

UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

Relação entre a Utilização Excessiva de Videojogos,  
Agressividade e Regulação Emocional numa amostra de  
adolescentes e adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde**.

Tânia Cristina Azevedo Araújo

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

Outubro 2022



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

Relação entre a Utilização Excessiva de Videojogos,  
Agressividade e Regulação Emocional numa amostra de  
adolescentes e adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Psicologia  
Clínica e da Saúde.**

Tânia Cristina Azevedo Araújo

Sob a Orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Berta  
Maria Marinho Rodrigues Maia

**Resumo:**

**Introdução:** A utilização excessiva de videojogos foi reconhecida como um comportamento que surge no contexto da adição à internet. Tem sido descrita na literatura como o uso persistente e recorrente de jogos online/offline, sobrepondo-se aos restantes interesses e atividades diárias, surgindo frequentemente relacionada com a agressividade e a regulação emocional.

**Método:** Neste contexto, a presente investigação pretende estudar a relação entre a Utilização Excessiva de Videojogos, a Agressividade e a Regulação Emocional. Este estudo foi aplicado numa amostra de 190 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos e os 22 e os 40 anos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Transtorno de Videojogos (versão reduzida), o Questionário de Agressividade de Buss- Perry e a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional.

**Resultados:** Confirmou-se que o Transtorno de Videojogos se correlaciona positiva e estatisticamente com a Agressividade e a Regulação Emocional. Não se verificaram diferenças significativas na escala de Transtorno de Videojogos em função do sexo, apesar de as pontuações médias terem sido superiores no sexo masculino. Verificou-se ainda uma percentagem mais elevada no Transtorno de Videojogos em adolescentes. Estes resultados dão-nos conta da relação existente entre a escala de Transtorno de Videojogos, a Agressividade e a Regulação Emocional.

**Palavras-chave:** Videojogos, Agressividade, Regulação Emocional, Adolescentes, Adultos.

**Abstract:**

**Introduction:** The excessive use of video games was recognized as a behavior that arises in the context of internet addiction. It has been described in the literature as the persistent and recurrent use of online/offline games, overlapping the other daily interests and activities, often arising related to aggressiveness and emotional regulation.

**Method:** In this context, the present investigation aims to study the relationship between video game disorder, aggressiveness, and emotional regulation. This study will be applied to a sample of 190 subjects aged between 18 and 21 years and 22 and 40 years. The instruments used were the Internet Gaming Disorder Scale (short form), the Buss-Perry Aggressiveness Questionnaire and the Difficulties in Emotion Regulation Scale.

**Results:** It was confirmed that video game disorder correlates positively and statistically with aggressiveness and emotional regulation. There were no significant differences in the video game disorder scale as a function of gender, although the mean scores were higher in males. There was also a higher percentage in Video Game Disorder in adolescents. These results give us an account of the relationship between the Video Game Disorder scale, Aggressiveness and Emotional Regulation.

**Keywords:** Video games, Aggressiveness, Emotional Regulation, Teenagers, Adults.

## Índice

Introdução.....	6
1. Enquadramento Teórico.....	7
1.1 Utilização excessiva de Videojogos .....	7
1.2 Agressividade .....	10
1.3 Regulação emocional.....	12
1.4 Relação entre a Utilização excessiva de Videojogos e Agressividade .....	13
1.5 Relação entre a Utilização excessiva de Videojogos e Regulação Emocional.....	14
2. Método .....	15
2.1 Desenho do estudo.....	15
2.2 Objetivos.....	16
2.3 Hipóteses .....	16
2.4 Amostra .....	17
2.5 Instrumentos de Avaliação .....	18
2.5.1 Questionário Sociodemográfico.....	18
2.5.2 Escala de Transtorno de videojogos – Versão reduzida.....	18
2.5.3 Questionário de Agressividade de Buss-Perry - AQ.....	18
2.5.4 Escala de dificuldades na Regulação Emocional -EDRE .....	19
3. Procedimentos.....	20
4. Análise Estatística.....	20
5. Resultados.....	21
6. Discussão .....	26
Conclusão .....	29
7. Referências Bibliográficas .....	30
Anexos.....	43

## **Introdução**

A evolução das tecnologias de informação e comunicação, bem como o fácil acesso à internet (Pinto & González, 2016) têm influenciado o uso crescente de videojogos na população, conduzindo, desta forma, a problemas de saúde mental (Unicef, 2017). Nos dias que correm, os videojogos são vistos como uma das atividades mais procuradas pelos indivíduos, não só na adolescência, como também noutras faixas etárias, tendo sido verificado que este tipo de jogos tem influência na agressividade, através da ativação fisiológica, da atribuição de hostilidade a outros, em contextos ambíguos, com a apresentação de um nível mais elevado de excitação fisiológica e pensamentos agressivos (Arriaga et al., 2001). Pelo lado positivo, Griffiths (2005) sugere que o uso de videojogos é capaz de melhorar os tempos de reação, a coordenação visuomotora, a habilidade de visualização espacial e a autoestima. Falando de agressividade, este é um fenómeno complexo que pode ser expresso de várias formas, nomeadamente, de forma verbal, emocional ou física, podendo ser direcionada para outros indivíduos ou para nós mesmos (Anderson & Bokor, 2012). Inúmeros estudos vêm afirmar que jogar videojogos violentos pode provocar um aumento da agressividade, mas, em contrapartida outros não encontram qualquer tipo de relação entre estas duas variáveis.

A regulação emocional é tida como um processo primordial, para o desenvolvimento integral do indivíduo e para o seu funcionamento adaptativo (Gross et al., 2006). É fundamental para estimular, iniciar e organizar comportamentos considerados adaptativos, assim como para evitar níveis de stress de emoções negativas e de comportamentos mal adaptativos (Antunes, 2019). Investigações mais gerais têm mostrado que algumas das experiências emocionais mais intensas são desencadeadas no contexto dos videojogos (McGonigal, 2011). De acordo com Loton et al. (2016), jogos online podem ser usados como forma de lidar com dificuldades emocionais pré-existentes, como é o exemplo da depressão.

No que diz respeito à prevalência deste transtorno, as pesquisas mostram resultados variados, contudo, uma revisão sistemática recente encontrou uma prevalência de 2% a nível global (Paulus et al., 2018). Patrão (2016) afirma que são cerca de 25%, os adolescentes portugueses que apresentam comportamentos de dependência à tecnologia.

A literatura dá-nos ainda a indicação de que são os indivíduos do sexo masculino que mais aderem aos videojogos, sendo que as motivações podem ir desde o simples entretenimento, ao facto de abrangerem tecnologia tão atrativa para os adolescentes (Patrão & Hubert, 2016). Em inúmeras partes do mundo, têm sido encontradas correlações consistentes que apontam serem os adolescentes e os jovens adultos, a faixa etária de maior risco de desenvolver dependência de videojogos, possivelmente devido ao início precoce nesta atividade, pouca imaturidade,

baixo desenvolvimento de controlo dos impulsos, e as próprias vulnerabilidades que a adolescência apresenta, tais como, a necessidade de encaixe num grupo, pressão dos pares e mudanças ao nível físico e psicológico (Hubert, 2014). Considerando a revisão da literatura, que seja do nosso conhecimento não há estudos no contexto português que tenham explorado a relação entre estas três variáveis. Assim, o presente estudo tem como objetivo, explorar a relação entre o transtorno de videojogos, a agressividade e a regulação emocional em adolescentes e adultos.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1 Utilização excessiva de Videojogos**

Em Portugal, a notabilidade dos videojogos começou a ganhar forma no ano de 1980, sendo também nesta altura que começaram a ser criados os primeiros jogos eletrónicos portugueses (Zagalo, 2013). O videojogo pode ser definido como um tipo de jogo apoiado na interação do jogador com uma máquina, através de um comando, seja no computador, telemóvel, consola ou em qualquer outro tipo de tecnologia, onde o jogador deve superar desafios, em diversas provas, a fim de atingir os objetivos pretendidos (Oliveira & Pessoa, 2008). É fundamental ressaltar que nos dias que correm, os jogos deixaram de ser jogos solitários, entre o jogador e a máquina, dado grande parte destes permitirem a interação com outros jogadores, através da competição e da partilha de ideias e técnicas, pelo que, os videojogos são, assim, utilizados como forma de socializar (Patrão & Hubert, 2016).

No ano de 2018, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu o transtorno de videojogos como uma perturbação mental na 11.<sup>a</sup> edição da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11), tendo sido este descrito como “um padrão persistente e recorrente de conduta de videojogo, manifestando-se por, incapacidade de regulação/autodomínio sobre o jogo; priorização do jogo em detrimento de outros interesses e continuação do comportamento de jogo, independentemente de consequências negativas que pudessem surgir nas diversas áreas de vida do sujeito (ex. pessoal, familiar, profissional)”. O padrão de jogo pode ser regular e repetitivo, considerando-se clinicamente significativo quando os sintomas se encontram presentes ao longo dos últimos 12 meses (Faria & Rodrigues, 2019, p.16).

Os videojogos podem ser classificados de duas formas, online e offline, e tendo em conta o tipo de jogo, podendo originar diferentes comportamentos no jogador. Enquanto jogos offline são habitualmente jogados por um só jogador e têm um fim pré-definido, os jogos

online têm a possibilidade de ser jogados em simultâneo, envolvendo um misto de cooperação e competição (Smohai et al., 2017). Investigações feitas com jogadores online e offline têm vindo a mostrar que, os jogos online, para além de se revelarem mais atrativos, mostram também uma associação mais forte com o desenvolvimento de comportamentos de adição a videojogos (Smohai et al., 2017).

