021, p. 8, tradução nossa):

De contraste, se os jogadores sentem-se extrinsecamente motivados durante o jogo, seu tempo de exposição pode ter relação negativa com o bem-estar, comparado aos jogadores que experienciam menos motivação extrínseca durante o jogo.

Para alguns autores, a influência da motivação é capaz de tornar trivial até mesmo o tempo de exposição nessa relação (videogame e bem-estar). Segundo Johannes, Przybylsk e Vuorre (2021), a relação entre tempo jogado e bem-estar é pequena e variável, já que indivíduos mais habituados aos jogos podem apresentar resultados diferentes daqueles que não costumam jogar. Para Coser e Giacomoni (2019, p. 389), “[...] as relações das horas de jogo com as variáveis de bem-estar e personalidade, quando existentes, mostraram-se fraca”. Para os autores, regular o tempo de jogo não traria benefícios, mais importante seria garantir um propósito intrinsecamente motivador para o jogador.

Além da motivação, o gênero específico do jogo é um outro fator capaz de modelar a relação do videogame com o bem-estar. Jogos competitivos multijogador não apresentam efeitos positivos de bem-estar psicológico e emocional, muito provavelmente por desenvolver um ambiente agressivo e tóxico, já que a maior razão para jogar é a vitória (Chan *et al.*, 2022; Hazel; Kim; Palmer, 2022). Enquanto jogos de música, “*role-playing games*” (RPG - Jogo de interpretação de papéis) e jogos de sobrevivência de terror demonstram os melhores benefícios na redução de depressão, ansiedade e estresse (Hazel; Kim; Palmer, 2022; Li *et al.*, 2022; Poppelaars *et al.*, 2021). Para Kristanto *et al.* (2021), jogos de mundo aberto e “RPG” são uma forma eficaz de lidar com o tédio, enquanto Ellis *et al.* (2020), demonstram que os jogos de realidade virtual aumentada são uma boa alternativa para construir vínculos sociais. Essas informações enfatizam a complexidade do

tema, não basta jogar, tem que saber escolher o que jogar para poder encontrar os benefícios esperados.

Ademais, não foram encontrados dados relevantes comparando os benefícios para os diferentes gêneros de quem joga. Por fim, o último fator debatido pelos textos é a idade, ao identificar uma relação inversa entre a idade e o benefício percebido. Isto é, quanto menor a idade, maior foi a associação entre o uso de videogames e benefícios tangíveis; já quando o participante é mais velho, menor a associação. Imagina-se que isso ocorra devido a estigmas compartilhados pelos mais velhos, que vêem videogame como algo para jovens, resultando numa aceitação pobre, por parte dessa geração, de todo universo *gamer* (Hazel; Kim; Palmer, 2022). Em outras palavras, o jovem possui, devido ao seu ambiente, maiores fatores de motivação para jogar, enquanto as gerações mais velhas têm dificuldades de encontrar razões intrínsecas para jogar.

3.3 Limitações dos estudos

Já no tópico anterior, foi mencionada uma das fragilidades dos estudos, que diz respeito à ausência de uma relação de causa bem estabelecida, pois as pesquisas investigadas não foram capazes de construir um link direto entre videogame e bem-estar, sendo este vínculo sempre mediado por fatores externos (Hazel; Kim; Palmer, 2022; Johannes; Przybylski; Vuorre, 2021; Nebel e Ninaus, 2022). Segundo Rohrer (2018, p. 38, tradução nossa), “fazer inferências causais com base em dados correlacionais é muito difícil”, isto ocorre devido à impotência diante de um fenômeno cujas variáveis não são todas conhecidas e muito menos controladas. Assim, conclusões feitas a partir desses dados costumam ser fruto de fortes suposições, que enfraquecem o poder argumentativo da pesquisa e limitam a busca pela “verdade” sobre o fenômeno.

Além disso, os artigos analisados apresentam viés de amostra e limitações na representatividade, ora pelo limite de jogos estudados, que afeta a possibilidade de generalização (Johannes; Przybylski; Vuorre, 2021), ora pelo viés de seleção de participantes, pois percebe-se uma prevalência de participantes que já possuem uma visão positiva prévia ao estudo (Andretta; Peçaibes; Tonetto, 2020; Ellis *et al.*, 2020; Hazel; Kim; Palmer, 2022; Nebel e Ninaus, 2022; Poppelaars *et al.*, 2021).

