



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

**O Potencial dos Jogos Digitais na Promoção da Saúde Mental
dos Jogadores**

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Comunicação
na vertente de Comunicação e Transformação Digital

Por

Bernardo Pereira Lourenço

Faculdade de Ciências Humanas

Abril de 2022



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

**O Potencial dos Jogos Digitais na Promoção da Saúde Mental
dos Jogadores**

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Comunicação
na vertente de Comunicação e Transformação Digital

Por

Bernardo Pereira Lourenço

Sob orientação do Prof. Dr. Catarina Duff Burnay

Faculdade de Ciências Humanas

Abril de 2022

Resumo

Num mundo ditado pela evolução da tecnologia, os jogos digitais têm se tornado meios de entretenimento cada vez mais populares. Graças às suas características únicas, tais como a sua imersão, interatividade e feedback instantâneo, este “medium” tem se mostrado cada vez mais promissor em diversas áreas para além do entretenimento. Com o reconhecimento deste potencial, os jogos digitais começaram a ser estudados com o intuito de compreender como podem ser utilizados no auxílio do tratamento de transtornos mentais, contribuindo assim para um melhoramento da saúde mental das pessoas.

Neste sentido, a presente dissertação tem como objetivo tentar entender quais os principais efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores, compreendendo se estes podem, ou não, ser usados como ferramentas auxiliares no melhoramento da saúde mental. Esta investigação centrou-se não só na análise de diversos estudos teóricos, mas também nas perspetivas dos jogadores, recolhidas através da aplicação de inquéritos por questionário.

Com esta investigação, verificou-se os jogos digitais parecem ter um potencial para servirem como ferramentas de apoio no tratamento de transtornos mentais, que existe uma predominância significativa de emoções positivas durante a experiência de jogo e que uma grande parte dos participantes acredita que os jogos digitais podem contribuir para um melhoramento da saúde mental das pessoas, destacando a sua capacidade de proporcionar alegria, diversão e relaxamento.

Palavras-Chave: Jogos Digitais; Conectividade Social; Saúde Mental; Imersão; Estímulos Mentais.

Abstract

In a world dictated by the evolution of technology, digital games have become an increasingly popular entertainment media. Thanks to their unique characteristics, such as immersion, interactivity and instant feedback, this media is proving increasingly promising in areas other than entertainment. Recognizing this potential, digital games began to be studied to understand how they could be used to help treat mental disorders, thus contributing to improving people's mental health.

The aim of this dissertation is to try to understand the main effects of digital games on players' mental health, and whether they can be used as auxiliary tools to improve mental health. This research focused not only on the analysis of various theoretical studies, but also on the players' perspectives, collected through the application of questionnaire surveys.

This research has shown that digital games have the potential to serve as support tools in the treatment of mental disorders, that there is a significant predominance of positive emotions during the gaming experience and that a large proportion of participants believe that digital games can contribute to improving people's mental health, highlighting their ability to provide joy, fun and relaxation.

Keywords: Digital Games; Social Connectivity; Mental Health; Immersion; Mental Stimulus.

Agradecimentos

Não foi um caminho fácil, mas finalmente posso dizer que concluí mais uma etapa da minha vida. Com muitos altos e baixos, este foi um trajeto que não poderia ter sido concluído sem a ajuda de muitas pessoas. Como tal, não poderia chegar ao fim sem agradecer a todas as pessoas que me acompanharam e que sempre me motivaram a continuar.

Em primeiro lugar, agradeço à minha família pela sua motivação incansável e por ouvirem os desabafos de um estudante cansado e desmotivado. Agradeço pela força tremenda que me deram e por me puxarem sempre para cima, mesmo quando estava lá em baixo. Pela sua dedicação, compreensão e apoio incondicional. Obrigado por me incentivarem a atingir novos objetivos e a alcançar o sucesso.

À Carina, por ser o meu porto-seguro, sempre pronto a receber-me. Obrigado pelas palavras de segurança e carinho que me fizeram acreditar que conseguia acabar este percurso. Pelos incentivos que me levaram a continuar de cabeça erguida e por estar sempre presente nos piores e nos melhores momentos, dizendo sempre aquilo que preciso de ouvir.

Aos meus amigos, que não só me acompanharam, como me motivaram e ajudaram a não desistir deste projeto, ouvindo as minhas frustrações e transmitindo a alegria da melhor maneira possível. Agradeço pelos jantares, programas e largas noites no discord que permitiram recarregar as energias e trabalhar sempre mais um dia neste projeto.

À minha orientadora, a Professora Doutora Catarina Duff Burnay, que com a sua atenção e rigor não me deixou desistir e tornou aquilo que parecia perdido, num projeto com um novo brilho. Obrigado pelos seus conselhos que facilitaram esta caminhada e toda ajuda que me deu durante este tempo.

A todos, devo eterna gratidão por nunca duvidarem de mim e por estarem sempre ao meu lado.

Índice

| | |
|--|------------|
| Resumo | 3 |
| Abstract | 4 |
| Agradecimentos | 5 |
| Índice de Gráficos | 8 |
| Introdução | 12 |
| Parte I: Revisão de Literatura | 14 |
| Capítulo 1 - Os Jogos Digitais..... | 14 |
| Capítulo 2 – A Perspetiva Sobre os Jogos Digitais..... | 33 |
| Capítulo 3 – O Potencial dos Jogos Digitais na Área da Saúde..... | 63 |
| Parte II: Investigação Empírica..... | 76 |
| Capítulo 4 – Metodologia..... | 76 |
| 4.1 – Relevância da investigação..... | 76 |
| 4.2 - Problemática e questão de investigação..... | 77 |
| 4.3 - Objetivos de investigação..... | 78 |
| 4.4 - Constructo Metodológico..... | 78 |
| 4.5 - Inquérito por Questionários..... | 79 |
| Capítulo 5 – Apresentação dos Resultados..... | 81 |
| 5.1 – Apresentação Geral dos dados Primários..... | 81 |
| 5.2 - Acerca do Consumidor..... | 82 |
| 5.3 – Principais Emoções Sentidas..... | 90 |
| 5.4 – Pós-Jogo..... | 124 |
| 5.5 – Potencial dos Jogos Digitais..... | 134 |
| Capítulo 6 – Discussão dos Resultados..... | 138 |

| | |
|---|------------|
| 6.1 – Frequência de Jogo..... | 138 |
| 6.2 – Emoções Sentidas..... | 144 |
| 6.3 – Mudanças de Humor no Pós-Jogo..... | 155 |
| 6.4 - O Potencial dos Jogos Digitais na Saúde Mental das pessoas..... | 159 |
| Conclusão..... | 162 |
| Referencias Bibliográficas..... | 166 |
| Apêndice..... | 178 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 – “Qual a sua Idade?” | 82 |
| Gráfico 2 – “Joga Jogos Digitais?” | 83 |
| Gráfico 3– “Com que frequência joga jogos digitais? | 84 |
| Gráfico 4– “Numa semana, com que regularidade joga jogos digitais?” | 84 |
| Gráfico 5– “Quanto tempo, em média, joga um jogo digital?” | 85 |
| Gráfico 6– “Quando é que costuma jogar mais?” | 86 |
| Gráfico 7– “Com quem costuma jogar?” | 86 |
| Gráfico 8– “Quais os principais motivos que o/a levam a Jogar?” | 87 |
| Gráfico 9– “Qual o estilo de jogo que prefere?” | 88 |
| Gráfico 10– “Dos géneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 géneros de jogo que prefere jogar?” | 89 |
| Gráfico 11– “Quando joga sente-se Aborrecido?” | 90 |
| Gráfico 12– “Como classifica o seu nível de aborrecimento?” | 91 |
| Gráfico 13– “Quando joga o que o/a faz sentir menos aborrecido/a?” | 91 |
| Gráfico 14– “Quando se sente aborrecido/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 92 |
| Gráfico 15– “Quando joga sente-se divertido?” | 93 |
| Gráfico 16– “Como classifica o seu nível da diversão?” | 94 |
| Gráfico 17– “Quando joga o que o/a faz sentir mais divertido/a?” | 94 |
| Gráfico 18– “Quando se sente divertido/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 95 |
| Gráfico 19– “Quando joga sente-se descontraído?” | 96 |
| Gráfico 20– “Como classifica o seu nível de descontração?” | 97 |
| Gráfico 21– “Quando joga o que o/a faz sentir mais descontraído/a?” | 97 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 22– “Quando se sente descontraído/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 98 |
| Gráfico 23– “Quando joga sente-se com raiva?” | 99 |
| Gráfico 24– “Como classifica o seu nível de raiva?” | 99 |
| Gráfico 25– “Quando joga o que o/a faz sentir com menos raiva?” | 100 |
| Gráfico 26– “Quando se sente com raiva, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 101 |
| Gráfico 27– “Quando joga sente-se triste?” | 102 |
| Gráfico 28– “Como classifica o seu nível de tristeza?” | 102 |
| Gráfico 29– “Quando joga o que o/a faz sentir menos triste” | 103 |
| Gráfico 30– “Quando se sente triste, qual o género de jogo que prefere jogar?” .. | 104 |
| Gráfico 31– “Quando joga sente-se curioso?” | 104 |
| Gráfico 32– “Como classifica o seu nível de curiosidade?” | 105 |
| Gráfico 33– “Quando joga o que o/a faz sentir mais curioso?” | 106 |
| Gráfico 34– “Quando se sente curioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 107 |
| Gráfico 35– “Quando joga sente-se Confiante?” | 108 |
| Gráfico 36– “Como classifica o seu nível de confiança?” | 108 |
| Gráfico 37– “Quando joga o que o/a faz sentir mais confiante?” | 109 |
| Gráfico 38– “Quando se sente confiante, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 110 |
| Gráfico 39– “Quando joga sente-se apreensivo?” | 111 |
| Gráfico 40– “Como classifica o seu nível de apreensão?” | 111 |
| Gráfico 41– “Quando joga o que o/a faz sentir mais apreensivo/a?” | 112 |
| Gráfico 42– “Quando se sente apreensivo/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 113 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 43– “Quando joga sente-se ansioso/a?” | 113 |
| Gráfico 44– “Como classifica o seu nível de ansiedade?” | 114 |
| Gráfico 45– “Quando joga o que o/a faz sentir menos ansioso/a?” | 115 |
| Gráfico 46– “Quando se sente ansioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 116 |
| Gráfico 47– “Quando joga sente-se feliz?” | 117 |
| Gráfico 48– “Como classifica o seu nível de felicidade?”..... | 117 |
| Gráfico 49– “Quando joga o que o/a faz sentir mais feliz?” | 118 |
| Gráfico 50– “Quando se sente feliz, qual o género de jogo que prefere jogar?” | 119 |
| Gráfico 51– “O que o deixa mais feliz após jogar?” | 120 |
| Gráfico 52– “Quando joga sente-se eufórico?”..... | 121 |
| Gráfico 53– “Como classifica o seu nível de Euforia?”..... | 121 |
| Gráfico 54– “Quando joga o que o/a faz sentir mais eufórico/a?”..... | 122 |
| Gráfico 55– “Quando se sente eufórico, qual o género de jogo que prefere jogar?”..... | 123 |
| Gráfico 56– “Depois de jogar como classifica a mudança positiva do seu humor?”..... | 124 |
| Gráfico 57– “Qual destas emoções é predominante quando joga?”..... | 125 |
| Gráfico 58– “Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?” | 125 |
| Gráfico 59– “Durante o jogo, costuma experimentar emoções positivas, como alegria, excitação ou diversão?”..... | 126 |
| Gráfico 60– “Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como tristeza ou raiva)?” | 126 |
| Gráfico 61– “Já utilizou jogos digitais como forma de distração ou escape de problemas pessoais ou emocionais?” | 127 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 62– “Em geral, como descreveria o impacto dos jogos digitais na sua saúde mental?” | 128 |
| Gráfico 63– “Já sentiu uma sensação de realização ou satisfação ao alcançar objetivos dentro de um jogo digital” | 128 |
| Gráfico 64– “Já sentiu uma sensação de comunidade ou pertença ao jogar jogos digitais com outras pessoas?” | 129 |
| Gráfico 65– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano sentiu dificuldades em controlar a frequência com que jogava?” | 130 |
| Gráfico 66– “uma escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano deu prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses?” | 130 |
| Gráfico 67– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano continuou a jogar depois de ter sofrido alguma consequência negativa?” | 131 |
| Gráfico 68– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo?” | 132 |
| Gráfico 69– “Indique 5 razões pelas quais gosta de jogar jogos digitais?..... | 133 |
| Gráfico 70– “Acredita que os jogos digitais podem ter impacto na saúde mental?” | 134 |
| Gráfico 71– “Indique se concorda ou discorda com as seguintes afirmações” | 135 |
| Gráfico 72– “Pensa que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais? Aqui considera-se habilidades sociais como o conjunto de requisitos que podemos desenvolver e adotar como ferramenta para conectar e interagir com as pessoas ao nosso redor” | 136 |
| Gráfico 73– “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar?” | 137 |

Introdução:

Os jogos digitais com o passar do tempo têm crescido em popularidade, acompanhado os avanços contínuos da tecnologia. Desde os primórdios até agora, os jogos digitais simples têm vindo a tornar-se cada vez mais complexos e imersivos, levando a que a sua presença fosse mais proeminente na vida quotidiana das pessoas. A disseminação de dispositivos eletrónicos, tal como os smartphones, tablets e computadores, combinada com as conexões de internet de alta velocidade, foi o que mais contribuiu para que estes jogos digitais se tornassem cada vez mais populares. Esta crescente popularidade e acessibilidade dos jogos digitais desencadeou um aumento significativo no interesse pelos mesmos.

Com o passar do tempo, percebeu-se que os jogos digitais possuem um potencial que vai além do simples carácter lúdico e do alívio do tédio. Este potencial é evidenciado pelo facto de os jogos digitais apresentarem uma variedade de características que os transformam em ferramentas promissoras em diversas áreas para além do entretenimento. Como veremos neste trabalho, a interatividade, a imersão e o feedback imediato são apenas alguns dos fatores capazes de proporcionar uma experiência envolvente e estimulante, que pode ser aplicada em diferentes contextos.

Tudo isto levou a que começassem a surgir estudos focados em compreender um pouco melhor estes novos meios de entretenimento e como estes poderiam começar a ser usados noutros contextos, especialmente como poderiam ser usados na área da saúde mental. Como este crescimento de interesse pelos jogos digitais, o número de estudos ainda é bastante reduzido. Além disso, muitos destes estudos focam-se apenas em perspetivas negativas e nos efeitos negativos que os jogos digitais podem proporcionar nos seus utilizadores, deixando de parte os benefícios que estes podem ou não trazer para os seus utilizadores.

É neste contexto que a presente dissertação tem por objetivo tentar compreender quais os principais efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores, compreendendo se estes podem, ou não, ser usados como ferramentas auxiliares no melhoramento da saúde mental.

A pergunta de partida do estudo é: “Quais os efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores?”.

Esta investigação terá início com a Revisão de Literatura. No Capítulo 1, abordaremos o papel dos jogos digitais na sociedade, do modo como surgiram como um novo meio de comunicação, compreendendo como é que os jogos podem ser um tema relevante para as ciências da comunicação, sociais e culturais. No mesmo capítulo, iremos explorar o conceito de jogo e entender as suas particularidades focando-nos nas teorias de Johan Huizinga (2016) e Roger Caillois (2017). Será também necessário definirmos os conceitos de jogos digitais e jogos sérios e também a descobriremos os diferentes tipos de jogadores que jogam jogos digitais para podermos avançar para o capítulo seguinte.

No Capítulo 2, abordaremos num primeiro momento o conceito de Pânico Moral, tentando compreender o impacto que os meios de comunicação social têm nos seus consumidores, entendendo a relação entre o ambiente digital e os seus utilizadores. De seguida, iremos explorar diferentes perspetivas referentes a jogos digitais, começando pela perspetiva de Jane McGonigal (2011). Esta é uma perspetiva positivista que explica como os jogos digitais surgem como ferramentas promissoras capazes de proporcionar sensações agradáveis e estimulantes em comparação com a realidade, tendo um potencial ilimitado para aumentar a nossa qualidade de vida. Passando para uma perspetiva menos positiva, iremos explorar a relação direta entre os jogos digitais e a agressão, tentando compreender o porquê dos jogos digitais violentos serem tão bem-sucedidos e como é que os jogos digitais podem contribuir para a violência dos seus utilizadores. Ainda no espectro das perspetivas menos positivas, iremos explorar a relação entre os jogos digitais e o vício, tentando definir o conceito de vício e compreender o que faz com que um certo comportamento seja considerado um comportamento de risco. Voltando para os espectros das perspetivas positivas, vamos investigar os jogos digitais na área da educação, compreendendo como estes jogos digitais podem ser usados para promover a educação e razão pela qual estes podem ser tão bem-sucedidos nesta área. Para terminar este capítulo iremos analisar os impactos sociais que os jogos digitais podem ter nas relações offline dos seus utilizadores, compreendendo se estes trazem algum tipo de benefício ou não.

No Capítulo 3, o último da revisão de literatura, será apresentada a perspetiva dos jogos digitais na área da saúde, onde iremos explorar como é que os jogos digitais podem surgir como ferramentas capazes de auxiliar na redução de alguns sintomas associados a algumas doenças mentais. Para isto iremos apresentar os principais efeitos positivos dos

jogos digitais na saúde dos jogadores, dando especial destaque à saúde mental, focando-nos em perspetivas tais como as de Connell & Dunlap (2020) e Kowal et al., (2021).

A Parte II desta investigação vai se focar na Metodologia, onde será apresentada a relevância da investigação, a problemática e a questão de investigação, os objetivos de investigação e o constructo metodológico de toda a dissertação. Após a exposição da metodologia do trabalho, no Capítulo 5 será feita uma análise detalhada dos resultados obtidos através do método principal do trabalho. Por fim, no Capítulo 6, será feita a discussão dos resultados obtidos para depois serem apresentadas as principais conclusões e reflexões do estudo, que tenta compreender a validade dos jogos digitais para o auxílio em questões de saúde mental.

Parte I: Revisão de Literatura

Capítulo 1 – Os Jogos Digitais

Há muito tempo que os jogos digitais e os jogadores são alvo do preconceito da sociedade. Durante muito tempo, os jogos foram constantemente vistos como formas de entretenimento e, não necessariamente, como uma parte central da nossa cultura e sociedade. No entanto, apesar dessa perceção limitada, os jogadores aprenderam a fazer uso das novas tecnologias de comunicação para defenderem e mostrarem que os jogos têm uma certa importância na sociedade (Fromme & Unger, 2012).

Atualmente, os jogos digitais surgem como um fator importante tanto para a economia como para a cultura mediática convergente nas sociedades modernas. Inicialmente, eram poucos os estudos focados nestes jogos, mas com o passar do tempo, a investigação destes tornou-se mais comum e reconhecida. Os jogos sempre foram artefactos culturais da nossa sociedade, mas com o aumento das investigações focadas em jogos, passou a existir uma maior interdependência entre os jogos digitais e o nosso mundo sociocultural (Fromme & Unger, 2012).

Com um maior envolvimento dos jogos na nossa cultura, os significados culturais passaram a estar inscritos neste meio. Tal como acontece nos filmes e livros, a forma como os utilizadores compreendem e interpretam os jogos variam consoante a tecnologia e as características do próprio jogo. Nos jogos digitais, a interatividade, a simulação e o

ambiente virtual, são aspetos centrais dos jogos que afetam as perceções de quem os joga. Estas características permitem que o jogador experimente o jogo de uma forma mais ativa e imersiva, o que influencia tanto a forma como o jogo é percebido, quanto a forma como é utilizado na cultura e sociedade (Aarseth, 2004; Frasca, 2003).

Assim sendo, “A tecnologia tornou-se o nosso ambiente, e os fatores ambientais desempenham obviamente um papel importante na produção de consciência e identidade” (Dovey & Kennedy, 2009, p.4)”. Os jogos apresentam-se como um mecanismo capaz de estimular o aparecimento de práticas e redes caracterizadas por padrões específicos de interação, comunicação e significados partilhados, tal como comunidades de fãs (Fromme & Unger, 2012).

Com isto podemos dizer que a apropriação do jogo e dos jogadores estende a dimensão cultural e social do próprio jogo. Os jogos são muitas vezes referidos como uma atividade de lazer, mas existem algumas correlações com o sector profissional. De acordo com Beck (2004):

“Jogar jogos digitais é uma boa formação informal para os trabalhadores do conhecimento. Isto não só traz à relevância dos processos de aprendizagem informais no sector das novas tecnologias, como simultaneamente nos recorda as exigentes exigências cognitivas e sociais ligadas a mundos de jogos complexos”(Fromme & Unger, 2012, p.4).

Por outras palavras, os jogos possuem um potencial que ultrapassa o simples carácter lúdico e propiciador de prazer ou mitigador do aborrecimento. Os jogos atingem mesmo a função profissional. Antes de tentarmos aferir o potencial dos jogos digitais enquanto promotores da saúde mental a partir de perspetivas de jogadores é importante mostrar como os jogos podem ser um tema relevante para as ciências da comunicação, ciências sociais e culturais.

Segundo Stephan Günzel (2009), o que os torna os jogos digitais diferentes de tudo o resto é a sua “*mediality*” específica, isto é, a forma como o conteúdo é mediado. Os jogos digitais apresentam-se como uma simulação presente num ecrã. São imagens interativas com as quais o utilizador tem de interagir para as compreender. A “*Mediality*” dos jogos vai depender da forma como os jogadores interagem com o hardware e o software, ou seja, o que muda não é o meio, é a “*mediality*” (Fromme & Unger, 2012).

Nos estudos da comunicação, por norma, olhamos para os jogos digitais como um texto mediático. O termo texto mediático é “utilizado para mostrar um foco estreito nas convenções e forma física de uma mensagem mediática ou um para sinalizar um foco mais alargado na forma física da mensagem combinada com os significados, como interpretado pelo utilizador/público.” (Kerr, 2006, p.20). A verdade é que os jogos digitais desafiam esta definição, apontando para uma variedade de possíveis significados e experiências ao nível físico da mensagem.

Deste modo, é necessário alargar o conceito de texto e incluir a organização mecânica do texto, o papel do utilizador e o meio. Quando falamos destes textos mediáticos, devemos ter a noção que estes têm três níveis: o texto tal como foi concebido, o texto apresentado ao leitor e o texto construído mentalmente pelo leitor (Ryan, 2003).

Diversas teorias dos estudos da comunicação têm se dedicado a explorar a importância dos jogos digitais neste contexto mediático. Entre elas, destaca-se a teoria narrativa, que busca analisar a estrutura narrativa presente em muitos jogos, bem como a forma como os jogadores interagem com ela. A teoria lúdica é outra teoria que se destaca e enfatiza a importância do elemento lúdico e da experiência de jogo, buscando entender como essa dimensão afeta a comunicação e a recepção do jogo. Ao considerar estas duas teorias, é possível compreender melhor a relevância dos jogos digitais no sistema mediático contemporâneo, além de nos permitir explorar a complexidade da experiência de jogo e das formas como os jogadores se envolvem com este media (Fromme & Unger, 2012).

No que diz respeito à teoria narrativa, os jogos digitais surgem como um tipo especial de narrativa, como uma nova forma de “texto interativo”. De acordo com Janet Murray (1997), as tecnologias digitais fornecem-nos o potencial de termos novas narrativas. Neste contexto, os jogos digitais surgem como um novo tipo de “*storytelling*” ou arte narrativa. Apesar de não podermos usar padrões antigos para analisar estes novos formatos de narrativa, os jogos digitais têm conteúdos narrativos presentes na sua essência que advém de outros meios de comunicação. Para a autora, os jogos podem ser considerados ciber dramas. Para além da abordagem de Murray (1997), Brenda Laurel (2013) ainda defende que o computador deve ser visto como um meio e não como uma ferramenta. Deste modo, o computador é capaz de criar experiências criativas e interativas e novas formas de drama.

Por outro lado, na teoria lúdica, de acordo com McLuhan, os jogos digitais são apresentados como "meios de comunicação interpessoais e não poderiam existir nem ter significado, exceto como extensões das nossas vidas internas imediatas" (McLuhan, 1964, p. 262). Ao contrário da teoria narrativa, o autor preocupa-se com o papel dos jogos na sociedade, argumentando que, com o desenvolvimento de sociedades, os jogos passaram a fazer parte da nossa vida, servindo como extensões do homem social, como uma forma de arte popular e que refletem a nossa cultura. Além disso, apresentam-se também como formas de combater o stress e aborrecimento do dia a dia (Kerr, 2006).

Ainda dentro desta teoria lúdica, Mark Eskelinen (2001) afirma que existem duas características chave nos jogos digitais que os distinguem de narrativas tradicionais: O primeiro aspeto diz respeito à relação à temporalidade e casualidade dos eventos. Eskelinen afirma que "a relação temporal dominante é aquela entre o tempo do usuário e o tempo do evento, e não a narrativa entre o tempo da história e o tempo do discurso" (Eskelinen, 2001, p.37). O segundo aspeto que distingue os jogos digitais de narrativas tradicionais é a natureza e papel dos próprios personagens. O autor argumenta que as personagens nos jogos funcionam de forma diferente das personagens nas narrativas convencionais, na medida em que são úteis e servem como um meio para um fim.

Mais recentemente, nos meios de comunicação, o conceito de jogo tem sido usado como metáfora para o envolvimento do utilizador e utilização de novos meios de comunicação em geral. John Fiske (2010) afirma que o jogo digital pode ser visto como uma estratégia de resistência que os consumidores podem usar para mostrar o seu descontentamento com as estruturas capitalistas da sociedade. Por outro lado, Roger Silverstone (1999) argumenta que o jogo digital está no centro da vida quotidiana e pode ser usado como ferramenta para a análise de experiências mediáticas.

Tendo em conta tudo isto, podemos afirmar que os jogos digitais são moldados por diversos fatores sociais e culturais, bem como por formas de comunicação existentes. As teorias referidas anteriormente, fornecem informações fundamentais para a compreender os jogos digitais como texto e a sua relação com os meios de comunicação e o ambiente social mais vasto, compreendendo a sua relevância no ecossistema dos "media".

Para estudar os jogos digitais, é fundamental compreender o conceito de jogo e, bem como entender as suas particularidades. Portanto, é importante definir o que é jogo e compreender o que diferencia um jogo digital de outros tipos de jogos.

Definir o conceito de jogo nunca foi uma tarefa fácil, isto porque existem diversas definições propostas por alguns autores. Com o intuito de oferecer uma definição completa do conceito jogo, iremo-nos debruçar na perspectiva apresentada por Johan Huizinga na obra “*Homo Ludens*”.

Ainda que tenha sido escrita há algumas décadas, esta é uma obra que apresenta uma visão abrangente e influente sobre o conceito de jogo. Nesta obra Huizinga oferece uma visão rica e abrangente do conceito de jogo, que ainda hoje é amplamente citada e debatida pelos estudiosos do tema. A obra é considerada um clássico da literatura académica sobre jogos e é referenciada em diversas outras publicações sobre o assunto. Além disso, o livro “*Homo Ludens*” oferece uma visão histórica e antropológica sobre o papel dos jogos na cultura humana, fornecendo uma base sólida para a compreensão do fenómeno em diferentes contextos.

Segundo o autor, não existe razão para abandonar a noção de jogo como um fator distinto, fundamental e presente em tudo o que acontece no mundo. É no jogo e pelo jogo que a civilização surge e se desenvolve. O jogo é mais antigo que a própria cultura, isto porque, nas suas definições menos rigorosas, este pressupõe sempre a sociedade humana, ou seja, esta não acrescentou nenhuma característica essencial ao conceito geral de jogo (Huizinga, 2016).

Assim sendo, o jogo passa a ser muito mais do que um fenómeno fisiológico ou um reflexo psicológico, ultrapassando os limites da atividade puramente física ou biológica. O jogo é ele mesmo uma função significativa, existindo alguma coisa “em jogo” que transcende as necessidades imediatas da vida, conferindo um sentido à ação. Todo e qualquer jogo significa alguma coisa, ou seja, o jogo confere sentido a uma ação e implica a presença de um elemento não material na sua própria essência (Huizinga, 2016).

Diversas perspectivas tentam compreender a natureza e o significado do jogo, preocupando-se em compreender a função biológica do jogo. Umas afirmam que o jogo serve como uma descarga da energia vital, outras como uma “necessidade” de distensão. Por outro lado, existem outras que veem o jogo como uma preparação do jovem para as diversas tarefas sérias que a vida irá trazer. Outras que veem o jogo como um escape para

impulsos prejudiciais. Em muitas destas teorias, existe um elemento comum. Todas elas partem do pressuposto que o jogo está ligado a algo que não seja o próprio jogo e que este necessita de ter uma finalidade biológica (Huizinga, 2016).

A verdade é que, nenhuma das perspectivas apresentadas está totalmente errada, ou totalmente certa, pois todas elas acabam por se completarem umas às outras. Todas elas preenchem pequenos espaços vazios umas nas outras e todas elas se excluem ao mesmo tempo. Apesar de podemos aceitar as diversas perspectivas, estaríamos longe de compreender o conceito de jogo na sua totalidade. Todas as respostas, apresentam-se como soluções parciais do problema. Grande parte destas teorias preocupa-se em saber o que o jogo é e o que significa para os jogadores, deixando para trás a característica fundamental do jogo que é a diversão (Huizinga, 2016).

A diversão proporcionada pelo jogo é o que define a essência do jogo. A diversão ultrapassa a esfera da vida humana, ou seja, esta não é exclusiva ao ser humano, levando a que seja impossível que o jogo tenha o seu fundamento em qualquer elemento racional, pois nesse caso, limitar-se-ia à humanidade. O jogo tem por isso uma realidade autónoma que ultrapassa a esfera humana, o mundo animal e a realidade física, isto porque o jogo não é material (Huizinga, 2016).

Todo e qualquer ser pensante consegue compreender que o jogo possui esta realidade autónoma, mesmo que a não exista um termo geral capaz de definir este conceito. Os animais são mais do que seres mecânicos, eles são capazes de brincar. Assim sendo, se nós ao brincarmos e jogarmos temos a consciência disso mesmo, é porque somos mais do que seres racionais, isto porque o jogo é ele mesmo irracional (Huizinga, 2016).

Assim, encontramos o jogo na cultura, pois ele faz parte dela e acompanha-nos desde sempre. O jogo é por isso, uma função da vida que deve permanecer distinta de todas as outras formas de pensamento através das quais exprimimos a estrutura da vida espiritual e social. Olhando para as grandes atividades arquetípicas da sociedade humana, conseguimos compreender que são inteiramente marcadas pelo jogo (Huizinga, 2016).

Para mostrar que o jogo está presente na nossa sociedade há muito tempo, o autor dá-nos o exemplo do mito. O mito é uma transformação do mundo exterior, mas implica um processo mais elaborado e complexo do que palavras isoladas. O homem procura, através do mito, compreender os fenómenos do mundo, atribuindo um fundamento

divino. (Huizinga, 2016). Em todos os tipos de mitologia existe um espírito de fantasia que joga no extremo da brincadeira e da seriedade. Se olharmos para o fenómeno do culto, confirmamos que as sociedades asseguravam tranquilidade ao mundo, num espírito de puro jogo, através de vários rituais sagrados, tal como sacrifícios. Assim, é no mito e no culto que as grandes forças instintivas da vida civilizada têm origem. O direito, o comércio, a indústria, a arte, todas elas têm raízes no jogo (Huizinga, 2016).

Outro ponto que Johan Huizinga destaca na sua definição do conceito jogo é o facto de pensarmos que o jogo é oposto à seriedade. Contudo, este contraste não é assim tão definitivo, uma vez que existem certas formas de jogo que podem ser bastante sérias. Um exemplo claro disto são os jogos de futebol e os jogos infantis feitos dentro da mais profunda seriedade (Huizinga, 2016).

A verdade é que quanto mais nos esforçamos para estabelecer uma separação entre o conceito de jogo e outras formas que se podem relacionar com o conceito, mais facilmente conseguimos compreender que este é um conceito independente: “O conceito de jogo deve permanecer distinto de todas as outras formas de pensamento através das quais exprimimos a estrutura da vida espiritual e social” (Huizinga, 2016, p.15).

Posto isto, o autor afirma que ao invés de tentarmos criar uma definição de jogo que explique a sua essência, devemo-nos limitar a descrever as principais características de um jogo. Neste caso, existem cinco características inerentes a um jogo:

Em primeiro lugar, o jogo é uma atividade voluntária. É uma atividade livre, uma vez que, caso o jogador fosse obrigado a jogar, este perderia de imediato a sua natureza que é a diversão, alegria e entusiasmo. O jogo jamais é imposto pela necessidade física ou pelo dever moral, e nunca é considerado uma tarefa, sendo sempre praticado nos tempos livres, sendo sempre possível, adiar ou suspender o jogo (Huizinga, 2016) .

