O Uso de Jogos Eletrônicos e suas Relações com o Bem-Estar Subjetivo

Fábio Spricigo Coser[a]

Claudia Hofheinz Giacomoni[a]

[a]Instituto de Psicologia
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Brasil
fabiospricigo@gmail.com

Resumo—Jogos eletrônicos são tradicionalmente relacionados com patologias pela literatura. Entretanto, pesquisas sobre as potencialidades que os jogos podem oferecer para a saúde e bem-estar são cada vez mais frequentes. O bem-estar subjetivo é um construto que se refere às respostas emocionais de uma pessoa quanto à sua vida. É composto por componentes cognitivos, como a satisfação de vida, e componentes afetivos, os afetos positivos e nagativos. Este estudo investiga o uso de jogos eletrônicos e sua relação com o bem-estar subjetivo. Participam da pesquisa, 150 pessoas que não jogam jogos eletrônicos e 550 jogadores. Para comparação dos escores, os jogadores são separados pela quantidade de horas de jogo, dividindo a amostra através dos desvios padrões. As análises, realizadas utilizando Análise de Variância (ANOVA) comparando entre os 4 grupos: Não-jogadores, Jogadores de Baixa Frequência, Jogadores de Frequência Moderada e Jogadores de Alta Frequência. O estudo está em andamento , tendo 250 participantes respondido a pesquisa. Em resultados preliminares não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, com os escores de bem-estar sem mantendo constantes desde os não-jogadores aos jogadores assíduos. Esse achado vai de encontro a pesquisas que consideram jogos como prejudiciais à saúde mental. Jogos já são utilizados como facilitadores nas áreas de educação e reabilitação. Estudos sobre os potenciais dos video games podem abrir novos campos para uso dos mesmo com a promoção da saúde mental.

Palavras Chaves - jogos eletrônicos; saúde mental; bem-estar; video games

I. INTRODUÇÃO

Jogos eletrônicos fazem parte da vida de muitas pessoas como atividade de lazer ou trabalho. Até o final de 2018 estima-se que 61 milhões de brasileiros estarão jogando ativamente algum jogo eletrônico. Este mercado irá mover em torno de 130 bilhões de dólares no ano de 2018. Apesar de ser uma atividade presente na vida de muitas pessoas, estudos brasileiros sobre o tema não são muito comuns. Porém, o país é o maior mercado para jogos eletrônicos na América Latina e o 13º no mundo [1].

A. Jogos Eletrônicos

Jogos eletrônicos possuem variadas definições na literatura [2][3]. Uma das mais aceitas atualmente foi proposta por Tavinor [3], que os representa como "Um artefato em um meio visual-digital, proposto primariamente como um objeto de entretenimento, que busca prover lazer empregando um ou ambos dos seguintes modos de engajamento: jogo vinculado a regras ou ficção interativa.". O autor vinculou a categoria de *videogames* à presença de pelo menos um dos modos de engajamento propostos, o jogo vinculado a regras, que Jull [2] considera como a principal característica de um *game*, e a ficção interativa.

Tavinor [3] define o meio de reprodução dos jogos eletrônicos como visual-digital, sugerindo que o ambiente deva ser virtual, fornecendo *feedback* em uma tela que retornará informações para o jogador. Entretanto, apesar de as principais definições considerarem os jogos eletrônicos como exclusivamente baseados em imagem, há jogos que oferecem outros tipos de *feedbacks*, como os auditivos e táteis.

B. Potencial dos Video Games

O alto engajamento em jogos eletrônicos é visto por alguns autores como adição, sendo julgado como compensação por questões problemáticas na vida real, como solidão, vida social insatisfatória e falta de habilidades sociais [4]. Os jogadores também são vistos como indivíduos insatisfeitos com sua vida e que sentem emoções prazerosas apenas quando estão jogando videogames [5].

Porém, pessoas que se engajam em jogos online tendem a se encontrar relativamente satisfeitas com suas necessidades básicas, além de considerar sua vida social como ativa, dentro e fora do jogo. Estes jogadores também possuem altos níveis de bem-estar [6]. Muitos têm o hábito de continuar o contato com outros jogadores em ambientes fora do virtual, criando novos vínculos sociais. Além disso, muitos utilizam os jogos como atividade de interação com pessoas que conhecem na vida real, como no caso de amigos e familiares [7].

Engajar-se de forma moderada a jogos eletrônicos pode contribuir com a elaboração de estratégias para lidar com o stress emocional, assim como proporcionar estados de relaxamento [8]. Maiores níveis de bem-estar são experienciados por pessoas que se engajam em jogos eletrônicos de forma moderada, em comparação com pessoas que não jogam ou que jogam de forma abusiva [9].