Ademais, há limites no que diz respeito aos dados coletados, que são observados na preferência por questionários subjetivos e autorrelatos (Breckwoldt *et al.*, 2022; Ellis *et al.*, 2020; Hartanto *et al.*, 2021; Hazel; Kim; Palmer, 2022; Nebel e Ninaus, 2022; Tang *et al.*, 2021); na ausência de uma investigação do histórico de saúde mental dos participantes (Almomani *et al.*, 2021); no número de participantes, nos limites sócio geográficos da amostra e na natureza breve das coletas de dados (Breckwoldt *et al.*, 2022; Chan *et al.*, 2022; Hartanto *et al.*, 2021). As pesquisas limitaram-se quanto à localidade e, também, quanto ao nicho cultural dos participantes.

Em suma, na tabela abaixo, pode-se verificar diferentes categorias de limitações presentes nos artigos desta revisão e o número de artigos associados.

Tabela 2 - Relação do tipo de limitação com a quantidade de artigos

Limitação	Quant. de artigos
Causa e correlação	3 artigos
Representatividade e viés da amostra	6 artigos
Dados autorrelatados e possíveis distorções	6 artigos
Amostra pequena e limitações nos dados coletados	5 artigos
Fatores contextuais e especificidade limitada	5 artigos
Outras limitações gerais	4 artigos

4 Conclusão

A princípio, nesta pesquisa verificou-se que existe uma ampla variedade de benefícios do videogame para o bem-estar. Visto que os artigos da revisão apresentam os *games* como um aliado no combate a sintomas de depressão, ansiedade, estresse, solidão, dentre outras. No entanto, é preciso ter cuidado e

respeitar os limites do conhecimento. Em especial, devem ser reconhecidos os fatores contextuais que relativizam o “sucesso” do videogame para promoção de bem-estar.

Em outras palavras, o benefício do videogame é real, quando se atinge certas condições contextuais. Sendo assim, torna-se necessário avaliar quem é a pessoa que joga, qual o motivo para se jogar e o que exatamente se joga. Ainda, a pesquisa atual faz um alerta a respeito do conhecimento construído até então, visto que foram observadas diversas limitações metodológicas nos artigos.

Ademais, conclui-se que o impacto positivo dos videogames é evidenciado em quase todas as pesquisas e nos mais variados aspectos da vida. Em vista do exposto, pode-se considerar o potencial terapêutico do videogame nas suas mais diversas possibilidades, ainda que ele não seja absoluto.

Portanto, cabe a novas pesquisas a responsabilidade de delimitar, com maior rigor, quando os benefícios do videogame estão presentes e como eles podem ser mais explorados para a promoção de bem-estar e saúde mental. Sendo assim, as limitações encontradas nesta revisão devem servir como ponto de partida para novas investigações. Buscando preencher as lacunas e fragilidades da academia acerca do fenômeno estudado.

REFERÊNCIAS

- ALEJANDRO, D. Videogames podem melhorar a cognição de crianças. **Veja**. [S. l.], 26 out. 2022. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/videogames-podem-melhorar-a-cognicao-de-criancas>. Acesso em: 23 nov. 2024
- ALMOMANI, E.Y. *et al.* The coping strategies followed by university students to mitigate the COVID-19 quarantine psychological impact. **Currently Psychology**. New Brunswick, NJ, v. 40, p. 5772–5781, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01833-1>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01833-1>. Acesso em: 25 nov. 2024.
- ANDRETTA, I.; PEÇAIBES, V; TONETTO, L.M. "Step by step": the development of a therapeutic game to assist in the treatment of drug use. **Cien Saude Colet**. Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2325-2334, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.17372018. Epub 2018 Sep 28. PMID: 32520277. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32520277/>. Acesso em: 25 nov. 2024.
- BARBOSA, E. R. Jogo na educação como o videogame pode servir na construção do conhecimento. **Cienc. Cult.** São Paulo, v.62 no.3, 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000300025. Acesso em: 25 nov. 2024.
- BARROS, T. Estudo sobre games diz que metade da população mundial joga. **Meuplaystation**. [S.l.], 14 abr. 2023. Disponível em: <https://meups.com.br/noticias/mundo-dos-games-estudo-metade-populacao/>. Acesso em: 02 dez. 2024.
- BARROSO, S.M. *et al.* Treinamento cognitivo de idosos com uso de jogos eletrônicos: um estudo de caso. **Ciências & Cognição**. [S. l.], v. 23 n. 1, p. 43-53, mar. 2018. Disponível em: <http://revista.cienciasecognicao.org/index.php/cec/article/view/1396>. Acesso em: 25 nov. 2024.
- BATCHELOR, J. Midia Research: Video games to pass \$300bn revenue, 3.8 billion players by 2030. **Games Industry**. [S.l.], 01 nov. 2023. Disponível em: <https://www.gamesindustry.biz/midia-research-video-games-to-pass-300bn-revenue-38-billion-players-by-2030#:~:text=The%20video%20games%20industry%20is,factor%20that%20will%20drive%20it>. Acesso em: 02 dez. 2024.
- BAUM, C.; MARASCHIN, C. Vencendo o conteúdo: pistas e desafios para o uso de videogames nas escolas. **Ayvu: Revista de Psicologia**. Rio Grande do Sul, v. 1,