Griffiths (2005) desenvolveu o modelo das componentes de adição mencionando que todas as adições assentam em seis componentes específicas (saliência, modificação de humor, tolerância, abstinência, conflito e recaída). A saliência refere-se a quando a atividade de jogo se torna a coisa mais importante na vida da pessoa e domina todo o seu pensamento (preocupações e distorções cognitivas), sentimentos (desejos) e comportamento (deterioração do comportamento social). As alterações de humor estão diretamente ligadas às experiências e sentimentos que os indivíduos relatam como consequência da atividade de jogo (Brown's 1993). No que respeita à tolerância, esta representa a necessidade de aumentar o tempo e a intensidade do jogo. A abstinência baseia-se em sensações e sentimentos negativos quando a pessoa se vê impossibilitada de jogar. Por fim, surge o conflito com pessoas significativas, relacionado com as atividades de jogo, ou até com consequências negativas, como maus resultados escolares, e a recaída, a tendência a regressar a comportamentos de adição, após pequenos períodos de controlo (Hubert, 2016). Para que um comportamento seja considerado viciante/dependente é necessário que as seis componentes referidas se encontrem presentes. As adições fazem parte de um processo biopsicossocial e existem evidências de que todos os comportamentos excessivos apresentam semelhanças entre si (Griffiths, 2005).

Em contrapartida, e de acordo com Andrade (2018), o uso de videojogos pode influenciar de forma positiva o desenvolvimento cognitivo, emocional e social. No que concerne ao nível cognitivo, o autor sugere que os videojogos são responsáveis por melhorar a capacidade de atenção/concentração, estimulam o controlo da impulsividade, a capacidade de resposta aos problemas, a velocidade de processamento da informação e a flexibilidade mental. Ao nível emocional, os videojogos ajudam na regulação das emoções e no humor dos jogadores. Por fim, a nível social, favorecem o desenvolvimento de habilidades sociais, entre elas, a comunicação interpessoal, a socialização e o desenvolver de novas amizades.

Neste seguimento, podem ser várias as motivações que induzem os jovens a jogar, tais como: a possibilidade de viver uma aventura na primeira pessoa, onde o sujeito coloca em prática estratégias num envolvimento virtual, sem que hajam consequências na vida real; os jogos são acessíveis e económicos, podendo ser realizados em grupo, ou de forma individual, seja em casa ou no exterior (Patrão & Sampaio, 2016); podem influenciar a autoestima,

confiança no próprio e a capacidade de superação à medida que o jogador vai fazendo progressos no jogo (Patrão & Hubert, 2016).

Zanetta Dauriat et al. (2011, cit. in Kuss et al., 2018) defendem que, a procura de realização, de formas de socialização e de escape à realidade, são os maiores preditores de comportamentos desajustados de jogo. No entanto, estes fatores serão preditivos apenas em jogadores que demonstram baixos níveis de bem-estar psicossocial, dado que, sujeitos saudáveis jogam para tentar fugir aos problemas do dia-a-dia (Kardefelt-Winther, 2014, cit. em Kuss et al., 2018).

Em conformidade com a literatura, foram também encontrados inúmeros e variados fatores de risco para o desenvolvimento de problemas relativos ao jogo (Hubert, 2014; Patrão & Hubert, 2016; Torrado et al., 2017). Os fatores individuais que se atribuem diretamente ao sujeito, como predisposição hereditária ou genética, traços de personalidade, idade, ser do sexo masculino e comorbidade com outras perturbações (PHDA, depressão ou ansiedade), ou outras dependências. Os fatores situacionais associados são o baixo nível socioeconómico, conflitos familiares, dificuldades no contexto escolar, acessibilidade, contacto frequente com contextos de jogo; falta de boas práticas de jogo responsável e pais/pares com problemas aditivos. Por último, os fatores estruturais que dizem respeito ao jogo em si, isto é, a disponibilidade e o acesso ao jogo, o montante e o tipo de prémio, o tipo de jogo, as suas regras/probabilidades e frequência do jogo. Para além destes fatores de risco, existem também outros efeitos negativos gerados pelos videojogos, nomeadamente, o menor tempo passado com a família, maus hábitos de sono, o aumento dos níveis de stress, isolamento, ansiedade social, dificuldades em estabelecer relações interpessoais, baixa autoestima e satisfação com a vida e ainda alterações ao nível comportamental e emocional (Pontes & Griffiths, 2017). É fundamental salientar que, apesar de alguns indivíduos apresentarem um ou mais fatores de risco, nem todos desenvolvem problemas de adição, pelo que se assume que existem também fatores protetores, capazes de diminuir o risco do individuo desenvolver comportamentos desajustados (Torrado et al., 2017), especificamente, fatores individuais (sexo feminino, traços de personalidade, tais como a elevada honestidade e amabilidade; consciência e inteligência emocional; processos de coping adaptativos; bem-estar individual, auto-cuidado; aptidões pessoais e sociais) e fatores situacionais (supervisão por parte dos pais; coesão familiar; relações sociais; boa ligação com a escola).

Marczewski (2014) sugere que existem seis diferentes tipos de jogadores, sendo estes: os *Socializers*, que gostam da interação com outros jogadores, e recorrem em larga escala às redes sociais. Os *Achievers* interessam-se por um bom desafio, gostam de obter todos os

troféus dos jogos, são motivados pelo domínio. Os *free spirit* gostam de explorar e de descobrir coisas novas, são motivados pela autonomia. Os *Philanthropists* necessitam de um propósito no jogo, são jogadores altruístas, gostam de ajudar os outros sem estar à espera de serem recompensados. Os *Disruptors* são motivados pela mudança, tentam desequilibrar o sistema e forçar a mudança, quer seja de forma direta, ou através dos outros jogadores e para finalizar temos os *players*, jogadores motivados pela recompensa, que jogam por si mesmos e não pelos outros. A literatura mostra-nos ainda que é o sexo masculino quem reporta maior tempo de jogo (Lemmens et al., 2015), e que embora existam indivíduos de todas as idades a jogar, o seu uso por adolescentes tem aumentado drasticamente (Gentile 2009, Rideout et al. 2010). Estudos realizados relataram que homens entre os 10 e os 19 anos são os que mais tendem em abusar dos videojogos, e que adolescentes são mais propensos a apresentar sinais de jogo patológico do que qualquer outra faixa etária (Chiu et al. 2004, Chou & Tsai 2007, Gentile 2009, Greenberg et al. 2010, Griffiths et al. 2004a, Griffiths et al. 2004b, Griffiths and Meredith 2009, Grüsser et al. 2007, Quaiser-Pohl et al. 2006).

No que diz respeito às diferenças entre sexos, num estudo realizado com 721 adolescentes, concluiu-se que os rapazes apresentavam uma maior tendência para desenvolver o transtorno, sendo que a percentagem de rapazes dependentes foi de 11.4% e a de raparigas de apenas 3.2% (Simões, 2017). Isto vai ao encontro da grande maioria das investigações, que geralmente concordam que o sexo masculino relata mais problemas relacionados com os videojogos, em comparação com o sexo feminino (Brunborg et al., 2013; Ferguson et al., 2011; Mentzoni et al., 2011). Outra variável sociodemográfica relacionada com esta perturbação é o estado civil, uma vez que se constatou que o típico jogador viciado é, por norma, solteiro (Wenzel et al., 2009).

## **1.2 Agressividade**

A agressividade é uma característica da personalidade de elevada importância, quer a nível da prática clínica, quer ao nível da investigação (Harris, 1995). Contrariamente ao conceito de violência, a agressividade não se resume apenas à expressão existente em termos físicos, mas também à manifestação do comportamento que pode ser visto numa dimensão verbal e emocional (Tomlinson et al., 2016). Trata-se de um traço da personalidade que pode ter diversas formas de expressão, tencionando, em todo o caso provocar o dano a outros, a sua destruição, coação ou humilhação (Laplanche & Pontalis, 1970; Leigh et al., 1981).

Segundo Liu (2004), a agressividade é diretamente influenciada por fatores sociais (por meio da aprendizagem social e conseqüentemente pelo processamento de informação) e por interposto de fatores biológicos, tais como, a disfunção cerebral, os níveis de testosterona, serotonina, dificuldades durante o nascimento e déficit nutricional. Deste modo, a agressividade parece desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e social do sujeito e, por vezes, pode vir a ser um reflexo de dificuldades de interação e adaptação nas crianças e adolescentes (Joly et al., 2009).

Inúmeros autores sustentam que a persistência de comportamentos agressivos depois da infância e da adolescência podem significar desvios na trajetória desenvolvimental, ausência de autorregulação a nível emocional e comportamental e falta de estratégias de coping adaptativas (Cole et. al., 2008; Trembaly et al., 2004;)

Tendo por base o modelo de Buss e Perry (1992), a agressividade pode assumir diferentes sentidos: a agressividade física e verbal, relacionadas à dimensão instrumental e ao tipo de atos que tencionam provocar dano no outro; a raiva, reflete a dimensão emocional, neste subtipo da agressividade é possível identificar uma variação em termos de magnitude de sentimentos (passar rapidamente de um estado de irritação para um estado de fúria); por fim, a hostilidade representa a componente cognitiva do comportamento, ligada à expressão de sentimentos de raiva e a um complicado conjunto de comportamentos de teor negativo/vingativo (Cunha & Gonçalves, 2012).

No que diz respeito à natureza da agressividade, esta pode ser normal ou anormal. A agressividade normal surge como algo natural na criança, sendo vista como uma atitude adaptativa que se altera ao longo do desenvolvimento, variando na forma, no objetivo e no fim. Os impulsos agressivos começam a ganhar forma desde o nascimento e no decorrer do processo de socialização, existindo uma inclinação para reprimir essa agressividade como uma maneira de adaptação às normas, ao meio familiar e social. Por outro lado, a agressividade anormal, encontra-se relacionada com crianças que manifestam padrões de agressividade excessiva (Mielnick, 1982, citado por Soares et al., 2004). Ainda de acordo com este autor, estes padrões provêm de uma má formação da personalidade humana, especialmente nos primeiros anos de vida.

Do ponto de vista de Machado (2010), a agressividade é um fenómeno que não tem grupo social, económico ou geográfico definido. Defini-la torna-se difícil, uma vez que é um conceito que se encontra em constante modificação e onde o seu significado e limite correm o risco de excluir aspetos fundamentais do próprio constructo.