C. *Bem-Estar Subjetivo*

A saúde mental é um campo que vem sendo muito estudado por pesquisadores da área da psicologia [10][11][12]. Esse construto é investigado por diferentes pontos de vista teóricos. Uma das teorias de saúde psicológica desenvolvidas é a do bem-estar subjetivo [11]. Três características principais do bem-estar são apontadas nessa teoria. É enfatizado o aspecto subjetivo do construto, indicando que a percepção do mesmo é uma experiência interna a um indivíduo. Também se julga que o bem-estar é constituido pela experiência de emoções e sentimentos positivos na vida de um ser humano, não apenas pela ausência de aspectos e afetos negativos.

O bem-estar subjetivo é um construto multidimensional. Engloba componentes afetivos e cognitivos [11]. O componente afetivo faz referência à experiência de emoções (afetos) negativas e positivas. A baixa presença de afetos negativos e a alta experiência de emoções positivas proporciona equilíbrio emocional e aumento nos índices de bem-estar subjetivo [10]. Já o componente cognitivo é a percepção que uma pessoa tem sobre a satisfação com a sua vida, sendo essa uma percepção interna sobre o quanto uma pessoa julga a sua vida como satisfatória.

II. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

Jogos eletrônicos estão presentes na vida de grande parte da população brasileira e mundial. O uso de jogos para o lazer é uma atividade observada na maioria da população. Estudos que buscam focar exclusivamente nos aspectos negativos dos jogos julgam os mesmos como prejudiciais para o bem-estar [4][5]. Apesar de outros autores afirmarem o contrário [13]. Esta pesquisa tem como objetivo principal a investigação dos potenciais benéficos dos videogames ao bem-estar subjetivo.

III. MÉTODO

A. *Delineamento*

Esse estudo é um levantamento exploratório-descritivo de dados tipo *Survey*. Através deste, se investiga os escores de bem-estar subjetivo, tempo de jogo e dados demográficos dos participantes. A amostra é não probabilística e os participantes recrutados utilizando um critério de conveniência. As hipóteses estão descritas a seguir:

I. Pessoas que se engajam em jogos eletrônicos não possuem níveis de bem-estar subjetivo menores que os de não-jogadores [14].

II. Os scores de bem-estar subjetivo são maiores em jogadores que se dedicam a jogos eletrônicos moderadamente, em comparação com os que jogam pouco ou excessivamente [14] [15].

B. *Participantes*

Esta pesquisa conta com a participação de 600 adultos brasileiros com idade a partir de 18 anos. O cálculo amostral foi realizado a utilizando o software estatístico G*Power versão 3.1, tendo como base a Análise de Variância (ANOVA) entre grupos. Considerou-se o tamanho de efeito $f = 0.25$, $\alpha = 0.05$ e poder observado $\beta = 0.95$. Para comparação entre os participantes, os mesmos serão divididos em quatro grupos:

1) Não-Jogadores
2) Jogadores de baixa frequência
3) Jogadores de frequência moderada
4) Jogadores de alta frequência

Os participantes são divididos nos grupos considerando o número de horas dedicadas semanalmente a jogos eletrônicos. O grupo Não-Jogadores é composto por 150 participantes que não utilizam jogos eletrônicos ou que joguem apenas ocasionalmente (abaixo de uma hora por semana de dedicação a *videogames*). A divisão dos outros grupos foi realizada utilizando os desvios padrões (DP) das horas de jogo por semana. Os participantes situados abaixo de -1.5 DP fazem parte do grupo Jogadores de baixa frequência; Os com horas de jogo entre -1.5 e 1.5 DP são categorizados como Jogadores de frequência moderada; Por fim, os que estão situados acima de 1.5 DP farão parte do grupo Jogadores de alta frequência.

C. *Instrumentos*

Para realização desta pesquisa, os seguintes instrumentos estão sendo utilizados: Questionário Sociodemográfico, Questionário de Perfil de Jogador, Escala de Satisfação de Vida [16] e a Escala de Afetos Positivos e Negativos [17].

O Questionário Sociodemográfico foi desenvolvido pelos autores apresenta questões para investigação do perfil social do participante. São realizadas perguntas sobre gênero, idade, escolaridade e residência. O Questionário de Perfil de Jogador também foi criado pelos autores tem o objetivo de investigar o tempo de dedicação a jogos eletrônicos, plataforma mais utilizada (console, smartphone/tablet, computador) e grau de interação com outros jogadores (preferências por jogos multiplayer ou single player).

O bem-estar subjetivo está sendo avaliado utilizando-se a Escala de Satisfação de Vida [16] e a Escala de Afetos Positivos e Negativos [17]. A primeira é a versão brasileira da Satisfaction With Life Scale [18]. É uma escala de cinco itens que tem o objetivo de medir a satisfação do participante com a sua vida. Para responder, o mesmo deve selecionar um valor que varia de 1 (concordo plenamente) a 7 (discordo plenamente) para cada uma das perguntas. A consistência interna da escala é considerada adequada, possuindo um valor alpha de 0,87.