Em segundo lugar, o jogo não é a realidade. O jogo trata-se de uma evasão da vida “real” para uma esfera temporária de atividade com orientação própria, ou seja, desenvolve-se dentro de uma esfera própria, sendo uma atividade cuidadosamente isolada da realidade. Existe a noção que estando dentro do jogo estamos na esfera do “faz de conta” que é oposta à vida prática. É uma atividade que não possui qualquer tipo de utilidade material para nós, ou seja, não gera bens, riquezas ou qualquer tipo de valor para nós (Huizinga, 2016).

Em terceiro lugar, o jogo é uma atividade isolada. O jogo é uma atividade que existe dentro de determinados limites de tempo e espaço. Um jogo têm início num determinado momento e termina num outro momento específico (Huizinga, 2016).

Em quarto lugar, o jogo cria ordem e é ordem. O jogo é uma atividade que possui as suas próprias regras. São estas regras que determinam aquilo que é válido dentro da esfera temporária. Estas regras são absolutas e indiscutíveis para todos os jogadores e quem as desrespeitar ou ignorar torna-se num “desmancha-prazeres”. Consideramos um “desmancha-prazeres” quando um dos jogadores abandona o jogo por incapacidade e/ou por imposição alheia (Huizinga, 2016).

Em quinto lugar, o jogo tem um grande potencial social. O jogo é uma atividade que tem a possibilidade de promover e formar grupos sociais com tendência a rodearem-se de segredo e a destacarem-se através de disfarces ou outros meio semelhantes (Huizinga, 2016).

Finalmente, Johan Huizinga acrescenta ainda que o conceito de jogo é acompanhado por um estado de espírito de tensão e alegria: “[...] a disposição para o jogo é de entusiasmo e arrebatamento, sendo sagrada ou festiva consoante a ocasião. A ação é acompanhada por um sentimento de exaltação e de tensão, a que se seguem o regozijo e o relaxamento” (Huizinga, 2016, p.8).

Este entusiasmo, alegria e arrebatamento estão diretamente relacionados com o prazer que obtemos quando ultrapassamos um obstáculo, criado pelo próprio jogo, ou seja, um obstáculo arbitrário e fictício. (Caillois, 2017). É exatamente este desejo de querer vencer e querer superar o obstáculo que faz com que aumente a tensão presente no jogo. Quanto maior esta tensão, maior o prazer gerado ao atingir o objetivo desejado. Este objetivo é a vitória (Huizinga, 2016).

O autor afirma que a vitória serve para demonstrar a superioridade de um determinado jogador. Ao vencer, o jogador ganha mais do que o jogo, ganha o reconhecimento pelos outros jogadores e até mesmo os adeptos. Neste sentido, é normal que, quanto maior for o carácter competitivo do jogo, maior será o envolvimento dos jogadores (Huizinga, 2016).

Olhando para estas características apresentadas por Johan Huizinga, podemos resumir o conceito de jogo como:

“(…) uma atividade livre, conscientemente tomada como "não-séria" e exterior à vida habitual, mas, ao mesmo tempo, capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total. É uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo uma certa ordem e certas regras. Promove a formação de grupos sociais com tendência a rodearem-se de segredo e a sublinharem a sua diferença em relação ao resto do mundo por meio de disfarces ou outros meios semelhantes” (Huizinga, 2016, p.20).

Aos olhos de Roger Caillois, a definição proposta por Johan Huizinga é demasiado ampla e restrita ao mesmo tempo. Na sua obra “*Os Jogos e os Homens*” (1958), Roger Caillois faz duas correções à definição de Johan Huizinga, correções estas que precisamos de ter em conta quando mencionamos o conceito de jogo.

Embora esta seja uma perspetiva com algum tempo, é uma perspetiva igualmente reconhecida e influente na literatura académica sobre jogos. A obra de Caillois apresenta uma abordagem mais ampla e sistemática sobre o conceito de jogo, servindo como um complemento à perspetiva de Huizinga, oferecendo correções importantes e necessárias para uma compreensão mais precisa do fenómeno do jogo.

Em primeiro lugar, Caillois, afirma que apesar de ser notório que Huizinga tenha uma afinidade entre jogo e mistério, esta conveniência não deve ser inserida numa definição do próprio conceito. Existe efetivamente uma afinidade entre o jogo e o mistério, mas convém acrescentar que essa atividade de jogo se exerce em detrimento do segredo e do misterioso. Ela expõe segredo, retirando-lhe a sua característica mais essencial. Por outro lado, quando o segredo cumpre uma função sacramental, podemos ter a certeza de que aí não há jogo. Tudo o que é minimamente misterioso está próximo do jogo, contudo, é necessário que a componente da diversão se sobreponha ao mistério, ou seja, o mistério não deve ser venerado (Caillois, 2017).

Em segundo lugar, quando Huizinga afirma que qualquer jogo consiste numa atividade que coloca qualquer interesse material de parte, este está a excluir os jogos de aposta e jogos de azar, quando, na verdade, estes ocupam uma parte importante na nossa economia e na nossa vida. A partir do momento que Huizinga deixa de parte os jogos de azar, este está a afirmar que os jogos não atraem nenhum interesse de ordem económica (Caillois, 2017).

De acordo com o autor é necessário fazermos a devida distinção relativamente a estes jogos de azar. Em algumas das suas formas o jogo é lucrativo, mas isso não significa que o jogo continue a ser improdutivo. No melhor cenário possível, o somatório dos lucros acaba por ser igual à soma das perdas de outros jogadores, mas a maioria das vezes é inferior devido a despesas correntes, impostos ou outros fatores. Existe, portanto, uma deslocação de propriedade, mas não de produção de bens. Esta deslocação afeta apenas os próprios jogadores que aceitam de forma livre estas transferências. Assim sendo, o jogo não está a criar nenhuma riqueza ou valor (Caillois, 2017).

Apesar de realizar estas duas correções na definição de Huizinga, o autor faz questão que reforçar que o jogo é uma ocupação separada do resto da realidade, sendo realizado dentro de limites precisos de tempo e num determinado lugar, existindo regras precisas e arbitrárias aceites por todos os jogadores.

Tendo isto em conta, para Caillois o jogo é uma atividade livre, delimitada por limites espaciais e temporais; incerta por não ser possível determinar o seu resultado previamente; improdutivo, porque não gera bens e, salvo alterações de propriedade no interior do círculo dos jogadores, conduz a uma situação idêntica do início ao fim da partida. O jogo é também regulamentado por determinadas leis aceites por todos os jogadores que são acompanhadas por uma realidade fictícia que se afasta da esfera da realidade (Caillois, 2017).

Além dos ajustes e das confirmações realizadas na definição de jogo feita por Huizinga, o autor diz que devido à extensão e variedade infinita de jogos, torna-se necessário realizar uma divisão, para que os jogos possam organizados géneros consoante as suas características, tendo sempre em mente que na época em que esses autores escreveram as suas obras, não havia uma distinção formal entre jogos e brincadeiras.

Com esta necessidade em mente, o autor criou quatro categorias tendo em conta os instrumentos utilizados no jogo, as principais qualidades exigidas, o número de jogadores, a atmosfera de jogo e local onde a prova é disputada. Tendo em conta estes critérios de divisão, o autor propõe que os jogos possam fazer parte de um dos seguintes grupos: “*Agón*”, “*Alea*”, “*Mimicry*” e “*Linx*” (Caillois, 2017).

É necessário termos em conta que estas designações não abrangem todo o Universo dos jogos, servem apenas como ferramentas que delimitam alguns setores onde podemos juntar jogos da mesma natureza. Assim sendo, podemos dividir os jogos entre

dois polos “*Paidia*” e “*Ludus*”. Enquanto “*Paidia*” (brincar) está relacionado com um jogo mais livre, expressivo e improvisado, “*Ludus*” (jogo), um jogo estruturado por um sistema de regras, objetivos e resultados específicos. (Deterding et al., 2011).

No que diz respeito aos quatro grupos que Caillois propôs na sua obra, podemos descrevê-los da seguinte forma:

O primeiro grupo é o “*Agôn*”. Neste grupo encaixam todos os jogos que aparecem sob a forma de competição, onde existe uma igualdade de oportunidades criada de forma artificial para que os adversários se confrontem em condições ideais e de valor preciso e incontestável, atribuindo triunfo ao vencedor. São geralmente jogos que se caracterizam por existir uma rivalidade baseada numa única qualidade como, por exemplo, força, rapidez ou engenho. É nestes jogos que o vencedor se apresenta como o melhor por ter qualidades superiores ao seu adversário. À mesma classe pertencem ainda os jogos que possuem elementos de valor e número, tal como o xadrez ou as damas. Apesar da igualdade ser um valor que serve como base para os jogos presentes neste grupo, é necessário ter em conta que nem sempre é possível alcançar um equilíbrio absoluto e o por isso é que ambos os lados treinam para alcançar a vitória. Para cada um dos concorrentes, o interesse principal deste tipo de jogos, é possibilidade de estes serem reconhecidos pela sua excelência num determinado domínio. Para que isto acontecer é necessário um treino apropriado, esforço e vontade de vencer. Assim, o “*Agôn*” apresenta-se como a forma mais pura de mérito pessoal (Caillois, 2017).

O segundo grupo chama-se “*Alea*”. Este é o grupo onde entram todos os jogos baseados numa decisão que não depende do jogador, onde se trata mais de vencer o destino do que uma adversidade. É o grupo que é o contrário direto do “*Agôn*”. Um grupo que nega o trabalho, a paciência, a habilidade e qualidade, eliminando o valor profissional, a regularidade e a necessidade de treino. Exemplos claros desta categoria de jogos são a lotaria, cara ou coroa e jogos de dados. Há algumas exceções de jogo, como os jogos de cartas que combinam o “*Agôn*” e “*Alea*”, onde a sorte preside à criação de “Mãos” e estes devem explorar o melhor que conseguirem com aquilo que a sorte lhes ofereceu. Posto isto, apesar de traduzirem atitudes opostas e de certa forma simétricas, os dois grupos obedecem à mesma lei que é a criação artificial entre os jogadores das condições de igualdade absoluta que a realidade recusa aos homens (Caillois, 2017).

O terceiro grupo foi chamado de “*Mimicry*”. Corresponde ao grupo que junta qualquer jogo que supõem uma aceitação temporária de um universo fechado, convencional e imaginário. O jogo pode consistir na encarnação de um personagem fictícia num lugar e na adoção do respetivo comportamento. Assim, a mímica e o disfarce são os aspetos que caracterizam esta classe de jogos. Existe um prazer em ser fazer-se passar pelo outro. Nesta categoria existe apenas uma regra: o jogador deve fascinar o espectador, evitando que um erro o conduza à recusa da ilusão. Este grupo de jogos, não pode ter qualquer tipo de relação com os jogos presentes no “*Alea*”, uma vez que estes impõem ao jogador o nervosismo da expectativa, mas é possível fazermos uma ligação com o grupo “*Agôn*”. Para as pessoas que não participam no jogo, qualquer “*Agôn*” é um espetáculo que deve excluir o simulacro, mas a verdade é que as grandes manifestações desportivas, por exemplo, não deixam de ser ocasiões privilegiadas de “*Mimicry*”. Durante estes eventos existe uma representação por parte do público, uma vez que os espectadores não se limitam a encorajar com a voz quem estão a apoiar. Existe um contágio físico que os leva a ter uma postura diferente daquela que geralmente têm. Nestas condições, origina-se no público uma competição por “*Mimicry*” que substitui o “*Agôn*”. Um bom exemplo disto são as claques de futebol que assumem comportamentos diferentes dos normais para mostrar o amor que têm pelo clube (Caillois, 2017).

O quarto e o último grupo ficou conhecido por “*Linx*”. Este é o grupo que junta os jogos que assentam na busca da vertigem e que são uma tentativa de romper a estabilidade de percepção e de infligir à consciência lúcida uma espécie de pânico. Trata-se da tentativa de atingir uma espécie de transe eu ofereça uma intensidade e brutalidade capaz de criar espanto no nosso organismo. Para melhor explicar este grupo de jogos, Caillois fala-nos dos “*voladores mexicanos*”, um grupo de pessoas que procuram o êxtase girando sobre si mesmos num movimento que se acelera a batidas de tambor cada vez mais rápidas. O pânico presente neste jogo cria um êxtase no corpo de quem realiza tal atividade e de que a assiste (Caillois, 2017).

Esta proposta de taxonomia, é das propostas mais inclusivas e robustas entre as diferentes propostas que existem, torando-se uma das bases necessárias para entender o conceito de jogo. Além disso, este é um modelo que se considera útil por enfatizar os aspetos psicológicos e sociais dos jogos, podendo servir para entender as diferentes experiências e motivações envolvidas no ato de jogar. Assim este é um modelo que apesar

de ser bastante geral é relevante e importante de referir quando falamos do conceito de jogo.

Já discutimos em que consiste o conceito de jogo, as suas principais características e que é possível agrupar os diversos tipos de jogos em quatro grupos distintos. Será agora importante mencionar mais dois tipos de jogos que serão importantes para esta dissertação: os Jogos Digitais e os Jogos Sérios. Torna-se fundamental falarmos de Jogos Digitais, uma vez que, a dissertação se foca neste tipo de jogos, logo é importante compreendermos o que é um Jogo Digital e quais as suas principais características.

Sob a ótica de Jesper Juul, os jogos digitais têm seis características que os distinguem dos outros formatos de jogo. A primeira, e a mais óbvia, é que os jogos digitais estão diretamente relacionados com computadores, consolas, telemóveis e outros dispositivos tecnológicos. Os jogos digitais acabam por ser representações de jogos através de recursos digitais. Um exemplo disto mesmo são os diversos jogos de tabuleiro que existem em formato físico e formato digital. Em ambos os casos, o jogo não se altera, o que altera é a forma como é representado (Juul, 2004).

A segunda característica que o autor refere é a existência de resultados variáveis e quantificáveis. Para que um jogo digital funcione, devem existir diferentes resultados possíveis que dependem de jogador para jogador. Além de variáveis, os resultados devem ser quantificáveis, ou seja, devem ser indiscutíveis (Juul, 2003).

A terceira característica está diretamente relacionada com a segunda e é a valorização do significado. O que o autor quer dizer com isto é que alguns dos possíveis resultados devem ser melhores que os outros. Existe uma tendência para que os resultados positivos sejam os mais difíceis de alcançar e é isto mesmo que torna um jogo em algo desafiante (Juul, 2003).

A quarta característica apontada pelo autor é a forma como o jogador se apega ao resultado, esta é uma característica psicológica do jogo que mostra como o jogador está ligado diretamente relacionado com o resultado, uma vez quem o jogador pode-se sentir feliz ou triste dependendo do resultado (Juul, 2003).

A quinta característica apontada pelo autor é que os jogos digitais pressupõem a existência de mundos fictícios. Quando falamos de mundos fictícios, referimo-nos aos mundos lúdicos onde o próprio jogo se desenvolve. Ao contrário dos jogos digitais, nos

jogos não digitais o mundo fictício é limitado ao imaginário dos participantes e não é compartilhado e delimitado como nos jogos digitais (Juul, 2004).

Por fim, outra característica presente nos jogos digitais, são as regras. Apesar dos jogos, em geral, serem regidos por regras, nos jogos digitais não há espaço para uma negociação de regras. Nos jogos digitais não existe essa flexibilidade, uma vez que as regras estão implementadas por algoritmo que não podem ser alterados (Juul, 2004).

Outra definição que é relevante quando falamos de jogos digitais é a definição proposta por Katie Salen e Eric Zimmerman na sua obra "*Rules of Play*" (2003). Segundo os autores, os jogos digitais podem assumir uma multiplicidade de formas, podendo surgir em diferentes plataformas informáticas. Além disso, os jogos digitais são concebidos para um ou mais jogadores e apresentam quatro características. Estas quatro características, não formam uma lista definitiva de características presentes em todos os jogos digitais. Estas características aparecem em jogos não digitais, mas são mais comuns e visíveis em jogos digitais (Salen et al., 2003).

A primeira característica apontada pelos autores é a interatividade imediata. Os controlos do jogo exigem uma manipulação de um teclado, rato ou um comando, com uma resposta instantânea por parte do sistema de jogo.

A segunda característica é a manipulação de informação. Um jogo digital, manipula todo o tipo de informações, desde os dados 3D que definem um mapa até à forma como os movimentos dos jogadores estão presente num sistema de jogo (Salen et al., 2003).

A terceira característica, são os sistemas complexos automatizados, ou seja, tudo o que são aspetos formais de um jogo são automatizados.

Por fim, a quarta característica presente nos jogos digitais é a comunicação em rede. Os jogos online criam um local rico em interação social entre os diversos jogadores. Geralmente, durante qualquer experiência de jogo estas quatro características sobrepõem-se e operam simultaneamente, proporcionando em conjunto a tal experiência de jogo (Salen et al., 2003).

Olhando para estas duas definições conseguimos identificar grande parte das características identificadas por Johan Huizinga e Roger Caillois. Assim sendo, é

necessário identificar os principais elementos presentes nos jogos digitais que os caracterizam e os distinguem dos outros formatos de jogo.

Posto isto, os jogos digitais oferecem uma experiência audiovisual superior à dos jogos não digitais, através de meios tecnológicos capazes de criar ambientes digitais, espaços lúdicos não limitados ao imaginário dos jogadores, que permitem a imersão dos mesmos. Quando falamos dos jogos digitais é também necessário ter em conta que estes possuem regras que não podem ser alteradas por estarem definidas e implementadas na raiz próprio jogo (Juul, 2004).

Tendo em conta o objetivo desta dissertação, é fundamental discutir um subgénero de jogos digitais conhecido como "jogos sérios", agora que exploramos o conceito de jogo e o conceito de jogos digitais. O conceito de "jogos sérios", o próprio conceito de jogo, não é fácil de definir. Em baixo apresentamos algumas perspetivas que dão uma definição de "jogo sério".

Segundo a perspetiva de Michael e Chen (2006), exposta na obra "*Serious Games: Games that Educate, Train, and Inform*", o problema deste conceito é que ele pode parecer contraditório, uma vez que, as palavras "jogo" e "sério" se excluem uma à outra. Mas a verdade é que, o conceito "sério" reflete apenas o propósito do jogo, não tendo qualquer influência no jogo em si. Além disso, a definição do conceito jogo é bastante larga e abrangente (Michael & Chen, 2006).

Posto isto, Michael e Chen (2006, p.21) definem os jogos sérios como "jogos que não têm entretenimento, prazer ou diversão como seu principal propósito". Um ponto importante destacado pelos autores é que, apesar dos jogos sérios não estarem destinados ao entretenimento, prazer ou diversão das pessoas, isso não significa que eles não o possam ser. Aliás, é crucial que se disponibilizem tais experiências, pois sem elas o objetivo de estimular os jogadores a refletir sobre questões socialmente pertinentes seria perdido e os jogos acabariam por ficar sem jogadores. Os jogos sérios podem ser divertidos, o seu propósito final não é a diversão que eles conseguem proporcionar, mas sim atingir um determinado objetivo (Michael & Chen, 2006).

Apesar da diversão não ser o objetivo, isto não impede que os próprios jogos não sejam divertidos. Os jogos sérios devem ser envolventes e motivadores, ajudando os autores do jogo a proporcionar algo mais que uma experiência de entretenimento e os seus jogadores a alcançar os objetivos desejados.

Estes jogos sérios, podem ser aplicados em diferentes áreas tal como a área da educação, militar, e até mesmo a área da saúde. A área da saúde, incluindo a saúde mental, tem sido amplamente explorada e estudada no desenvolvimento de jogos sérios, dando origem ao conceito de "*games for health*". Esta abordagem tem ganhado cada vez mais relevância na aplicação prática dos jogos sérios, consolidando-se como uma alternativa viável para a promoção da saúde e do bem-estar.

Como veremos mais adiante, no terceiro capítulo, os jogos sérios podem trazer diversos benefícios para os seus utilizadores na área da saúde mental. Nessa etapa iremos falar mais sobre o potencial deste tipo de jogos, falando dos seus efeitos no geral e na área da saúde mental.

Tal como existem diversos tipos de jogos, existem também alguns tipos de jogadores. Para falar dos diversos tipos de jogadores que existem irei abordar a perspectiva de Nick Yee que apresenta nove tipos de jogadores. Contudo, consideramos relevante falar primeiro sobre o porquê de nós jogarmos qualquer tipo de jogo. Para compreender o que nos leva a jogar, vamo-nos debruçar na perspectiva de Nicole Lazzaro (2004).

Do ponto de vista da autora (Lazzaro, 2004), as pessoas jogam não pelo jogo em si, mas sim pela experiência que o jogo proporciona. As pessoas jogam para criar "*moment-to-moment experiences*", quer estejam a tentar superar um obstáculo proporcionado por um jogo difícil ou, simplesmente, a jogar para criar um momento de relaxamento, que os afasta dos problemas do dia a dia:

“(...) Game creates: an adrenaline rush, a vicarious adventure, a mental challenge; or the structure games provide, such as a moment of solitude or the company of friends.” (Lazzaro, 2004, p.1).

Com o intuito de compreender melhor o porquê das pessoas jogarem e que tipo de emoções prevalecem quando o fazem, a XEODesign, empresa cuja autora é presidente, realizou um estudo que analisou aquilo que as pessoas sentiam quando jogavam diversos tipos de jogos. Depois de recolhidos e analisados, os dados indicaram que as pessoas jogam sobretudo por quatro razões. (Lazzaro, 2004) A primeira razão que motiva as pessoas a jogarem, é o jogador querer superar obstáculos difíceis. A autora classificou isto como "*hard fun*". Este tipo de diversão cria uma emoção positiva através de um desafio mais difícil que o costume e que está estruturado para o jogador atingir um certo objetivo. Normalmente, quando concluído, o desafio recompensa o jogador com uma grande

quantidade de feedback que oferece emoções positivas. As pessoas que buscam este tipo de diversão, são pessoas que querem colocar à prova as suas qualidades e gostam de se sentirem concretizadas (Lazzaro, 2004).

A segunda razão que leva as pessoas a jogarem é o contrário de “*hard fun*”. Existem alguns jogadores, que ao invés de se preocuparem em superar o jogo, buscam o prazer que o jogo oferece através das suas “*game activities*”. Chamamos a este tipo de diversão a “*easy fun*”. O jogadores focados neste tipo de diversão procuram excitação, aventura, explorar o mundo e ficarem imersos na história, não se preocupando em terminar o jogo, mas sim em vivê-lo (Lazzaro, 2004).

A terceira razão que motiva as pessoas a jogarem, são as sensações que os jogos despertam nelas. As pessoas que jogam para alcançar estas sensações, descrevem o ato de jogar como um momento que lhes causa sensações de relaxamento, de entretenimento, excitação e outros sentimentos que lhes oferecem uma sensação de bem-estar com eles mesmos (Lazzaro, 2004).

A última razão que leva as pessoas a jogarem é a capacidade que os jogos têm de oferecer um momento de competição, cooperação e de interação com outros jogadores. Esta interação é tão poderosa que muitas das vezes as pessoas acabam por jogar jogos que não gostam só para o poderem fazer com amigos. Neste caso, a única motivação que leva as pessoas a jogar são os outros jogadores. Esta interação com os jogadores pode ser competitiva ou cooperativa (Lazzaro, 2004).

Tendo em conta estes quatro fatores que motivam as pessoas a jogar, podemos concluir que as pessoas jogam sobretudo porque os jogos têm a capacidade de oferecer experiências capazes de despertar várias emoções nos jogadores. Independentemente do tipo de jogo que é, e aquilo que o jogador procura, o jogo terá sempre a capacidade de oferecer uma experiência tendo em conta aquilo que a pessoa realmente procura. Claro que aquilo que a pessoa procura dependerá sempre do tipo de jogador que essa pessoa é.

De acordo com a proposta de Nick Yee (2020), existem nove tipos de jogadores. Estes nove tipos de jogadores foram identificados através da análise de mais de 500.000 respostas ao questionário “*Gamer Motivation Profile*”, que pretendia aferir o perfil de um jogador de acordo com as suas motivações para jogarem jogos digitais. Segundo o autor, existem doze motivações que motivam os jogadores a jogar.

A primeira motivação é a destruição que corresponde ao desejo que o jogador tem de provocar destruição no mundo virtual. A segunda motivação é a competição, que se verifica sobretudo nos jogos “*multiplayer*”, onde os jogadores gostam de algo competitivo e não tão casual. A terceira motivação é o desejo de fazer parte de uma comunidade, fazer parte de algo maior que o próprio jogador. A quarta motivação corresponde ao desafio. Há jogadores que precisam de uma tarefa mais difícil que o costume e é aqui que esta motivação entra. Em seguida, temos a estratégia, uma motivação por de trás do desejo de desenvolver uma estratégia clara e objetiva para enfrentar um certo desafio. Depois existe a motivação de ter poder dentro de uma história, de ser o detentor de um poder absoluto, tornando-se superior aos outros. Outras duas motivações são a conclusão da história e a própria história. Existe um grupo de jogadores que desejam apenas concluir a história e aproveitá-la. A décima motivação que Yee aponta é a fantasia, que corresponde ao desejo que o jogador tem de estar imerso num mundo fantástico e surreal. A décima primeira motivação é o design do próprio jogo, a forma como este foi desenhado e desenvolvido. Por fim temos a descoberta, a motivação que se caracteriza pelo desejo que o jogador tem de descobrir o que um jogo tem para oferecer.

Em suma, a proposta de Nick Yee identifica nove tipos de jogadores, cada um com motivações e preferências específicas para jogar jogos digitais. Desde jogadores que buscam um desafio solitário e acelerado, até jogadores que procuram uma experiência social rica em histórias e personalização. O estudo mostra a diversidade do público dos jogos e a importância de considerar essas diferenças na criação e desenvolvimento de jogos. Compreender as motivações dos jogadores pode ajudar os desenvolvedores a criar jogos mais atraentes e a adaptar as suas estratégias de marketing para diferentes públicos. Segundo as motivações que levam os jogadores a jogar, estes podem ser considerados: “*Acrobats*” quando são jogadores solitários que querem, principalmente, experienciar uma jogabilidade desafiante. Estes jogadores gostam de jogos acelerados que requerem algum tipo de pensamento ou descoberta de mecânica de jogo por conta própria. São jogadores que procuram um desafio e uma descoberta (Yee, 2020).

Quando os jogadores procuram uma tarefa tranquila e relaxante são chamados de “*Gardeners*”. Estes procuram uma jogabilidade espontânea e reativa, onde as regras são apresentadas o mais diretamente possível. Estes jogadores sentem-se satisfeitos ao completar uma tarefa, seja ela qual for. São jogadores que procuram uma sensação de Conclusão (Yee, 2020).

Jogadores que querem ser os heróis de uma história são identificados como os “*Slayers*”. Procuram jogos com fortes visões criativas, narrativas e experiências altamente envolventes, com uma jogabilidade mais lenta e acessível. Preocupam-se pouco com a progressão ou com a estratégia e preferem apenas experimentar o jogo à medida que a história se desenrola. São jogadores que procuram fantasia, uma história e destruição (Yee, 2020).

Todos os jogadores que procuram destruição, excitação, competição e comunidade, são denominados de “*Skirmishers*”. Procuram jogos de equipa, com ritmo acelerado e que não sejam muito desafiantes e não exijam muito raciocínio estratégia (Yee, 2020).

Este tipo de jogadores tem tendência a identificarem-se como jogadores “*hardcore*” e que querem que os jogos os envolvam usando um amplo espectro de funcionalidades. Procuram uma experiência épica que proporcione uma jogabilidade explosiva, acelerada, com mecânicas de progressão, uma jogabilidade desafiante que requer estratégia e cenários ricos com muito para explorar e personalizar. São jogadores que procuram comunidade, um desafio e uma sensação de conclusão (Yee, 2020).

Tal como os “*Acrobats*”, os “*Ninjas*” preocupam-se em enfrentar desafios difíceis. A diferença é que este tipo de jogadores querem uma tomada de decisão estratégica, um ritmo acelerado e uma competição. Assim, veem os videojogos como locais para testar a sua habilidade e inteligência contra outros jogadores. São jogadores que procuram um desafio e competição (Yee, 2020).

Outro tipo de jogador que Yee identifica são os “*Bounty Hunters*”. Estes jogadores querem um mundo de jogos que possam personalizar e explorar, ou seja, procuram design e descoberta. Estão interessados na progressão de poder através de níveis, querendo ver as suas personagens crescerem e tornarem-se mais poderosas no contexto do mundo. São jogadores que procuram um desafio e fantasia (Yee, 2020).

Jogadores que gostam de planear e desenhar toda uma estratégia para em resolver os desafios que o jogo oferece, são os “*Architects*”. Procuram jogos com cenários e histórias interessantes, preferindo uma jogabilidade a solo, sem trabalho de equipa ou competição, tendo o total controlo sobre a sua experiência de jogo. Preferem jogos que sejam lentos, relaxantes e serenos. São jogadores que procuram uma estratégia e uma conclusão (Yee, 2020).

Por fim temos os “*Bards*”, jogadores sociais que querem interagir com outros jogadores em mundos de jogos ricos em histórias, descobertas e personalização. Procuram fazer parte de uma grande história numa comunidade de outros jogadores que juntos moldam o mundo e as histórias contadas. Para eles, o jogo é um palco teatral. Eles preocupam-se muito pouco com a progressão de poder e a conclusão da tarefa, e querem apenas experimentar o mundo do jogo organicamente. São jogadores que procuram comunidade, design e fantasia (Yee, 2020).

Em suma, a proposta de Nick Yee identifica nove tipos de jogadores, cada um com motivações e preferências específicas para jogar jogos digitais. Desde jogadores que buscam um desafio solitário e acelerado, até jogadores que procuram uma experiência social rica em histórias e personalização. O estudo mostra a diversidade do público dos jogos e a importância de considerar essas diferenças na criação e desenvolvimento de jogos. Compreender as motivações dos jogadores pode ajudar os desenvolvedores a criar jogos mais atraentes e a adaptar as suas estratégias de marketing para diferentes públicos.

Capítulo 2 – A Perspetiva Sobre os Jogos Digitais

Antes de apresentarmos as diferentes perspetivas referentes aos jogos digitais no que toca à **violência**, à **educação** e às **habilidades sociais**, é importante compreender o impacto que os meios de comunicação social têm nos seus consumidores. Falemos então do pânico moral, compreendendo em que é que consiste, falando da sua evolução e dos efeitos que desperta nas pessoas.

Quando falamos em compreender o impacto da mediação nos consumidores de comunicação social, referimo-nos à tentativa de entender a “relação complexa entre os seres humanos e o ambiente digital em evolução” (Dill, 2014). Por outras palavras, é necessário entender como os “*media*” impactam as pessoas a nível cognitivo, afetivo e comportamental.

Por norma, a maioria dos estudos que procuram estudar estes efeitos, centram-se nos efeitos mediáticos negativos¹, procurando mostrar com é que estes corroem o modo

¹ Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

como nos comportamos, sentimos e pensamos. Orientar o foco destes estudos apenas para os efeitos negativos é uma prática defeituosa.

Neste contexto, o **pânico moral** corresponde à parte da sociedade que considera certos comportamentos ou escolhas de estilo de vida de outra parte, como uma ameaça significativa para a sociedade. Neste ambiente, as crenças morais podem influenciar substancialmente a investigação científica, e os seus resultados são prontamente usados como confirmação para o que se suspeita (Quandt & Kowert, 2016).

“In a moral panic, a part of society considers certain behaviors or lifestyle choices of another part to be a significant threat to society. In this environment, moral beliefs can substantially influence scientific research, and its results are readily used as confirmation for what has been suspected.” (Elson & Ferguson, 2013).

Um exemplo deste **pânico moral**, foi como a igreja durante vários anos negou várias perspectivas de cientistas. Neste caso, a igreja e uma parte da sociedade, consideraram a outra parte da sociedade e os cientistas, como sendo uma ameaça ou um risco para o bem social maior. A igreja não estava preocupada com os autores individuais, mas sim com impacto que as suas obras podiam ter na estrutura social da altura, isto porque estas obras eram escritas de uma forma não adulterada e numa linguagem comum, permitindo que qualquer pessoa compreendesse e pudesse discutir em público o assunto em questão (Quandt & Kowert, 2016).

Contudo, segundo Quandt & Kowert (2016), a escrita não foi o único produto mediático que enfrentou este escrutínio moral. À medida que a tecnologia foi progredindo, também os receios dos cidadãos sobre o seu impacto foram crescendo. Surgiu rapidamente a ideia de que existe um efeito de bala mágica. Este efeito ocorre quando se pressupõem que o conteúdo dos média tem um impacto universal e direto nos membros do público individual, colocando a comunicação como o agente causal na corrosão de pensamentos, ações e comportamentos individuais.