### **1.3 Regulação emocional**

De acordo com a literatura, as dificuldades na regulação emocional assumem um papel crítico no desenvolvimento e manutenção de sinais de depressão e ansiedade na adolescência (Ahmed et al., 2015; McLaughlin et al., 2011; Schäfer et al., 2017). Ao estudarmos este conceito, torna-se inevitável que haja um entendimento da definição de emoções e dos processos através dos quais estas podem ser reguladas. Neste seguimento, as emoções podem ser vistas como tendências de resposta comportamentais, experienciais e fisiológicas, que em conjunto influenciam a forma como os sujeitos respondem a determinadas situações (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1991). Exibem importantes funções expressivas e comunicativas e sob uma perspetiva funcionalista, influenciam o funcionamento adaptativo (Gross & Thompson, 2007; Morris et al., 2007; Thompson, 1991).

Desta forma, Gross (1998) refere que a regulação emocional é um processo por meio do qual o indivíduo reconhece as suas emoções, as sente e as exprime, e que engloba a modificação das respostas associadas às experiências emocionais, como os sentimentos, as respostas fisiológicas e os comportamentos de forma automática ou não, consciente ou inconscientemente. Para além de permitir a redução ou a intensificação das emoções tendo em conta os objetivos pessoais do sujeito, a regulação emocional possibilita também a modificação do grau de coerência na resposta emocional dada, isto é, permite que um sujeito ao experienciar uma emoção seja capaz de não a demonstrar, exercendo controlo sobre o seu comportamento no que diz respeito às expressões faciais demonstradas (Gross & Thompson, 2007).

Gross e Thompson (2007) defenderam o modelo processual de regulação emocional, onde explicaram a forma como as emoções podem ser reguladas, tendo em conta o nível em que estas se desenvolvem. Este modelo distingue diferentes estratégias, nomeadamente, estratégias focadas nos antecedentes e estratégias focadas na resposta. Ao passo que, as estratégias de regulação emocional com foco nos antecedentes se referem a ações realizadas anteriormente às tendências de resposta emocional terem sido totalmente ativadas, as estratégias de regulação emocional focadas na resposta são aplicadas, dado que a emoção está a ser experienciada (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004). Ainda segundo os mesmos autores, as estratégias de resposta mais empregues são a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. A reavaliação cognitiva é uma forma de modificação cognitiva que se caracteriza pela mudança de significado de uma situação possivelmente elicitadora de uma emoção, de maneira a alterar o seu impacto emocional. Já a supressão

emocional, é uma forma de modelar respostas emocionais envolvendo a inibição do comportamento emocional expressivo (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004).

Com base em estudos feitos em jovens adultos verificou-se que a utilização da reavaliação cognitiva se encontra ligada a uma diminuição da vivência e expressão de emoções negativas. No que concerne à supressão emocional, indivíduos que utilizam esta estratégia diminuem a expressão comportamental, quer de emoções negativas, quer de emoções positivas. Sujeitos que habitualmente usam a reavaliação, exibem menos sintomas depressivos, uma maior satisfação com a vida, otimismo e boa autoestima, acontecendo exatamente o oposto na supressão (Gross, 2002; Gross & John, 2003; Gross et al., 2006; John & Gross, 2004).

Assim, a regulação emocional não passa somente pela intensidade que é conferida a cada emoção, envolve também a capacidade de saber gerir as emoções com o objetivo de orientar a ação e a comunicação com os outros, nunca esquecendo as próprias emoções e as dos outros sujeitos com quem existe interação. Desta forma, o processo de regulação emocional é tido como algo que possibilita a adaptação do indivíduo às diversas situações que lhe vão surgindo ao longo da vida (Vasco, 2009).

#### **1.4 Relação entre a Utilização excessiva de Videojogos e Agressividade**

De acordo com Feliu et al. (2005), não podemos afirmar que são os videojogos que causam um aumento da agressividade, muito menos o seu contrário, que os adolescentes agressivos são aqueles que mais jogam. Do ponto de vista destes autores, os estudos só mostram que existe uma relação entre estas duas variáveis, mas não a direção causal dessa relação, ou seja, o que causa o quê. Em contrapartida, existem alguns estudos experimentais que mostram que depois dos sujeitos jogarem videojogos de carácter violento, exibem um comportamento mais agressivo. Estes resultados não estão isentos de críticas, sendo que para alguns o efeito é real, mas apenas a curto prazo, imediatamente após o jogo, e a longo prazo esses efeitos desaparecem. Em todo o caso, e onde parece existir consenso, é que os videojogos podem aumentar a agressividade em pessoas que já manifestavam comportamentos agressivos antes de jogar (Feliu et al., 2005).

Silvern e Williamson (1987) submeteram 28 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 7 anos, a um videojogo violento e em seguida monitorizaram a agressividade física e verbal. Os autores concluíram que a utilização de videojogos violentos levou a um aumento das respostas agressivas nessas crianças.

Fling et al. (1992) levou a cabo um estudo, com o objetivo de analisar a relação entre videojogos e agressividade. A amostra era constituída por 153 estudantes, entre os 11 e os 17 anos. Os autores avaliaram a agressividade com recurso a medidas de auto-relato e da avaliação dos professores. Fling e colaboradores comprovaram que os rapazes se avaliaram como sendo mais agressivos comparativamente às raparigas e que o mesmo resultado foi obtido na avaliação realizada pelos professores. Os autores verificaram ainda que o tempo ocupado a jogar videojogos se encontra associado a comportamentos agressivos nos jovens. Todavia, algumas investigações mostram resultados que contradizem os estudos anteriores. No estudo de Gibb et al. (1983), realizado com 280 sujeitos, com idades entre os 12 e os 34 anos, não foi encontrado qualquer tipo de relação entre a quantidade de tempo dedicada a jogar e a agressividade. Por outro lado, Anderson e Morrow (1995) afirmam que a simples percepção de uma situação competitiva num jogo pode ser o suficiente para intensificar um comportamento agressivo. Mossle et al. (2010) inquiriram 5529 alunos e acompanharam outros 1157 alunos, tendo encontrado uma associação direta entre o tempo dos alunos passado a jogar jogos violentos e um mau desempenho académico. Este resultado é consistente com o de Sharif et al. (2010), onde entrevistaram 6486 crianças e adolescentes entre os 10 e os 14 anos de idade e descobriram que a exposição prolongada a atividades em frente a um ecrã (videojogos) teve um impacto negativo no rendimento escolar.

Fikkers et al. (2016) verificaram que conflitos familiares causam uma maior agressividade nos jogadores, dado aumentarem a excitação, o esforço cognitivo e as emoções negativas. Estudos têm mostrado que, quando parentes tentam restringir o uso de videojogos, essas tentativas são frequentemente recebidas com hostilidade e agressão (Young, 2009). Contrariamente, outros autores vieram comprovar que os videojogos pareciam exercer um efeito calmante em rapazes que jogam regularmente (Kestenbaum & Weinstein, 1985).

### **1.5 Relação entre a Utilização excessiva de Videojogos e Regulação Emocional**

Diversos estudos têm investigado a relação entre o transtorno de videojogos e a regulação emocional e indicam que a baixa regulação emocional está relacionada com comportamentos aditivos, para prevenir ou regular sentimentos e emoções negativas (Estévez et al., 2014; Estévez et al., 2017). O uso de videojogos tem um grande poder de regular as emoções, sendo isso fundamental na adolescência, uma vez que conseguem fazer as pessoas trabalharem para atingir objetivos significativos e celebrar momentos de triunfo depois de completar com sucesso tarefas desafiantes (Seo et al., 2012).

Estudos têm analisado em que medida existem benefícios emocionais em função do tipo de videogame e do tempo que é passado a jogar. No que diz respeito ao tipo, as investigações sugerem que jogos específicos, tais como jogos de puzzles, podem levar a uma melhoria dos estados de humor, promover o relaxamento e diminuir a ansiedade (Russoniello et al., 2009). Videogames de ação parecem promover o desenvolvimento de diversas competências cognitivas fulcrais para a eficácia da regulação emocional, entre elas a eficiência e capacidade de atenção (Schmeichel & Demaree, 2010; Zelazo & Cunningham, 2007 cit. in Hemenover & Bowman, 2018). Relativamente ao tempo, a literatura indica-nos que jogar de forma moderada contribui para uma boa estabilidade emocional (Przybylski et al., 2011, cit. in Pallavicini et al., 2018) e para a experiência de emoções positivas (Ryan et al., 2006). Quando o tempo de jogo é excessivo surgem, a longo prazo, efeitos negativos, como a diminuição da inteligência emocional e menor expressão de emoções (Gaetan et al., 2016; Seo et al., 2012; Poels et al., 2012).

Em compensação, Gaetan et al. (2016) realizaram um estudo com o intuito de explorar os videogames e a sua relação com a regulação emocional, onde verificaram que indivíduos que jogavam com frequência exibiam uma maior capacidade de regular as suas emoções, em comparação com sujeitos que jogavam ocasionalmente.

No contexto dos jogos online, inúmeros estudos relataram um maior uso de videogames para fins de regulação das emoções (Gaetan et al., 2016; Hemenover & Bowman, 2018; Hussain & Griffiths, 2009; Villani et al., 2018).

Estudos mais gerais, evidenciaram que algumas das experiências emocionais positivas mais intensas são desencadeadas em contextos de jogo (McGonigal, 2011). Este aumento de emoções positivas pode ajudar na criação de relações sociais, a combater o fracasso e a diminuir os efeitos adversos de emoções negativas.

## **2. Método**

Neste capítulo, será apresentado o desenho do estudo, os objetivos, hipóteses e possíveis questões de investigação. Serão também apresentados os participantes e a amostra, bem como os instrumentos utilizados na pesquisa.