A Escala de Afetos é brasileira e foi publicada por Zanon, Bastianello, Pacico e Hutz [17]. É uma escala composta por dois fatores, afetos positivos e afetos negativos. O instrumento possui 20 itens, dez correspondem aos afetos positivos e os outros se referem aos afetos negativos. O participante deve indicar o quanto vem sentindo cada uma das emoções, marcando em uma escala que varia de 1 (nem um pouco) a 5 (extremamente). Os índices de consistência interna dessa escala são de 0,83 para afetos positivos e 0,77 para afetos negativos, sendo considerados adequados para utilização. Os autores disponibilizaram suas escalas para uso.

D. Coleta de Dados

Os questionários são respondidos através da plataforma de coletas online, *SurveyMonkey*. Os participantes foram recrutados em fóruns virtuais, comunidades de jogadores de jogos eletrônicos, redes sociais e listas de e-mail. Os participantes não-jogadores foram recrutados através de redes sociais e e-mail. O questionário está disponível na plataforma por um período de cinco meses.

E. Análise de Dados

Dados levantados serão codificados e analisados através do software SPSS v.23. Utiliza-se Análises de Variância (ANOVA) entre grupos para investigar as diferenças nos escores de bem-estar subjetivo nos quatro grupos estipulados (não-jogadores, jogadores de baixa, mediana e alta frequência). Teste t de Student para comparação entre médias foram realizados para investigar se há diferenças significativas entre os grupos de jogadores e não-jogadores quanto aos escores de bem-estar subjetivo. Para as análises de relações entre horas de jogo semanais e bem-estar utilizam-se correlações de Pearson.

F. Procedimentos Éticos

Esta pesquisa está sendo realizada de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde). O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), credenciado junto à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Ministério da Saúde. Foi aprovado pelo comitê e submetido à Plataforma Brasil, sendo identificado pelo número 86085518.8.0000.5334.

IV. Resultados Preliminares

Até o momento da submissão desse *paper* o questionário havia sido respondido por 250 pessoas, sendo 133 Não-jogadores e 117 Jogadores. O número ainda é baixo para se utilizar estatísticas mais robustas como a ANOVA. Entretanto, uma análise preliminar foi realizada através de Teste *t*, comparando os escores de bem-estar subjetivo entre os grupos de Jogadores e Não-jogadores. O cálculo utilizado não encontrou diferenças significativas entre os grupos. Esse fato cofirma, em um primeiro momento, a hipótese I. Os resultados preliminares vão de encontro a estudos que apontam os jogos eletrônicos como prejudiciais para a saúde mental [19].

V. Considerações Finais

As análises preliminares apontam para resultados promissores no presente estudo. Jogos eletrônicos são tradicionalmente relacionados com patologias, isolamento social e adição [4][5[19]. Porém, uma nova perspectiva no campo da saúde aposta no potencial dos *video games* para o bem-estar. Jogos eletrônicos são utilizados com efeitos positivos na educação, saúde e em ambientes organizacionais [9][20]

Estudos ainda são necessários para definir com exatidão como os jogos podem benefíciar a saúde mental do ser humano. G*ames* são parte da cultura, sendo jogados por milhões de pessoas [1]. A antiga classificação dos jogos como prejudiciais, causadores de adição e agressividade não é sustentada por um grande número de estudos empíricos atuais [6][9][20]. São poucas as evidências de que sua utilização seja prejudicial ao bem-estar. Por fim, a capacidade que jogos possuem de entreter e suas potencialidades para utilização na saúde vêm sendo cada vez mais desenvolvidas, abandonando os mitos que os cercavam.

Referências

[1] Newzoo Insights (2018). Recuperado em 5 de Julho, 2018, de https://newzoo.com/insights/markets/games/.

[2] Juul, J. (2010). The game, the player, the world: Looking for a heart of gameness. *PLURAIS-Revista Multidisciplinar*, *1*(2).

[3] Tavinor, G. (2008). Definition of videogames. *Contemporary Aesthetics*, *6*.

[4] Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089-1097.

[5] Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, *23*(3), 1531-1548.

[6] Herodotou, C., Kambouri, M., & Winters, N. (2014). Dispelling the myth of the socio-emotionally dissatisfied gamer. *Computers in Human Behavior*, *32*, 23-31.

[7] Oslo, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. Review of General Psychology, 14(2), 180–187.

[8] Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J., & Fagan, J. (2011). Cultural consonance and mental wellness in the world of warcraft: online games as cognitive technologies of 'absorption-immersion'.

[9] Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, *5*.

[10] Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, *12*(1), 43-50.

[11] Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American psychologist*, *67*(8), 590.

[12] Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, *16*(4), 327.

[13] Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be. *Psychological science*, *23*(1), 69-76.

[14] Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of applied developmental psychology*, *23*(4), 373-392.

[15] Colwell, J. (2007). Needs met through computer game play among adolescents. *Personality & Individual Differences*, *43*(20), 72-82.

[16] Hutz, C. S., Zanon, C., Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de Vida. Em Hutz, C. S. (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva*. (pp. 43-47). São Paulo, Brasil: Artmed.

[17] Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, *18*(2), 193-201.

[18] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

[19] Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252.

[20] Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist*, *69*(1), 66.