Joseph Klapper afirma que: “mass communication ordinarily does not serve as a necessary and sufficient cause of audience effects, but rather functions among and through a nexus of mediating factors and influences.”(Klapper, 1960). O impacto da

¹ Carr, N. (2011). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. WW Norton & Co.

mensagem mediática não pode ser entendido a menos que compreendamos a pessoa que a consome e o ambiente mediático em evolução.

No que diz respeito aos jogos digitais, estes foram rapidamente sujeitos ao efeito do **pânico moral**. Entre os diversos jogos que foram rapidamente criticados e ligados à violência na mente pública, o “*Mortal Kombat*” destaca-se por recorrer a elementos violentos e realistas para a altura (1993). Este foi considerado, na altura, como um dos jogos mais preocupantes para um público crítico, uma vez que, surgiu como um jogo com elementos violentos e realistas, dando início aos receios do público sobre a presença de elementos violentos em jogos digitais (Quandt & Kowert, 2016).

Para acentuar esta desconfiança, existia uma falta de dados científicos sobre o impacto potencial dos videojogos na **agressão**, levando a que não houvesse mais do que uma retórica vazia sobre o próprio assunto. Face à pressão pública em torno do jogo, em 1994, foi criada a Entertainment Software Rating Boards, uma organização criada e financiada pela indústria dos videojogos e projetada “to empower consumers, especially parents, with guidance that allows them to make informed decisions about the age-appropriateness and suitability of video games.” (*ESRB Ratings*, 2023).

Apesar desta tentativa de acalmar o **pânico moral** relacionado com a violência presente nos jogos digitais, uma série de tiroteios em escolas nos Estados Unidos começaram a ser associados a estes jogos, fazendo com que surgisse uma preocupação e que surgissem investigações que ligavam os jogos digitais diretamente aos eventos. Contudo, isto não passou de uma dedução observacional, dada a popularidade dos jogos de tiros em primeira pessoa da altura (Quandt & Kowert, 2016).

“The moral panic over violent video games is doubly harmful. It has led adult authorities to be more suspicious and hostile to many kids who already feel cut off from the system. It also misdirects energy away from eliminating the actual causes of youth violence and allows problems to continue to fester.” (PBS, 2023).

Segundo Henry Jenkins, o **pânico moral** em torno dos videojogos surge quase como um “bode-expiatório” das verdadeiras causas que tornam as pessoas violentas. Graças ao **pânico moral**, as pessoas, especialmente as que não jogam, podem afirmar que os jogos se apresentam como formas de incentivar a violência nas pessoas, quando, na verdade, existem outros fatores mais relevantes e que têm um impacto realmente negativo (Quandt & Kowert, 2016).

Assim, a perspectiva do **pânico moral** surge como: “uma abordagem irracional a fenómenos observáveis e quantificáveis que podem ser entendidos separadamente da avaliação subjetiva” (Quandt & Kowert, 2016, p.34). Não pode existir apenas uma dedução, é necessário existir uma parte empírica que ofereça uma base a este tipo de suposições. Isto não quer dizer necessariamente que os jogos não possam ter efeitos negativos nas pessoas que o jogam, mas se de facto eles existem, tem de haver uma base que explique isso. Mais adiante serão exploradas outras perspetivas sobre esta questão.

Uma vez que o objetivo desta dissertação é entender se os jogos digitais podem, ou não, promover a saúde mental de quem os joga, este segundo capítulo irá consistir numa reflexão conjunta de diferentes perspetivas sobre os jogos digitais.

Começemos por falar sobre a perspectiva de Jane McGonigal apresentada na sua obra “*Reality is Broken*”. Este é um livro que apresenta uma perspectiva positiva e explica como os jogos podem ser usados para resolver problemas comuns que “estragam a nossa realidade”.

Segundo Edward Castronova (Castronova, 2007), durante as próximas gerações, mais pessoas irão ficar cada vez mais imersas em mundos virtuais e jogos digitais. As pessoas, especialmente os jogadores, estão a começar a preferir viver nestes mundos do que na realidade que conhecemos atualmente, tudo porque as pessoas sentem que falta algo na realidade (McGonigal, 2011).

As pessoas sentem que a realidade está cada vez mais aborrecida, tudo graças à tecnologia que tem invadido o nosso quotidiano, alterando os nossos hábitos de vida e tornando os mundos digitais mais apelativos, levando a que dediquemos cada vez mais do nosso tempo livre a estes mundos mágicos. Contudo, isto não significa que as pessoas rejeitem a realidade. Estes continuam a ter empregos, famílias, objetivos e realidades, mas tudo isto torna-se entediante porque a realidade não consegue oferecer aquilo que os mundos digitais oferecem (McGonigal, 2011).

Segundo Jane McGonigal (2011), enquanto os jogos têm a capacidade de nos oferecer determinados prazeres, desafios emocionantes e uma ligação social poderosa, a realidade só consegue oferecer tudo isto ocasionalmente, porque a realidade não é projetada para maximizar o nosso potencial nem para nos fazer felizes. Assim, podemos afirmar que os jogos satisfazem algumas das necessidades humanas que o mundo real não

consegue satisfazer. Estes oferecem recompensas, inspiram, ensinam e dão-nos a capacidade de ter uma vida mais envolvente e significativa.

Tendo isto em conta, os jogos não devem ser usados apenas como um entretenimento de escape. Segundo a autora, os jogos podem ser usados para corrigir a nossa realidade, resolvendo vários tipos de problemas e melhorando a nossa vida.

Aos olhos de Jane McGonigal, independentemente do género, forma e plataforma, todos os jogos apresentam quatro traços definidos: um objetivo, regras, um sistema de feedback e uma participação voluntária. O objetivo refere-se aquilo que os jogadores vão tentar alcançar. Este objetivo centra a atenção do jogador e oferece um sentido e um propósito ao mesmo. As regras colocam limitações na forma como os jogadores vão atingir este objetivo. Removem ou limitam as formas óbvias de atingir o objetivo, obrigando os jogadores a explorarem as diferentes possibilidades de chegarem ao objetivo. O sistema de feedback é responsável por informar os jogadores o quão perto estão de atingir o objetivo. Este sistema pode assumir a forma de pontos, níveis, barra de progresso ou outra forma, o que importa é que o jogador compreenda que o jogo termina quando este atinge certo objetivo. Finalmente, a participação voluntária requer que as pessoas joguem o jogo de forma consciente e voluntária, aceitando o objetivo, as regras e o sistema de feedback.

Jane McGonigal, aponta ainda que Bernard Suits, resume tudo isto numa simples frase: “Playing a game is the voluntary attempt to overcome unnecessary obstacles.” (McGonigal, 2011, p.33). Os jogos são capazes de nos oferecer desafios e obstáculos que aumentam a possibilidade de utilizarmos os nossos pontos fortes para os ultrapassar. Isto é possível porque os jogos colocam-nos a perseguir obstáculos desnecessários. Quando aqui falamos de obstáculos desnecessários, referimo-nos a todos os obstáculos que, quando ultrapassados, não trazem efeitos positivos diretos para a nossa vida, ou seja, não passam para a esfera da realidade.

Além disso, a autora afirma que ao jogarmos qualquer tipo de jogo digital, estamos perante um desafio, alimentado por um sistema de feedback poderoso, que nos coloca a jogar no limite das nossas capacidades, sempre perto de falharmos. Quando acabamos por falhar queremos voltar a subir, isto porque não há quase nada tão cativante como este estado chamado “Flow”.

De acordo com, Mihály Csíkszentmihály o “Flow” corresponde à sensação satisfatória e estimulante de realização criativa e de um funcionamento elevado que é sobretudo obtida através dos jogos digitais. Csíkszentmihály afirma que os jogos digitais são uma fonte eficiente de “Flow” uma vez que combinam objetivos escolhidos pelo jogador, obstáculos pessoalmente otimizados e feedback contínuo. É exatamente graças a isto que os jogos conseguem resolver os problemas da nossa sociedade (Csikszentmihalyi, 2000).

Quanto maior e mais motivador for o sistema de Feedback implementado no jogo, mais tempo o jogador vai dedicar a tentar melhorar as suas capacidades, desafiando os seus próprios limites. Nestes casos, o nosso sentimento de “Flow” é superior àquele que temos no dia a dia (McGonigal, 2011).

De acordo com Jane McGonigal, qualquer jogo, seja ele digital ou não, é um convite para perseguirmos um obstáculo desnecessário e para explorarmos, aprendermos, e para melhorar as nossas capacidades. Quem joga, fá-lo porque quer jogar o jogo, não porque quer derrotar o sistema. Mesmo ao serem obstáculos desnecessários, os jogos têm a capacidade de nos fazer felizes porque ao queremos jogá-los estamos a ter um trabalho árduo que escolhemos realizar.

Quando jogamos um bom jogo, estamos a ir em direção ao lado positivo do espectro emocional. Ao estarmos envolvidos, encontramos-nos na condição física e psicológica para gerar todo o tipo de emoções positivas. Este sentimento é a razão pela qual os jogos digitais são tão bem-sucedidos. É exatamente este trabalho árduo voluntário que cria esta sensação de prazer, isto porque, se formos obrigados a ter este tipo de trabalho, deixa de ser divertido (McGonigal, 2011).

Segundo Jane McGonigal, é exatamente isso que a indústria do jogo faz atualmente. Está a satisfazer a nossa necessidade de ter um trabalho difícil escolhido por nós num momento certo. Este tipo de trabalho duro está diretamente relacionado com a “*Hard Fun*” referida no capítulo anterior. Este tipo de diversão sucede-se quando sofremos um stress positivo. O grande benefício desta “*Hard Fun*” é o sentimento que esta nos oferece. Este sentimento chama-se “*Fiero*”. “*Fiero*” é o que sentimos após superar uma certa adversidade.

Os jogos digitais são também capazes de nos enriquecerem com recompensas intrínsecas. Eles envolvem-nos numa atividade satisfatória em que temos a oportunidade

de ser bem-sucedidos. Além disso, dão-nos a oportunidade de passar tempo e criar laços com pessoas de quem gostamos. Por exemplo, se jogarmos um jogo tempo suficiente, com uma grande rede de jogadores, sentimos parte de algo maior do que nós mesmos. Bons jogos ajudam-nos a ser produtivos e a produzir uma qualidade de vida mais elevada. Os jogos tem o poder de tornar as nossas vidas mais gratificantes (McGonigal, 2011).

Segundo a autora, o sentimento de “*Flow*” e “*Fiero*” não são as únicas sensações produzidas pelos jogos digitais, estes têm também a capacidade de nos oferecer uma sensação de “*Blissful Productivity*”. Esta é sensação que temos quando estamos profundamente imersos numa atividade que produz resultados imediatos e óbvios. Quanto mais claros e rápidos forem esses resultados, maior será a sensação.

Comparativamente com os jogos, a realidade não é produtiva. Os jogos oferecem-nos objetivos claros e por sabermos quais são os objetivos que queremos atingir, acabamos por ficar ainda mais motivados a dar passos em direção a esses objetivos. Existe por isso uma produtividade garantida nos jogos digitais, o que nos motiva instantaneamente (McGonigal, 2011).

Segundo Sonja Lyubomirsky apud Jane McGonigal, 2008, a forma mais rápida de melhorar a nossa vida é perseguir um objetivo claro, sabendo as atividades que devemos desempenhar para atingir esses objetivos. Esta é a razão pela qual necessitamos desta sensação de “*Blissful Productivity*”.

Posto isto é necessário ter um caminho bem definido para alcançar um certo objetivo, mas é igualmente importante que os resultados sejam visíveis, isto porque estes resultados, são um espelho das nossas capacidades, mostrando-nos que fomos capazes de alcançar um ponto graças aos nossos esforços (McGonigal, 2011).

Resumidamente, basta uma simples “dosagem” de produtividade num jogo, que podemos ter uma amostra desta sensação que nos faz sentir felizes e realizados porque as ações que realizamos têm um impacto direto no mundo em questão (McGonigal, 2011).

A verdade é que nem sempre os jogadores conseguem alcançar os seus objetivos, acabando por falhar pelo caminho, contudo isso não significa que estes fiquem frustrados e acabem por desistir do jogo, pelo contrário, os jogadores gostam de falhar. De acordo com McGonigal, quando um jogo está bem desenvolvido, falhar não nos deixa desapontados. Deixa-nos isso, sim, otimistas e com vontade de superar o desafio.

Claro que ninguém gosta de falhar e a verdade é que, quando falhamos, temos tendência a ficar aborrecidos e desiludidos connosco, mas não com os jogos. Quando falhamos num jogo, temos uma sensação de interesse e otimismo que nos faz querer jogar ainda mais. Isto é possível porque o feedback que recebemos ao falhar é extremamente positivo e como não estamos habituados a ser otimistas perante desafios difíceis, é normal que gostemos quando isso acontece (McGonigal, 2011).

Além deste feedback positivo que recebemos quando falhamos, a autora afirma que os jogos os dão a oportunidade falhar, ultrapassando o medo de falhar e melhorando as nossas hipóteses de ganhar. Esta fé de sucesso é, muitas vezes, mais forte que o próprio sucesso.

“When we can enjoy our own failure, we can spend more time suspended in a state of urgent optimism— earning to stay urgently optimistic in the face of failure is an important emotional strength that we can learn in games and apply in our real lives.” (McGonigal, 2011, p.77).

Para além dos jogos serem ambientes perfeitos para praticar um otimismo flexível, a autora defende que estes também promovem a interação social. Há jogos digitais que facilitam a maneira de mantermos as nossas relações sociais mais fortes e duradoras, com as pessoas de quem gostamos e que não conseguimos ver diariamente, e manter relações sociais ativas é a melhor forma de nos sentirmos felizes.

Comparativamente com a realidade, os jogos têm a capacidade de criar laços fortes que levam à construção de comunidades, onde os seus membros podem criar efeitos positivos uns nos outros. A estes efeitos positivos chamamos “*Prosocial Emotions*”. Emoções que são direcionadas para os outros. Estas emoções são fundamentais para a nossa felicidade a longo prazo porque ajudam a criar laços sociais duradouros (McGonigal, 2011).

Dentro de todas os benefícios sociais que os jogos digitais podem trazer para os jogadores, existem dois “*Prosocial Emotions*” que os jogos digitais nos oferecem em grande quantidade: “*Happy Embarrassment*” e “*Vicarious Pride*”.

Quando falamos de “*Happy Embarrassment*”, referimo-nos à emoção despertada em nós quando alguém, de quem nós gostamos, nos vence num jogo e nos provoca, criando uma pequena sensação de vergonha. Quando isto acontece, a pessoa mostra que

têm a capacidade de nos magoar, mas que não é a sua intenção. Ao deixarmos que a pessoa faça isto estamos a permitir que esta se sinta mais poderosa por breves momentos, aumentando os seus sentimentos por nós, isto porque temos a tendência a gostar mais das pessoas quando estas aumentam o nosso próprio estatuto social (McGonigal, 2011).

De acordo com a pesquisa realizada por Keltner: “We mostly tease and let ourselves be teased because it feels good. But the reason why it feels good is that it builds trust and makes us more likable” (Keltner, 2009, p.163).

No que diz respeito à sensação “*Vicarious Pride*” é a sensação positiva que obtemos quando jogamos com alguém e damos conselhos e motivação a essa mesma pessoa. Ao apoiarmos os nossos amigos e família num jogo, estamos a investir no crescimento e conquistas da pessoa, o que nos faz sentir orgulhosos por termos ajudado alguém a alcançar o sucesso (Ekman, 2003).

Nem todos os benefícios sociais que recebemos ao jogar têm de estar relacionados com as pessoas que já conhecemos, o próprio contacto com pessoas desconhecidas oferece certas recompensas emocionais.

Estes efeitos positivos são proporcionados por um Ambiente Social, uma forma de interação social comum nos Jogos, que nos oferece a sensação de estarmos incluídos em algo e que conseguimos interagir com outras pessoas se o escolhermos fazer. Por vezes, o que mais queremos é companhia, mas não queremos interagir com ninguém. Isto é possível nos jogos digitais (McGonigal, 2011).

“It’s the feeling of not being alone in the world. I love being around other real players in the game. I enjoy seeing what they’re doing, what they’ve achieved, and running across them out in the world ‘doing their thing’ while I’m doing mine.” (Mystic Worlds. 2009).

Apesar deste desejo de inclusão, o que realmente procuramos quando jogamos um jogo é algo épico. O ser humano procura constantemente um significado para as suas ações, para que essas ações sejam consideradas importantes não só para si. Para sentirmos que as nossas ações têm algum significado, necessitamos de ter a oportunidade de participar e conectar-nos com outras pessoas que se preocupam igualmente com um grande objetivo e é aqui que os jogos entram (McGonigal, 2011).

Os jogos permitem-nos fazer parte de algo maior, oferecendo um significado épico às nossas ações, tornando qualquer uma das nossas ações em algo memorável e gratificante. De acordo com a autora, “Even if it is a virtual world, we are leaving our mark on, we’re still learning what it feels like to be of service to a larger cause. We’re priming our brains and bodies to value and to seek out epic meaning as an emotional reward”. Ao nos juntarmos a qualquer esforço coletivo, isso pode ajudar-nos a desbloquear o nosso potencial para levar uma vida significativa e deixar uma marca significativa no mundo.

Concluindo, a perspectiva de Jane McGonigal mostra como os jogos oferecem exatamente aquilo que queremos na nossa vida: um trabalho mais satisfatório, melhores hipóteses de sucesso, maior conectividade social e uma possibilidade de pertencer a algo maior que nós mesmos. Com jogos capazes de oferecer estas necessidades, temos um potencial ilimitado para aumentar a nossa qualidade de vida.

É verdade que a perspectiva de Jane McGonigal é bastante positiva no que diz respeito aos jogos digitais e aos seus efeitos, contudo muitas das perspectivas referentes aos jogos digitais têm tendência a ser bastante negativas, sobretudo pelo pânico moral criado pela sociedade. Grande parte da pesquisa sobre os jogos digitais, centram-se na **violência** e na **agressão** que estes podem ou não despertar nos seus utilizadores.

Antes de falarmos sobre a perspectiva negativa de Mark Coulson e Christopher J. Ferguson referente aos jogos digitais, torna-se relevante tentar compreender o porquê de os jogos com tanta **violência** terem tanto sucesso comparativamente com os outros. Para isso temos de compreender as razões pelas quais os jogos são tão motivadores e agradáveis. Para isto, podemos nos debruçar sobre a abordagem de Edward Castronova (2007) perante a diversão.

Segundo o autor, “as the pleasant experiences associated with co-activation of motivational systems which promote survival, in the context of a person’s choices and decisions, in an environment which they know to be a game.”(Quandt & Kowert, 2016, p.56). Por outras palavras sabemos que possuímos dois sistemas motivacionais básicos, um para gerar comportamentos desejáveis e outro para evitar os indesejáveis. Para que algo seja considerado divertido, os dois sistemas devem ser ativos mais ou menos ao mesmo tempo (Quandt & Kowert, 2016).

De facto, o uso de **violência** em jogos online é comum e pode ter uma variedade de justificações. De acordo com a teoria de Barbara Fredrickson (2001), jogar expõe-nos a situações novas que requerem soluções inovadoras e adaptáveis para ultrapassarmos os desafios impostos pelos jogos. Esta exposição a novos desafios num ambiente seguro permite que os jogadores experimentem várias soluções sem sofrer as consequências do fracasso no mundo real (Fredrickson,2001).

Esta teoria sugere que os jogos digitais podem ser uma ferramenta de aprendizagem eficaz, pois oferecem um ambiente de aprendizagem seguro e controlado, onde é possível experimentar várias estratégias de aprendizagem sem os seus utilizadores se preocupar em falhar ou sofrer consequências desfavoráveis. Desta forma, o jogo parece estar relacionado com a sobrevivência e a aprendizagem. O nosso corpo envolve-se em ambientes violentos seguros, baseados em situações reais de vida ou morte, ainda assim estes jogos mantêm o seu estatuto de jogos. Cada pessoa pode beneficiar desta atividade, desde que esteja ciente de que se trata de um jogo (Fredrickson, 2001).

Tendo tudo isto em conta, podemos compreender que a **agressão** é um comportamento instintivo que ajuda o corpo humano a satisfazer as suas necessidades. Embora nem sempre seja apropriado, não se pode dizer que as respostas agressivas nunca sejam apropriadas. Um fator motivador que nos impulsiona a alcançar os nossos objetivos e obter o que precisamos é a **agressão**. Neste sentido, a **agressão** tem um componente natural associado a ela, o que significa que não é inerentemente má, mas pode tornar-se problemática quando usada em excesso ou de forma inadequada (Quandt & Kowert, 2016).

Mas e quando somos expostos várias vezes a experiências repetidas de **agressão**, quais são os efeitos em nós? Mark Coulson e Christopher J. Ferguson (2016) apud Quandt & Kowert (2016) têm perspetivas diferentes sobre o assunto. A primeira perspetiva defende que a exposição repetida à **violência** reduz o seu impacto emocional e torna os atos violentos mais comuns. A segunda perspetiva considera os impulsos violentos como algo que necessita de ser " Descarregado " e vê jogar jogos como uma atividade saudável que pode diminuir comportamentos violentos na realidade.

Ambas as posições são apoiadas por várias evidências, cada uma com os seus próprios pontos fortes e fracos. É crucial entender os contextos nos quais cada uma exerce os seus efeitos. No entanto, a maioria dos estudiosos concorda que a **agressão** e a

violência são multideterminadas, ou seja, são resultados de influências biológicas, estímulos ambientais imediatos, tendências e histórias de vida. Não há um único fator definidor que leve alguém a agir agressivamente em determinadas circunstâncias. Isso leva-nos a crer que a pergunta "Os jogos digitais são responsáveis pela **violência**?" não tem uma resposta adequada. A única coisa que é certa é que jogos digitais violentos podem ou não ser um fator decisivo.

Segundo os autores, a abordagem adotada para esta questão deve envolver a identificação de fatores de risco e fornecer proteção que possa afetar a probabilidade de uma pessoa se tornar violenta ou de se tornar vítima de **violência**. No entanto, nem todas as preocupações identificadas acabam por ter implicações significativas na **violência** antecipada. Algumas podem ser bastante relevantes para responder a esta pergunta, enquanto outras podem não ser tão pertinentes.

Além das conexões complexas entre os vários fatores que podem contribuir para a **agressão**, a própria **agressão** é um conceito difícil. A agressividade pode-se aplicar a ações, a tendências ou a atitudes. Cada uma destas definições de **agressão** tem as suas próprias vantagens e desvantagens. Vários investigadores optam por várias definições e métodos para medir a **agressão**, e cada um desses métodos tem graus variados de eficácia em relação aos tipos de comportamento que se pretende estudar (Quandt & Kowert, 2016).

Com isso em mente, inúmeros estudos têm sido realizados sobre o tema dos jogos digitais violentos, cada um com os seus prós e contras. Alguns afirmam que os jogos digitais violentos são bons, outros que são maus, e ainda outros que nem um, nem outro. Houve dezenas de estudos que ligaram jogos digitais violentos à **agressão**, mas também houve dezenas mais que não ligaram (Quandt & Kowert, 2016). A verdade é que, independentemente do estudo em questão e da metodologia posta em prática, é necessário levar em conta vários fatores e evitar tirar conclusões precipitadas.

Uma questão transversal a todas as técnicas de investigação é como medir e definir **agressão** e **violência**. Muitas abordagens têm sido utilizadas e é possível classificá-las convenientemente em medidas diretas e indiretas. A maioria das vezes, as medidas diretas envolvem uma ação ou comportamento que é claramente agressivo, como abuso verbal ou físico. Embora os atos violentos sejam incontestáveis, códigos contemporâneos de conduta e princípios éticos tornam difícil para os investigadores obterem respostas fortes

dos sujeitos, razão pela qual medidas menos dramáticas foram desenvolvidas. O "método do molho picante" é uma das medidas menos dramáticas, que envolve um indivíduo escolher quanto molho picante o outro irá ingerir. No entanto, não está claro o quanto este método nos diz sobre o comportamento agressivo na vida real (Quandt & Kowert, 2016).

Ao contrário das medidas diretas, existem medidas indiretas que medem atitudes ou crenças usando medidas de autoavaliação. É importante lembrar que a autoavaliação tem dois problemas. O primeiro é que atitudes agressivas nem sempre se traduzem em comportamentos agressivos, e o segundo é que é difícil desenvolver medidas de questionário e resposta fiáveis, pois exigem testes e desenvolvimento extensivos. Assim, permanece controverso exatamente o que se entende por **agressão** ou **violência**, particularmente na forma como tais construções são medidas nas diferentes pesquisas (Quandt & Kowert, 2016).

O debate sobre se os jogos digitais contribuem para a **violência** ainda é uma questão controversa que envolve inúmeros fatores e pontos de vista subjetivos. Apesar de existirem estudos que apoiem ambas as posições, não há um único fator que faça alguém agir agressivamente em determinadas circunstâncias. É necessário ter em conta a identificação de fatores de risco e de proteção que possam afetar a probabilidade de uma pessoa ser violenta ou não. Além disso, definir e medir **agressão** e **violência** é uma tarefa difícil que requer medidas diretas e indiretas. Tudo isso leva à conclusão de que não pode ser estabelecida uma conexão entre jogos de vídeo violentos e **violência**. Portanto, é essencial ter em consideração vários fatores e não tirar conclusões precipitadas (Quandt & Kowert, 2016).

Embora existam inúmeros estudos que analisam a relação entre jogos digitais violentos e comportamentos agressivos, parece que nenhum deles se concentra no que mais importa para as ciências sociais: as pessoas. As diferenças individuais na forma como cada pessoa responde a várias formas de comunicação podem ter um impacto na relação entre a exposição a jogos digitais violentos e comportamentos violentos. Como resultado, um dos fatores que determinam como nos relacionamos com determinados média é a nossa personalidade.

A nossa personalidade é melhor descrita tendo em conta cinco dimensões: *“Openness to experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness and Neuroticism. (OCEAN)”* (Quandt & Kowert, 2016). A maioria das pessoas tende a

agrupar-se no meio, mas há outras que tendem a inclinar-se para os extremos. Todas estas dimensões são distintas entre si, pelo que saber se alguém é simpático ou não, não diz nada sobre o quão consciente são. Cada pessoa é uma mistura das cinco dimensões (McCrae & Costa Jr., 1997).

Posto isto, surge a questão: será que existe um “tipo” de personalidade que torne as pessoas mais vulneráveis a jogos digitais violentos? Embora não existam muitas evidências que suportem ou refutem essa ideia, há motivos para suspeitar que as pessoas possam reagir de forma distinta aos jogos digitais violentos e que a personalidade pode ser um fator crucial para determinar quais são essas relações.

De acordo com Patrick e Charlotte Markey, nenhum aspeto da personalidade de uma pessoa a torna vulnerável, mas certos níveis em cada um dos outros três aspetos da sua personalidade podem ser criticados. Os autores concluem que as pessoas com baixa pontuação em *Conscientiousness* e *Agreeableness*, e alto em *Neuroticism* podem já estar predispostas a serem negativamente afetadas pelos jogos violentos (Markey & Markey, 2010).

Embora as conclusões dos autores sejam intrigantes, estão longe de ser conclusivas e foram o foco apenas de uma pequena investigação experimental. É importante notar que os autores afirmam apenas que aqueles que estão predispostos a se tornarem mais hostis fazem-no após jogar jogos digitais violentos, e não que eles se envolvem em atos violentos ou cometem crimes em grande número. No entanto, a relação entre diferenças pessoais e jogos violentos é significativa e tem atraído muita atenção de outros pesquisadores e áreas (Quandt & Kowert, 2016).

Com o passar do tempo têm surgido evidências bastante claras e crescentes de que os jogos digitais não causam **agressão**, mas podem interagir com características biológicas e psicológicas de pessoas individuais, tornando alguns indivíduos mais vulneráveis mais propensos a responder agressivamente do que antes. No entanto, é difícil prever definitivamente como a média influenciará qualquer pessoa.

É comum que a **violência** seja a primeira coisa que notamos ao jogar um determinado jogo digital. Muitos jogos são projetados em torno de cenas de **violência** excessiva que seriam difíceis de encontrar na vida real. Dessa forma, a **violência** destaca se e capta a nossa atenção. Não é surpreendente que, quando questionados sobre os

aspectos problemáticos dos jogos digitais falemos sobre a **violência** (Quandt & Kowert, 2016).

Mas os jogos, mesmo aqueles com conteúdo extremamente violento, apresentam muito mais do que simplesmente cenas de **violência**. Normalmente, há algum nível de competição envolvido, seja com outros jogadores ou com inimigos controlados por computador, obstáculos ou desafios. Como resultado, há um componente de vitória e derrota presente. Todas essas atividades requerem o uso das nossas competências cognitivas, especificamente as áreas do cérebro responsáveis pelo pensamento, resolução de problemas e tomada de decisões (Quandt & Kowert, 2016).

Quando alguém joga um jogo, também está a planear estratégias, a competir, a resolver problemas e a controlar os seus movimentos. Isso apresenta um desafio significativo para o projeto de pesquisa que visa examinar a relação entre Jogos Digitais Violentos e comportamento violento. A presença de **violência** no jogo não causa nenhum dos efeitos comportamentais ou psicológicos do jogo, embora seja um componente proeminente dele (Quandt & Kowert, 2016).

Falando ainda de perspetivas negativas associadas aos jogos digitais, não podemos deixar de falar sobre o vício que está muitas vezes associado a estes. O primeiro relato de um comportamento de vício associado a jogos digitais, surgiu por volta dos anos 80, quando Soper e Miller, identificaram um comportamento caracterizado por um envolvimento comportamental compulsivo, falta de interesse em outras atividades e sintomas físicos e mentais ao tentar travar esse comportamento (Soper & Miller, 1983).

Nesta altura foi dada alguma credibilidade a estas alegações, mas a verdade é que todos os estudos daquela época foram observacionais principalmente baseados em adolescentes, e todos baseados num tipo particular de videojogo num determinado meio, ou seja, quer fossem positivos ou negativos os resultados dos estudos não passavam de resultados enviesados (Quandt & Kowert, 2016).

Já em 1990 houve um aumento significativo nos estudos sobre o vício e os jogos digitais. Ao contrário dos anos 80, estes estudos analisavam sobretudo “*Non-Arcade Games*”. No entanto, para além de serem estudos pequenos e realizados através de inquéritos de autodiagnóstico, foram mais tarde criticados por serem estudos mais preocupados em avaliar a preocupação dos jogos digitais em vez da dependência dos mesmos.(Charlton, 2002) Na década de 2000 existiu outro crescimento no número de

estudos sobre o vício em videogames, sobretudo graças à expansão dos jogos digitais para o novo meio online. Durante esta altura, surgiram diversos tipos de estudos que fizeram uso de outros métodos de investigação, oferecendo várias perspetivas sobre os jogos digitais e o vício (Kuss & Griffiths, 2012).

A multiplicidade de perspetivas psicológicas sobre o vício, levou a que começassem a surgir várias definições de vício. No entanto, na maioria dos estudos, quando falamos de vício, referimo-nos a uma vontade persistente e incontrolável de consumir uma substância, ou de se envolver numa atividade, que resulta em danos pessoais significativos e conflitos interpessoais para o utilizador. Assim, podemos dizer que alguém está viciado num jogo quando essa pessoa perdeu completamente o controlo sobre o seu jogo e o seu comportamento de jogo excessivo teve um efeito prejudicial em todos os aspetos da sua vida, e compromete as suas atividades profissionais e/ou educativas, as relações interpessoais, a saúde geral e o bem-estar psicológico (Miller, 2013).

Entre os diversos estudos que surgiram durante esta altura, surgiu um modelo alternativo de comportamento aditivo que propôs seis funcionalidades ou componentes da dependência do jogo. Para que seja considerado vício, estes critérios devem ser sustentados por um período entre 3 a 6 meses, caso contrário não passa de uma absorção temporária do jogo (Griffiths, 2005).

Os critérios em causa são: quando um jogo se torna a atividade mais importante na vida de uma pessoa, dominando os seus pensamentos e comportamentos; quando existe uma mudança no estado de humor de uma pessoa como resultado direto de um jogo; quando é necessário quantidades crescentes de jogos para obter os primeiros efeitos modificadores de humor; quando se sucedem efeitos físicos e alterações no estado de humor quando o jogo é subitamente interrompido; quando o utilizador volta a repetir padrões anteriores de jogo, padrões estes que são típicos de excesso de jogos; quando começam a existir conflitos entre jogador e outras pessoas, atividades, vida social, educações e outros aspetos da vida (Griffiths, 2005).