### **2.1 Desenho do estudo**

O presente estudo trata-se de um estudo quantitativo transversal, com aplicação de técnicas que necessitam do uso de medidas e de métodos padronizados convertíveis em

número, de forma a permitirem a expressão da variedade de perspetivas e experiências dos vários indivíduos. O estudo assenta no desenho descritivo correlacional, uma vez que explora relações entre variáveis com o objetivo de as descrever (Fortin, et al., 2009).

## **2.2 Objetivos**

O objetivo geral deste estudo consiste em explorar a relação entre a utilização excessiva de videojogos, a agressividade e a regulação emocional em adolescentes e jovens adultos portugueses. Mais concretamente pretende-se verificar qual o nível de transtorno presente na nossa amostra; entender a relação existente entre o transtorno de videojogos e a regulação emocional; explorar a relação entre as subescalas da regulação emocional e o transtorno de videojogos; perceber de que forma o transtorno de videojogos varia em função do sexo; compreender como o rendimento escolar pode variar tendo em conta o tempo gasto a jogar videojogos; analisar a relação entre o transtorno de videojogos e a agressividade e explorar ainda a relação entre as subescalas da agressividade e o transtorno de videojogos.

## **2.3 Hipóteses**

Foram definidas as seguintes hipóteses, de acordo com a literatura:

**H1:** Existe uma relação positiva entre o transtorno de videojogos e a regulação emocional (Gaetan et al. 2016).

**H2:** Esperam-se pontuações mais elevadas no transtorno de videojogos no sexo masculino (Brunborg et al. 2013; Ferguson et al. 2011; Mentzoni et al. 2011).

**H3:** Esperam-se pontuações mais elevadas no transtorno de videojogos em adolescentes (Chiu et al. 2004, Chou & Tsai 2007, Gentile 2009, Greenberg et al. 2010, Griffiths et al. 2004a, Griffiths et al. 2004b, Griffiths and Meredith 2009, Grüsser et al. 2007, Quaiser-Pohl et al. 2006).

**H4:** O rendimento escolar varia em função do tempo despendido a jogar (Mossle et al. 2010).

Devido à controvérsia de estudos acerca da agressividade não será elaborada uma hipótese.

**QI:** Será que existe relação entre o transtorno de videojogos e a agressividade?

## 2.4 Amostra

A amostra é composta por 190 participantes (58.4% do sexo masculino e 41.6% do sexo feminino). Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos, sendo que a amostra é constituída maioritariamente por jovens adultos (n=154; 81.1%). Grande parte encontra-se solteiro, numa relação de namoro (50%) e apenas 14 dos 190 participantes tinham filhos. Relativamente às habilitações académicas, grande parte dos sujeitos possuem o grau de licenciatura (n=85; 44.7%), tendo os restantes o secundário (n=75; 39.5%) ou mestrado (n=30; 15.8%). Mais de metade dos participantes do estudo, encontra-se empregado (n=100; 52.6%).

**Tabela 1**

*Caracterização da amostra (N=190)*

<b>Variável</b>	<b>Grupos</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	Masculino	111	58.4
	Feminino	79	41.6
<b>Idade</b>	Adolescentes	36	18.9
	Jovens adultos	154	81.1
<b>Estado Civil</b>	Solteiro (numa relação de namoro)	95	50
	Solteiro (sem relação)	83	43.7
	Casado(a)/União de facto	10	5.3
	Divorciado(a)/Separado(a)	2	1.1
<b>Habilitações Académicas</b>	Secundário	75	39.5
	Licenciatura	85	44.7
	Mestrado	30	15.8
<b>Situação Profissional</b>	Estudante	54	28.4
	Trabalhador-estudante	31	16.3
	Empregado(a)	100	52.6
	Desempregado(a)	5	2.6

## **2.5 Instrumentos de Avaliação**

### **2.5.1 Questionário Sociodemográfico**

Este instrumento será construído com o objetivo de recolher informações relevantes para o estudo e que contribuirão para a caracterização da amostra. O QSD abordará questões como o sexo, a idade, escolaridade, estado civil, habilitações académicas, situação profissional, etc.

### **2.5.2 Escala de Transtorno de videojogos – Versão reduzida (Pontes & Griffiths, 2016).**

O *IGDS9-SF (Internet Gaming Disorder Scale – Short Form)* é uma ferramenta psicométrica curta, adaptada a partir dos nove critérios fundamentais que definem o IGD de acordo com o DSM-5 (APA, 2013). O objetivo deste instrumento passa por avaliar a gravidade do *IGD* e os seus efeitos prejudiciais, examinando as atividades de jogo online e/ou offline que ocorrem durante um período de 12 meses.

Esta escala é composta por 9 questões, onde as respostas às mesmas são dadas numa escala tipo *Likert* de cinco pontos: 1 (Nunca), 2 (Raramente), 3 (Algumas vezes), 4 (Frequentemente) e 5 (Quase sempre). As pontuações são obtidas resumindo as respostas dos jogadores e as pontuações totais podem variar de 9 a 45, com pontuações mais altas, indicativas de um maior grau de desordem de jogo.

Contudo, para fins de investigação, pode ser possível classificar jogadores que apresentam esta desordem e jogadores que não apresentam, considerando apenas aqueles que alcançaram um mínimo de 36 dos 45 pontos (ou seja, os que responderam “frequentemente” e “quase sempre” às nove questões). A escala apresenta uma consistência interna elevada, com um coeficiente Alpha de *Cronbach* de  $\alpha=.87$  (Pontes & Griffiths, 2016).

No presente estudo, o Alpha de *Cronbach* encontrado foi de .88.

### **2.5.3 Questionário de Agressividade de Buss-Perry - AQ (adaptado e traduzido por Cunha & Gonçalves, 2012)**

A fim de encontrar os componentes teóricos da agressão, os autores Buss e Durkee (1957) desenvolveram o Inventário de Hostilidade Buss-Durkee (BDHI). Porém, devido a este instrumento apresentar propriedades psicométricas pouco satisfatórias, Buss e Perry (1992) desenvolveram o Questionário de Agressividade (AQ). Este apresenta na sua constituição 29 itens e avalia quatro subescalas: agressividade física (9 itens), agressividade

verbal (5 itens), raiva (7 itens) e hostilidade (8 itens). É ainda de salientar que os itens 9 e 16 são itens invertidos.

As duas primeiras subescalas, agressividade física e agressividade verbal, relacionadas com ferir ou prejudicar outras pessoas (Buss & Perry, 1992) constituem o componente motor ou instrumental da agressão; a raiva, que envolve ativação psicológica e preparação para a agressão é o componente emocional ou afetivo e por último, a hostilidade, traduz-se no componente cognitivo (Valdivia-Peralta et al., 2014) Os scores das diferentes subescalas são obtidos através da média dos itens que constituem cada subescala e o score total a partir da média do número total de itens. As respostas são dadas numa escala do tipo *Likert*, variando entre 1 (Nunca ou quase nunca) e 5 (Sempre ou quase sempre). Neste instrumento a variável agressão é contínua, não existindo pontos de corte, pelo que quanto maior for a pontuação registada, mais agressivo será o indivíduo. (Buss & Perry, 1992).

No que diz respeito à fidelidade, as quatro subescalas revelaram uma boa consistência interna. Desta forma, temos os seguintes Alphas de *Cronbach*: .85 para a agressividade física, .72 para a agressividade verbal, .83 para a raiva, .77 para a hostilidade e .80 para a escala total. Já no presente estudo, os Alpha de *Cronbach* encontrados foram: .74 para a agressividade física, .73 para a agressividade verbal, .43 para a raiva, .62 para a hostilidade e .84 para a escala total.

#### **2.5.4 Escala de dificuldades na Regulação Emocional -EDRE (traduzida e adaptada por Coutinho et al., 2010)**

Tendo em conta a atenção crescente que tem sido depositada na regulação emocional como dimensão unificadora dos diversos sintomas psicopatológicos e comportamentos desadaptativos (Gross, 1995), os autores Gratz and Roemer (2004), desenvolveram a *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS).

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) avalia os níveis típicos de desregulação em seis categorias: não-aceitação das emoções negativas, incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experiencia emoções negativas, dificuldades em controlar comportamento impulsivo quando experiencia emoções negativas, acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidas como efetivas, falta de consciência emocional e falta de clareza emocional. É composta por 36 itens, numa escala do tipo *Lickert* de 5 pontos e varia do 1 (quase nunca se aplica a mim) ao 5 (aplica-se quase sempre a mim). Apresenta itens invertidos, sendo estes os itens 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34, concluindo um total de 11 itens. Depois de recodificados, torna-se possível adquirir uma

pontuação para cada dimensão ou uma pontuação total. Pontuações mais elevadas mostram uma maior dificuldade na regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004). Apresenta elevados valores de consistência interna ( $\alpha = .93$ ), uma boa fidelidade teste-reteste ( $r_s = .88$ ) e apropriada validade de constructo e preditiva (António et al., 2008).

No presente estudo, o Alpha de *Cronbach* encontrado foi de .92.

### **3. Procedimentos**

Depois de selecionados os instrumentos que melhor integravam os objetivos do estudo, foram enviados emails aos respetivos autores, a fim de obter autorização para o seu uso, tendo sido obtidas respostas com brevidade.

Posto isto, deu-se início ao desenvolvimento do protocolo de recolha de dados, em formato digital, que posteriormente passou a formato online através do *Google Forms*.

Era de extrema importância que os sujeitos tivessem conhecimento que a participação era voluntária e que os dados recolhidos seriam anónimos, isto é, em momento algum foi feito algum tipo de identificação e os dados foram apenas utilizados para fim da investigação em curso.

Deste modo, o link foi partilhado através de várias plataformas, como o email, redes sociais, etc. Para responder a este questionário bastava ter idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos e ser de nacionalidade portuguesa.