n.1, p. 39-58, 2014. DOI: <https://doi.org/10.22409/ayvu.v1i1.22170>. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/ayvu/article/view/22170>. Acesso em: 30 nov. 2024.

BEAN, A. M. *et al.* Policy on unreliable game addiction diagnoses puts the cart before the horse. **Psychology of Popular Media**. [S. l.], v. 9, n. 4, P. 533–540. 2020. <https://doi.org/10.1037/ppm0000249>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2019-31308-001>. Acesso em: 23 nov. 2024.

BRECKWOLDT, T. *et al.* A stabilizing factor?—Video gaming among elite athletes during the first lockdown of the COVID-19 pandemic. **Front. Psychol.** [S.l.], v. 13. nov. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880313>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.880313/full>. Acesso em: 25 nov. 2024.

BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G.S; SILVA, B. A. A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação. **Cadernos da Fucamp**. [S.l.], v. 20, n. 44, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2354/1449>. Acesso em: 25 nov. 2024.

BUTLER, H. S.; HODGETTS, J.; WILLIAMS, G. P. (2023). Time spent playing video games during periods of isolation has no effect on loneliness or mental health. **Behaviour & Information Technology**. [S.l.], v. 43. n.13, p. 3170–3191. DOI: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2272201>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2023.2272201>. Acesso em: 25 nov. 2024.

CARDOS, R. A. I.; DAVID, O. A.; PREDATU, R. Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents. **Internet Interventions**. [S.l.], v. 25, abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782921000312?via%3Dihub>. Acesso em: 25 nov. 2024.

CARVALHO, R.; SILVA, M.D.; Souza, M.T. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. [S.l.], v. 1, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 nov. 2024.

CASTRO, J. B; SALES, G. L.; SILVA, J. B. Gamificação como estratégia de aprendizagem ativa no ensino de Física. **Revista Brasileira De Ensino De Física**. Brasil, v. 41, n. 4, abr. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9126-RBEF-2018-030>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbef/a/Tx3KQcf5G9PvcgQB4vswPbq/#>. Acesso em: 23 nov. 2024.

CEJUDO, J.; LOSADA, L.; FELTRETTO, R. Promoting Social and Emotional Learning and Subjective Well-Being: Impact of the “Aislados” Intervention Program in Adolescents. **IJERPH**. Basel, Suíça, v. 17, n. 2, p. 609-622, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17020609>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/609>. Acesso em: 25 nov. 2024.

CHAMON, E. M. Q. O. *et al.* O uso de games: uma prática discutida como inovadora na educação 5.0. **Interação**. Varginha, MG, v. 24, n. 3, p. 23-41, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33836/Interacao.v24i3.722>. Disponível em: <https://www.periodicos.unis.edu.br/index.php/interacao/article/view/722>. Acesso em: 30 nov. 2024.

CHAN, A. *et al.* The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. **Computers in Human Behavior**. [S.l.], v. 126, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221002971>. Acesso em: 25 nov. 2024.

CHAVEZ, A. R. Global: Videogames começam a se tornar mais populares que TV. **YouGov**. [S.l.], 10 mai. 2023. Disponível em: <https://business.yougov.com/pt/content/46620-global-videogames-mais-populares-qu-e-tv>. Acesso em: 23 nov. 2024

CONCEIÇÃO, K. F. *et al.* Contribuições da gameterapia para as habilidades cognitivas de um adolescente com paralisia cerebral. **Cad. Bras. Ter. Ocup.** São Carlos, v. 27, n. 4, p. 898-906, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoRE1777>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/fYWsX6xqFMNLm5CVrkCZ5Ff/?lang=pt#>. Acesso em: 25 nov. 2024.