Frente a este modelo, Charlton afirma que os três primeiros critérios podem não ser indicadores fiáveis de vício em jogos, podem também indicar alto envolvimento ou uma obsessão saudável com jogos. Portanto, os estudos podem sobrestimar a prevalência

de videogames problemáticos se o alto envolvimento com os jogos não for devidamente distinguido do vício do jogo (Charlton, 2002).

Atualmente, por existirem tantos estudos, com métodos de pesquisa e resultados diferentes, torna-se difícil compreender se existe uma prevalência de jogos online problemáticos. Independentemente se um jogo pode ser considerado um vício ou não, existe uma grande quantidade de estudos que indicam que o jogo excessivo de videogames pode levar a uma grande variedade de consequências psicossociais negativas para uma minoria de indivíduos afetados (Quandt & Kowert, 2016).

“These include sacrificing work, education, hobbies, socializing, time with partner/family, and sleep, increased stress, an absence of real-life relationships, lower psychosocial well-being and loneliness, poorer social skills, decreased academic achievement, increased inattention, aggressive/oppositional behavior and hostility, maladaptive coping, decreases in verbal memory performance, maladaptive cognitions, and suicidal ideation.” (Quandt & Kowert, 2016, P.82).

Tendo em conta esta lista de potenciais consequências psicossociais, o jogo excessivo poderá ser considerado um problema grave. Contudo, ainda é necessário um reconhecimento mais alargado da vasta gama de potenciais consequências negativas e que limitam a vida de quem joga de forma excessiva.

Posto isto, podemos afirmar que com o passar do tempo, está-se a tornar cada vez mais fácil encontrar pesquisas e instrumentos que permitem a avaliação e a medição de jogos digitais e vício. Nos últimos anos, foram desenvolvidos instrumentos que oferecem uma maior fiabilidade e validade, como veremos mais adiante. No entanto, isto não significa que não haja uma série de lacunas na compreensão dos jogos digitais e a sua dependência (Quandt & Kowert, 2016).

King e os colegas, por exemplo, afirmam que é necessário realizar uma pesquisa epidemiológica para determinar a incidência e prevalência de problemas clinicamente significativos associados ao jogo de videogames na população mais vasta. Existem poucos estudos clínicos que descrevem as características e sintomas únicos de jogos de vídeo problemáticos e/ou vício de videogames. A maioria dos estudos tende a examinar o jogo de vídeo problemático do ponto de vista do indivíduo (Miller, 2013).

“King and colleagues, assert that to enable future advances in the development and testing of interventions for video game-related problems, there must be some consensus among clinicians and researchers as to the precise classification of these problems.” (Quandt & Kowert, 2016, p.88).

Concluindo, apesar de já existirem diversos estudos com resultados relevantes para compreender o vício em jogos digitais, ainda falta explorar este tema de uma forma mais vasta e completa, tendo em conta outros fatores importantes para tirar conclusões relevantes.

Existe um forte consenso que os jogos digitais têm um grande potencial para promover a **aprendizagem**. Nos últimos anos têm se verificado um aumento do apoio governamental na Europa, Ásia e América do Norte direcionado aos jogos de **aprendizagem**, bem como um aumento na literatura que aborda os jogos como uma ferramenta poderosa de **aprendizagem**.

Os jogadores têm a capacidade de aprender e reter uma enorme quantidade de informação a partir de jogos. Para que um jogador consiga dominar um jogo é necessário que este aprenda e analise os seus componentes, regras, que tire conclusões provisórias sobre relações no mundo virtual, que manipule o ambiente para testar essas relações e que ultrapasse obstáculos criados pelos designers (Boyan & Sherry, 2011). A questão que aqui se coloca é: será possível transferir este processo de **aprendizagem**, análise, compreensão e manipulação para um contexto de **aprendizagem** escolar?

Existe um grande otimismo relativamente a esta questão, uma vez que, os jogos se apresentam como puzzles lógicos onde os jogadores aprendem ativamente os conteúdos neles presentes, sendo recompensados por o fazerem. Assim, os jogos proporcionam uma oportunidade de raciocínio indutivo e dedutivo em tempo real, podendo-se adaptar ao conhecimento e estilo de cada jogador, fornecendo um ambiente de **aprendizagem** personalizado que pode ser explorado pelos jogadores, em grupo ou individualmente. Como tal, os jogos têm a capacidade de simular qualquer fenómeno que um professor queira que os alunos compreendam (Quandt & Kowert, 2016).

Nisto tudo, o que importa é que os jogos sejam bem desenhados, só assim podem ter um papel importante na **aprendizagem** das pessoas, contribuindo para um melhoramento na **aprendizagem** e habilidades cognitivas tal como o raciocínio indutivo,

resolução de problemas, metacognição, habilidades espaciais e competências de atenção (Mayo, 2009).

Apesar de tudo, o paradigma dominante na **aprendizagem** através de jogos não fornece uma visão muito útil. Este é um campo que tem vindo a desenvolver-se em muitas disciplinas, cada uma apresentando os seus pontos fortes e conclusões determinantes. Ao olharmos para todas elas, deparamo-nos com um catálogo de jogos que são pedagógicos ou cientificamente sólidos, mas que carecem de diversão, ou jogos que são divertidos de jogar, mas que carecem de conteúdo pedagógicos. Apesar dos esforços, existem poucos jogos capazes de juntar o melhor dos dois mundos, e por não existir uma cooperação entre disciplinas o processo torna-se mais lento do que nunca (Quandt & Kowert, 2016).

“The empirical research on the effectiveness of instructional games is fragmented. The literature includes research on different tasks, age groups, and types of games. The research literature is also filled with ill-defined terms and plagued with methodological flaws.” (Hays, 2005, p.53).

Apesar de trabalharem separadamente, aqueles que desenham os jogos educativos, partilham um interesse pela validação empírica, desenvolvendo jogos para serem utilizados como um processo de **aprendizagem** em contexto de sala de aula. Quando se trata de desenvolver um jogo, a equipa desenha-o com base num princípio pedagógico, numa teoria das ciências sociais ou numa intuição baseada na experiência. Outra abordagem possível é a adaptação de um jogo comercial para concretizar um objetivo educativo (Quandt & Kowert, 2016).

Para determinar se a intervenção do jogo foi bem-sucedida ou não, é usado um design de pré e pós-teste, que serve para medir o conhecimento específico dos indivíduos antes e depois da utilização do jogo. Contudo, a metodologia predominante são as entrevistas qualitativas. Através destas, é possível avaliar o grau de satisfação e a preferência pelo jogo, bem como para determinar se um jogo pode ser projetado para se jogar melhor (Ritterfeld et al., 2009)

Na atualidade, há milhares de estudo, livros, análises e outras avaliações dedicadas à utilização dos jogos na **aprendizagem**. No entanto, de acordo com John L. Serry em Quandt & Kowert (2016), essa literatura não fornece muitas informações valiosas, uma vez que os resultados apresentados são excessivamente gerais, não levando em

consideração adequadamente o papel das características formais do jogo, nem como as mecânicas de jogo são necessárias para atingir um resultado particular.

Posto isto, podemos identificar três categorias gerais de estudos que procuram compreender melhor o jogo como ferramenta de **aprendizagem**. Em primeiro lugar, temos os artigos teóricos que defendem a eficácia dos jogos para a **aprendizagem**, bem como os mecanismos de **aprendizagem** nos jogos. Em segundo lugar, temos os estudos empíricos que adotam uma abordagem experimental para medir os efeitos dos jogos em medidas-padrão de competências cognitivas. Por fim, temos os estudos que relatam medidas idiossincráticas dos resultados específicos da **aprendizagem** do jogo (Hays, 2005).

De todos estes artigos, os mais comuns são aqueles que defendem uma abordagem específica do uso dos jogos para **aprendizagem**, fundamentada numa teoria, mas sem dados empíricos. Isto faz como que seja impossível determinar se a abordagem do autor é ou não eficaz. Mesmo quando a investigação se torna empírica, muitas das vezes é testada toda a experiência do jogo em vez de um mecanismo específico. Como resultado, as conclusões são muitas vezes generalistas (Quandt & Kowert, 2016).

Com o passar do tempo surgiram diversas visões com o objetivo de realizar um design e uma avaliação mais eficaz dos jogos digitais como ferramentas de **aprendizagem**. Dentre as visões mais destacadas, podemos mencionar a visão da ciência tradicional, da **aprendizagem** situacional e dos Designer Driven. Cada uma destas visões apresenta pressupostos distintos sobre como o conhecimento dos jogos educativos deve prosseguir e como a **aprendizagem** se desenvolve.

A visão da ciência tradicional considera o processamento de informação como o mecanismo envolvido quando as pessoas extraem informações do ambiente e usam sistemas cerebrais disponíveis para transformar e dar sentido a essa informação. Nesta perspetiva, a **aprendizagem** é a aquisição de informação proveniente do ambiente e a transformação dessa informação num armazém de factos e mecanismos para manipular esses factos. Esta visão acredita que os jogos educativos devem ser submetidos a um exame que permita compreender como é que as características formais estão relacionadas com os resultados de **aprendizagem** desejados para diversos públicos. Para isto, é necessário dividir a amostra em vários grupos e examiná-los através de manipulação empírica comparativa (Blumberg et al., 2014).

Infelizmente, esta abordagem tem vindo atrasar a investigação científica tradicional sobre jogos para **aprendizagem**. Primeiro porque os estudiosos dependem frequentemente de jogos que não estão disponíveis para o público, porque não têm as habilidades necessárias para criá-los ou porque os desenvolvedores de jogos não querem contribuir, uma vez que não querem desenvolver várias versões do mesmo jogo. Em segundo lugar, é difícil encontrar financiamento para realizar os testes necessários. Estes dois fatores dificultam bastante a investigação dos jogos como ferramentas de **aprendizagem** (Quandt & Kowert, 2016).

A perspetiva de **aprendizagem** situacional, contesta a abordagem científica tradicional, argumentando que a **aprendizagem** acontece não só na mente do aluno, mas também no corpo, na atividade e na cultura em que se insere. Por outras palavras, não importa apenas a forma como o jogador joga, é também relevante o como é que esse jogo ocorre dentro do ambiente em que se encontra (Nadel, 2005).

“Learning, cognition, knowing, and context are irreducibly co-constituted and cannot be treated as isolated entities or processes.” (Barab & Squire, 2004, p.1).

Assim, para estudar os jogos educativos, é necessário realizar uma investigação com fundamentos de design. Esta metodologia analisa a **aprendizagem** em ambientes da vida real em que ocorre e procura ter em consideração múltiplas variáveis dependentes, tais como a colaboração entre alunos, **aprendizagem** e transferência de conteúdos, utilização de recursos disponíveis e eficácia de intervenção. No entanto, o único problema desta abordagem é que existe dificuldade em capturar a complexidade das situações do mundo real, a dificuldade de exigir o controlo experimental, a complexidade da análise de dados maciços e incompatíveis de fontes etnográficas e quantitativas, e dificuldade de comparar diferentes desenhos de estudo (Collins et al., 2004).

A terceira e última abordagem que vale a pena mencionar é a “*Designer Driven*”. Nesta abordagem, os designers de jogos apresentam-se como algumas das pessoas que melhor compreendem a quantidade de **aprendizagem** que envolve os jogadores, esforçando-se para desenhar jogos que funcionam como ferramenta de **aprendizagem**. Para os designers, o design é um processo iterativo que envolve uma fase de definição, pesquisa, ideia, prototipagem, teste, implementação e teste/**aprendizagem** (McGonigal, 2011).

A fase de definição consiste em definir o problema da **aprendizagem** a resolver. Isto exigiria compreender todos os objetivos educativos da intervenção do jogo. Durante a fase de pesquisa o designer reúne informação sobre o aluno. Em seguida, na fase da ideia, a equipa pensa em possíveis soluções para a tarefa de **aprendizagem** definida. Depois de tudo isto o jogo é testado (Quandt & Kowert, 2016).

O maior problema que os designers de jogos enfrentam ao criar jogos educativos é que lhes falta um conhecimento mais aprofundado na área da pedagogia, comunicação/psicologia, bem como uma falta de domínio de conteúdos. Isto pode levar ao problema familiar do "jogo divertido, mas não aprendi nada" (Quandt & Kowert, 2016).

Faz muito tempo que existe um enorme esforço para descobrir como usar os jogos para promover a **aprendizagem** e ao fim de anos, podemos concluir o que os jogos podem ser usados como ferramentas de **aprendizagem** em contextos específicos. Contudo, não existe uma base clara e testada que apresente uma fórmula para o desenvolvimento de jogos educativos. Isto sucede -se porque não existe um esforço interdisciplinar dedicado ao desenvolvimento destes jogos e porque existe uma gritante falta de pesquisa empírica. Apesar dos designers terem sido capazes de identificar projetos que mostraram que a **aprendizagem** tinha ocorrido, ninguém foi capaz de fornecer evidências empíricas para o porquê de a **aprendizagem** ter ocorrido.

Podemos então argumentar que a maioria dos progressos realizados até à data tem sido a identificação das diferenças entre visões. Como podemos resolver este problema? A solução mais simples seria que representantes de cada um dos três campos aprendessem a trabalhar em conjunto, que existisse um maior financiamento e que se mostrasse que os jogos educativos podem servir como um negócio rentável. Esta solução final iria permitir que o financiamento e a colaboração interdisciplinar fosse maior, permitindo um avanço considerável na perceção dos jogos digitais como ferramentas de **aprendizagem**.

Desde cedo que existe uma preocupação em compreender as possíveis implicações da utilização da Internet para **fins sociais**. Esta preocupação deve-se ao facto de se acreditar que os serviços disponibilizados pela internet deslocam o tempo dedicado a atividades sociais offline, para atividades online, interrompendo, assim, os relacionamentos off-line. Com a popularização dos jogos digitais estas preocupações voltaram a ser um tópico de grande discussão (Sanders et al., 2000).

Os jogos digitais são frequentemente vistos como espaços sociais baseados na Internet que fornecem um senso superficial de apoio social, deslocando o tempo que poderia ser gasto a promover relações offline para uma atividade online “menos significativas” (Beniger, 1987). Neste sentido, os jogos levantam preocupações já que os efeitos de deslocamento que provocam, podem ser maiores que em qualquer outro ambiente mediado. Isso ocorre porque os jogos têm a capacidade de oferecer um espaço social caracterizado por compartilhamento e atividades lúdicas, o que pode levar à preferência por atividades online e à redução de interação social (Quandt & Kowert, 2016).

Estas atividades contribuem para a formação de laços de amizade duradouros e íntimos com níveis sustentáveis intimidade e que não são encontrados em outros espaços mediados. A preocupação surge daqui mesmo. O facto de os jogos oferecerem um espaço social atrativo pode originar numa preferência pela interação online que é potencialmente maior do que em outros meios mediados, levando a uma variedade de consequências negativas para o jogador (Williams, 2006).

Com a introdução da Internet nos jogos digitais, surgiu a funcionalidade de multijogador, permitindo que os jogadores se conectassem com outros jogadores num espaço de jogo compartilhado. Isto fez com que os jogos digitais se tornassem numa espécie de rede social próspera e gigantesca. Posto isto, os jogos digitais, surgem como atividades lúdicas nas quais o objetivo principal é o entretenimento, integrando atividades lúdicas num contexto social baseado na Internet (Smyth, 2007).

Tal como nos outros espaços sociais mediados, os jogos digitais são ambientes sociais onde se desenvolvem amizades. No entanto, também são comunidades centradas em atividades lúdicas. Isto, faz com que os jogos digitais online tenham como principal objetivo alcançar algo e não socializar (Williams, 2006).

Contudo, estes objetivos no jogo podem ser mais facilmente alcançados com a ajuda de outros jogadores. Muitas vezes, os jogadores formam coletivos e trabalham juntos para alcançar um objetivo. Estes tipos de atividades em grupo ajudam a estimular a formação de laços íntimos entre eles, mais do que a socialização em si (Quandt & Kowert, 2016).

Apesar de permitir que os jogadores experienciem atividades partilhadas, a principal característica destes ambientes sociais, são a sua contribuição para a formação

de amizades próximas entre os colegas de jogo. Isto é possível graças à ausência de pistas não verbais que promovem o anonimato dissociativo e a invisibilidade, gerando uma combinação única de confiança e anonimato, muitas vezes referido como o Efeito de Desinibição Online. Essa combinação única de recursos estimula conversas abertas e íntimas, removendo o medo de quaisquer **repercussões sociais** (Suler, 2004).

A junção de todos estes fatores, faz com que os jogos digitais se apresentem como espaços capazes de substituir os relacionamentos offline. Devido à variedade de **facilidades sociais** proporcionadas pelos jogos online, os jogadores podem começar a compensar, ou deslocar, o tempo dedicado às atividades sociais off-line, a fim de passar mais tempo online

O aumento exponencial das pessoas com acesso à Internet, permitiu que qualquer indivíduo, em qualquer parte do mundo, se pudesse ligar a este espaço social partilhado. Apesar do seu potencial, há a crescente preocupação que estes espaços podem contribuir para a perda na sociabilidade “*offline*”, levando a que a associação entre jogos digitais online, o isolamento social e a inépcia social continuassem a evoluir (Cole & Griffiths, 2007).

Para clarificar as relações entre o jogo de vídeo em linha e os resultados sociais, necessitamos de falar sobre duas hipóteses teóricas a do: “*Social Displacement*” e a da “*Social Compensation*”

” While these two theories differ in the proposed origin of social differences among the online game playing community, they both contend that social differences do exist, which either originate from or are exacerbated by a general increase in time spent within online gaming environments.” (Quandt & Kowert, 2016, p.98).

Começemos por falar sobre a teoria do Social Displacement. Esta é uma teoria que vê a interação dentro de espaços sociais como uma experiência socialmente libertadora. Isto porque é uma atividade livre das regras e pressões da socialização tradicional, onde os utilizadores começam a sentir-se mais seguros, mais eficazes, mais confiantes e mais confortáveis com interações e relacionamentos interpessoais online do que as atividades sociais presenciais tradicionais. No entanto, isto pode resultar num detrimento das interações presenciais e levar ao deslocamento, ou troca, de **contactos sociais** offline por online (Davis, 2001).

Compreende-se que esta transição pode gerar uma sensação de presença social online reduzida, assim como limitar a produção de capital social em ponte. Em conjunto, acredita-se que essas diferenças limitem a capacidade das relações estabelecidas na Internet de proporcionar sentimentos de apoio social e proximidade, tornando assim a deslocação do offline para os **contactos sociais** online numa troca desproporcionada (Williams, 2007).

Quando aqui falamos de falta de presença social, referimo-nos ao grau de consciência da outra pessoa numa interação de comunicação. Esta foi uma ideia que surgiu do conceito de imediatismo, uma sensação promovida através da troca de pistas não verbais, como expressões faciais, gestos e contacto visual. Quando essas pistas estão presentes, surgem **interações sociais** mais intensas e afetivas (Williams, 1977).

Contudo, importa salientar que a teoria da presença social foi concebida para explicar as diferenças nas **interações sociais** não entre indivíduos, mas entre sistemas sociais. Neste caso, quanto menos pistas de imediatismo estiverem disponíveis dentro de um determinado sistema, menos atenção se dará à presença de outros participantes sociais e menor será a probabilidade dos outros participantes serem percebidos como "reais". Assim, acredita-se que, à medida que a taxa de presença social diminui, as **interações sociais** tornam-se menos íntimas (Short et al., 1976).

Os ambientes de jogos online, em geral, fornecem poucas pistas não verbais. Assim, presume-se que a presença social nestes ambientes seja particularmente baixa, levando a que seja gerada uma comunicação mais impessoal e menos íntima do que aquelas suportadas por pistas imediatas. No entanto, com o passar do tempo, tem sido levantada a hipótese de que essa falta de pistas de imediatismo possa ser mais benéfica socialmente do que prejudicial.

No que diz respeito ao Capital Social, referimo-nos aos recursos que são acumulados dentro das relações interpessoais. Conforme definido por Bourdieu e Wacquant, o capital social é “the sum of the resources, actual or virtual, that accrue to an individual or group by virtue of possessing a durable network of institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition” (Bourdieu & Wacquant, 1992. p. 14).”.

Teoricamente, o tipo de capital social que pode ser gerado nas relações interpessoais pode ser diferenciado em dois subtipos: “*bridging*” e “*bonding*” (Putnam,

2001). Por um lado, os indivíduos geram capital social “*bridging*” por meio das suas redes inclusivas e difusas como, por exemplo, num clube de golf. Por outro lado, o capital social de “*bonding*” é gerado entre laços interpessoais próximos que fornecem um apoio emocional substancial entre os indivíduos (Williams, 2007). A produção de capital social “*bridging*”, em vez de ligação, nas relações online, tem sido atribuída a uma combinação dos baixos custos de entrada e saída das comunidades online, o que incentiva uma ampla adesão e um menor senso de presença social (Galston, 2003).

Por outro lado, a teoria da Compensação Social sustenta que as relações entre os **resultados sociais** e a jogabilidade de um jogo refletem as qualidades inerentes dos próprios jogadores, em vez de serem **consequências sociais** diretas do seu envolvimento. Os defensores desta abordagem, afirmam que as características dos jogos digitais online geram um espaço social altamente desejável, com uma grande flexibilidade comunicativa e experiências compartilhadas que atraem aqueles que têm uma necessidade não satisfeita de sociabilidade, que têm dificuldades a estabelecer relações no mundo real, deslocando-se para estes ambientes em busca de uma saída social alternativa (Quandt & Kowert, 2016).

Apesar dos efeitos desse deslocamento contribuírem para o desenvolvimento de relações sociais, acredita-se que exista um certo grau de inadequação social entre aqueles que estão motivados a envolver-se nestes ambientes. Na verdade, descobriu-se que os jogadores mais envolvidos exibem recursos sociais mais pobres, em termos de taxas mais altas dos sintomas associados à solidão, depressão e ansiedade social (Kowert *et al.*, 2015).

As duas hipóteses tentam compreender o porquê de os jogadores poderem apresentar piores **resultados sociais** e, embora sejam bastante diferentes, ambas afirmam que um aumento geral no tempo gasto nesses ambientes afeta negativamente a sociabilidade de um utilizador de alguma forma. Contudo, talvez seja possível que estas teorias não se excluam mutuamente, ou seja, talvez existam condições pré-existentes que motivem o envolvimento inicial nos ambientes de jogos online e, com o tempo, aumentem com o deslocamento do offline para o online. Tendo isto em conta, Kowert coloca a possibilidade de existir um "Modelo de Ciclo de Uso" (Kowert *et al.*, 2015).

Neste modelo, Kowert defende que o aumento da jogabilidade online de jogos digitais foi associado a uma série de **resultados sociais** indicativos tanto de deslocamento

social como de efeitos de compensação. Esses resultados incluem declínios na quantidade e qualidade da comunicação offline, uma diminuição na dimensão do círculo social, uma falha no desenvolvimento e manutenção de **habilidades sociais e emocionais** eficazes e taxas mais altas dos sintomas associados à solidão, depressão e ansiedade social. Apesar desta teoria, ainda são necessárias análises adicionais antes de tirar conclusões definitivas sobre a validade empírica deste modelo (Kowert et al, 2015).

Desde há muito tempo que se estuda a relação direta entre os **resultados sociais** e os jogos digitais. Com o passar do tempo têm vindo a aparecer cada vez mais evidências a apoiar a ideia de que as amizades online têm o potencial de substituir os amigos offline. Estas deduções baseiam-se no facto de grande percentagem dos jogadores relatarem que os seus amigos dentro de um jogo são equivalentes ou superiores aos off-line e que estes amigos online satisfazem algumas necessidades sociais que não são satisfeitas pelas amizades off-line (Hussain & Griffiths, 2008).

Embora não tenham sido estabelecidas relações diretas, o aumento do envolvimento com jogos digital online tem sido associado a uma variedade de **consequências sociais** negativas para os jogadores, tal como a redução na capacidade de formar e manter relações off-line recíprocas ou de desenvolver **habilidades sociais e emocionais eficazes**. (Cuihua Shen & Williams, 2011). Olhemos agora para algumas investigações científicas que estudaram a relação entre os **resultados sociais** e o envolvimento com os jogos digitais online, focando-se em 3 aspetos: na *Social Currency*, na *Social Ability* e nas *Social Skills*.

Em primeiro lugar, falemos sobre a relação direta entre os jogos digitais e a “*Social Currency*”. Aqui, quando falamos de “*Social Currency*” referimo-nos à qualidade e quantidade dos relacionamentos. De acordo com as investigações existentes, um maior uso da Internet está associado a declínios significativos no envolvimento social, incluindo a diminuição da comunicação familiar e o tamanho das redes sociais locais e distantes. Estas foram conclusões retiradas das investigações de Kraut et al. (1998), que procuraram examinar o potencial impacto do uso da Internet social nas relações interpessoais pré-existentes, avaliando os efeitos de deslocamento social do uso social da Internet durante os primeiros um a dois anos online dos indivíduos (Kraut et al., 1998).

Por outro lado, Lo et al, descobriram jogadores que jogam mais do que 30 horas por semana relataram uma pior qualidade de relacionamentos interpessoais off-line do

que utilizadores que jogam apenas 2 a 7 horas por semana (Lo et al., 2005). Da mesma forma, Shen e Williams descobriram uma associação linear negativa entre a frequência de jogos de vídeo online e a qualidade da comunicação familiar, indicando uma pior qualidade de comunicação para aqueles que não jogavam jogos online com membros da família. (Cuihua Shen & Williams, 2011) Além disto, foram encontradas correlações negativas significativas entre as pontuações de dependência de jogos online e as pontuações de relacionamento social offline, sugerindo que jogadores viciados em jogos online também experimentam dificuldades sociais e stress em relacionamentos interpessoais off-line (Kim et al., 2008).

Num estudo experimental de 2007, que avaliou os possíveis efeitos sociais do envolvimento em todas as modalidades de jogo, os jogadores relataram uma maior frequência de jogo, uma redução maior no tempo gasto socializando com "amigos offline" e um maior interesse em continuar a jogar em comparação com os jogadores de jogos offline single-player. Estes resultados demonstram a conveniência dos jogos online em relação às atividades de videogames mais tradicionais. À medida que os jogadores se aproximavam dos seus contactos no jogo, as atividades offline eram deslocadas e a jogabilidade online era relatada como mais desejável (Smyth, 2007).

Posto isto, podemos afirmar que os jogadores habituais de jogos digitais online tendem a sofrer perturbações significativas no âmbito das suas relações sociais devido ao seu envolvimento nestas atividades. No entanto, é possível identificar diferenças significativas entre os grupos de jogadores com distintos níveis de envolvimento, bem como observar relações inversas lineares entre a frequência de jogo, dimensão e a qualidade do círculo social dos jogadores, sugerindo que os indivíduos mais comprometidos com os jogos online podem experienciar alterações nas suas redes de relações sociais em virtude da sua atividade lúdica. Contudo, é necessário realizar análises adicionais para se obter conclusões mais robustas acerca da validade empírica destas hipóteses (Quandt & Kowert, 2016).

Em segundo lugar, falemos da relação direta entre os jogos digitais e a “*Psychosocial Dispositions*”. Acredita-se que pessoas que têm tido experiências interpessoais negativas possam encontrar nos jogos digitais online uma alternativa social, já que estes oferecem amizades facilmente acessíveis e menos arriscadas (Suler, 2004). Este cenário pode ser ainda mais frequente entre indivíduos com baixos recursos sociais, os quais apresentam menor perceção de apoio social, menor atividade interpessoal e

menos participação em grupos. Isso deve-se ao facto de que a utilização da internet para **fins sociais** pode reduzir sentimentos negativos e reforçar as redes sociais desses indivíduos. Por exemplo, pessoas que se sentem solitárias são mais propensas a preferir a comunicação online em detrimento da comunicação offline. Ademais, estas relatam sentir-se socialmente libertadas pela sensação de anonimato oferecida pelos espaços online, o que as leva a ser mais autênticas, compartilhar mais informações pessoais e encontrar amigos mais facilmente, criando, assim, uma rede social online (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Descobriu-se também que os jogadores de jogos online apresentam taxas mais elevadas de sintomas associados à solidão e à ansiedade social. Caplan et al (2009), descobriram que a solidão é o fator psicossocial que mais influencia o aumento do uso de jogos digitais online. Além disso, jogadores que afirmam jogar principalmente por motivos sociais, em vez de outros motivos, relataram níveis mais elevados de solidão. Isso sugere que os jogadores mais envolvidos socialmente e motivados a jogar em grupo, têm maiores chances de experimentar sentimentos de solidão do que jogadores menos envolvidos socialmente ou aqueles que não são motivados socialmente (Caplan et al., 2009).

Por fim, no que diz respeito às relações diretas entre os jogos digitais e a “*Social Skill*”, há uma preocupação de que jogar jogos digitais online por longos períodos, pode ter um impacto negativo na capacidade de formar e manter relacionamentos interpessoais offline. Isso pode ocorrer devido a uma possível redução no desenvolvimento ou manutenção de **habilidades sociais e emocionais eficazes** offline, como a capacidade de se comunicar verbalmente com os outros ou gerir a autoapresentação em tempo real (Quandt & Kowert, 2016).

“the [use of] online games is associated with a decline in participants’ communication with family members in the household and a decline in the size of their social circles, and because of this they become socially isolated and are no longer able to socialize in a normal way” (Kim et al., 2008, p.215).

Tendo em conta a pesquisa de Chiu et al (2004), descobriu-se que embora as **habilidades sociais** não tenham sido identificadas como um fator significativo do vício em jogos digitais, taxas mais baixas de tédio e maior funcionalidade familiar foram apontadas como fatores significativos de “*Social Skills*” eficazes. Consequentemente,

Chiu et al (2004) sugerem que os resultados indicam o potencial dos jogos para substituir o desenvolvimento de relações sociais imediatas, o que pode ter um impacto negativo nas **habilidades sociais**, especialmente em jogadores mais jovens (Chiu et al., 2004).

Lemmens et al, (2011), realizaram uma avaliação longitudinal, onde foi constatada uma relação direta linear entre **habilidades sociais** e jogo patológico, verificando-se **habilidades sociais** mais baixas, prevendo um aumento no jogo patológico seis meses depois. No entanto, essa relação não foi recíproca, pois o jogo patológico não previu resultados posteriores de **habilidades sociais**. Isso sugere que as **habilidades sociais** mais baixas são mais prováveis de ser uma causa do envolvimento com jogos do que uma consequência. (Lemmens et al., 2011) Kowert et al (2015), descobriram associações semelhantes, pois encontraram ligações significativas inversas entre competência social e frequência de jogos de videogame online em jogadores jovens adultos (Kowert et al., 2015).

Em suma, pode-se concluir que há relações significativas inversas entre as **habilidades sociais** e o envolvimento em jogos digitais online. Jogadores mais envolvidos em jogos digitais online relatam ter menos habilidades de auto apresentação e sentir-se menos confortáveis em situações sociais, além de terem menor controle verbal e expressividade emocional (Lemmens et al., 2011).

Os jogos online têm sido frequentemente criticados por acadêmicos e pela mídia por supostamente produzirem uma geração de indivíduos socialmente inaptos. Esta visão negativa, no entanto, pode ser exagerada e pouco representativa da realidade.

Jogadores solitários, socialmente ansiosos e com **habilidades sociais** limitadas podem se envolver em jogos online como forma de alterar os seus sentimentos negativos e ganhar companhia. Há jogadores socialmente competentes que usam jogos online como uma forma de substituir amizades offline pré-existentes ou como uma maneira de conhecer novas pessoas. Além disso, o envolvimento com jogos online pode ter efeitos positivos na vida social de alguns jogadores, como o desenvolvimento de habilidades de comunicação e coordenação em equipa. No entanto, jogadores mais envolvidos e viciados podem apresentar uma autoconsciência social que iniba a sua participação em atividades sociais offline. Embora ainda não esteja claro o impacto do envolvimento com jogos online na sociabilidade do jogador, é importante considerar que essa forma de entretenimento não é a única responsável por **habilidades sociais** limitadas ou problemas

de interação social. Em vez de demonizar essa forma de entretenimento, é necessário investigar mais a fundo os seus efeitos na vida social dos jogadores e desenvolver estratégias para garantir um uso saudável e equilibrado.

Capítulo 3 – O Potencial dos Jogos Digitais na Área da Saúde

Com o passar dos anos, a saúde mental tem vindo a ganhar cada vez mais atenção, sendo considerada uma das prioridades na vida de muitos. Tem vindo a surgir esforços para aumentar a compreensão e para reduzir os estigmas frente a este conceito. Quando falamos de saúde mental, referimo-nos a um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com os momentos mais stressantes das suas vidas, que aprendam e trabalhem bem e que sejam capazes de contribuir para a sua comunidade (Marchand, 2013).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a saúde mental é muito mais que a ausência de transtornos mentais. É um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta a nossa capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. Além disso, a saúde mental é algo complexo e é diferente de indivíduo para indivíduo, tendo diferentes graus e variáveis de resultados sociais e clínicos (OMS,2023).