### **4. Análise Estatística**

Depois de realizada a recolha de dados, foi utilizado o programa de estatística SPSS, para a análise dos mesmos (Statistical Package for the Social Sciences). Foram realizadas análises descritivas das variáveis sociodemográficas e psicossociais. A média e o desvio padrão foram utilizados para descrever variáveis contínuas, sendo que as variáveis categóricas foram descritas como frequências absolutas e relativas.

Para obter as pontuações médias da Escala de Transtorno de Videojogos, do Questionário de Agressividade de Buss-Perry e da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional, recorreu-se a análises estatísticas descritivas, por meio de medidas de tendência central (média) e de dispersão (percentagem, desvio padrão e variância).

A normalidade da amostra foi calculada através do teste de Kolmogorov-Smirnov's, de modo a verificar se as variáveis apresentavam ou não uma distribuição normal. As variáveis obtiveram valores de  $p < .05$ , valores esses que nos indicam que estas não seguem uma distribuição normal, tendo por isso sido utilizados testes não paramétricos (Pallant, 2011). Deste modo, na análise das correlações foi utilizado o teste não paramétrico de Spearman, e na análise de diferenças os testes não paramétricos *U* de *Man-Whitney* e Kruskal-Wallis. O teste *U* de *Man-Whitney*, permitiu-nos calcular o tamanho do efeito do *d* de Cohen, onde *d* igual a .1 significa efeito baixo, .3 efeito médio e .5 efeito alto.

No que respeita à direção das correlações e à magnitude dos coeficientes, e tendo em conta os critérios propostos por Cohen (1988 cit in Pallant, 2011), um coeficiente entre .10 e .29 é visto como baixo, entre .30 e .49 considera-se moderado e entre .50 e 1.0 é considerado elevado.

## 5. Resultados

### Análise Estatística Descritiva

#### Nível de Transtorno na Amostra

De acordo com a tabela 2, é possível verificar que a percentagem de transtorno presente na amostra é de 0.8%, no sexo masculino.

**Tabela 2**

*Percentagem de Transtorno de Videojogos*

	Sem transtorno	Com transtorno
Masculino	n = 104 (79.4%)	n = 1 (0.8)
Feminino	n = 26 (19.8%)	n = 0 (0%)

#### *Pontuações médias no Transtorno de Videojogos (IGDS9-SF)*

Considerando a tabela 3, a Escala de Transtorno de Videojogos apresentou uma pontuação média de 14.10.

**Tabela 3**

*Medida descritiva relativa ao Transtorno de Videojogos*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-máx</i>	<i>Min-máx teórico</i>
Transtorno de Videojogos	14.10	6.05	9-36	9-45

### ***Pontuações médias na Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE)***

Através da tabela 4, é possível verificar que, a subescala consciência é a que apresenta uma pontuação média mais elevada.

#### **Tabela 4**

##### *Medidas descritivas relativas à Escala de Dificuldades na Regulação Emocional*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-máx</i>	<i>Min-máx teórico</i>
Regulação Emocional (total)	87.15	18.785	43-170	36-180
Estratégias	17.95	6.35	8-40	8-40
Não-aceitação	12.99	6.34	6-30	6-30
Consciência	21.88	5.20	7-30	6-30
Impulsos	11.96	3.84	6-30	6-30
Objetivos	13.89	3.97	5-25	5-25
Clareza	13.03	2.23	7-25	5-25

### ***Pontuações médias no Questionário de Agressividade de Buss-Perry (QA)***

Foram encontradas pontuações médias mais elevadas na subescala hostilidade, tendo em conta a tabela abaixo representada.

#### **Tabela 5**

##### *Medidas descritivas relativas ao Questionário de Agressividade de Buss-Perry*

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min-máx</i>	<i>Min-máx teórico</i>
Agressividade (total)	63.76	12.825	37-137	29-145
Raiva	15.94	3.378	11-29	7-35
Agressão Física	16.35	5.404	9-41	9-45
Hostilidade	16.68	5.419	8-40	8-40
Agressão Verbal	11.75	3.339	5-25	5-25

## Correlações

### H1: Existe uma relação positiva entre o transtorno de videogames e a regulação emocional.

Utilizou-se o teste de correlação de Spearman para analisar se existe uma relação entre o Transtorno de Videogames e a Regulação Emocional. Através da tabela 9, podemos verificar que existe uma correlação estatisticamente significativa, positiva e baixa.

**Tabela 6**

*Transtorno de Videogames e Regulação Emocional*

	Regulação Emocional	
	$r_s$	p
Transtorno de Videogames	.22*	.012

### Correlação entre as subescalas da Regulação Emocional e o Transtorno de Videogames.

Ao analisar a relação entre as subescalas da regulação emocional e o transtorno de videogames, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre as subescalas estratégias, não aceitação, impulsos, objetivos e o transtorno de videogames.

**Tabela 7**

*Subescalas da Regulação Emocional e Transtorno de videogames*

	Estratégias		Não aceitação		Consciência		Impulsos		Objetivos		Clareza	
	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p
Transtorno de Videogames	.253**	.004	.234**	.007	-.011	.904	.211*	.016	.247**	.004	.061	.486

## Testes de Diferenças

### H2: Esperam-se diferenças nos níveis de transtorno em função do sexo.

Recorreu-se ao teste  $U$  de Mann-Whitney para perceber se existem diferenças no Transtorno de Videogames em função do sexo. Como é possível observar na tabela, não foram

encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos. Ainda assim, verificou-se a ocorrência de médias mais elevadas no sexo masculino ( $OM=69.11$ ).

**Tabela 8**

*Diferenças de sexo no Transtorno de Videojogos*

	Feminino	Masculino	Significância estatística	
	(n=26)	(n=105)	<i>U</i>	<i>p</i>
	Ordem Média	Ordem Média		
Transtorno de Videojogos	53.42	69.11	1038	.056

**H3: Esperam-se pontuações mais elevadas no TV nos adolescentes.**

Para perceber se o Transtorno de Videojogos difere entre adolescentes e adultos, recorreu-se novamente ao teste *U* de Mann-Whitney. Mediante os resultados possíveis de observar na tabela, verificou-se a ocorrência de médias mais elevadas nos adolescentes ( $OM=66.13$ ), embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas.

**Tabela 9**

*Diferenças no Transtorno de Videojogos em função do grupo etário*

	Adolescentes	Adultos	Significância estatística	
	(n=24)	(n=107)	<i>U</i>	<i>p</i>
	Ordem Média	Ordem Média		
Transtorno de Videojogos	66.13	65.97	1281	.986

**H4: O rendimento escolar varia em função do tempo despendido a jogar.**

Foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis para avaliar diferenças no rendimento escolar em função do tempo gasto a jogar videojogos. Como se percebe na tabela abaixo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, sendo os valores mais altos encontrados em quem joga entre 12 e 20h ( $OM=83.43$ ), e os mais baixos em quem joga mais de 20h ( $OM=58.42$ ).

**Tabela 10***Diferenças no rendimento escolar em função das horas passadas a jogar*

	Entre 1 e	Entre 6 e	Entre 12 e	Mais de	Kruskal-	
	6h	12h	20h	20h	Wallis	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>OM</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
Rendimento Escolar	68.51	59.92	83.43	58.42	3.571	.312

**QI: Será que existe uma relação entre o transtorno de videojogos e a agressividade?**

Recorreu-se ao teste de correlação de Spearman para perceber se existe uma relação entre o Transtorno de Videojogos e a Agressividade. Como é possível observar na tabela 10, foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa, positiva e baixa.

**Tabela 11***Transtorno de Videojogos e Agressividade*

	Agressividade	
	<i>r<sub>s</sub></i>	<i>p</i>
Transtorno de Videojogos	.22*	.012

**Correlação entre as subescalas da Agressividade e o Transtorno de Videojogos.**

Ao analisar a relação entre as subescalas da agressividade e o transtorno de videojogos, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre as subescalas raiva, hostilidade e o transtorno de videojogos.

**Tabela 12***Subescalas da Agressividade e Transtorno de Videojogos*

	Agressão Física		Agressão Verbal		Raiva		Hostilidade	
	<i>r<sub>s</sub></i>	<i>p</i>	<i>r<sub>s</sub></i>	<i>p</i>	<i>r<sub>s</sub></i>	<i>p</i>	<i>r<sub>s</sub></i>	<i>p</i>
Transtorno de Videojogos	.129	.143	.153	.082	.212*	.015	.197*	.024

## 6. Discussão

Este estudo tem como principal objetivo explorar a relação entre a utilização excessiva de videogames, a agressividade e a regulação emocional numa amostra de adolescentes e jovens adultos portugueses.

No que respeita à prevalência do Transtorno de Videogames na nossa amostra, esta verificou-se reduzida, sendo que, em 190 participantes, apenas um sujeito obteve uma pontuação superior ao ponto de corte. Ainda assim, a literatura fornece a indicação de que a utilização inapropriada dos videogames, como o tempo de uso excessivo, se encontra naturalmente associada ao desenvolvimento de comportamentos de dependência (Przybylski, 2014). Este resultado poderá estar relacionado com o tempo de recolha e, conseqüentemente com o tamanho da nossa amostra, sendo que, a maioria dos participantes deste estudo, poderão utilizar os videogames como algo normativo, a fim de regular as suas emoções. É ainda de realçar que, sendo esta uma amostra de conveniência, e não uma amostra clínica, se torna natural a baixa percentagem de transtorno verificada. No que se refere às pontuações médias obtidas nas escalas de Regulação Emocional e Agressividade, as mesmas encontram-se próximas das médias verificadas nos artigos de validação das escalas.

Com respeito à primeira hipótese, pôde verificar-se a existência de uma correlação estatisticamente significativa e positiva entre o transtorno de videogames e a regulação emocional. O resultado obtido vai de encontro à literatura, dado vários estudos relatarem o uso excessivo de videogames para fins de regulação das emoções. (Gaetan et al., 2016; Hemenover & Bowman, 2018; Hussain & Griffiths, 2009; Villani et al., 2018). De acordo com Snodgrass et al. (2018), jogadores que apresentam dificuldades em regular emoções podem depender de experiências de jogo para regular as suas experiências emocionais, o que poderá traduzir-se, em último caso, numa estratégia de coping mal adaptativa. No entanto, e ainda que a experiência de jogo possa promover a regulação e o alívio de estados de humor negativos, esta técnica aumenta o risco de envolvimento problemático nos videogames.