COSER, F. S.; GIACOMONI, C. H. As Relações entre o Uso de Jogos Eletrônicos, Personalidade e o Bem-Estar de Jogadores. **Avaliação Psicológica**. Itatiba, v. 18, n. 4, p. 382–391, out.-dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 25 nov. 2024.

CUDDIHY, L. *et al.* The impact of video games on training surgeons in the 21st century. **Arch Surg**. [S.l.], v. 142, n. 2, p. 181-186, 2007. DOI: [10.1001/archsurg.142.2.181](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17309970/). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17309970/>. Acesso em: 02 dez. 2024.

DAU, L. *et al.* O videogame e a performance em cirurgia por vídeo. **Rev. Méd. do Paraná**. Curitiba, Paraná. v. 78, n. 2, p. 105-112. 2020. Disponível em: https://cms.amp.org.br/arquivos/artigosrevistasarquivos/artigo-1579-revista-medica-d-o-parana-78-edicao-02-2020-_1689600299.pdf. Acesso em: 23 nov. 2024

ELLIS, L.A. *et al.* COVID-19 as 'Game Changer' for the Physical Activity and Mental Well-Being of Augmented Reality Game Players During the Pandemic: Mixed Methods Survey Study. **J Med Internet Res**. [S.l.], v. 22, n. 12, 2020. Disponível em: <https://www.jmir.org/2020/12/e25117/>. Acesso em: 25 nov. 2024.

FERNANDES, M.; NOHAMA, P.. Jogos Digitais para Pessoas com Transtornos do Espectro do Autismo (TEA): Uma Revisão Sistemática. **Rev. iberoam. tecnol. educ. educ. tecnol.** La Plata, n. 26, p. 72-80, set. 2020. DOI: 10.24215/18509959.26.e8. Disponível em: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-99592020000200009&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 25 nov. 2024.

FERRARI, G; MURR, C. E. **Entendendo e Aplicando a Gamificação**: o que é, para que serve, potencialidades e desafios. Florianópolis. 2020. E-book. Disponível em: <https://sead.paginas.ufsc.br/files/2020/04/eBOOK-Gamificacao.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2024.

FONSECA, F. Mídia, poder e democracia: teoria e prática dos meios de comunicação. **Rev. Bras. Ciênc. Polít.** Brasília, n. 6, p. 44-69, Jul.-Dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcpol/a/6bCYRSVtShSg6wqwhQq6vQQ/?lang=pt>. Acesso em: 25 nov. 2024.

FRY, H; MOSLEY, M. Games melhoram a memória - e outras revelações do maior experimento sobre inteligência já realizado no mundo. **BBC news Brasil**. 23 mai. 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-52728977>. Acesso em: 23 nov. 2024.

GASI, F; MORAIS, L. Jogar videogame não torna ninguém violento. **NEXO**. [S.l.] 14 ago. 2023. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/ensaio/2023/08/14/jogar-videogame-nao-torna-ningue-m-violento>. Acesso em: 23 nov. 2024

GURGEL, Y. Saúde mental: quando o excesso de jogos eletrônicos vira um problema. **Metrópolis**. [S.l.], 18 jan. 2023. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/saude-mental-quando-o-excesso-de-jogos-eletronicos-vira-um-problema>. Acesso em: 23 nov. 2024

HAGE, L. Projeto criminaliza fabricação e venda de jogo eletrônico que incite preconceito e violência. **Câmara dos Deputados**. [S.l.], 24 abr. 2024. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1051721-projeto-criminaliza-fabricacao-e-venda-de-jogo-eletronico-que-incite-preconceito-e-violencia/#:~:text=Projeto%20criminaliza%>

20fabrica%C3%A7%C3%A3o%20e%20venda%20de%20jogo%20eletr%C3%B4nico%20que%20incite%20preconceito%20e%20viol%C3%Ancia,-Infratores%20podem%20ser&text=O%20Projeto%20de%20Lei%201004,religi%C3%A3o%20e%20proced%C3%Ancia%20nacional%3B%20ou. Acesso em: 02 dez. 2024.

HARTANTO, A. *et al.* A critical review on the moderating role of contextual factors in the associations between video gaming and well-being. **Computers in Human Behavior Reports**. Singapura, v. 4, Ago.-Dec., 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100135>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882100083X?via%3Dihub>. Acesso em: 25 nov. 2024.