Dentro da saúde mental existem diferentes condições tais como transtornos mentais, deficiências psicossociais e outros estados mentais. Entre as diferentes doenças mentais que existem, a depressão é uma das mais comuns. A depressão envolve os indivíduos num estado de humor negativo e faz com que haja uma perda de prazer ou interesse em atividades por longos períodos. Esta é uma doença que pode afetar diferentes aspetos da vida, incluindo relacionamentos com a família e amigos, bem como a prestação no trabalho ou escola.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, estima-se que depressão afeta cerca de 3,8% da população mundial, incluindo 5% dos adultos (sendo 4% homens e 6% mulheres) e 5,7% dos adultos acima de 60 anos. Este é um transtorno que afeta aproximadamente 280 milhões de pessoas em todo o mundo (OMS, 2023). Existem diversos tipos de tratamento eficazes que ajudam a combater a depressão. Entre estes tratamentos estão incluídos tratamentos psicológicos e medicamentos. Estes tratamentos

psicológicos são a primeira opção para tratar a depressão e podem ser combinados com medicamentos antidepressivos.

Apesar do progresso significativo no desenvolvimento de tratamentos psicológicos e psiquiátricos, existe uma proporção significativa de pessoas que têm problemas de saúde mental e que não recebem o devido tratamento (Linardon et al., 2019). Isto porque, os tratamentos que são mais comuns para combater estes problemas de saúde mental, são de alto custo e de difícil acesso, para uma ampla variedade de pessoas em todo o mundo (Marquez & Saxena, 2016). Além de um custo elevado, a disponibilidade limitada a extensas filas de espera para aceder a estes cuidados nos sistemas de saúde públicos, são extremamente elevados. O tempo médio de espera na União Europeia para receber uma avaliação inicial das necessidades psiquiátricas é entre 7 e 30 dias (Barbato et al. 2021). Estas dificuldades, obrigam muitas das vezes, as pessoas a procurarem opções de tratamento no setor de saúde privado o que agrava o problema, uma vez que, por norma, no setor privado os tratamentos são mais caros.

Diante dos atuais desafios no tratamento convencional de doenças associadas à saúde mental, surge a necessidade de explorar opções alternativas acessíveis com uma base empírica. É neste contexto que os jogos digitais surgem como uma ferramenta capaz de auxiliar na redução de alguns sintomas associados a algumas doenças mentais como a depressão. Contudo, é necessário ter em conta que embora possam auxiliar os profissionais de saúde no tratamento de doenças mentais, não implica automaticamente que qualquer pessoa possa melhorar a sua condição apenas por meio destes jogos digitais.

Até ao momento, grande parte das pesquisas publicadas concentraram-se nos efeitos positivos dos jogos sérios, tal como será abordado mais a frente, estes têm benefícios claros no tratamento de sintomas associados a várias doenças mentais (Pine et al., 2020).

Este capítulo será inteiramente dedicado à perspetiva dos jogos digitais na área da Saúde. Serão apresentados os principais efeitos positivos dos jogos digitais na saúde dos jogadores, dando especial destaque à saúde mental. Além disso, será explicado como é que os jogos comerciais e jogos sérios podem ser utilizados como uma forma de tratamento para algumas das doenças mentais mais comuns, tal como a depressão.

Antes de começarmos a falar dos potenciais benefícios que os jogos digitais podem trazer para a saúde mental dos jogadores, é fundamental revisitar a definição de

jogos sérios e explorar os diferentes tipos existentes. Além disso, é essencial compreender a distinção entre jogos sérios e comerciais, pois esses serão os principais tipos considerados ao avaliar os potenciais dos jogos digitais para a saúde mental dos jogadores.

Recordemos então em que consiste um jogo sério. Tal como foi referido anteriormente, o conceito de jogo sério não é fácil de definir. Contudo, podemos descrever este tipo de jogos como "jogos que não têm entretenimento, prazer ou diversão como o seu principal propósito" (Michael e Chen ,2006, p.21). Por outras palavras, um jogo sério é um jogo cujo objetivo principal não é a diversão nem o entretenimento da pessoa que o joga.

Contudo, isso não significa que os jogos sérios não possam ser divertidos. Os jogos sérios devem ser envolventes e motivadores, ajudando os autores do jogo a proporcionar algo mais que uma experiência de entretenimento e os seus jogadores a alcançar os objetivos desejados. Aos olhos de Zyda (2005), o entretenimento/diversão são um ingrediente fundamental nos jogos sérios.

“Serious game: a mental contest, played with a computer in accordance with specific rules, that uses entertainment to further government or corporate training, education, health, public policy, and strategic communication objectives. “

(Zyda, 2005, p.26).

A autora afirma que o que torna um jogo, num jogo sério é adição da essência pedagógica ao jogo. Quando falamos de essência pedagógica, referimo-nos a atividades que educam ou instruem, transmitindo um determinado conhecimento ou habilidade.

A verdade é que, o termo jogo sério está a tornar-se cada vez mais popular e o conceito passou a ser aplicável a um número crescente de experiências que se focam no ensino, treino ou em persuadir os seus jogadores em qualquer tema do mundo real (Blumberg et al., 2014). Contudo, é fácil argumentar que o objetivo de todos os jogos sérios é influenciar o que os jogadores sabem ou sentem sobre questões do mundo real, ou mesmo como se comportam (Michael & Chen, 2006).

De acordo com Ruud S. Jacob, (2020) existe uma divisão dos jogos sérios em dois campos. De acordo com o primeiro campo, o principal objetivo dos jogos sérios é encorajar os jogadores a envolverem-se com conteúdos educacionais. Estes jogam num

ambiente de aprendizagem estimulando e entusiasta que tira o máximo proveito da sua experiência para os jogadores aprenderem informação relevantes. Esta abordagem, parte do pressuposto que os jogadores têm interesse em aprender e têm uma capacidade de absorver o conhecimento que o jogo está a tentar transmitir. Posto isto, argumenta-se que os jogos sérios devem encontrar uma forma de motivar os jogadores que não têm um forte desejo de aprendizagem, para que estes possam beneficiar das possibilidades educativas dos jogos sérios.

O outro campo, assume a motivação dos jogadores como o ponto mais importante para um jogo sério. Este aspeto é conhecido como persuasão endocêntrica, graças à capacidade que têm para atrair os jogadores para uma experiência de jogo cada vez mais envolvente. A persuasão endocêntrica só pode atrair jogadores para aquilo que está presente no jogo ou na experiência de jogo. Neste caso, o jogo Pokémon Go, pode ser considerado um jogo sério, graças á forma como os jogadores são motivados a sair e interagir com outros como parte da jogabilidade (Conde-Pumpido, 2017).

Resumidamente, os jogos sérios podem ser definidos de diferentes formas, mas grande parte das definições concordam que o uso de jogos para objetivos diferentes que o puro entretenimento ou diversão são considerados jogos sérios. Estes são jogos que podem ser usados em diferentes áreas tal como a educação, militar e saúde como veremos neste capítulo. Embora a diversão e o entretenimento sejam por vezes deixados de fora das definições de jogos sérios, muitos autores defendem que são elementos essenciais e que devem estar presentes no jogo.

No lado oposto dos jogos sérios encontram-se os jogos comerciais. Os jogos comerciais são todos os jogos que são criados e distribuídos com o objetivo principal de proporcionar entretenimento aos jogadores. São desenvolvidos para o mercado dos jogos e são vendidos em lojas ou disponibilizados online para que qualquer pessoa os possa comprar e jogar. Estes jogos podem ser jogados em consolas de jogos, computadores, dispositivos móveis e podem variar em género, desde jogos de ação a jogos de role-playing, simulações desportivas, entre outros (Quandt & Kowert, 2020).

A grande distinção entre os jogos comerciais e os jogos sérios é o objetivo principal de cada um. Enquanto o objetivo dos jogos sérios não é o entretenimento, nem a diversão, o objetivo dos jogos comerciais é a diversão e o entretenimento puro, mas isto não significa que os jogos comerciais não possam trazer benefícios para os jogadores

(Quandt & Kowert, 2020). Como veremos nos próximos subcapítulos, tanto os jogos comerciais, como os jogos sérios têm um potencial para terem efeitos positivos na saúde das pessoas, sobretudo a saúde mental.

Como foi mencionado anteriormente, o cuidado tradicional na área da saúde mental foca-se sobretudo em tratamentos como terapia cognitivo-comportamental, intervenções psicossociais e diversos tipos de medicamentos, mas à medida que o uso das tecnologias digitais foi crescendo, os jogos digitais tornaram-se um objeto interessante e relevante na área da saúde, começando a ser incorporados em algumas sessões de terapia (Patel et al., 2016).

Embora exista uma falta de estudos que comprovem a eficácia dos jogos digitais na área da saúde mental, os jogos digitais são destacados, por alguns pesquisadores e profissionais clínicos, como sendo promissores no auxílio do tratamento de uma ampla variedade de questões clínicas. Certos jogos têm sido bem-sucedidos na melhoria de resultados de saúde mental, surgindo como alternativas aos tratamentos tradicionais (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020).

As principais razões pelas quais os jogos digitais se apresentam como uma alternativa viável e promissora aos tratamentos tradicionais deve-se ao facto de estes serem bastante apelativos e abrangentes (Marchand, 2013). O facto de existir uma grande variedade de jogos digitais, permite que as pessoas possam escolher um jogo que melhor se adapte aos seus interesses, fazendo com que o alcance dos jogos digitais, comparativamente com as intervenções de saúde mental tradicional, seja muito maior. Isto permite que algumas pessoas que sofrem de perturbações mentais e que ainda não recebem tratamento, tenham acesso a uma ferramenta promissora e envolvente que vai de encontro com interesses e necessidades de cada indivíduo (Andrade et al., 2014).

O facto de os utilizadores poderem ter uma experiência envolvente e agradável é outra razão pela qual os jogos digitais podem ser considerados como alternativa viável e promissora aos tratamentos tradicionais. Pesquisas sugerem que indivíduos que apresentam sintomas relacionados à saúde mental podem beneficiar de atividades agradáveis. Uma vez que os jogos digitais tem a capacidade de oferecer experiências agradáveis, envolventes e imersivas, significa que estes podem ajudar a elevar algum tipo de sintoma mental (Fleming et al., 2016).

Ao oferecer uma experiência imersiva, agradável e feita à medida do utilizador, os jogos digitais podem oferecer altos níveis de “*Flow*”. Tal como vimos anteriormente, quanto maior for o nível de “*Flow*”, mais tempo o jogador vai dedicar num determinado jogo, levando a que a experiência de jogo seja duradoura e agradável. Para além disto, os utilizadores podem também experimentar novos tipos de comportamentos num ambiente seguro e responsável (Fleming et al., 2015).

Tendo em conta as evidências existentes, os jogos digitais apresentam diversas razões para serem considerados uma ferramenta útil e promissora no auxílio do tratamento de transtornos mentais. No entanto, dada a escassez de pesquisa e a falta de literatura sobre os jogos digitais na área da saúde são necessários um maior número de testes para compreender o potencial dos jogos digitais nesta área.

Apesar da escassez de estudos sobre o potencial dos jogos digitais na área da saúde mental, alguns estudos realizados têm mostrado aspetos positivos, descobertas e relatos relevantes que apoiam a ideia de que os jogos digitais podem ser usados para melhorar a saúde mental. Nos próximos parágrafos, discutiremos os principais aspetos positivos, descobertas e relatos relevantes sobre o potencial dos jogos digitais na área da saúde mental.

O primeiro aspeto positivo que é importante referir é o facto de alguns jogos digitais incluírem **aspetos sociais**, um exemplo claro deste tipo de jogos são os MMORPGS, jogos de interpretação de personagens online em massa. Este tipo de jogos digitais têm mostrado ter benefícios psicológicos e para o bem-estar, principalmente os jogos cooperativos, uma vez que estes, favorecem um maior nível de interação positiva que por si só leva a níveis mais elevados de diversão do que em qualquer outro tipo de jogo (Jin & Li, 2017).

Estes jogos sociais online, surgem como uma possível **alternativa de contacto social** que acaba por ter uma função semelhante ao contacto pessoal para os jogadores. Isto surge como um aspeto positivo na medida em que a interação social por meio destes jogos pode promover um contacto social agradável para aqueles que estão em locais remotos e com dificuldades psicológicas que podem inibir a interação social pessoalmente (Odrowska & Massar, 2014).

Tal como a interação social potencializada pelos jogos digitais traz benefícios para a saúde mental, a **interação física** também é benéfica. Neste sentido surgem os

exergames, jogos que, na maioria dos casos, promovem a atividade leve e moderada em vez de uma atividade intensa. Este tipo de jogos digitais encorajam o utilizador a envolver-se com a atividade física, melhorando significativamente o equilíbrio, flexibilidade, força muscular, níveis de oxigénio e frequência cardíaca (Maillot et al., 2014). Além disto, os **exergames** também podem ajudar a aliviar sintomas psicológicos, tais como a depressão, fazendo com que os benefícios positivos para a saúde possam ir além da saúde física (Jin & Li, 2017).

Uma vez que o aumento da atividade física está associado a níveis mais baixos de depressão, os **exergames** podem contribuir para o aumento do acesso a programas de atividade física que ajudem a reduzir os sintomas depressivos. Claro que tais intervenções não podem substituir o desporto ao ar livre, que tem vantagens adicionais, mas podem surgir como um substituto ideal nos casos em que o paciente tende a estar socialmente isolado (Christ et al., 2020).

Os **exergames** também se apresentam como uma ferramenta útil no melhoramento da saúde mental, por serem um complemento útil às abordagens tradicionais, uma vez que, não é necessário um aconselhamento médico e presencial para a sua utilização e por serem mais baratos e mais fáceis de implementar do que os métodos tradicionais. Neste caso, este ponto forte dos **exergames** está também presente em todos os outros tipos de jogos digitais (Gelenberg, 2010). Com isto, não estamos a afirmar que os jogos digitais devem substituir o tratamento psicofarmacológico e o acompanhamento psicoterapêutico, que são a base para a gestão da depressão, mas podem ser utilizados como uma ferramenta complementar, poderosa e útil.

Um outro aspeto positivo presente nos jogos digitais que apoia a ideia de que estes podem ser usados para melhorar a saúde mental é o facto de estes invocarem emoções positivas tais como **alegria e felicidade**. Quando utilizados com moderação os jogos digitais, estes são capazes de regular o humor do jogador. Quando uma pessoa tem um transtorno mental, por norma, considera difícil iniciar uma atividade espontaneamente, neste contexto, os jogos digitais surgem como uma distração capaz de evocar **alegria e felicidade** (Kowal et al., 2021).

De acordo com pesquisas realizadas por Kneer et al, (2016) há jogos digitais, tal como Team Fortress 2, capazes de suscitar um **humor positivo** no pós-jogo. Esses benefícios de humor verificam-se entre os diversos jogadores que se envolvem na

atividade de jogo. Os ambientes de jogo bem desenvolvidos e imersivos, que se fazem acompanhar por bandas sonoras épicas, surgem como um ambiente seguro para a exploração, o que contribui para sentimentos tais como **alegria e felicidade**, contribuindo assim para um bem-estar mental.

A **Alegria e felicidade** não são as únicas emoções positivas que os jogos digitais conseguem gerar, entre as mais importantes encontra-se também a autoestima. De acordo com Ingram & Cangemi (2019), alguns jogos digitais competitivos podem aumentar a **autoestima** e ajudar os jogadores a participar noutras atividades competitivas para aumentar, ainda mais, a sua autoestima. Deste modo, os jogadores podem mitigar certas doenças mentais usando videojogos (Taylor, 2021).

A capacidade de **aliviar alguns sintomas de ansiedade** é outro aspeto positivo dos jogos digitais para a nossa saúde mental. Numa revisão sistemática realizada por Zayeni et al (2020), descobriram que alguns jogos digitais podem ser utilizados para: tratar alguns dos sintomas de transtornos de ansiedade, **ajudar a tratar sintomas gerais de ansiedade**, reduzir medidas de ansiedade social e promover a prevenção da ansiedade. Ainda nesta investigação, descobriu-se que os exergames, jogos que combinam o exercício com mecânicas de jogo, são capazes de proporcionar diversão e entretenimento a pessoas que sofrem frequentemente com a ansiedade.

Um tipo de terapia bastante utilizada para **ajudar com sintomas de ansiedade social** é a terapia de exposição (Telch et al., 2014). Essencialmente, a terapia de exposição centra-se em mudar a reação e resposta a um objeto ou estímulo que é temido. Através da exposição gradual e repetitiva, o medo, ansiedade ou fobia diminui e permite que o indivíduo aprenda com a experiência.

O Pokémon Go, por exemplo, chegou a ser usado por alguns terapeutas **para combater a ansiedade social** ou depressão. Ao ser jogado ao ar livre, isto exige que o jogador interaja com outros indivíduos, o que faz com que, com o passar do tempo, uma pessoa comece a sentir como se pertencesse a algum lugar, o que por sua vez alivia o isolamento e as dificuldades com as interações sociais, bem como a ansiedade (Quandt & Kowert, 2020).

Um outro tipo de jogo que tem surgido como uma ferramenta promissora para ajudar a combater a ansiedade são os **jogos de realidade virtual**. Dada a natureza imersiva da tecnologia de realidade virtual, esta pode ser particularmente adequada para

combater a ansiedade e transtornos mentais. Segundo um estudo recentemente publicado por Pallavicini e Pepe (2020), verificou-se uma diminuição significativa na ansiedade e emoções negativas, acompanhadas pelo aumento de níveis de emoções positivas, para pessoas que jogaram **jogos de realidade virtual**. Estes jogos surgem como uma ferramenta com um grande potencial e adequados para a implementação de técnicas comportamentais cognitivas para o tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade, fornecedor um ambiente controlado e imersivo capaz de monitorizar e ajudar os pacientes.

Apesar dos **jogos de realidade virtual** se mostrarem eficazes em ambientes clínicos, tal como no combate contra a ansiedade, é fundamental que exista um equilíbrio delicado entre os seus componentes. Com intuito de explorar um pouco mais o potencial dos ambientes digitais num ambiente clínico, Rizzo e Kim (2005) realizaram uma análise SWOT dos sistemas de realidade virtual em terapia e reabilitação.

De acordo com os autores os **pontos fortes** são: a sua validade ecológica, o controlo e a consistência dos estímulos, o feedback do desempenho dos pacientes em tempo real, uma exploração e prática autónoma, uma adaptação do interface para deficiências específicas, um fornecimento de um ambiente seguro, os fatores de jogo que podem ser usados para aumentar a motivação dos pacientes e finalmente o baixo custo dos **jogos de realidade virtual** que permite uma distribuição maior do que os métodos tradicionais (Gamberini et al., 2008).

Relativamente às **fraquezas**, os **jogos de realidade virtual** podem ser limitantes em termos de interatividade natural, uma vez que os utilizadores estão confinados a um espaço virtual, pelos distúrbios que os cabos e dispositivos podem causar, pela falta de pesquisas científicas, por existirem poucas plataformas compatíveis com este tipo de jogos, a dificuldade na visualização de dados completos e a possibilidade de existirem efeitos colaterais tal como náuseas, tonturas e fadiga (Gamberini et al., 2008).

As oportunidades que os **jogos de realidade virtual** apresentam para o seu uso em ambientes clínicos são: os avanços em interface e hardware constantes, a possibilidade de análise de dados em tempo real, a motivação que os jogos conseguem despertar nos utilizadores, a intuição dos próprios jogos, a aceitação académica e profissional crescente, a integração de sistemas de neuroimagem, ou seja, a capacidade que os jogos tem de oferecer um tratamento sem a necessidade do paciente de deslocar (Gamberini et al., 2008).

Finalmente, **as ameaças** relacionadas com o uso de **jogos de realidade virtual** em ambientes clínicos são: os efeitos colaterais, os desafios éticos, a consciência limitada, as expectativas irrealistas e a ideia que esta tecnologia pode eliminar a necessidade de médicos. Tendo em conta a análise SWOT realizada pelos dois autores, podemos afirmar que os **jogos de realidade virtual** estão numa direção promissora para se tornarem numa das próximas tecnologias a serem utilizadas em contextos clínicos, tendo vários pontos fortes e oportunidades, contudo devido às suas fraquezas e ameaças são necessárias mais pesquisas científicas para validar estas descobertas iniciais promissoras (Gamberini et al., 2008).

Um outro aspeto positivo diretamente relacionado com o facto de os jogos digitais conseguirem oferecer **altos níveis de imersão**, é a capacidade que estes têm de oferecer realidades alternativas em que os pacientes se sentem mais seguros e onde se podem afastar do mundo real. Isto apresenta-se como um aspeto positivo, pois é nestes ambientes seguros que os pacientes podem combater as suas fobias, por exemplo. Segundo um estudo realizado por Walshe et al. (2003), os jogos de condução, nomeadamente os de realidade virtual, podem ser usados para tratar a fobia dos acidentes. Os participantes do estudo foram expostos a imagens de acidentes de carro num ambiente imersivo, e os seus níveis de ansiedade e medo reduziram de uma forma bastante considerável.

Uma vez que os jogos digitais fornecem um ambiente imersivo, estes são frequentemente utilizados não só para a **terapia de distração como para a recuperação e reabilitação de alguns pacientes**. De acordo com Michael & Chen (2006), alguns jogos podem ser usados como ferramentas terapêuticas de distração, por exemplo, para ajudar pacientes com doenças crónicas a lidar com a dor, distraíndo-as durante tratamentos desconfortáveis, ou diminuindo a ansiedade antes de procedimentos médicos como cirurgia. No que diz respeito à recuperação e reabilitação de pacientes, os jogos podem contribuir para recuperação de determinadas operações e condições, especialmente os exergames, uma vez que possuem níveis elevados de movimento, podendo até auxiliar a fisioterapia em alguns casos (Susi et al., 2007).

Além de contribuir para a **recuperação e reabilitação de alguns pacientes**, os jogos digitais podem ser uma ferramenta valiosa para o diagnóstico e tratamento de certas doenças mentais. Estes podem ser usados para avaliar os sintomas dos pacientes, identificar as causas das suas doenças e desenvolver planos de tratamento personalizados. Um exemplo dessas doenças é o défice de atenção (ADHD), que afeta milhares de

pessoas, sobretudo crianças e adolescentes. Problemas de atenção e videogames têm uma relação complicada e provavelmente multidirecional (Quandt & Kowert, 2020).

No geral, as pessoas com **ADHD**, tendem a ter problemas com "funções executivas", como memória de trabalho e inibição de resposta, tornando difícil que a pessoa se concentre em algumas atividades, contudo estes problemas parecem não se verificar em certos jogos. Num estudo que comparou crianças com e sem **ADHD** descobriu que o primeiro grupo teve um desempenho pior num teste padrão baseado em computador de atenção e inibição. No entanto, ambos os grupos tiveram resultados igualmente positivos no jogo Playstation Eye Toy que exploraram habilidades semelhantes. Este é um dos vários estudos que sugere que as crianças com **ADHD** têm um melhor desempenho através de tarefas que oferecem recompensas imediatas, como muitos jogos digitais fazem, existindo oportunidades para a utilização sábia de jogos digitais para melhorar as habilidades e desempenho destas pessoas. Apesar destas descobertas promissoras, os investigadores alertam que é muito cedo para adicionar jogos digitais aos planos de tratamento da **ADHD**, sendo necessário explorar esta questão mais a fundo (Ferguson & Ceranoglu, 2014).

Em comparação com os estudos que exploram o envolvimento de jogos digitais no tratamento de **ADHD**, há ainda menos estudos a analisar se os jogos digitais podem contribuir para a depressão. As descobertas variam consoante o que os investigadores procuravam e em quem pesquisaram. Contudo, os jogos digitais têm-se mostrado como uma ferramenta promissora na **psicoterapia**, quando as abordagens tradicionais falham. Através dos jogos digitais, os terapeutas podem obter informações sobre o mundo interior de uma criança, estados emocionais ou habilidades cognitivas observando a criança a jogar, oferecendo uma orientação personalizada (Cheryl K. Olson, 2020).

Posto isto, podemos afirmar que os jogos digitais surgem como ferramentas de aprendizagem eficazes que têm um potencial terapêutico devido à capacidade que têm de contruir fantasias, estruturas cognitivas pessoais e porque permitem combater fobias, processar conteúdo emocional e muito mais. Para que estes jogos possam ser usados de uma forma terapêutica, existem três elementos que devemos considerar.

O primeiro elemento que devemos considerar é a **fantasia** presente dentro dos jogos digitais. Este é um elemento fundamental na medida em que, os jogos que possuem este elemento, moldam estruturas cognitivas tal como a compreensão simbólica

(Weisberg, 2015). Além disso, quando um jogador suspende a crença e a vida normal, existe um efeito cauterizante em situações difíceis que surgem da realidade geral. Assim, ao mergulharmos na cultura dos jogos digitais, o poder da fantasia pode ser utilizado numa atmosfera terapêutica. Os médicos podem usar estes jogos digitais para construir insights e relações, bem como para ajudar a fomentar o crescimento pessoal dos seus pacientes (Jones, 2008).

O segundo elemento que devemos ter em conta quando falamos do potencial dos jogos digitais num ambiente terapêutico, é a capacidade que tem em **produzir conteúdo significativo e emocional através das histórias imersivas**. Os jogos digitais surgem como um lugar seguro para os jogadores experimentarem diferentes formas de realidade e terem experiências gratificantes, existindo assim um importante benefício terapêutico (Frome, 2007).

Já o terceiro elemento está relacionado com a **projeção psicológica**. Neste caso, a projeção refere-se a um fenómeno de um indivíduo que toma parte dele e o empurra sobre um objeto ou pessoa externa. Enquanto jogam um jogo digital, os jogadores estão muitas vezes a projetar-se sobre o seu carácter e várias vezes o jogador pode assumir as características de um avatar assim como o avatar pode assumir as características do jogador (Bean, 2020).

Podemos compreender este elemento um pouco melhor olhando para o jogo Legend of Zelda. Quando um jogador entra no universo de Zelda, este pode começar a sentir-se empoderado à medida que Link prevalece através de desafios no jogo, o que poderia então traduzir-se para o jogador sentir-se mais capacitado em desafios diários. Parte da razão pela qual isto acontece é devido à relação simbiótica. Isto é, porque o jogador também começa a ver Link como uma extensão dele ou de si mesmo. Neste sentido, jogar pode proporcionar oportunidades de crescimento que podem não ser encontradas na sociedade (Connell & Dunlap, 2020). A projeção é possível porque os avatares dos jogos digitais fornecem um objeto para este processo, e as qualidades inerentes ao personagem podem então ser extrapoladas e usadas para motivar internamente o cliente.

Através deste último elemento, os jogos digitais podem também ser utilizados para ajudar alguns jogadores a **derrotar certos medos**. Com a experiência de derrotar um monstro, ou qualquer personagem difícil, cria uma oportunidade de usar os mesmos

processos para lidar com experiências de vida. A utilização destes conceitos desta forma altera a dinâmica psicológica do problema que está a ser experimentado removendo o obstáculo mental pessoal originalmente criado pelo jogador. Usar o poder da personagem e tentar diferentes táticas para derrotar o monstro é uma forma de resolução de problemas, e tira o jogador de um estado de congelamento e fuga enquanto o coloca num local positivo de luta ou coragem para lidar com a situação. Este tipo de ações pode ser extrapolado do videojogo para a vida real ajudando o jogador a combater os seus medos (Bean, 2020).

Tendo em conta tudo o que foi referido até agora, podemos afirmar que os jogos digitais, encontram-se numa direção promissora para começarem a ser utilizados como uma das diferentes formas para promover a saúde mental das pessoas. Verificamos que estes contribuem para a redução de ansiedade e aumento de emoções positivas, que possuem características capazes de induzir altos níveis de fluxo graças aos altos níveis de imersão, que podem contribuir para a saúde física e mental das pessoas que os usam e que podem contribuir para uma maior sociabilização.

Apesar destas descobertas, todas estas evidências estão num estágio inicial e apesar de podermos dizer que existe um potencial nos jogos digitais para contribuir para a saúde mental dos jogadores, é necessário um maior número de estudos mais robustos e independentes. Além disso, há uma escassez de dados sobre a atratividade relativa das abordagens baseadas em jogos em comparação com intervenções de saúde mental não baseadas em jogos. É necessário conduzir mais estudos para alcançar uma conclusão definitiva sobre essa questão (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020).

No entanto, podemos apontar quatro formas de maximizar o impacto dos jogos digitais na saúde mental das pessoas. Em primeiro lugar é necessário que as abordagens sejam centradas no utilizador. Isto requer a exploração das motivações e preferências dos grupos de utilizadores para abordar as suas necessidades de saúde mental, sendo necessárias diferentes abordagens. Em segundo lugar, é necessário existir intervenções eficazes. Os estudos devem explorar e relatar o envolvimento, bem como a eficácia e fornecer detalhes suficientes sobre a dinâmica utilizada, para permitir que outros se apoiem no mesmo trabalho. Em terceiro lugar, é necessário haver Colaborações intersectoriais e internacionais. Por fim, é necessário realizar testes rápidos e implementá-los. São necessários projetos de investigação e planeamentos inovadores e rápidos para

assegurar que as intervenções sejam apelativas quando estiverem prontas para serem implementadas (Fitzgerald & Ratcliffe, 2020).

Além destas quatro formas de maximizar o impacto dos jogos na saúde mental das pessoas é necessário ter em conta que apesar dos estudos serem promissores e de haver evidências que os jogos digitais podem contribuir para o bem-estar mental dos indivíduos, estes também podem trazer problemas quando são jogados em demasia. Desde problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, até complicações físicas, como obesidade abdominal e deficiências cardio-metabólicas, a adição aos videojogos pode afetar negativamente várias áreas da vida dos indivíduos. (Mohammad et al., 2023). Além disso, a existência desta adição, especialmente entre os jovens, enfatizam a importância de abordagens preventivas e intervencionistas para mitigar esses riscos e promover um equilíbrio saudável entre o entretenimento digital e outras atividades de vida (Monacis et al., 2022).

Concluindo, embora os estudos realizados até agora sejam limitados, os resultados são promissores. O uso de jogos de digitais como terapia para a saúde mental é um campo de pesquisa emergente e há espaço para o desenvolvimento de abordagens alternativas às intervenções terapêuticas para a saúde mental. Os jogos de vídeo, que parecem apresentar benefícios terapêuticos promissores e uma alta aceitabilidade, podem ser uma ferramenta adicional de baixo custo que pode ser usada para apoiar algumas pessoas.

Parte II: Investigação Empírica

Capítulo 4 – Metodologia

4.1 – Relevância da Investigação

Os jogos digitais têm vindo a surgir como ferramentas poderosas capazes de oferecer certos prazeres, desafios emocionantes e ligações sociais poderosas, satisfazendo algumas das necessidades que o mundo real parece não conseguir satisfazer. Posto isto, as pessoas começam a querer passar mais tempo nestes mundos virtuais mais envolventes e apelativos.

A Saúde Mental sempre foi um tema muito debatido na nossa sociedade e com a chegada da Pandemia a bibliografia sobre o tema teve um aumento considerável. Com o passar do tempo, têm vindo a surgir cada vez mais iniciativas, projetos e soluções para tentar melhorar a Saúde Mental das pessoas, ajudando-as a combater problemas tais como a ansiedade e a depressão.

Tendo isto em conta, a presente investigação surge na tentativa de compreender quais os principais efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores, compreendendo se estes podem, ou não, ser usados como ferramentas auxiliares no melhoramento da saúde mental.

Com o passar do tempo, têm vindo a surgir cada vez mais estudos em torno dos jogos digitais com o intuito de compreender o seu potencial na área da saúde mental, tal como os estudos referidos nos capítulos anteriores. Contudo, os estudos realizados até agora sempre foram bastante limitados, uma vez que, para além de serem reduzidos, também nunca chegaram a conclusões certas. Apesar de descoberta promissoras, estes são estudos que ainda estão num estágio inicial, sendo necessário um maior número de estudos. É neste sentido que me proponho a desenvolver na presente investigação.

4.2 – Problemática e questão de investigação

De acordo com Quivy e Campenhoudt (2005), a problemática de uma investigação serve como o principal fio condutor de todo o processo de investigação, assegurando a sua coerência e potencial de descoberta, permitindo a organização das análises e a compreensão das variáveis que estão a ser estudadas. Com o intuito de aferir o potencial dos jogos digitais enquanto promotores da saúde mental a partir das perspetivas dos jogadores, foi necessário analisar uma diversidade de estudos que apresentam alguns dos principais efeitos de jogar jogos digitais e a opinião de um conjunto de pessoas que fazem parte da comunidade dos jogos digitais, bem como pessoas que não são membros desta mesma comunidade.