Relativamente à correlação entre as subescalas da EDRE e o transtorno de videogames, verificou-se uma associação positiva das dimensões, estratégias, não aceitação, impulsos e objetivos. A associação entre a experiência de jogo e as estratégias de regulação têm sido exploradas (Lobel et al., 2017). Os autores observaram a existência de uma relação entre a consciência interoceptiva no jogo e a tendência auto-relatada de procurar ativamente uma resolução para efeitos negativos. Resultados consistentes indicam ainda que jogar pode levar ao aumento da inteligência emocional e ao domínio das estratégias de regulação das emoções

(Gaetan et al., 2016). Segundo Estévez et al. (2017), a não aceitação de respostas emocionais pode levar os indivíduos a envolverem-se de forma aditiva nos videojogos. Assim sendo, e como referido acima, pessoas com problemas de regulação emocional utilizam o ambiente dos videojogos para lidar com emoções negativas, acabando por aumentar o risco de consequências negativas (Kardefelt-Winther, 2014). A impulsividade tem sido vista como preditor e como consequência do uso excessivo de videojogos (Choi et al., 2014; Lee et al., 2018; Yen et al., 2017). Com base numa revisão da literatura realizada por Şalvarlı e Griffiths (2019), verificou-se que todos os estudos, exceto um, apresentaram uma associação positiva entre a impulsividade e o transtorno de videojogos. Indivíduos com o transtorno mencionam impulsos fortes quando se vêm impedidos de jogar (Van Holst et al., 2012). No que concerne às dificuldades em agir de acordo com os objetivos, a literatura postula que pessoas que jogam com regularidade são capazes de focar a sua atenção com maior facilidade numa determinada tarefa, conseguindo, em simultâneo realizar certas ações e, modificar, se necessário as metas que haviam idealizado inicialmente (Dye et al., 2008). Em contrapartida, Barger e Hormes (2017), afirmam que um dos sintomas mais frequentes de quem apresenta o transtorno passa por ignorar os seus encargos em prol dos videojogos, usando-os com a finalidade de libertar-se de emoções negativas.

No que se refere à segunda hipótese, nomeadamente, as diferenças no transtorno de videojogos em função do sexo, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, ainda que as pontuações médias tenham sido superiores no sexo masculino. Tendo em conta a literatura, verificam-se diferenças entre os sexos, sendo o sexo masculino aquele que relata maior adição ao jogo, pelo que os resultados obtidos neste estudo não corroboram os resultados obtidos em estudos anteriores, tendo em conta que apenas um sujeito apresenta adição (Brunborg et al. 2013; Ferguson et al. 2011; Mentzoni et al. 2011). A crise pandémica a que estivemos sujeitos pode também ter influenciado esta diferença de resultados, em parte devido à alteração de hábitos e rotinas. Indivíduos de ambos os sexos podem ter recorrido aos videojogos como forma de distração, libertação do stress ou até mesmo como passatempo.

Na terceira hipótese, pretendia-se compreender se o transtorno de videojogos diferia entre adolescentes e jovens adultos. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, no entanto verificou-se a ocorrência de médias mais elevadas nos adolescentes. A própria literatura indica-nos que são os adolescentes, a faixa etária que apresenta maior risco de propensão para o jogo patológico (Rideout et al. 2010). Contudo, este resultado pode dever-se ao facto de estudantes universitários ou adultos que já desempenhem funções, terem normalmente mais independência e possibilidades de acesso a dispositivos inteligentes, o que

juntamente com a inexistência de supervisão, pode conduzir a um maior risco de transtorno (Chia et al., 2020).

Na quarta e última hipótese, não foram encontradas relações estatisticamente significativas entre o rendimento escolar e o tempo despendido a jogar videogames, porém os valores mais altos foram encontrados em quem joga entre 12 e 20h. Este resultado não vai ao encontro da literatura, uma vez que a utilização, em excesso, de videogames, tem sido associada a um baixo desempenho acadêmico, levando ao acarretar de problemas comportamentais (Gentile et al., 2011). Esta informação é consistente com a de outros estudos, que apontam também que um dos principais problemas associado ao uso prejudicial de videogames passa pelo baixo rendimento escolar (Melchior et al., 2014).

Atendendo à controvérsia de estudos existentes acerca da relação entre o transtorno de videogames e a agressividade, foi elaborada uma questão de investigação, na qual foi possível constatar a existência de uma correlação estatisticamente significativa e positiva entre as duas variáveis. A correlação entre as subescalas do questionário de agressividade de Buss e Perry e o transtorno de videogames permitiu ainda verificar associações positivas nas dimensões raiva e hostilidade. À vista disso, vários estudos apresentaram uma associação entre o transtorno de videogames e traços específicos da personalidade como, a agressividade, a hostilidade, a raiva e o isolamento social (Chiu et al., 2004; Coyne et al., 2011; Mehroof & Griffiths, 2010; Sugaya et al., 2019; Yen et al., 2009). Estudos realizados por Gentile et al. (2004), comprovaram ainda que o excesso de conteúdo violento nos videogames leva a um aumento da hostilidade e de comportamentos agressivos nos indivíduos.

## **Conclusão**

O presente estudo permitiu explorar a relação entre o uso de videojogos, a agressividade e a regulação emocional. Foram verificadas relações significativas entre o transtorno de videojogos e a regulação emocional, assim como entre o transtorno de videojogos e as dimensões estratégias, não aceitação, impulsos e objetivos. Foram inúmeros os estudos que se debruçaram acerca do estímulo emocional provocado pelos videojogos, tendo-se verificado que os mesmos podem desempenhar um papel fundamental não só na produção de estados emotivos, como também na aprendizagem da autorregulação emocional (Griffiths, 2005). Observamos ainda relações significativas entre o transtorno de videojogos e a agressividade, e entre as dimensões raiva e hostilidade. Tendo por base a revisão da literatura, tornou-se perceptível que os videojogos geram efeitos negativos, efeitos esses que não têm de estar necessariamente ligados à presença de comportamentos de adição, como é exemplo, a agressividade (Anderson, 2007).

A pandemia que atravessamos pode ter influenciado os resultados deste estudo, uma vez que os participantes, devido ao isolamento, despenderam de mais tempo em casa, e podem ter recorrido aos videojogos como uma forma de ocupar o seu tempo. A quantidade de instrumentos utilizada pode também ter sido considerada, para alguns, excessiva na sua dimensão, podendo levar ao cansaço dos participantes na sua realização, enviesando assim as respostas. O facto de a amostra ser constituída maioritariamente por jovens adultos, pode também ter originado implicações nos resultados obtidos.

Em conclusão, torna-se fundamental que continuem a ser feitas investigações nesta área, tendo em conta a escassez de literatura existente a nível nacional. Realça-se a necessidade de elaboração de estudos longitudinais que permitam determinar relações de causa-efeito e amostras clínicas, a fim de compreender melhor esta problemática e contribuir para uma prevenção e intervenção mais conscientes.

## 7. Referências Bibliográficas

- Água, J., Patrão, I. A. M., & Leal, I. P. (2018). Relação dos traços de personalidade com a dependência ao smartphone. In *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 429-437). ISPA–Instituto Universitário.
- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience, 15*, 11-25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Anderson, C. A., & Morrow, M. (1995). Competitive aggression without interaction: Effects of competitive versus cooperative instructions on aggressive behavior in video games. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(10), 1020-1030. <https://doi.org/10.1177/01461672952110003>
- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. Oxford University Press.
- Anderson, P.D., & Bokor, G. (2012). Forensic aspects of drug-induced violence. *Journal of Pharmacy Practice, 25*(1), 41–49. <http://dx.doi.org/10.1177/0897190011431150>
- Andrade, M. J. (2018). Guia para Pais - Mundo dos videojogos, riscos e benefícios. Obtido em 15 de novembro de 2019, de Centro Internet Segura: [https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2019-12/GuiaPaisJogos\\_0.pdf](https://www.internetsegura.pt/sites/default/files/2019-12/GuiaPaisJogos_0.pdf)
- Antonio, V., Colombo, M., Monteverde, D., Martins, G., Fernandes, J., Assis, M., & Batista, R. (2008). Neurobiologia das emoções. *Archives of Clinical Psychiatry, 35*(2), 55-65. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000200003>
- Arriaga, P., Silva, A., & Esteves, F. (2001). Os efeitos de um jogo de computador nas aptidões perceptivas e espaciais. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 269-284*. <http://hdl.handle.net/10071/2162>
- Bargeron, A. H., & Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior, 68*, 388-394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>

Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. *Gambling behavior and problem gambling*, 1, 241-272.

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., & Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16, 115–128. doi:10.1080/15213269.2012.756374.

Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Stockdale, L., & Day, R. D. (2011). Game on... girls: Associations between co-playing video games and adolescent behavioral and family outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 160–165. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.11.249>

Cheng, C., Cheung, M. W.-L., & Wang, H. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. *Computers in Human Behavior*, 88, 153–167. doi:10.1016/j.chb.2018.06.033

Chia, D. X., Ng, C. W., Kandasami, G., Seow, M. Y., Choo, C. C., Chew, P. K., & Zhang, M. W. (2020). Prevalence of internet addiction and gaming disorders in Southeast Asia: A meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2582. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072582>

Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>

Choi, B., Lee, I., Choi, D., & Kim, J. (2007). Collaborate and share: An experimental study of the effects of task and reward interdependencies in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 591–595. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9985>

Chou, C., & Tsai, M. J. (2007). Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 812-824. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.11.011>

Cole, W. R., Gerring, J. P., Gray, R. M., Vasa, R. A., Salorio, C. F., Grados, M., & Slomine, B. S. (2008). Prevalence of aggressive behaviour after severe paediatric traumatic brain injury. *Brain injury*, 22(12), 932-939. doi: <https://doi.org/10.1080/02699050802454808>

Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145-151.