HAZEL, J.; KIM H.M; PALMER, E. S. Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study. **Australasian Psychiatry**. [S.l.] , v. 30, n. 4, p. 541-546, 2020. doi:10.1177/10398562221103081. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35603464/>. Acesso em: 25 nov. 2024.

JOHANNES, N.; PRZYBYLSKI, A.K.; VUORRE, M. Video game play is positively correlated with well-being. **Royal Society Open Science**. Oxford, U.K., v. 8, n.2. fev., 2021. DOI: <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>. Disponível em: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.202049>. Acesso em: 25 nov. 2024.

KEOGH, B, *et al.* Playing for Fun, Training for War: Can Popular Claims About Recreational Video Gaming and Military Simulations be Reconciled? **Games and Culture**, Australia, v.13, n. 2, p. 174-192, Mar. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/1555412015615025>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1555412015615025?journalCode=gac> a. Acesso em: 30 nov. 2024.

KRISTANTO, D. *et al.* Are video games the best way to stay-at-home?. **TIJAB**. [S.l.], v. 5, n.1, p. 51-59, 2021. DOI: <https://doi.org/10.20473/tijab.V5.I1.2021.51-59>. Disponível em: <https://e-journal.unair.ac.id/TIJAB>. Acesso em: 25 nov. 2024.

LANGE, K. Military Esports: How Gaming Is Changing Recruitment & Morale. **US department of defense**. 13 dez. 2022. Disponível em: <https://www.defense.gov/News/Feature-Stories/Story/article/3244620/military-esports-how-gaming-is-changing-recruitment-morale/>. Acesso em: 25 nov. 2024

LI, X. *et al.* Music-based casual video game training alleviates symptoms of subthreshold depression. **Front. Public Health**. [S.l.], v. 10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.961425>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.961425/full>. Acesso em: 25 nov. 2024.

LIMA, B. I. Jogos eletrônicos e violência: qual a verdadeira relação? **Olhar digital**. [S.l.], 25 abr. 2023. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2023/04/25/games-e-consoles/videogame-tem-relacao-com-comportamentos-violentos-especialistas-explicam/>. Acesso em: 23 nov. 2024

LUBART, T; MERCIER, M. Board games enhance creativity: evidence from two studies. **Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts**. [S.l.], 2023a. DOI: 10.1037/aca0000547. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2023-36262-001>. Acesso em: 23 nov. 2024

LUBART, T; MERCIER, M. Video games and creativity: The mediating role of psychological capital. **Journal of Creativity**. [S.l.], v. 33, n. 2, 2023b. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2023.100050>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2713374523000092>. Acesso em: 23 nov. 2024.

MATHEUS, M. C. Metassíntese qualitativa: desenvolvimento e contribuições para a prática baseada em evidências. **Acta Paul Enferm**. [S.l.], v. 22, p. 543-545 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/vzwwDtfHR9JNY4xLMcpCtPN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 nov. 2024.

MELLO, R. V; PIRES, E. U. A influência dos videogames na cognição infantojuvenil: estudos neuropsicológicos. **Rev. psicopedag**. São Paulo, v. 37, n. 112, p. 97-109, abr. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862020000100009&lng=pt&nrm=iso. DOI: <https://doi.org/10.5935/0103-8486.20200009>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862020000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 nov. 2024.

MEROTO, M. B. N. *et al.* Jogando para aprender: como a gamificação está mudando a educação. **REVISTA FOCO**. Curitiba, Paraná, v. 17, n. 1, p. 1-18, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n1-058. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4122>. Acesso em: 24 nov. 2024.

MIRANDA, L. M. Jogos, vício e violência: o que a ciência tem a dizer?. **Ciência hoje**. nov. 2022. Disponível em: <https://cienciahoje.org.br/artigo/jogos-vicio-e-violencia-o-que-a-ciencia-tem-a-dizer/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

MONSTRINHO, A. Video games e bem estar: diversão para além do entretenimento. **ND GAMES**. 29 abr. 2024. Disponível em: <https://www.ndgames.com.br/noticias/video-games-e-bem-estar/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

NEBEL, S.; NINAUS, M. Does playing apart really bring us together? Investigating the link between perceived loneliness and the use of video games during a period of social distancing. **Frontiers in Psychology**. [S.l.], v. 13, fev. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.683842>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.683842>. Acesso em: 25 nov. 2024.