A problemática de um estudo delimita o estudo, oferece um referencial para a investigação e aponta as variáveis que devem ser tidas em conta pelo investigador. Assim a problemática de uma investigação “tem a importante função de focalizar a atenção do investigador para o fenómeno em análise, desempenhando o papel de “guia” na

investigação” (Coutinho, 2011, p.45). Neste sentido, torna-se fundamental uma pergunta de pergunta clara, precisa, exequível e pertinente, para que a estudo seja realizado com a maior precisão e concisão possível, apresentando um caracter realista e duma intenção verdadeira na compreensão de determinados fenómenos.

Assim, este estudo vai orientar-se pela seguinte pergunta de partida: “Quais os efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores?”.

4.3 – Objetivos de investigação

A presente dissertação tem como tema o potencial dos Jogos Digitais para a Saúde Mental dos jogadores, tendo como objeto de estudo os próprios Jogos Digitais. Dentro dos diversos tipos de jogos digitais que existem aqueles que serão abordados serão sobretudo os jogos Comerciais e os jogos sérios.

De acordo com Fortin (1999), os objetivos de uma investigação surgem com o intuito de orientar de forma clara e concisa um determinado estudo, sendo estes respondidos no decorrer da análise, pesquisa e dados obtidos. Para a presente dissertação foram definidos os seguintes objetivos:

- a) Entender se os jogos digitais podem, ou não, ser utilizados para ajudar na saúde mental de quem os joga;
- b) Aferir o potencial dos jogos enquanto promotores da saúde mental a partir de perspetivas dos jogadores e de profissionais de saúde mental.

4.4 Constructo Metodológico

Após a exposição da problemática, da delineação dos objetivos orientadores da investigação e a formulação de uma questão de partida fundamental para a orientação da investigação, procedemos a introdução da estratégia metodológica que será posta em prática para responder às questões anteriormente apresentadas. Esta abordagem metodológica centra-se na aquisição e análise de dados que visam complementar as informações previamente expostas na revisão de literatura.

Neste sentido, Hill & Hill (2000) enfatizam a importância fundamental desta fase metodológica na pesquisa, uma vez que representa um estágio fundamental para obtermos

uma resposta à pergunta de partida e para confrontar os resultados obtidos. Conforme argumentado por Quivy e Campenhoudt (2005), a construção de uma investigação na área das Ciências Sociais envolve sete etapas metodológicas inter-relacionadas. Estas são: a pergunta de partida; a exploração; a problemática, a construção de um modelo de análise, a observação, a análise de informações e finalmente as conclusões.

De acordo com os autores, estes são os procedimentos que representam uma abordagem que se dirige em direção aos objetivos da investigação. Ao seguirmos sistematicamente cada um destes procedimentos, a investigação irá beneficiar de uma maior abrangência, permitindo mais facilmente a validação da problemática e na obtenção de uma resposta à pergunta de partida. Assim, após a conclusão da revisão de literatura, que proporcionou o conhecimento de estruturas conceituais preexistentes, podemos elaborar um modelo de análise.

Com o intuito de alcançar uma investigação estruturada e com um bom fundamento, optamos por utilizar os métodos quantitativos, através da realização de inquéritos por questionário.

Após a conclusão da etapa inicial, concentramo-nos na análise dos dados primários obtidos por meio dos inquéritos por questionário. Conforme Walliman (2011), estes dados oferecem informações associáveis aos dados previamente analisados. A realização dos inquéritos por questionários a pessoas que já tiveram algum contacto com jogos digitais, revelou-se indispensável para compreendermos de uma forma mais concreta a perceção destas pessoas em relação aos principais efeitos que os jogos digitais têm na sua saúde mental.

4.5 Inquérito por Questionários

Os inquéritos por questionário fornecem ao investigador um meio eficaz para aceder a um grupo de inquiridos frequentemente representativos de um universo específico, com o intuito de submeter-lhes a um conjunto de questões. Segundo Gil (1989), as respostas que são obtidas deste método fornecem dados necessários para descrever as características da população pesquisada ou testar hipóteses que foram elaboradas quando a pesquisa foi realizada.

As questões que são geralmente colocadas a esta população são perguntas relacionadas com temas como “a sua situação social, profissional ou familiar, as suas opiniões e atitudes em relação a escolhas ou questões humanas e sociais, expectativas, níveis de conhecimento ou consciência de um evento ou problema, bem como qualquer outro aspeto relevante para a pesquisa” (Quivy e Campenhoudt, 2005, p.188).

A utilização deste método vai possibilitar uma análise mais aprofundada do consumidor, proporcionando dados relacionados com a experiência individual de cada consumidor, permitindo a identificação de relações, padrões e uma melhor compreensão do seu comportamento e atitudes para com a utilização dos jogos digitais. Estes inquéritos concedem-nos a capacidade de realizar análises correlacionais e facilitam o processamento de dados, conferindo-lhes um caráter mais rigoroso e representativo da amostra de consumidores que estão sob análise.

Este inquérito foi conduzido por meio de "administração direta", em que os próprios inquiridos preencheram o questionário, conforme indicado por Quivy e Campenhoudt (2005). A coleta de respostas ao questionário ocorreu no período de 17 de julho a 7 de novembro. O questionário foi compartilhado em várias páginas das redes sociais, incluindo o Facebook, Instagram e LinkedIn. Foram obtidas um total de 304 respostas, sendo consideradas válidas 302.

No decorrer do questionário, foram utilizadas questões fechadas, que delimitam as respostas dos inquiridos evitando a proliferação de diversas respostas que poderiam complicar a análise das respostas. Isto permite direcionar a pesquisa de uma forma mais precisa, simplificando a análise de dados. Além disso, foram incluídas questões com respostas em forma de variáveis quantitativas contínuas, que podem assumir qualquer valor dentro de um intervalo, seguindo a abordagem de Coutinho (2011, p.70). Também foram utilizadas questões baseadas na escala de Likert de cinco pontos, nas quais os inquiridos expressam o seu grau de concordância em relação às afirmações e perguntas apresentadas.

O inquérito dividiu-se em 5 secções:

A) - Se consome Jogos Digitais: Uma questão de cariz obrigatório que tem como objetivo identificar se os inquiridos consomem ou não jogos digitais. Caso o inquirido não consuma jogos digitais este será automaticamente direcionado para a última parte do questionário;

B) - Acerca do Consumidor – Nesta secção encontram-se 7 respostas de cariz obrigatório que visam identificar algumas das características do consumidor, nomeadamente à cerca dos seus hábitos de jogo e preferências;

C) - Principais emoções Sentidas – Com o intuito de compreender quais as principais emoções que os consumidores sentem ao longo do jogo, esta secção é composta por 11 questões de cariz obrigatório que nos via permitir não só as emoções predominantes durante o jogo, mas também a sua intensidade e o que as provocam;

D) - Pós-Jogo – Esta etapa do questionário é composta por 14 questões de cariz obrigatório e tem 2 funções: Em primeiro lugar, identificar o impacto que os jogos digitais têm nos seus consumidores, nomeadamente o impacto que este tem no humor dos mesmos. Em segundo lugar, compreender de que forma é que os utilizadores já utilizaram os jogos, como por exemplo, compreender se estes, em algum momento, já utilizaram os jogos para escaparem da realidade;

F) - Potencial dos Jogos Digitais – Nesta última etapa, os inquiridos deparam-se com questões sobre o potencial dos jogos digitais. Esta secção tem como objetivo entender qual a perspetiva dos inquiridos perante os jogos digitais e se estes acreditam que os jogos podem ter um potencial para a saúde mental de quem os joga.

Capítulo 5 – Análise dos resultados

5.1 – Apresentação geral dos dados primários

Com o intuito de compreender quais os efeitos que os Jogos Digitais têm na Saúde Mental dos jogadores e como podem ser benéficos, realizou-se um inquérito por questionário partilhado em diferentes redes sociais tais como Instagram, Facebook, LinkedIn e Discord.

Uma vez que é impossível determinarmos quantas pessoas jogam jogos digitais em Portugal, torna-se impossível de determinar o Universo da população e de definirmos o número de participantes para que a amostra fosse considerada representativa da população. Posto isto é necessário ter em conta que amostra que será apresentada não é representativa, mas não deixa de ser relevante para irmos ao encontro dos objetivos de investigação.

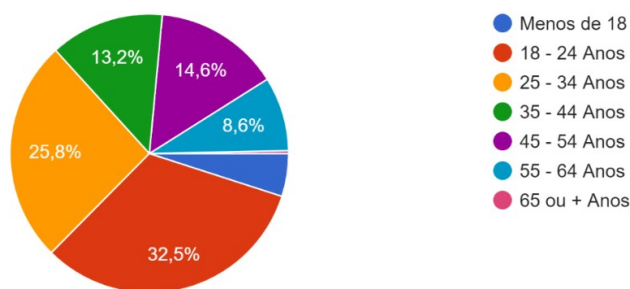
O questionário ficou disponível entre 17 de julho e 7 de novembro de 2023, contabilizando um total de 304 respostas. Das 304 respostas foram consideradas válidas apenas 302 respostas.

5.2 Acerca do Consumidor

Gráfico 1 – “Qual a sua Idade?”

Qual é sua Idade?

302 respostas

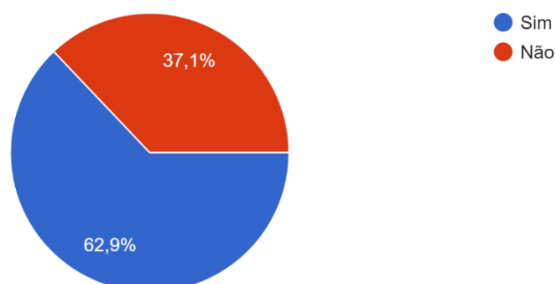


Iniciamos o questionário com a pergunta “Qual a sua idade?”. Das 302 respostas que obtivemos, observamos uma distribuição diversificada, com 40 respondentes (13,2%) situados na faixa etária de "35 a 44 anos", 44 respondentes (14,6%) na faixa de "45 a 54 anos", 26 (8,6%) na categoria de "55 a 64 anos", 1 (0,3%) participante a ter "65 anos ou mais", 15 (5%) afirmando ter "menos de 18 anos", 98 (32,5%) situando-se entre "18 a 24 anos" e 78 (25,8%) na faixa etária de "25 a 34 anos".

Gráfico 2 – “Joga Jogos Digitais?”

Joga Jogos Digitais? (Mario Kart, League of Legends, AbcdeSIM, Pokemon Go, Candy Crush, From 5 to 4, entre outros)

302 respostas

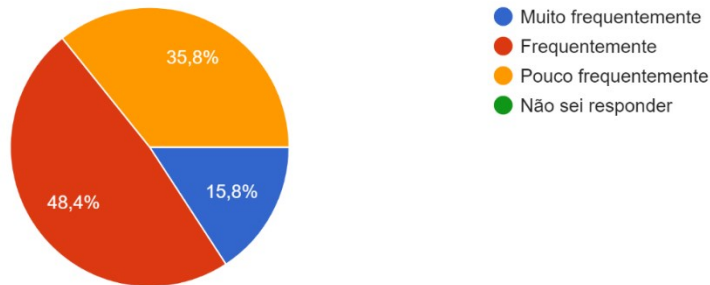


Como foi referido anteriormente, a primeira secção do questionário teve como objetivo identificar se os utilizadores usam ou não jogos digitais. Caso o inquirido não jogasse jogos digitais, este seria direccionado para a última secção do questionário onde seria exposto a algumas perguntas sobre o potencial dos jogos digitais na saúde mental das pessoas. Nesta pergunta foram obtidas 190 (62.9%) respostas “Sim”, e 112 (37,1%) respostas “Não”. Assim sendo, apenas 190 participantes responderam à parte do questionário onde tentamos compreender as emoções predominantes durante o jogo e onde tentamos identificar o impacto que o jogo digital tem nos seus consumidores, bem como estes os utilizam.

Para traçar o perfil dos participantes que jogam jogos digitais (190) a secção “Acerca do utilizador” foi composta por 8 perguntas com o intuito de compreender as principais características do consumidor, nomeadamente os seus hábitos de jogo e preferências. Em baixo podemos ver os resultados dessas 8 perguntas.

Gráfico 3– “Com que frequência joga jogos digitais?”

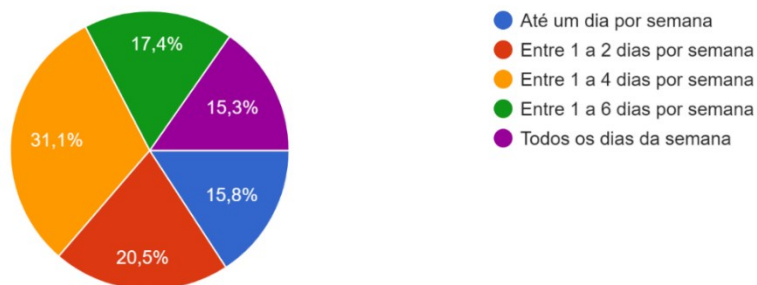
Com que frequência joga jogos digitais?
190 respostas



No que diz respeito à frequência com que os respondentes jogam jogos digitais, observa-se que 48,4% deles, equivalendo a 92 respondentes, afirmam jogar “frequentemente”. Em contraste, 35,8% (68 respondentes) indicam jogar jogos digitais “pouco frequentemente”, enquanto apenas 15,8% (30 respondentes) demonstram jogar “muito frequentemente”. Havendo um total de 0 respondentes que não sabem identificar a frequência com que jogam.

Gráfico 4– “Numa semana, com que regularidade joga jogos digitais?”

Numa semana, com que regularidade joga jogos digitais?
190 respostas

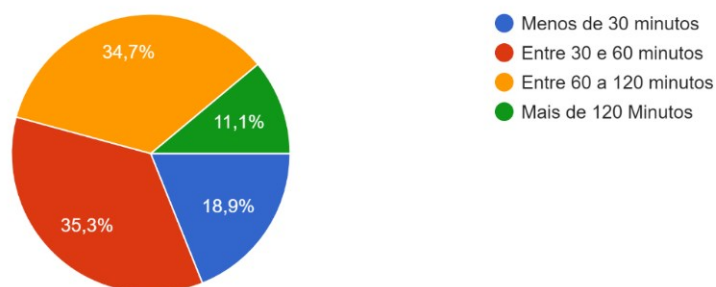


Ao analisarmos o gráfico 4 conseguimos compreender melhor qual a regularidade com que os respondentes se dedicam aos jogos digitais, desta vez considerando um intervalo de uma semana. Olhando para os resultados obtidos, destaca-se que 31,1%, equivalente a 59 respondentes, dedicam-se a esta atividade "Entre 1 a 4 dias por semana". Verifica-se também que 20,5% (39 respondentes) reservam o seu tempo para jogar "Entre 1 a 2 dias por semana", enquanto 17,4% (33 respondentes) mantêm uma frequência de "Entre 1 a 6 dias por semana". Outros 15,8% (30 respondentes) optam por uma participação mais restrita, jogando "Até um dia por semana". Por fim, apenas 15,3% (29 respondentes) jogam diariamente, jogando "todos os dias da semana".

Gráfico 5– “Quanto tempo, em média, joga um jogo digital?”

Quanto tempo, em média, joga um jogo digital?

190 respostas



No que diz respeito ao tempo que os respondentes jogam jogos digitais, podemos afirmar que uma quantidade significativa, equivalente a 35,3%, representando 70 respondentes, dedica-se a esta atividade por um intervalo compreendido "Entre os 30 a 60 minutos". Paralelamente, observa-se que 34,7% (66 respondentes) dedicam um pouco mais de tempo, jogando "Entre 60 a 120 minutos". Uma proporção de 18,9% (36 respondentes) revela que joga "menos de 30 minutos", enquanto 11,1% (21 respondentes) demonstram dedicar "mais de 120 minutos" a jogar jogos digitais.

Gráfico 6– “Quando é que costuma jogar mais?”

Quando é que costuma jogar mais?

190 respostas

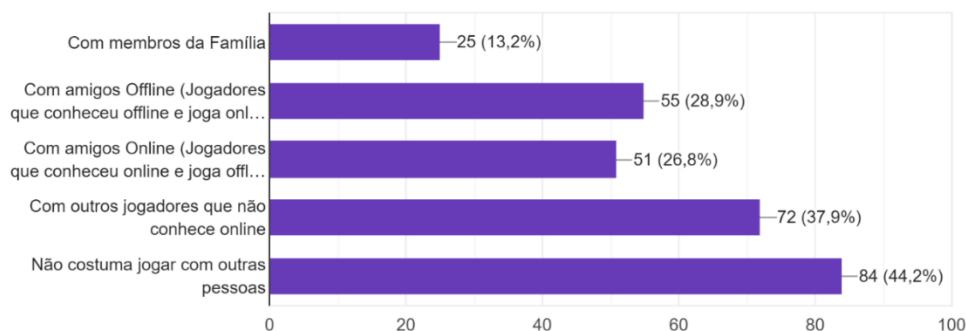


Para determinar quando é que os respondentes têm por hábito jogar, colocamos a pergunta “Quando é que costuma jogar mais?”. Os resultados revelam que uma grande parte dos inquiridos, correspondendo a 36,8%, representando 70 respondentes, optam por jogar predominantemente "Nos fins de semana". Adicionalmente, verificamos que 24,7% (47 respondentes) direcionam as suas atividades de jogo para "Depois da escola/trabalho", enquanto 15,8% (30 respondentes) jogam "Todos os dias em qualquer momento". Uma parte dos inquiridos, que corresponde a 10,5% (20 respondentes) prefere os "Intervalos das aulas/trabalho" para jogar, e 6,8% (13 respondentes) estabelece uma rotina, jogando "todos os dias num horário certo". Vale ressaltar que 5% dos respondentes, equivalente a 10 pessoas, forneceram respostas diversas, como "Nas férias", "Nos transportes" e "Para fazer Tempo".

Gráfico 7– “Com quem costuma jogar?”

Com quem é que costuma jogar?

190 respostas

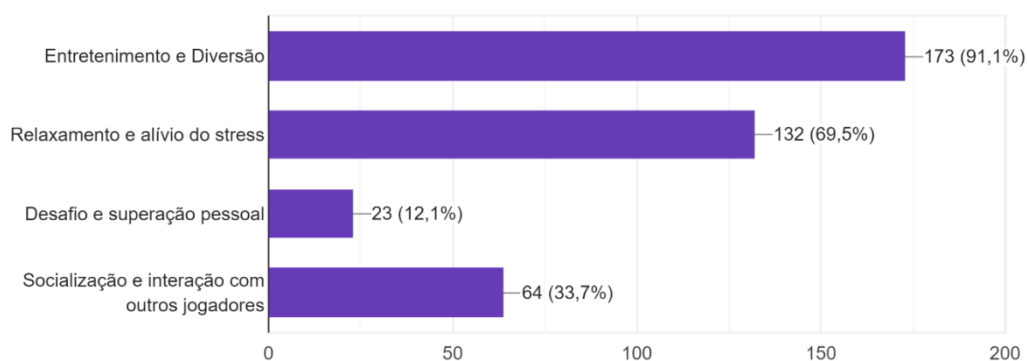


Ao explorarmos com quem é que os inquiridos costumam jogar, verificamos que 84 respondentes, revelam uma preferência por uma experiência solitária, pois "Não costumam jogar com outras pessoas". Por outro lado, 72 respondentes mantêm o hábito de jogar "Com outros jogadores que não conhecem online". Por outro lado, 51 respondentes demonstram uma inclinação para "Jogar com amigos online", enquanto 55 respondentes optam por "Jogar com amigos offline", independentemente de se terem conhecido online ou offline. Adicionalmente, 25 respondentes revelam uma preferência por jogar "Maioritariamente com membros da família".

Gráfico 8– “Quais os principais motivos que o/a levam a Jogar?”

Quais os principais motivos que o/a levam a jogar? Escolha até 3 opções.

190 respostas

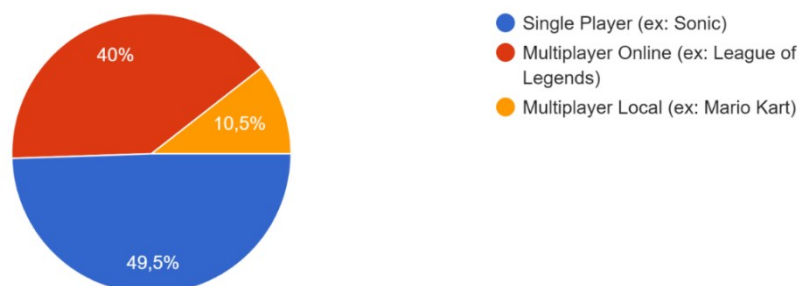


A pergunta “Quais os principais motivos que o/a levam a Jogar?” onde os respondentes podiam escolher até 3 opções, verificamos que uma expressiva maioria, representada por 173 respondentes, o que equivale a praticamente todos os respondentes, joga em busca de "Entretenimento e Diversão". Contrapondo-se a essa predominância, observa-se que uma maioria, composta por 132 respondentes, direciona a sua prática de jogo para alcançar um "Relaxamento e alívio do stress". Adicionalmente, 64 dos respondentes, indicam que jogam motivados pela "Socialização e interação com outros jogadores", enquanto uma parcela inferior, composta por 23 respondentes, veem o "Desafio e superação pessoal" como o seu motivo que o leva a jogar.

Gráfico 9– “Qual o estilo de jogo que prefere?”

Qual o estilo de jogo que prefere?

190 respostas

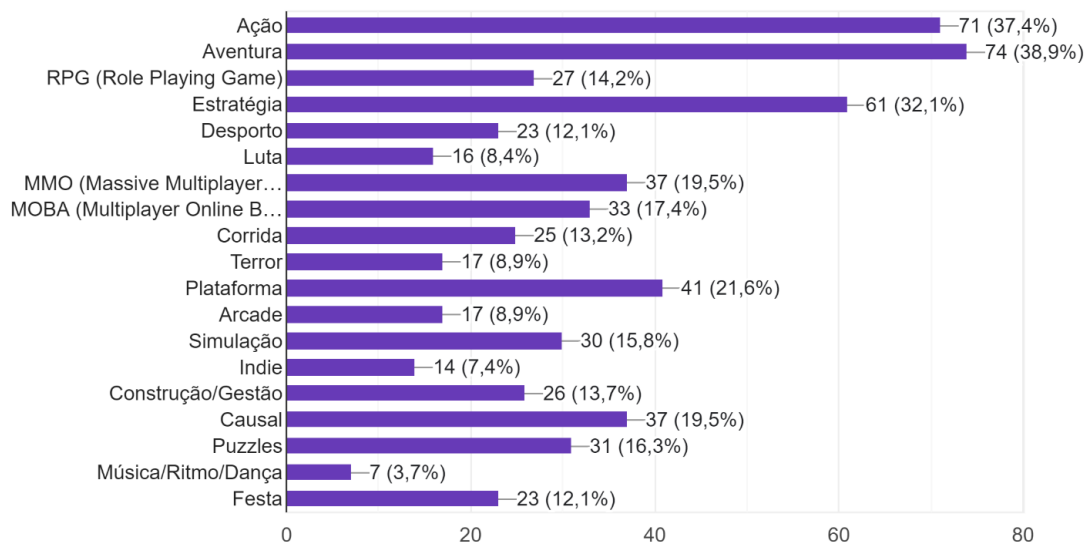


Para determinar qual o estilo de jogo que os respondentes preferem, colocamos a questão “Qual o estilo de jogo que prefere?” Os resultados revelam que uma significativa maioria, atingindo 49,5%, equivalente a 94 respondentes, manifesta uma preferência por jogos “Single Player”, o que reforça a ideia de que as pessoas têm uma preferência por experiências de jogo solitárias como vimos no gráfico 7. Paralelamente, 40% (76 respondentes) orientam as suas preferências para jogos “Multiplayer”. Adicionalmente, 10,5% (20 respondentes) expressam uma inclinação específica pelos jogos “Multiplayer Local”.

Gráfico 10– “Dos gêneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 gêneros de jogo que prefere jogar?”

Dos gêneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 gêneros de jogo que prefere jogar?

190 respostas



No que diz respeito aos gêneros de jogos digitais que os respondentes preferem jogar, através da questão “Dos gêneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 gêneros de jogo que prefere jogar” conseguimos determinar que, 71 respondentes demonstram uma preferência pelos jogos de “Ação”, enquanto 74 manifestam um interesse por jogos de “Aventura”. No domínio dos “RPGs”, 27 respondentes revelam uma preferência, enquanto 61 inclinam-se para jogos de “Estratégia”. Quanto aos jogos de “Desporto”, 23 respondentes gostam mais deste género e 16 têm uma preferência pelos jogos de “Luta”. Constatamos ainda que 37 respondentes apreciam jogos “MMO (Massive Multiplayer Online)”, enquanto 33 preferem “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”. Nos jogos de “Corrida”, 25 respondentes expressam preferência, enquanto nos jogos de “Terror” passam a ser 17 respondentes. Relativamente, aos jogos de “Plataforma”, 42 respondentes indicam preferência, e nos jogos de “Arcade”, 17 respondentes apenas. Em outras categorias, observamos uma apreciação por jogos de “Simulação” por parte de 30 respondentes, 14 por jogos “Indie” e 26 manifestam preferência por jogos de “Construção/Gestão”. Além disso, há preferência por 37 respondentes no que diz respeito a jogos “Casuais”, 31 demonstram interesse em jogos

de “Puzzle”, 7 em jogos de “Dança”, e 23 respondentes revelam uma inclinação pelos jogos de “Festa”.

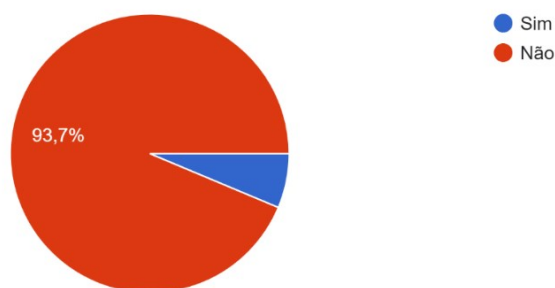
5.3 Principais Emoções Sentidas

Para identificar quais as principais emoções sentidas durante o jogo, nesta secção os participantes responderam a algumas questões que nos permitiram compreender quais as emoções predominantes durante o jogo, bem como a sua intensidade e o que as provocam. As emoções que implementamos nesta secção do questionário foram: **Aborrecimento, Diversão, Descontração, Raiva, Tristeza, Curiosidade, Confiança, Apreensão, Ansiedade, Felicidade e Euforia.**

Gráfico 11– “Quando joga sente-se Aborrecido?”

Quando joga sente-se aborrecido?

190 respostas

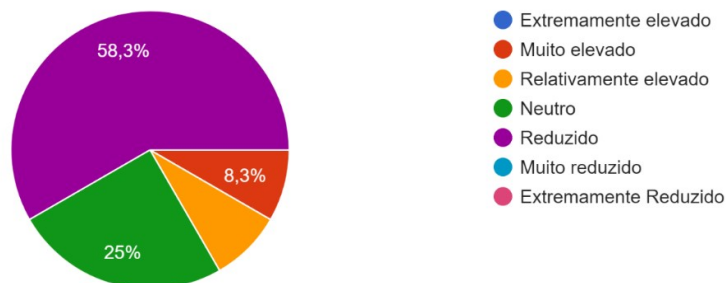


No que diz respeito à quantidade de jogadores que se sentem **aborrecidos** quando jogam jogos digitais, constatamos que uma minoria composta por apenas 12 respondentes (correspondendo a 6,3% do total) reporta sentir-se **aborrecida** durante o jogo. Em contrapartida, uma esmagadora maioria de 178 respondentes (representando 93,7% do total) indica não experimentar qualquer sensação de **aborrecimento** durante as suas sessões de jogo.

Gráfico 12– “Como classifica o seu nível de aborrecimento?”

Como classifica o seu nível de aborrecimento?

12 respostas

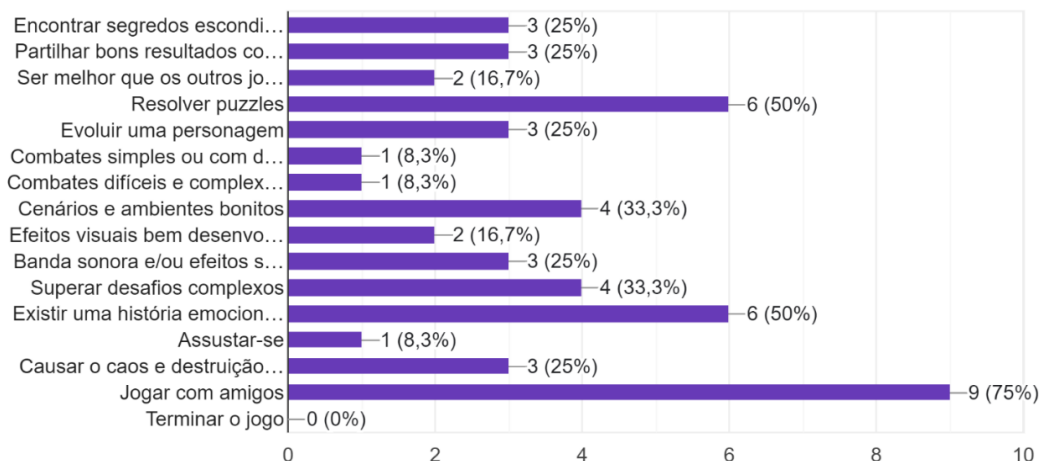


Relativamente ao nível de **aborrecimento** manifestado pelos 12 respondentes, é interessante observar que a maioria, equivalente a 58,3% desse grupo (7 respondentes), classifica o seu nível de **aborrecimento** como sendo “Reduzido”. Adicionalmente, 25% desses respondentes percebem o nível de **aborrecimento** como sendo “Neutro”, enquanto 8,3% (1 participante) avaliam como “Relativamente elevado”, e outros 8,3% (1 participante) consideram-no como sendo “Muito elevado”.

Gráfico 13– “Quando joga o que o/a faz sentir menos aborrecido/a?”

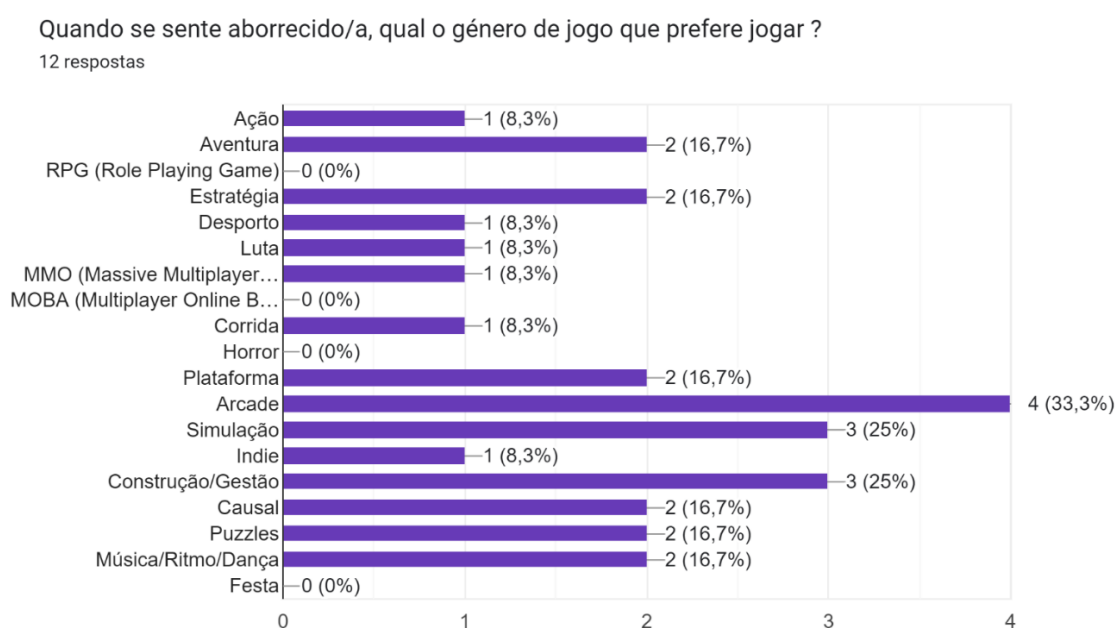
Quando joga o que o/a faz sentir menos aborrecido/a?