Cunha, O., & Gonçalves, R. A. (2012). Análise confirmatória fatorial de uma versão portuguesa do Questionário de Agressividade de Buss-Perry. *Laboratório de Psicologia*, 10(1), 3-17. <https://doi.org/10.14417/lp.620>

Dye, M. W., Green, C. S., & Bavelier, D. (2009). The development of attention skills in action video game players. *Neuropsychologia*, 47(8-9), 1780-1789. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.002>

Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544. doi:10.1556/2006.6.2017.086

Estévez, G. A., Herrero, F. D., Sarabia, G. I., & Jáuregui, B. P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.

Faria, J., & Rodrigues, P. (2019). Dependência de Videojogos: uma realidade emergente. In Vasco Calado (Org.), *Jogo, Internet e Outros Comportamentos Aditivos - Dossier Temático: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD)*.

Feliu, J., Gil, A., & Bona, Y. (2005). La relación entre los videojuegos y la agresividad: una polémica intrincada de dudosa resolución. *Electronic Arts. Área Educativa*.

Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 1573– 1578. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.09.005.

Fikkers, K. M., Piotrowski, J. T., & Valkenburg, P. M. (2016). Beyond the lab: Investigating early adolescents' cognitive, emotional, and arousal responses to violent games. *Computers in Human Behavior*, *60*, 542-549. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.055>

Fling, S., Smith, L., Rodriguez, T., Thornton, D., Atkins, E., & Nixon, K. (1992). Videogames, aggression, and self-esteem: A survey. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *20*(1), 39-45. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.1.39>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2017). Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital. *New York: Autor*. Recuperado de <https://www.unicef.org/spanish/sowc2017/>

Fortin, M., Côté, L., & Filton, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidact.

Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, *61*, 344–349. doi:10.1016/j.chb.2016.03.027

Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *International journal of adolescence and youth*, *27*(1), 5-22. doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.002

Gentile, D. (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, *20*(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>

Gibb, G. D., Bailey, J. R., Lambirth, T. T., & Wilson, W. P. (1983). Personality differences between high and low electronic video game users. *The Journal of psychology*, *114*(2), 159-165. <https://doi.org/10.1080/00223980.1983.9915409>

Gonzalvez, M. T., Espada, J. P., & Tejeiro, R. (2017). Problem video game playing is related to emotional distress in adolescents. *Adicciones*, 29(3), 180-186. <https://link.gale.com/apps/doc/A504858616/IFME?u=anon~d76ec767&sid=googleScholar&xid=2114d967>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Greenberg, B. S., Sherry, J., Lachlan, K., Lucas, K., & Holmstrom, A. (2010). Orientations to video games among gender and age groups. *Simulation & Gaming*, 41(2), 238-259. <https://doi.org/10.1177/1046878108319930>

Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004a). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & behavior*, 7(4), 479-487. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.479>

Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004b). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>

Griffiths, M. (2005). The Therapeutic Value of Video Games, In Raessens, J. & Goldstein, J. (Eds), Handbook of computer games studies, pp. 161-171. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/284309342\\_The\\_therapeutic\\_value\\_of\\_video\\_games](https://www.researchgate.net/publication/284309342_The_therapeutic_value_of_video_games)

Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247-253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). *New York: Guilford Press*.

Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology & behavior*, 10(2), 290-292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>

Harris, J. A. (1995). Confirmatory factor analysis of the aggression questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 33(8), 991-993. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00038-Y](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00038-Y)

Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 125-143. <https://doi.org/10.1080/23808985.2018.1442239>

Hubert, P. (2014). *Jogadores patológicos online e offline: Caracterização e comparação* [Tese de Doutoramento]. Universidade Autónoma de Lisboa. Disponível em [repositorio.ual.pt/handle/11144/720](http://repositorio.ual.pt/handle/11144/720)

Hubert, P. (2016). *O Problema do Jogo: O tratamento da dependência Invisível, dos videojogos à mesa do casino*. Lisboa: Plátano Editora.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(6), 747–753. doi:10.1089/cpb.2009.0059

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, *72*(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

Joly, M. C. R. A., Dias, A. S., & Marini, J. A. D. S. (2009). Avaliação da agressividade na família e escola de ensino fundamental. *Psico-USF*, *14*(1), 83-93. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712009000100009>

Kardefelt-Winther, D. (2014a). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, *31*, 118–122. doi:10.1016/j.chb.2013.10.017

Kestenbaum, G. I., & Weinstein, L. (1985). Personality, psychopathology, and developmental issues in male adolescent video game use. *Journal of the American academy of child psychiatry*, *24*(3), 329-333. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)61094-3](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)61094-3)

Kuss, D., Pontes, H., Király, O., & Demetrovics, Z. (2018). A Psychological Overview of Gaming Disorder. In Attrill-Smith, A., Fullwood, C., Keep, M., & kuss, D. (Eds.), *The Oxford Handbook of Cyberpsychology.*, pp. 1-23. Disponível em <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780198812746.001.0001/oxfordhb-9780198812746-e-25>

Laplanche, J., & Pontalis, J. A. (1970). *Vocabulário de psicanálise*. Lisboa: Edições Moraes.

Lee, D., Namkoong, K., Lee, J., & Jung, Y. C. (2018). Abnormal gray matter volume and impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Addiction Biology*, *23*(5), 1160–1167. <https://doi.org/10.1111/adb.12552>

Leigh, D., Pare, C., & Marks, J. (1981). *Enciclopédia concisa de psiquiatria*. Lisboa: Roche.

- Lemmens, J., Valkenburg, P., & Gentile, D. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment, 27*(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Liu, J. (2004). Concept analysis: aggression. *Issues in mental health nursing, 25*(7), 693-714. doi: <https://doi.org/10.1080/01612840490486755>
- Lobel, A., Engels, R. C., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video gaming and children's psychosocial wellbeing: A longitudinal study. *Journal of youth and adolescence, 46*(4), 884-897. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0646-z>
- Loton D., Borkoles E., Lubman D., Polman R. (2016). Vício em videogames, engajamento e sintomas de estresse, depressão e ansiedade: O papel mediador do enfrentamento. *Int. J. Mental Health Addict.* doi: 10.1007/s11469-015-9578-6.
- Marczewski, A. (2017). A Revised Gamification Design Framework. *Gamified UK*.
- McGonigal, J. (2011). Reality is broken: *Why games make us better and how they can change the world*. Penguin.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour research and therapy, 49*(9), 544-554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(3), 313–316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 14*, 591–596. doi:10.1089/cyber.2010.0260.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Mossle, T., Kleimann, M., Rehbein, F., & Pfeiffer, C. (2010). Media use and school achievement—boys at risk? *British Journal of Developmental Psychology*, *28*(3), 699-725. <https://doi.org/10.1348/026151009X475307>

Oliveira, R., & Pessoa, T. (2008). Benefícios Cognitivos dos Videojogos: A Perceção dos Jovens Adultos, In Nelson Zagalo & Rui Prada (eds.). *Atas da Conferência ZON Digital Games*, pp. 48-53. Disponível em <http://www.lasics.uminho.pt/>

Osmanovic, S., & Pecchioni, L. (2016). Beyond entertainment: motivations and outcomes of video game playing by older adults and their younger family members. *Games and Culture*, *11*(1-2), 130-149. <https://doi.org/10.1177/1555412015602819>

Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: a systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in psychology*, *9*, 2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>

Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual – A step by step guide to data analysis using SPSS*. Australia: Allen & Unwin.

Patrão, I. (2016). *Geração Cordão. A Geração que não desliga*. Lisboa: Pactor

Patrão, I., & Hubert, P. (2016). Os comportamentos e as preferências online dos jovens portugueses: o jogo online e as redes sociais. *Ivone Patrão e Daniel Sampaio (coords). Dependências Online. O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor, 97-116.

Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *60*(7), 645–659. doi:10.1111/dmcn.13754

Pereira, S. F. (s.d.). Instituto de Apoio e Desenvolvimento. *Dependência da internet e de videojogos em crianças e jovens*. Obtido de <http://www.itad.pt/tratamento-de-psicologia/dependencia-da-internet-videojogos-criancas-jovens/>

Pinto, M. & González, B. (2016). *Séptima Encuesta de Acceso, Usos y Usuarios de Internet*. Santiago de Chile: Subsecretaría de Telecomunicaciones, Gobierno de Chile.

Recuperado de [http://www.subtel.gob.cl/wp-content/uploads/2015/04/Informe-VII-Encuesta-de-Acceso-Usos-y-Usuarios-de-Internet\\_VF.pdf](http://www.subtel.gob.cl/wp-content/uploads/2015/04/Informe-VII-Encuesta-de-Acceso-Usos-y-Usuarios-de-Internet_VF.pdf)

Poels, K., Hoogen, W. V. D., Ijsselstein, W., & de Kort, Y. (2012). Pleasure to play, arousal to stay: The effect of player emotions on digital game preferences and playing time. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *15*(1), 1-6.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0040>

Pontes, H.M. & Griffiths, M.D. (2016). Portuguese validation of the Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *19*, 288-293.  
Doi: [10.1089/cyber.2015.0605](https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0605)

Quaiser-Pohl, C., Geiser, C., & Lehmann, W. (2006). The relationship between computer-game preference, gender, and mental-rotation ability. *Personality and Individual Differences*, *40*(3), 609-619. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.015>

Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M 2: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. *Henry J. Kaiser Family Foundation*.

Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, *2*(1), 53-66.

Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion*, *30*(4), 344-360.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>

Şalvarlı, Ş. İ., & Griffiths, M. D. (2019). The Association Between Internet Gaming Disorder and Impulsivity: A Systematic Review of Literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, *46*(2), 261-276. doi:[10.1007/s10964-016-0585-0](https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0)

Seo, M., Kang, H. S., & Chae, S. M. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 30(12), 640-646. doi: 10.1097/NXN.0b013e318261f1a6

Sharif, I., Wills, T. A., & Sargent, J. D. (2010). Effect of visual media use on school performance: A prospective study. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 52-61. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.012>

Silvern, S. B., & Williamson, P. A. (1987). The effects of video game play on young children's aggression, fantasy, and prosocial behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 8, 453-462. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(87\)90033-5](https://doi.org/10.1016/0193-3973(87)90033-5)

Simões, C. A. S. (2018). *Dependência de Videojogos, Psicopatologia e Autocontrole: Estudo numa População Adolescente* [Tese de Mestrado]. Universidade de Coimbra.

Smohai, M., Griffiths, M., Urbán, R. & Demetrovics, Z. (2017). Online and offline video game use in adolescents: measurement invariance and problem severity. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43 (1), pp. 111–116. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27808562>

Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah II, H. F., Smarr-Foster, C., Van Oostenburg, M., & Lacy, M. G. (2018). The partial truths of compensatory and poor-get-poorer Internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior*, 78, 10–25. doi:10.1016/j.chb.2017.09.020

Soares, J. G., Mendes, J. V., Antão, S. M., Moura, R. W. S., & Silva, V. P. (2004). Causas atribuídas à agressividade pelos educadores: um estudo na Escola Municipal Brisa Nunes Braz. *Consultado em*, 2(12), 2004.

Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K., & Kanda, H. (2019). Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: A systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0144-5>

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>

Tomlinson, M. F., Brown, M., & Hoaken, P. N. (2016). Recreational drug use and human aggressive behavior: A comprehensive review since 2003. *Aggression and violent behavior*, 27, 9-29. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.02.004>

Torrado, M., & Vilar, G. (2017). Linhas de Orientação Técnica para a Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências Sem Substância: a Perturbação de Jogo. *Lisboa: Edições SICAD*.

Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., Zoccolillo, M., Zelazo, P. D., Boivin, M., ... & Japel, C. (2004). Physical aggression during early childhood: Trajectories and predictors. *Pediatrics*, 114(1), e43-e50. doi:10.15427peds.114.1.e43v.

Van Holst, R. J., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J., Veltman, D. J., & Goudriaan, A. E. (2012). Attentional bias and disinhibition toward gaming cues are related to problem gaming in male adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 50(6), 541–546. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.07.006>

Vasco, A. B. (2009). Regulation of Needs Satisfaction as the Touchstone of Happiness. *Comunicação apresentada na 16ª Conferência da European Association for Psychotherapy – Meanings of Happiness and Psychotherapy – Lisboa*.

Valdivia-Peralta, M., Fonseca-Pedrero, E., González-Bravo, L., & Lemos-Giráldez, S. (2014). Psychometric properties of the AQ Aggression Scale in Chilean students. *Psicothema*, 26 (1), 39-46. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/3065>

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: A systematic review. *Games for Health Journal*, 7(2), 85–99. doi:10.1089/g4h.2017.0108

Wenzel, H. G., Bakken, I. J., Johanson, A., Gøtestam, K., & Øren, A. (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. *Psychological Reports*, 105, 1237–1247. doi:10.2466/PR0.105.F.1237-1247.

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: The gender

difference. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 187–191.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0113>

Zagalo, N. (2013). *Videojogos em Portugal – História, Tecnologia e Arte*. Lisboa: FCA Editora referencial de educação para os media, 43.

# **ANEXOS**



## **Transtorno de Videojogos, Agressividade e Regulação Emocional em adolescentes e adultos**

### **Questionário Sociodemográfico**

#### **1. Sexo**

Feminino  Masculino

**2. Idade?** \_\_\_\_\_

#### **3. Estado Civil:**

Solteiro(a), numa relação de namoro

Solteiro(a), sem relação de namoro

Casado(a)/União de facto

Divorciado(a)/Separado(a)

Viúvo(a)

#### **4. Tem filhos?**

Sim  Não

Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

**5. Habilitações Académicas:**

- Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Outra: \_\_\_\_\_

**6. Qual a sua situação profissional atual?**

- Estudante
- Trabalhador-estudante
- Empregado (a)
- Desempregado (a)
- Outra: \_\_\_\_\_

**7. Com que idade começou a aceder à internet?**

---

**8. Antes de atingir a maioridade (18 anos), os seus pais ou outras figuras significativas supervisionavam o modo como usava a internet (tempo, conteúdo, etc)?**

- Sim  Não

**9. Costuma jogar videojogos?**

- Sim  Não

**9.1 Em caso afirmativo, onde costuma jogar videojogos (escolha a opção mais habitual/recorrente)?**

- Na Playstation
- No Computador
- No Tablet
- No Telemóvel

**10. Com que idade começou a jogar?**

---

**11. Com que frequência joga videojogos?**

- Algumas vezes por mês
- Algumas vezes por semana
- Só aos fins-de-semana
- Todos os dias

**12. Em média, quantas horas gasta por semana, a jogar videojogos?**

- Entre 1 hora e 6 horas
- Entre 6 horas e 12 horas
- Entre 12 horas e 20 horas
- Mais de 20 horas

**13. Em que período do dia costuma passar mais tempo a jogar?**

Das 06:00h ao 12:00h

Do 12:00h às 18:00h

Das 18:00h à 00:00h

Da 00:00h às 06:00h

**14. E quanto tempo seguido costuma jogar?**

Entre 20 e 60 minutos

Entre 1 e 2 horas

Entre 2 e 4 horas

Mais de 4 horas

**15. Os videojogos que usa contêm conteúdo agressivo/violento?**

Sim  Não

**16. Antes de atingir a maioridade (18 anos), os seus pais ou outras figuras significativas supervisionavam que videojogos usava/jogava (tempo, conteúdo, etc)?**

Sim  Não

**17. Considera que o tempo passado a jogar afeta o seu rendimento acadêmico?**

Sim  Não

**18. Como classifica o seu rendimento acadêmico?**

Insuficiente (<10 valores)

Suficiente (10-13 valores)

Bom (14-15 valores)

Muito Bom (16-18 valores)

Excelente (19-20 valores)

**19. Considera que o tempo passado a jogar afeta negativamente as suas relações próximas?**

Sim  Não

**Autorização para utilização da Escala de Transtorno de Videojogos – Versão Reduzida  
Internet Gaming Disorder Scale – Short-form (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2016)**

Exmo Prof. Doutor Halley Pontes,

O meu nome é Tânia Araújo, encontro-me a frequentar o 1º ano do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Católica, Centro Regional de Braga. Estou neste momento a desenvolver o meu pré-projeto de dissertação, sob a orientação da Prof. Doutora Berta Rodrigues Maia, que pretende explorar a relação entre o transtorno de videojogos, a agressividade e a regulação emocional. Neste sentido, venho pedir a sua autorização para utilizar a "Escala de Transtorno de Videojogos", que validou para o contexto português, assim como o envio da mesma, do artigo de validação e do material necessário para a cotação e interpretação dos resultados. Agradecendo, desde já, toda a atenção que possa dispensar a este assunto, disponibilizo-me para qualquer esclarecimento que julgue necessário.

Com os melhores cumprimentos,  
Tânia Araújo

Sim pode, claro

Halley

## Autorização para utilização do Questionário de Agressividade de Buss-Perry

Exma Prof. Doutora Olga Cunha,

O meu nome é Tânia Araújo, encontro-me a frequentar o 1º ano do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Católica, Centro Regional de Braga. Estou neste momento a desenvolver o meu pré-projeto de dissertação, sob a orientação da Prof. Doutora Berta Rodrigues Maia, que pretende explorar a relação entre o transtorno de videojogos, a agressividade e a regulação emocional. Neste sentido, venho pedir a sua autorização para utilizar o "Questionário de agressividade de Buss-Perry", que validou para o contexto português, assim como o envio do instrumento, do artigo de validação e do material necessário para a cotação e interpretação dos resultados.

Agradecendo, desde já, toda a atenção que possa dispensar a este assunto, disponibilizo-me para qualquer esclarecimento que julgue necessário.

Com os melhores cumprimentos,

Tânia Araújo

Boa tarde Tânia,

Segue em anexo o instrumento, o artigo e a cotação.

Votos de bom trabalho.

Com os melhores cumprimentos,

Olga Cunha

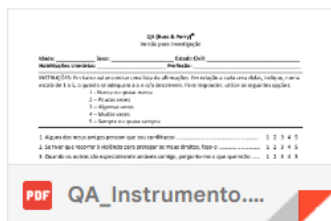
Enviado do [Correio](#) para Windows 10

\*\*\*

...

[Mensagem reduzida] [Ver toda a mensagem](#)

3 anexos • Verificado pelo Gmail ⓘ



## Autorização para utilização da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE)

Exmo Prof. Doutor Paulo Dias,

O meu nome é Tânia Araújo, encontro-me a frequentar o 1º ano do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Católica, Centro Regional de Braga. Estou neste momento a desenvolver o meu pré-projeto de dissertação, sob a orientação da Prof. Doutora Berta Rodrigues Maia, que pretende explorar a relação entre o transtorno de videojogos, a agressividade e a regulação emocional. Neste sentido, venho pedir a sua autorização para utilizar a "Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms", que validou para o contexto português, assim como o envio da escala, do artigo de validação e do material necessário para a cotação e interpretação dos resultados.

Agradecendo, desde já, toda a atenção que possa dispensar a este assunto, disponibilizo-me para qualquer esclarecimento que julgue necessário.

Com os melhores cumprimentos,

Tânia Araújo

Cara Tânia Araújo,

Agradeço o seu email e o interesse neste tema.

Em anexo envio-lhe o instrumento e o artigo. Na tabela 3, referem-se os itens invertidos e os itens por dimensão.

No que puder ajudar, por favor, disponha.

Cumprimentos,

Paulo Dias

### 2 anexos • Verificado pelo Gmail