POPPELAARS, M. Can a commercial video game prevent depression? Null results and whole sample action mechanisms in a randomized controlled trial. **Front. Psycho**. [S.l.], v. 11, jan. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.575962/full>. Acesso em: 25 nov. 2024.

RAGUZE, T; SILVA, R. P. Gamificação aplicada a ambientes de aprendizagem. **GAMEPAD**. [S.l.], jun. 2016. Disponível em: <https://www.feevale.br/Comum/midias/7fe3e6be-385f-4e8b-96e4-933a0e63874f/Gamificac%C2%B8a~o%20aplicada%20a%20ambientes%20de%20Aprendizagem.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2024.

ROBERTS, M.T. *et al.* Video games for people with schizophrenia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**. [S.l.], v. 2, n. 2, fev. 2021. DOI: 10.1002/14651858.CD012844.pub2. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012844.pub2/full>. Acesso em: 25 nov. 2024.

ROHRER, J.M. Thinking clearly about correlations and causation: graphical causal models for observational data. **Advances in Methods and Practices in Psychological Science**. [S.l.], v. 1, n. 1, p. 27-42, mar. 2018. DOI: 10.1177/2515245917745629. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515245917745629>. Acesso em: 25 nov. 2024.

ROMANELLI, P. 5 tecnologias que estão revolucionando a cirurgia: treinamento de cirurgões com realidade virtual. In: Pedro Romanelli urologia e cirurgia robótica. **Blog**. [S.l.], 11 jul. 2019. Disponível em: <https://urocirurgia.com.br/treinamento-de-cirurgioes-com-realidade-aumentada/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SCHMIDT, L. Pesquisa Game Brasil Revela o Perfil do Gamer Brasileiro. **Adrenaline**. [S.l.], 04 mai. 2022. Disponível em: <https://www.adrenaline.com.br/games/pc-games/pesquisa-game-brasil-revela-o-perfil-do-gamer-brasileiro/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SCHRIEFER, N. The IRL Lesson I Learned from Gaming: Resilience. **Inverse**. [S.l.], 25, dez. 2023. Disponível em: <https://www.inverse.com/gaming/video-games-resilience-science>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SILVA, S. S. **JOGOS ELETRÔNICOS**: contribuições para o processo de aprendizagem. 09 jun. 2016, Artigo (Trabalho de Conclusão de Bacharelado em Psicopedagogia). Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1889/1/SSS22062016>. Acesso em: 30 nov. 2024.

SPADONI, P. Jogos violentos deixam pessoas violentas? Para este estudo, não. **Olhar digital**. [S.l.], 01 jan. 2024. Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2024/03/01/games-e-consoles/estudo-discorda-que-jogos-violentos-deixam-pessoas-violentas/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

TANG, S. *et al.* The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. **Clinical Psychology Review**. [S.l.], v. 86, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735821000647?via%3Dihub>. Acesso em: 25 nov. 2024.

TUPY, F. Além do entretenimento, videogames proporcionam novas formas de aprendizagem. **USP**. São Paulo, 06 mar. 2014. Disponível em: <https://www5.usp.br/noticias/lazer-e-entretenimento/alem-do-entretenimento-videogames-proporcionam-novas-formas-de-aprendizagem/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

UENO, A. Jogos violentos podem dessensibilizar a noção de violência. **Jornal da USP**. São Paulo, 10 abr. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/jogos-violentos-podem-dessensibilizar-a-nocao-de-violencia/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

VOGADO, M. Longas horas no videogame: veja 5 possíveis danos à saúde. **Terra**. [S.l.], 01 out. 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/longas-horas-no-videogame-veja-5-possiveis-danos-a-saude,954bf58cf5db2b52214fb9f0c2299e79rzkr9whq.html>. Acesso em: 23 nov. 2024.

WALKER, M. Jogos de videogame: Potencializando a neuroplasticidade e o desenvolvimento cognitivo. **Observatorio de games**. [S.l.], 17 jun. 2024. Disponível em: <https://observatoriodegames.uol.com.br/colunas/assunto-nerd/jogos-de-videogame-potencializando-a-neuroplasticidade-e-o-desenvolvimento-cognitivo>. Acesso em: 23 nov. 2024.

ZAMBARDA, P. Metade da população mundial joga videogame. **Drops de jogos**. [S.l.], 31 dez. 2023. Disponível em: <https://dropsdejogos.uai.com.br/noticias/industria/metade-populacao-joga-videogame>