12 respostas



Ao explorarmos o que faz com que os respondentes deixem de sentir **aborrecidos** durante o jogo, destacamos que “Jogar com amigos” emerge como a atividade primordial, sendo esta sustentada por uma expressiva maioria de 9 respondentes. Além disso, observamos que “Resolver puzzles” e a presença de uma “Narrativa envolvente” surgem como dois fatores igualmente relevantes na redução da sensação de **aborrecimento**, ambas as opções escolhidas por 6 pessoas. Seguidamente, identificamos razões menos populares que contribuem para a diminuição do **aborrecimento**, cada uma delas selecionada por 3 respondentes. Estas razões englobam a “Descoberta de segredos ocultos no jogo”, a “Partilha de resultados positivos com amigos”, a “Evolução de personagens”, a apreciação da “Banda sonora e/ou efeitos sonoros”, bem como a oportunidade de “Causar caos e destruição dentro do ambiente do jogo”. Por fim, notamos que as opções de “Ser melhor que os outros jogadores” e a apreciação de “Efeitos visuais bem desenvolvidos” foram escolhidas por uma parcela menor, correspondendo a 2 indivíduos para cada opção. Escolhidas por ainda menos pessoas, as opções como “Enfrentar combates simples ou com dificuldade moderada”, “Combates difíceis e complexos”, assim como a experiência de susto durante o jogo, foram selecionadas apenas por 1 participante.

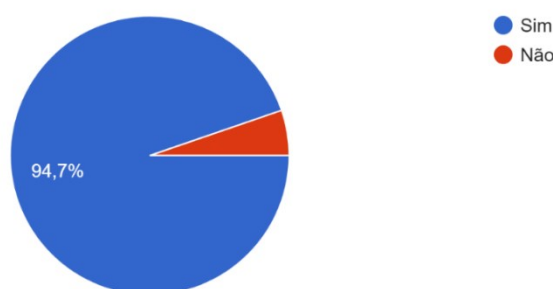
Gráfico 14– “Quando se sente aborrecido/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”



Referente aos géneros de jogo que os respondentes preferem jogar quando se sentem **aborrecidos**, o género “Arcade” destaca-se como a preferência de 4 jogadores. Logo em seguida, os jogos de “Construção/Gestão” e “Simulação” emergem como opções populares, sendo escolhidos por 3 respondentes cada. Numa camada de preferências ligeiramente menos proeminentes, com a escolha de 2 jogadores cada, encontramos os géneros de “Aventura”, “Estratégia”, “Plataforma”, “Casual”, “Puzzles” e “Música/Ritmo/Dança”. Géneros como “Ação”, “Desporto”, “Luta”, “MMO (Massive Multiplayer Online)”, “Corrida” e “Indie” foram selecionados por apenas 1 participante cada. Alguns géneros não receberam escolhas por parte dos respondentes, incluindo “RPG (Role Playing Game)”, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”, “Horror” e “Festa”.

Gráfico 15– “Quando joga sente-se divertido?”

Quando joga sente-se divertido?
190 respostas

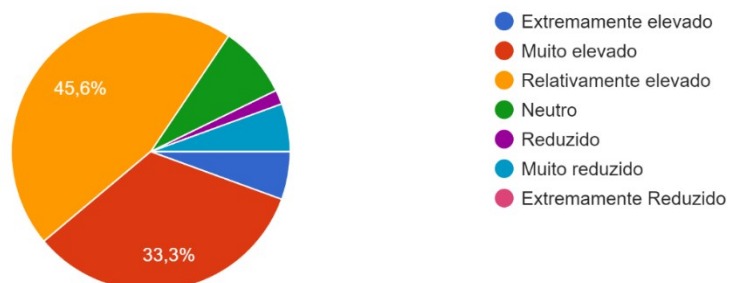


Quando abordamos a questão da **diversão** experimentada pelos jogadores durante o jogo, é notável observar que uma esmagadora maioria, representada por 94,7% dos respondentes, o que corresponde a 180 indivíduos, afirmam sentir esta emoção durante o jogo. Por outro lado, uma pequena parcela de 5,3%, equivalente a 10 respondentes, relata não experimentar essa sensação de **diversão** durante o jogo.

Gráfico 16– “Como classifica o seu nível da diversão?”

Como classifica o seu nível de diversão?

180 respostas



Ao explorarmos o nível de **diversão** sentida pelos inquiridos, notamos que, em geral, os níveis tendem a ser bastante elevados. Cerca de 45,6% (82 indivíduos) dos respondentes relatam experimentar um nível de **diversão** “Relativamente elevado”. Além disso, 33,3% (60 respondentes) expressam ter um nível de **diversão** “Muito elevado”, enquanto 5,6% (10 respondentes) afirmam que o nível de **diversão** atinge um patamar “Extremamente elevado”. Por outro lado, uma parcela de 8,3% dos respondentes (15 indivíduos), declara um nível de **diversão** “Neutro”, quanto aos níveis menos intensos de **diversão**, 5,6% dos respondentes, (10 indivíduos) consideram que o nível de **diversão** é “Muito reduzido”, enquanto 1,7% (3 respondentes), identificam um nível “Reduzido”.

Gráfico 17– “Quando joga o que o/a faz sentir mais divertido/a?”

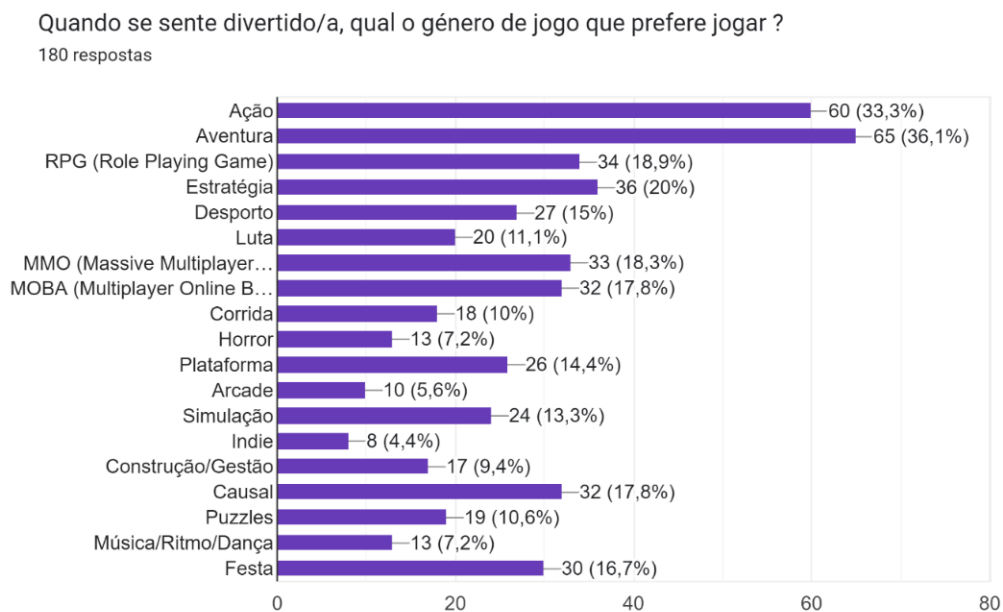
Quando joga o que o/a faz sentir mais divertido/a?

180 respostas



Quanto ao que faz com que os respondentes se sintam mais **divertidos** durante o jogo reparamos desde logo que “Efeitos visuais bem desenvolvidos” e “Encontrar segredos escondidos no jogo” são as principais razões que levam os respondentes a sentirem-se mais **divertidos** durante a experiência de jogo, tendo sido selecionadas por 76 e 72 respondentes respetivamente. Logo a seguir, razões tais como “Ser melhor que os outros jogadores” (68 respondentes), “Resolver puzzles” (62 respondentes), “Evoluir uma personagem” (69 respondentes), “Existir uma história emocionante” (57 respondentes), “Partilhar bons resultados com amigos” (45 respondentes), “Cenários e ambientes bonitos” (38 respondentes), “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” (47 respondentes) e “Superar desafios complexos” (52 respondentes) destacam-se por serem razões também elas bastante comuns. Com um número de escolha menor, mas relevante, encontram-se razões tais como “Combates simples ou com dificuldade moderada” (27 respondentes), “Combates difíceis e complexos” (19 respondentes), “Jogar com amigos” (33 respondentes), “Terminar o jogo” (30 respondentes). As razões que menos foram selecionadas foram “Assustar-se” (12 respondentes), “Causar o caos e destruição dentro do jogo” (14 respondentes) e outras razões (1 participante).

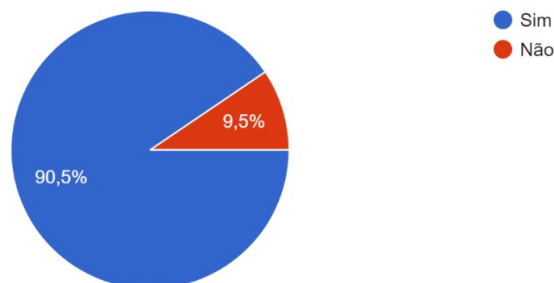
Gráfico 18– “Quando se sente divertido/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”



À pergunta “Quando se sente **divertido/a** qual o jogo que prefere jogar?” observamos imediatamente uma inclinação marcada em direção aos géneros de “Ação”, tendo sido escolhido por 60 inquiridos, e “Aventura”, com 65 inquiridos. Com um número de indivíduos entre os 40 e os 20, encontramos os géneros de “RPG (Role Playing Game)” com 34 respondentes, “Estratégia” com 36 indivíduos, “Desporto” com 27 escolhas, “Luta” com 20 respondentes, “MMO (Massive Multiplayer Online)” com 33 respondentes, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)” com 32 inquiridos, “Corrida” com 18 escolhas, “Plataforma” com 26, “Simulação” com 24, “Puzzles” com 19, “Festa” com 30 inquiridos. E “Construção/Gestão” com 17. Com uma representação inferior a 15 respondentes, identificamos os géneros de “Horror” com 13 indivíduos, “Arcade” com 10, “Indie” com 8, e “Música/Ritmo/Dança” com 13 respondentes.

Gráfico 19– “Quando joga sente-se descontraído?”

Quando joga sente-se descontraído?
190 respostas

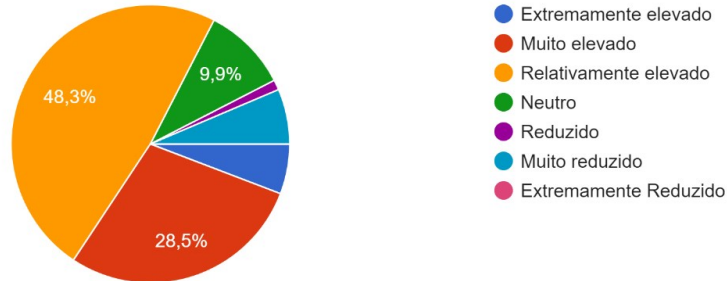


A sensação de **descontração**, assim como a **diversão**, emerge como uma das emoções predominantes durante o jogo, com 90,5% dos inquiridos (totalizando 172 respondentes) relatando sentir-se **descontraídos**. Em contrapartida, uma pequena percentagem de 9,5% dos inquiridos (um total de 18 respondentes) afirma não experimentar essa sensação de **descontração**.

Gráfico 20– “Como classifica o seu nível de descontração?”

Como classifica o seu nível de descontração?

172 respostas

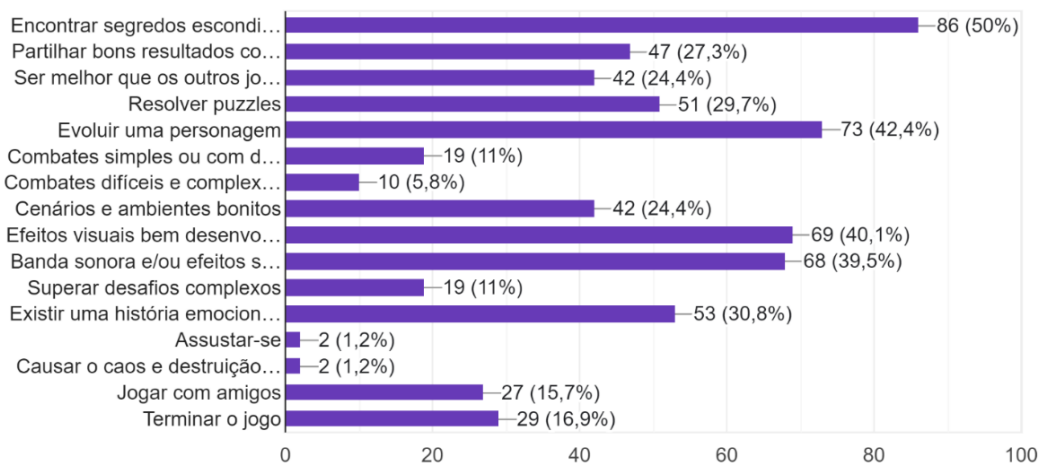


Relativamente ao nível de **descontração** sentido durante a experiência de jogo, destaca-se novamente a tendência para classificar esse nível como “Elevado”. Aproximadamente 48,3% dos respondentes indicam que o seu nível de **descontração** é “Relativamente elevado”, enquanto 28,5% o descrevem como “Muito elevado” e 5,8% como “Extremamente elevado”. Numa faixa de intensidade “Neutra”, encontramos 9,9% dos respondentes, enquanto os níveis de **descontração** considerados “Muito reduzidos” e “Reduzidos” são representados por 6,4% e 1,2%, respetivamente.

Gráfico 21– “Quando joga o que o/a faz sentir mais descontraído/a?”

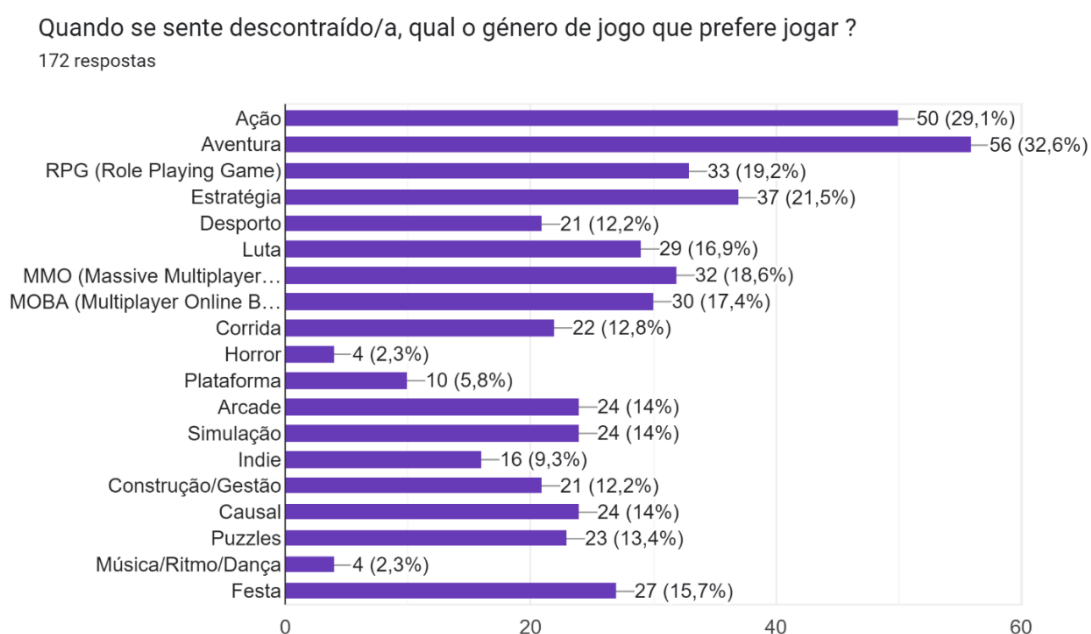
Quando joga o que o/a faz sentir mais descontraído/a?

172 respostas



No que diz respeito às razões que fazem com que os respondentes se sintam mais descontraindo destacam-se: “Encontrar segredos escondidos no jogo” com 86 respondentes, “Evoluir uma personagem” com 73 indivíduos e “Efeitos visuais bem desenvolvidos” com 69. Outras influências significativas são uma “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” com 68 respondentes, “Resolver puzzles” com 51 e “Existir uma história emocionante” com 53 inquiridos. Em seguida, as razões que mais se destacam são “Partilhar bons resultados com amigos” com 47 escolhas, “Ser melhor que os outros jogadores” e “Cenários e ambientes bonitos” com 42 escolhas, “Jogar com amigos” com 27 respondentes e “Terminar o jogo” com 29 respondentes. Com um menor número de escolhas encontram-se razões tais como “Combates simples ou com dificuldade moderada” com 19 respondentes, “Combates difíceis e complexos” com 19 indivíduos e “Assustar-se” e “Causar o caos e destruição dentro do jogo” com apenas 2 indivíduos.

Gráfico 22– “Quando se sente descontraindo/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”

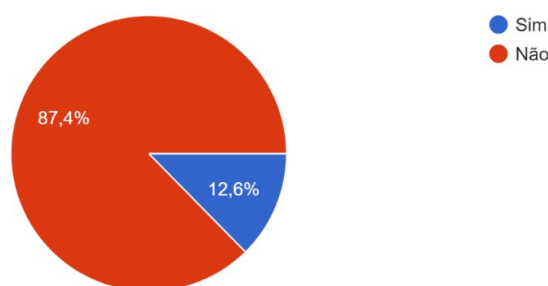


Assim como ocorre com os géneros preferidos quando os respondentes se sentem **divertidos**, notamos imediatamente uma preferência marcante pelos géneros de “Ação” e “Aventura”, com 50 e 56 respondentes respetivamente, quando os

jogadores se sentem **descontraídos**. Com um número de escolhas entre as 40 e 15, encontramos os géneros de “RPG (Role Playing Game)” com 33 escolhas, “Estratégia” com 37, “Desporto” com 21, “Luta” com 29 escolhas, “MMO (Massive Multiplayer Online)” com 32, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)” com 30, “Corrida” com 22, “Simulação”, “Arcade” e “Casual” com 24 respondentes, “Puzzles” com 23, “Construção/Gestão” com 21, Indie com 16 e “Festa” com 27 respondentes. Com uma representação inferior a 15 indivíduos, identificamos os géneros de “Horror” e “Música/Ritmo/Dança” com 4 respondentes e “Plataforma” com 10.

Gráfico 23– “Quando joga sente-se com raiva?”

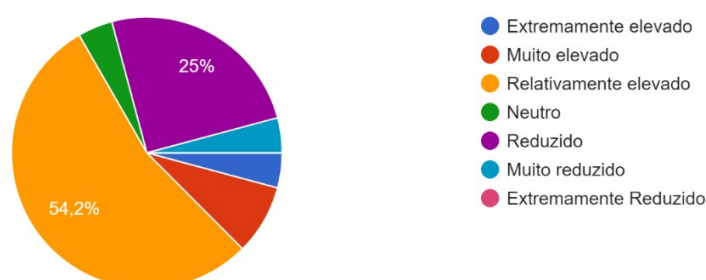
Quando joga sente-se com raiva?
190 respostas



No que diz respeito à sensação de **raiva**, observa-se uma maioria representada por 87,4% dos respondentes, que não sentem **raiva** durante a sua experiência de jogo. Em contraste, 12,6% afirma ter sentimentos de **raiva** durante a sua experiência.

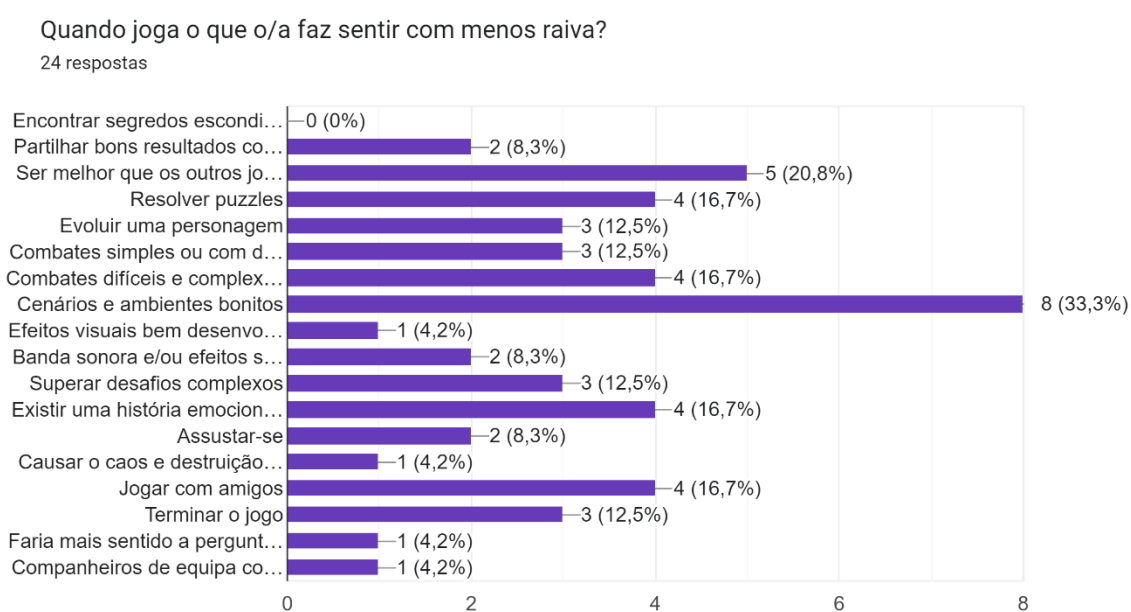
Gráfico 24– “Como classifica o seu nível de raiva?”

Como classifica o seu nível de raiva?
24 respostas



Nos 24 respondentes que afirmam sentir **raiva** durante a sua experiência de jogo, observamos uma variedade de intensidades. Entre eles, 13 respondentes classificam esta sensação como sendo “Relativamente elevada”, 2 como sendo “Muito elevada” e 1 como sendo “Extremamente elevada”. Em contrapartida, 6 dos respondentes descrevem o nível de **raiva** como “Reduzido”, 1 como “Muito reduzido” e 1 como “Neutro”.

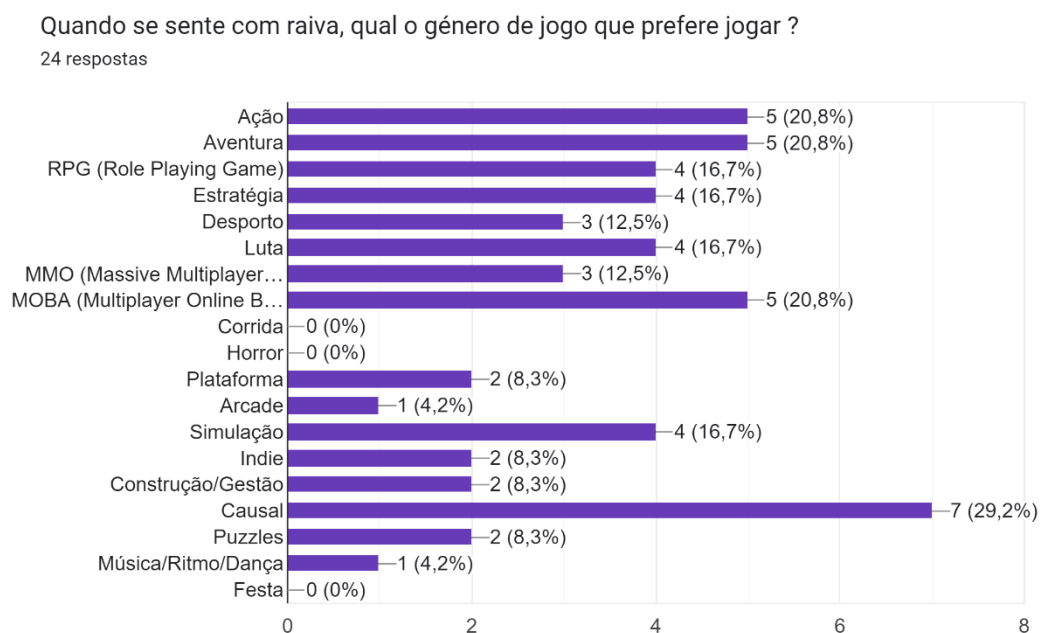
Gráfico 25– “Quando joga o que o/a faz sentir com menos raiva?”



À questão "Quando joga, o que o/a faz sentir com menos raiva?", os respondentes revelaram uma preferência destacada por "Cenários e ambientes bonitos", sendo a opção mais frequentemente escolhida, totalizando 8 escolhas. Em seguida, a opção "Ser melhor que os outros jogadores" obteve 5 escolhas, enquanto "Resolver puzzles", "Combates difíceis e complexos", "Existir uma história emocionante" e "Jogar com amigos" foram escolhidas 4 vezes cada. Com apenas 3 escolhas, encontram-se as razões "Evoluir uma personagem", "Combates simples ou com dificuldade moderada", "Superar desafios complexos" e "Terminar o jogo". Com um número ainda menor de escolhas, com 2 cada, encontram-se as razões "Partilhar bons resultados com amigos", "Banda sonora e/ou efeitos sonoros" e "Assustar-se", enquanto "Efeitos visuais bem desenvolvidos", "Causar o caos e destruição", "Faria mais sentido a pergunta" e "Companheiros de equipa com quem jogar" foram escolhidos apenas uma vez cada.

desenvolvidos" e "Causar o caos e destruição dentro do jogo" foram escolhidas apenas 1 vez.

Gráfico 26– “Quando se sente com raiva, qual o gênero de jogo que prefere jogar?”

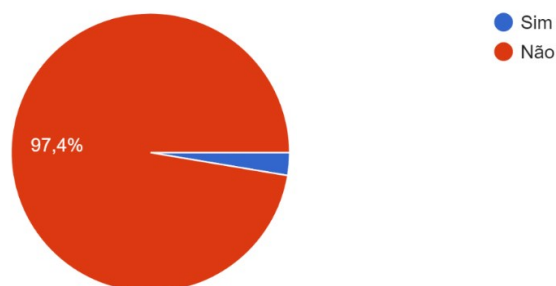


No que diz respeito aos gêneros de jogo preferidos pelos respondentes quando se sentem com **raiva**, observamos uma clara preferência por jogos casuais, sendo esta a opção escolhida por mais respondentes, totalizando 7 votos. Em seguida, notamos que, após o gênero Casual, os respondentes preferem os gêneros de “Ação”, “Aventura” e “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”, cada um com 5 votos. Posteriormente, com 4 votos cada, encontram-se os gêneros “RPG (Role Playing Game)”, “Estratégia”, “Luta” e “Simulação”. Apenas dois gêneros receberam 3 votos: “Desporto” e “MMO (Massive Multiplayer Online)”. Com um número ainda menor de votos, os gêneros “Plataforma”; “Indie”; “Construção/Gestão” e “Puzzles” obtiveram 2 votos cada, enquanto o gênero “Arcade” recebeu apenas 1 voto. Por fim, os gêneros “Corrida”; “Horror” e “Festa” não receberam votos, mantendo-se com uma contagem de 0 votos. Esta análise oferece uma perspectiva abrangente sobre as preferências dos respondentes em relação aos gêneros de jogo durante momentos de **raiva**, destacando a variedade de escolhas e as tendências predominantes.

Gráfico 27– “Quando joga sente-se triste?”

Quando joga sente-se triste?

190 respostas

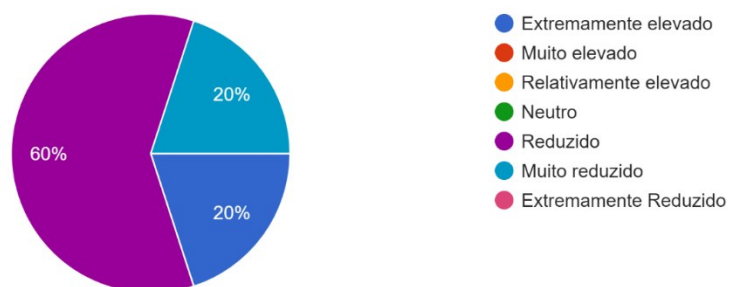


Dos 190 inquiridos que jogam jogos digitais, 97,4% revelaram não sentir **tristeza**, o que corresponde a 185 respondentes. Apenas 5 respondentes admitem sentir **tristeza** durante a sua experiência de jogo, o que se traduz numa percentagem de 2,6%.

Gráfico 28– “Como classifica o seu nível de tristeza?”

Como classifica o seu nível de tristeza?

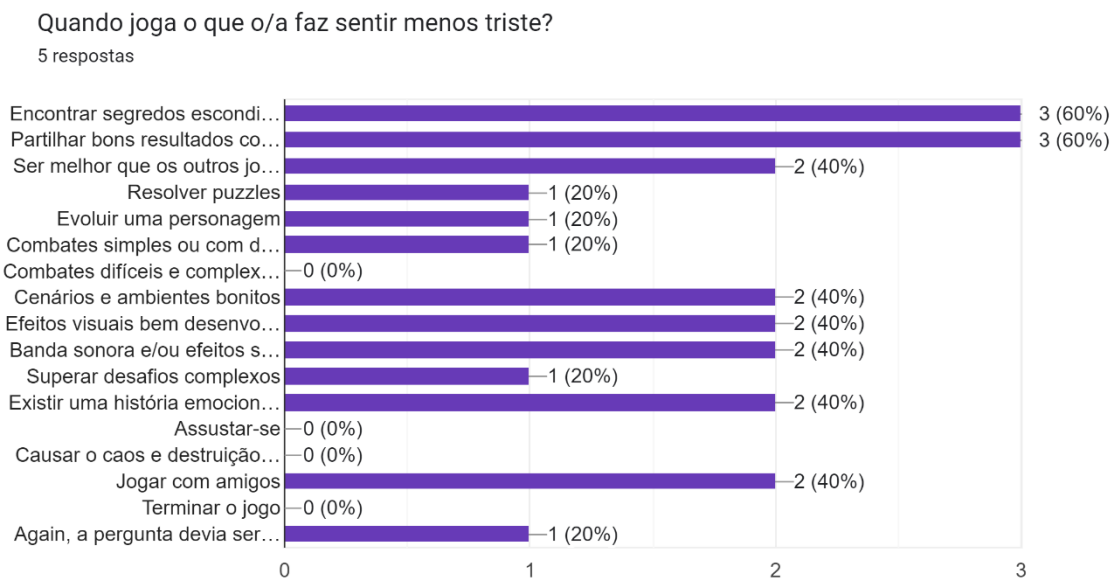
5 respostas



No que diz respeito ao nível de **tristeza** que os 5 respondentes sentem ao longo da sua experiência de jogo, 3 deles, o que representa 60% dos respondentes, admitiram ser um nível de **tristeza** “Reduzido”. Em contraste, 1 dos respondentes

classificou o seu nível de **tristeza** como sendo “Extremamente elevado”, enquanto outro participante o descreveu como um nível de **tristeza** “Muito reduzido”, ambos correspondendo a 20% dos respondentes.

Gráfico 29– “Quando joga o que o/a faz sentir menos triste?”

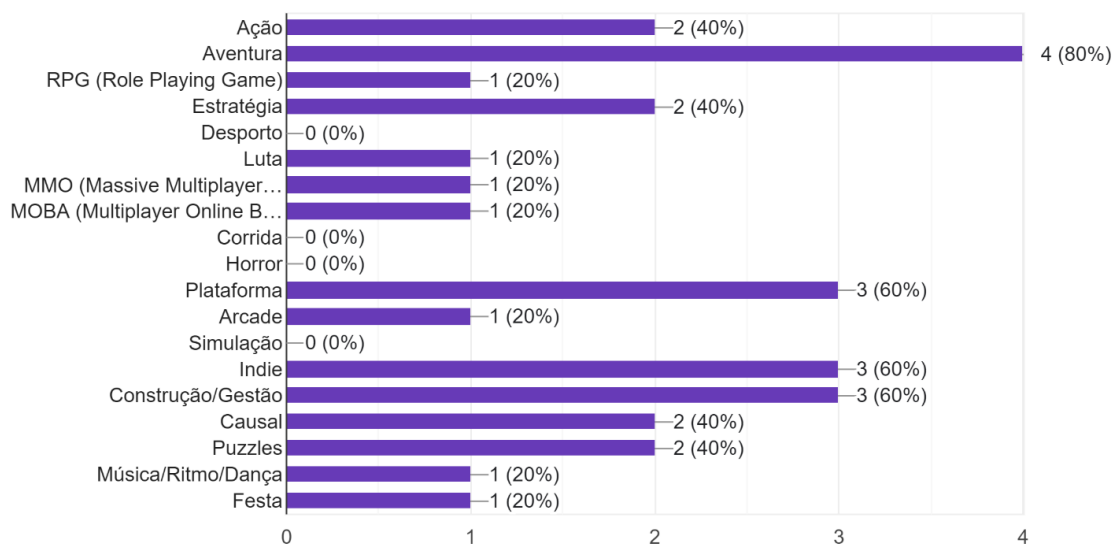


O que faz com que os respondentes se sintam menos **tristes** durante a sua experiência de jogo é “Encontrar de segredos escondidos” e “Partilhar bons resultados com amigos”. Essas duas opções foram escolhidas por 3 respondentes dos 5, Em seguida, 2 respondentes selecionaram as razões: “Ser melhor que os outros jogadores”, “Cenários e ambientes bonitos”, “Efeitos visuais bem desenvolvidos”, “Banda sonora e/ou efeitos sonoros”, “Existir uma história emocionante e jogar com amigos”. Com apenas 1 escolha, encontram-se as razões: “Resolver puzzles”, “Evoluir uma personagem”, “Combates simples ou com dificuldade moderada”, “Superar desafios complexos” e “outras”. Nenhuma das restantes razões foi selecionada: “Combates difíceis e complexos”, “Assustar-se”, “Causar o caos e destruição dentro do jogo” e “Terminar o jogo”.

Gráfico 30– “Quando se sente triste, qual o género de jogo que prefere jogar?”

Quando se sente triste, qual o género de jogo que prefere jogar ?

5 respostas

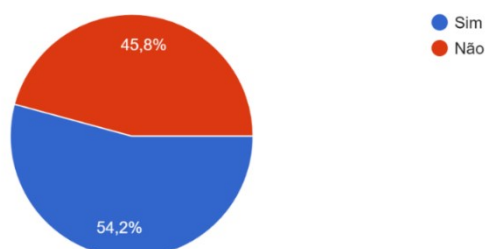


Falando sobre os géneros de jogo que os respondentes preferem jogar quando se sentem **tristes**, o género de “Aventura” destaca-se por ser o mais escolhido, recebendo 4 escolhas. Em seguida, encontram-se os géneros “Plataforma”, “Indie” e “Construção/ Gestão”, cada um com 3 escolhas. Com um total de 2 escolhas cada estão os géneros: “Ação”, “Estratégia”, “Casual” e “Puzzles”. Escolhidos apenas por 1 participante, encontram-se os géneros: “RPG (Role Playing Game)”, “Luta”, “MMO (Massive Multiplayer Online)”, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”, “Arcade”, “Música/Ritmo/Dança” e “Festa”. Não houve escolhas para os géneros “Desporto”, “Corrida”, “Horror” e “Simulação”.

Gráfico 31– “Quando joga sente-se curioso?”

Quando joga sente-se curioso?

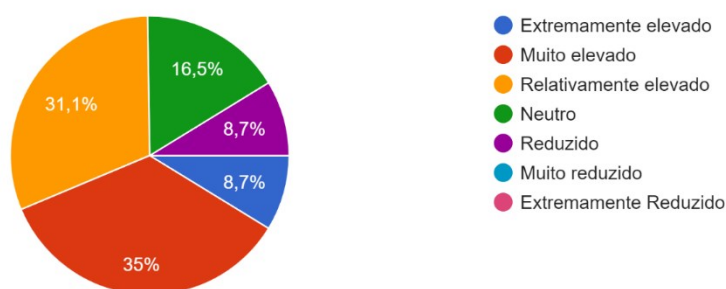
190 respostas



Com base no gráfico 31, verificamos que dos 190 respondentes que jogam jogos digitais, 54,2% deles, que corresponde a 103 respondentes, sentem-se **curiosos** durante a experiência de jogo enquanto os restantes 87 respondentes, o que corresponde a 45,8%, afirmam não sentir **curiosidade** durante a sua experiência de jogo.

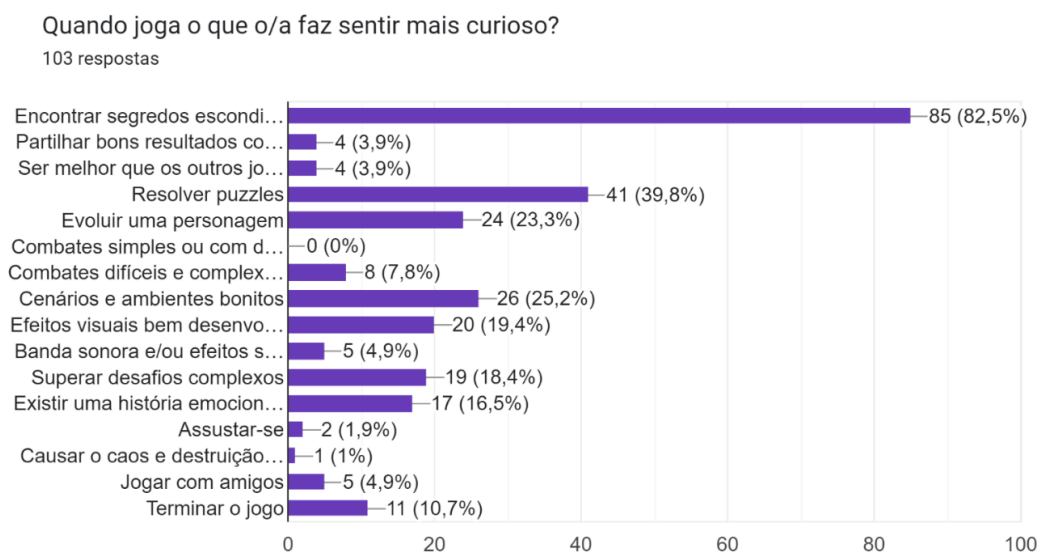
Gráfico 32– “Como classifica o seu nível de curiosidade?”

Como classifica o seu nível de curiosidade?
103 respostas



Ao questionarmos os 103 respondentes que afirmam sentir-se **curiosos** durante a experiência de jogo, sobre como classificam o seu nível de **curiosidade**, observamos uma variedade de respostas. Cerca de 35% dos respondentes, equivalente a 36 inquiridos, classificam o nível de **curiosidade** como sendo “Muito elevado”. Outros 31,1%, correspondendo a 32 respondentes, consideram o nível “Relativamente elevado”. Há também 8,7%, o que equivale a 9 respondentes, que classificam o seu nível de **curiosidade** como “Extremamente elevado”. Por outro lado, 16,5%, representando 17 respondentes, descrevem o seu nível de **curiosidade** como sendo “Neutro”. Por fim, 8,7%, ou seja, 9 respondentes, afirmam que o seu nível de **curiosidade** durante a experiência de jogo é “Reduzido”.

Gráfico 33– “Quando joga o que o/a faz sentir mais curioso?”

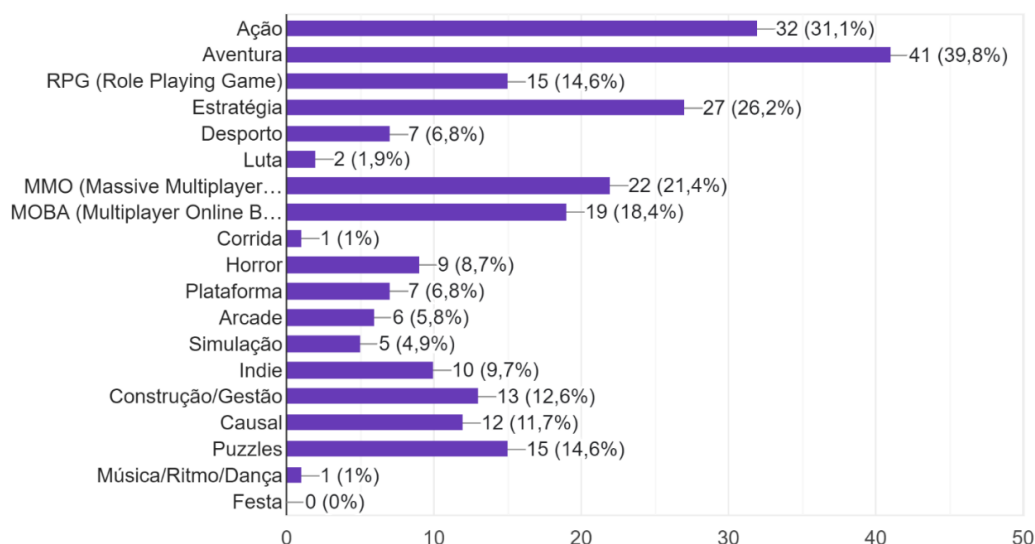


A maioria dos respondentes, mais precisamente 85, afirma que “Encontrar segredos escondidos no jogo” é o que mais os deixa **curiosos**. Em seguida, com 41 escolhas, temos a razão “Resolver Puzzles”. Num intervalo de escolhas entre 30 e 10, encontramos as razões: “Evoluir uma personagem” com 24 escolhas, “Cenários e ambientes bonitos” com 26 escolhas, “Efeitos visuais bem desenvolvidos” com 20 escolhas, “Superar desafios complexos” com 19 escolhas, “Existir uma história emocionante” com 17 escolhas e “Terminar o jogo” com 11 escolhas. Com um número de escolhas inferior a 10 encontramos as razões: “Partilhar bons resultados com amigos” e “Ser melhor que os outros jogadores” com 4 escolhas, “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” e “Jogar com Amigos” com 5 escolhas, “Combates difíceis e complexos” com 8 escolhas, “Assustar-se” com 2 escolhas e com apenas 1 escolha “Causar o caos e destruição dentro do jogo”. Com 0 escolhas encontramos a razão “Combates simples ou com dificuldade moderada”.

Gráfico 34– “Quando se sente curioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”

Quando se sente curioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar ?

103 respostas

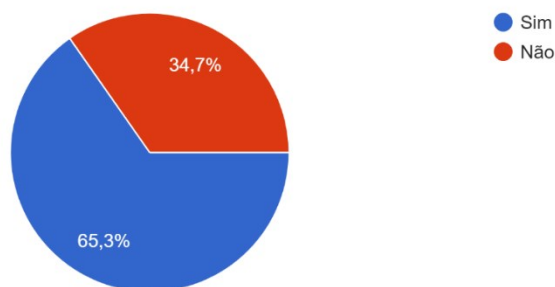


À questão “Quando joga o que o/a faz sentir mais curioso?”, os respondentes revelaram uma preferência destacada pelos géneros Aventura com 41 escolhas, “Ação” com 32 escolhas e “Estratégia” com 27 escolhas e “MMO (Massive Multiplayer Online)” com 22 escolhas. Em seguidas os Géneros que os respondentes mais preferem foram “RPG (Role Playing Game)” com 15 escolhas, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)” com 19 escolhas, “Indie” com 10 escolhas, “Construção/Gestão” com 13 escolhas, “Causal” com 12 escolhas e “Puzzles” com 15 escolhas. Com um número inferior de escolhas encontram-se os géneros “Desporto” com 7 escolhas, “Luta” com 2 escolhas, “Corridas” com 1 escolha, “Horror” com 9 escolhas, “Plataforma” com 7 escolhas, “Arcade” com 6 escolhas, “Simulação” com 5 escolhas, “Música/Ritmo/Dança” com 1 escolha e com 0 escolhas o género “Festa”.

Gráfico 35– “Quando joga sente-se Confiante?”

Quando joga sente-se confiante?

190 respostas

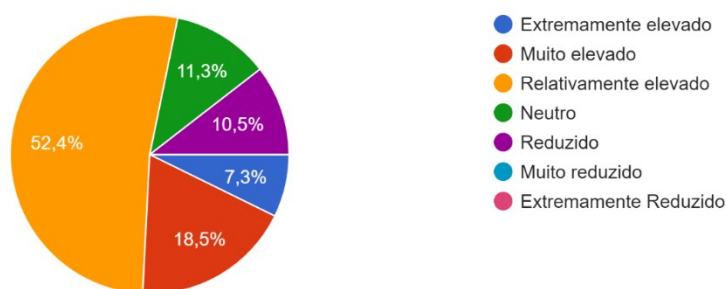


Ao observarmos o gráfico 35, verificamos que dos 190 respondentes que jogam jogos digitais, 65,3% deles, que corresponde a 124 respondentes, sentem-se **confiantes** durante a experiência de jogo enquanto os restantes 66 respondentes, o que corresponde a 34,7%, afirmam não se sentir **confiantes** durante a sua experiência de jogo.

Gráfico 36– “Como classifica o seu nível de confiança?”

Como classifica o seu nível de confiança?

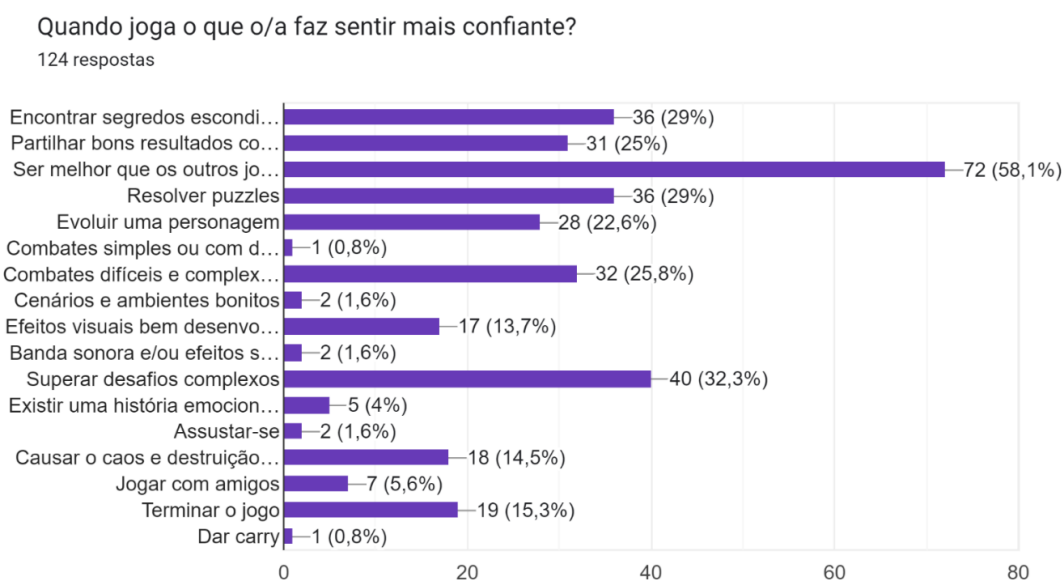
124 respostas



Ao explorarmos o nível de **confiança** sentida pelos inquiridos, notamos que, em geral, os níveis tendem a ser elevados. Cerca de 52,4% dos respondentes relatam experimentar um nível de **confiança** “Relativamente elevado”. Além disso, 18,5% expressam ter uma experiência de **confiança** “Muito elevada”,

enquanto 7,3% afirmam que o nível de **confiança** atinge um patamar “Extremamente elevado”. Por outro lado, uma parcela de 11,3% dos respondentes declara um nível de **confiança** “Neutro”, quanto aos níveis menos intensos de **confiança**, 10,5% dos respondentes consideram que o nível de **confiança** é “Reduzido”.

Gráfico 37– “Quando joga o que o/a faz sentir mais confiante?”

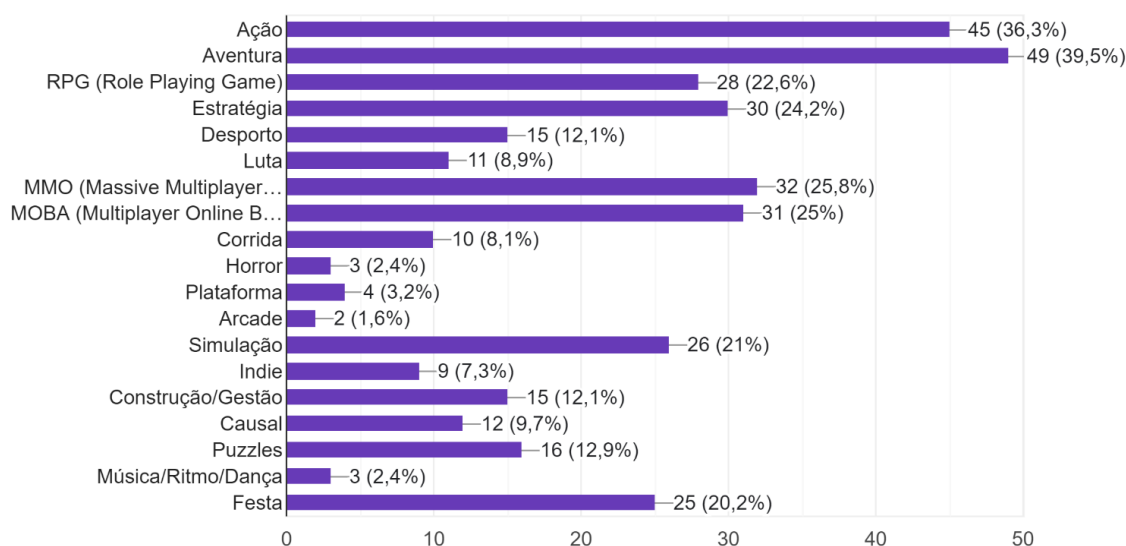


No que diz respeito às razões que fazem com que os respondentes se sintam mais **confiantes** destacam-se: “Ser melhor que os outros jogadores” com 72 respondentes. Em seguida encontram-se as razões “Superar desafios complexos” com 40 escolhas; “Encontrar segredos escondidos no jogo” e “Resolver Puzzles” com 36 escolhas; “Partilhar bons resultados com amigos”, com 31 escolhas, “Combates difíceis e complexos” com 32 escolhas e “Evoluir uma personagem” com 28 escolhas. Com um número de escolhas inferior encontram-se as razões: “Causar o caos e destruição dentro do jogo” com 18 escolhas, “Terminar o jogo” com 19 escolhas, “Efeitos Visuais bem desenvolvidos” com 17 escolhas, “Jogar com amigos com 7 escolhas”, “Cenários e ambientes bonitos”, “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” e “Assustar-se” com 2 escolhas e “Combates simples ou com dificuldade moderada” e “outras” com 1 escolha.

Gráfico 38– “Quando se sente confiante, qual o género de jogo que prefere jogar?”

Quando se sente confiante, qual o género de jogo que prefere jogar ?

124 respostas

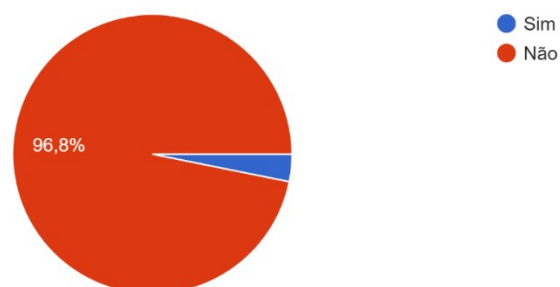


À pergunta “Quando se sente **confiante** qual o jogo que prefere jogar?” observamos imediatamente uma inclinação marcada em direção aos géneros de “Ação”, com 45 inquiridos e “Aventura” com 49 inquiridos. Num número de respondentes entre 40 e 10, encontramos os géneros de “RPG (Role Playing Game)” com 28 respondentes, “Estratégia” com 30 indivíduos, “MMO (Massive Multiplayer Online)” com 32 inquiridos, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)” com 31 respondentes, “Simulação” com 26 inquiridos, “Festa” com 25 respondentes; “Desporto” com 15 escolhas, “Luta” com 11; “Construção/Gestão” com 15; “Casual” com 12 e “Puzzles” com 16 respondentes Com uma representação inferior a 10 escolhas, identificamos os géneros: “Corrida” com 10 indivíduos; “Horror” com 3 respondentes; “Indie” com 9 inquiridos; “Música/Ritmo/Dança” com 3 respondentes; “Arcade” com 2 e “Plataforma” com 4 inquiridos.

Gráfico 39– “Quando joga sente-se apreensivo?”

Quando joga sente-se apreensivo?

190 respostas

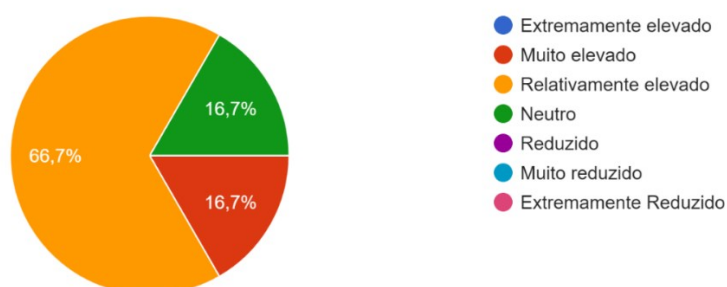


Dos 190 inquiridos que jogam jogos digitais, 96,8% revelaram não se sentir **apreensivo**, o que corresponde a 184 respondentes. Apenas 6 respondentes admitem sentir-se **apreensivos** durante a sua experiência de jogo, o que se traduz numa percentagem de 3,2%.

Gráfico 40– “Como classifica o seu nível de apreensão?”

Como classifica o seu nível de apreensão?

6 respostas



No que diz respeito ao nível de **apreensão** que os 5 respondentes sentem ao longo da sua experiência de jogo, a maioria, representando 66,7% dos respondentes (4 em 5), admitiram ter um nível de **apreensão** “Relativamente elevado”. Por outro lado, 1 dos respondentes classificou o seu nível de **apreensão** como “Muito elevado”. Em

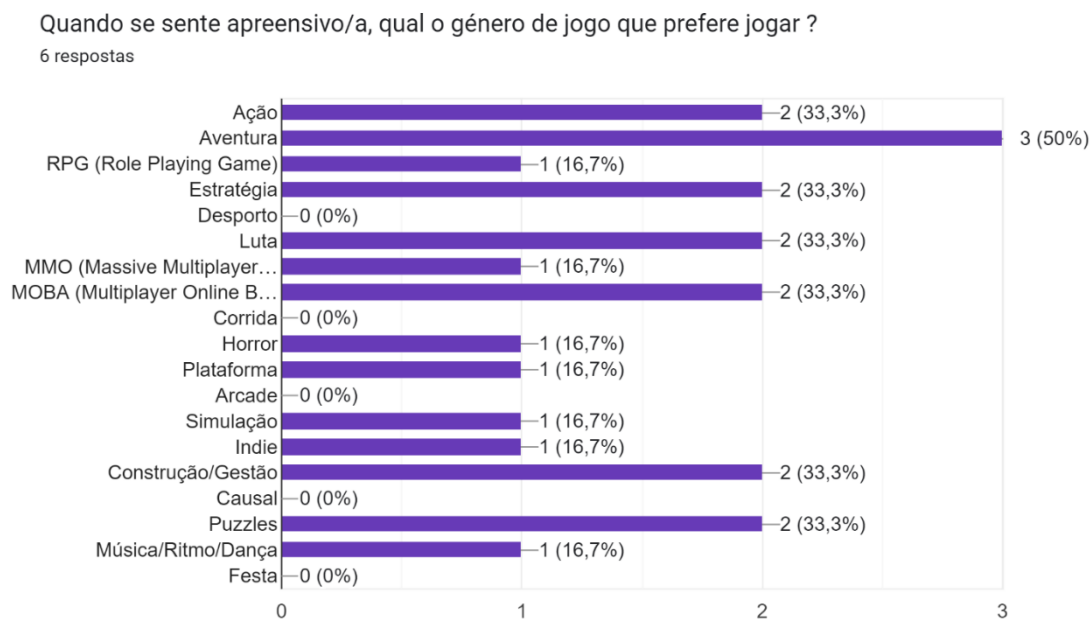
contraste, 1 dos respondentes classificou o seu nível de **apreensão** como sendo “Neutro”, correspondendo a 16,7% dos respondentes.

Gráfico 41– “Quando joga o que o/a faz sentir mais apreensivo/a?”



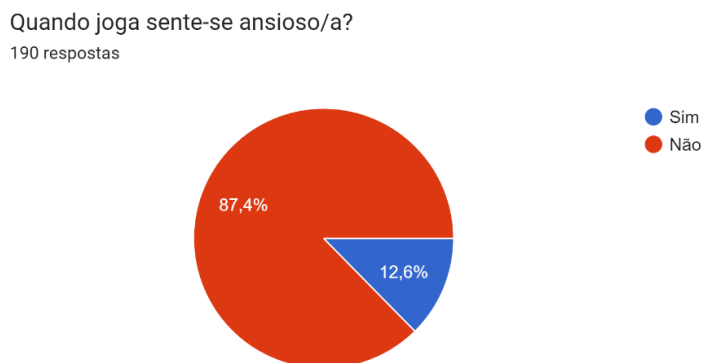
Ao perguntarmos aos inquiridos quais as razões que os fazem sentir mais **apreensivos**, a razão que foi mais selecionada foi “Assustar-se”, sendo selecionada por 3 dos respondentes. Em seguida, as escolhas mais selecionadas foram “Encontrar segredos escondidos no jogo” e “Combates difíceis e complexos e superar desafios complexos”, todas elas com 2 escolhas. Com apenas 1 escolha estão as escolhas “Partilhar bons resultados com amigos”; “Ser melhor que os outros jogadores”; “Resolver puzzles”; “Evoluir uma personagem”; “Causar o caos e destruição dentro do jogo”; “Jogar com amigos” e “Terminar o jogo”. Sem qualquer escolha encontramos: “Combates simples ou com dificuldade moderada”; “Cenários e ambientes bonitos”; “Efeitos visuais bem desenvolvidos”; “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” e “Existir uma história emocionante”.

Gráfico 42– “Quando se sente apreensivo/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”



Do gráfico acima apresentado, conclui-se que a maioria dos respondentes prefere jogos de “Aventura” quando se sentem **apreensivos**, uma vez que o género foi escolhido por 3 dos respondentes. Os géneros “Ação”; “Estratégia”; “Luta”; “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”; “Construção/Gestão e Puzzles” com 2 escolhas cada um. Com apenas 1 escolha encontram-se os géneros: “RPG (Role Playing Game)”; “MMO (Massive Multiplayer Online)”; “Horror”; “Plataforma”; “Simulação”; “Indie” e “Música/Ritmo/Dança”. Com nenhuma escolha estão os géneros: “Desporto”; “Corrida”; “Arcade”; “Causal”; “Puzzles” e “Festa”.

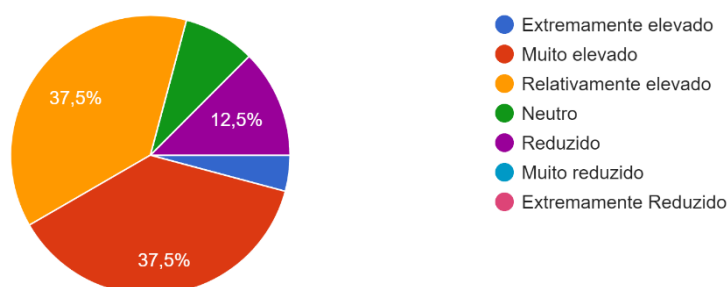
Gráfico 43– “Quando joga sente-se ansioso/a?”



Ao observarmos o gráfico 43, verificamos que dos 190 participantes que jogam jogos digitais, 87,4% deles, que corresponde a 164 respondentes, não se sentem **ansiosos** durante a experiência de jogo, enquanto os restantes 24 respondentes, o que corresponde a 12,6%, afirmam sentir-se **ansiosos** durante a sua experiência de jogo.

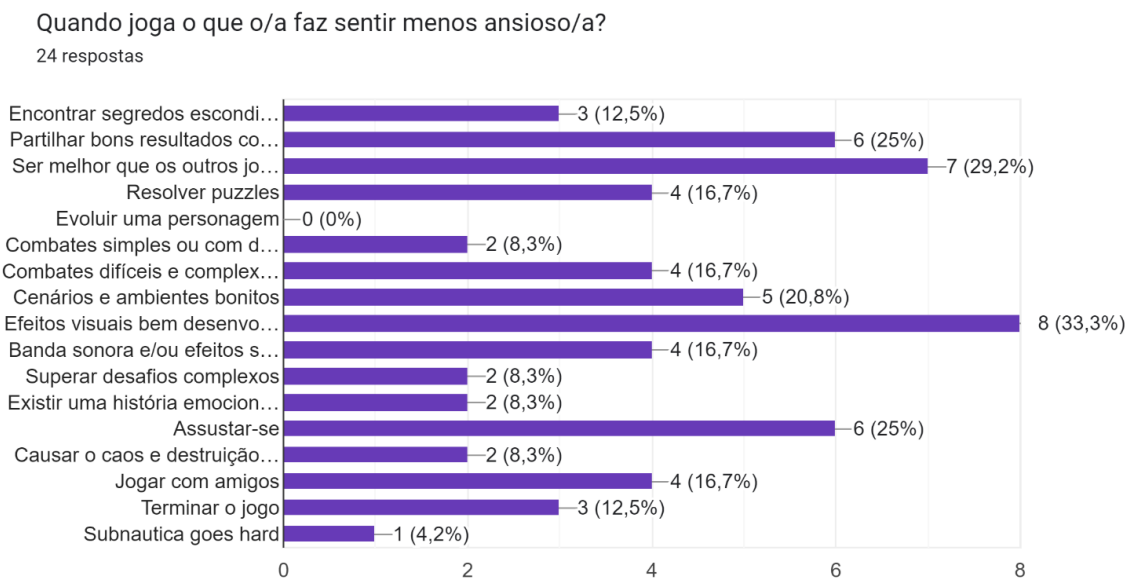
Gráfico 44– “Como classifica o seu nível de ansiedade?”

Como classifica o seu nível de ansiedade?
24 respostas



Ao explorarmos o nível de **ansiedade** sentida pelos inquiridos, notamos que, em geral, os níveis tendem a ser elevados. Cerca de 37,5% dos respondentes relatam ter um nível de **ansiedade** “Relativamente elevado”. Além disso, 37,5% expressam ter um nível de **ansiedade** muito elevada e 4,2% dos respondentes tem um nível de **ansiedade** “Extremamente elevado”. Por outro lado, uma parcela de 8,3% dos respondentes declara um nível de **ansiedade** “Neutro”, quanto aos níveis menos intensos de **ansiedade**, 12,5% dos respondentes consideram que o nível de **ansiedade** é “Reduzido”.

Gráfico 45– “Quando joga o que o/a faz sentir menos ansioso/a?”



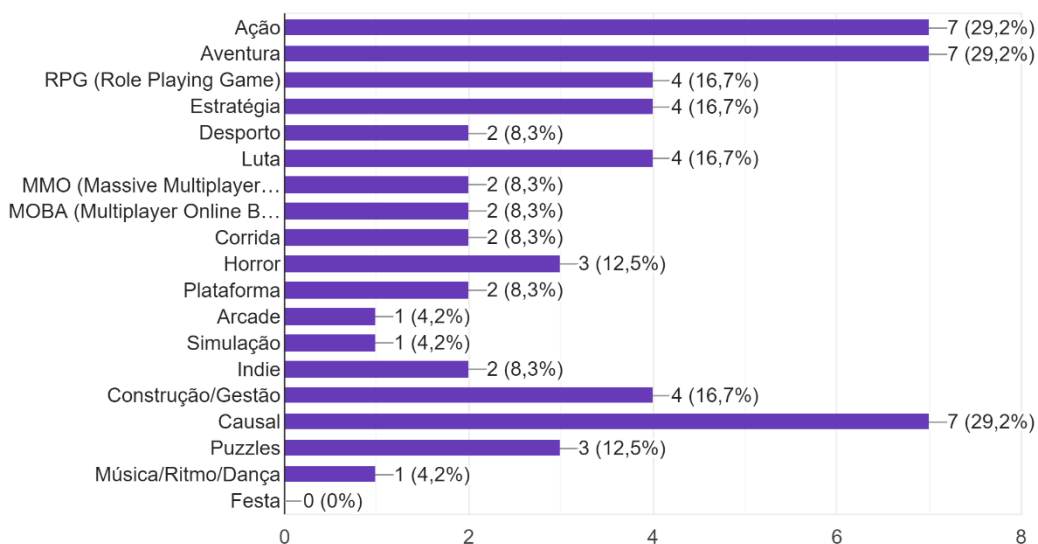
Respetivamente ao que faz com que os respondentes deixem de sentir esta emoção durante o jogo, destacamos que “Efeitos visuais bem desenvolvidos” e “Ser melhor que os outros jogadores” emergem como as principais razões que reduzem os níveis de **ansiedade**, tendo estas sido estas opções seleccionadas por 8 e 7 respondentes dos 24, respetivamente. Além disso, observamos que “Partilhar bons resultados com amigos” e “Assustar-se” são dois fatores igualmente relevantes na redução da sensação de **ansiedade**, ambas as opções escolhidas por 6 pessoas.

Seguidamente, identificamos razões menos populares que contribuem para a diminuição da **ansiedade**, cada uma delas seleccionada por 4 indivíduos. Estas razões englobam a “Resolver puzzles”, “Combates difíceis e complexos”, “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” e “Jogar com amigos”. Por fim, notamos que “Encontrar segredos escondidos no jogo” e “Terminar o jogo” foram razões seleccionadas por menor número de respondentes, tendo sido escolhidas por 3 indivíduos para cada opção. Escolhidas por ainda menos pessoas, as opções como “Combates simples ou com dificuldade moderada”, “Superar desafios complexos”, “Existir uma história emocionante”, “Causar o caos e destruição dentro do jogo” foram seleccionadas por 2 respondentes, “Outras” por apenas 1 participante e “Evoluir uma personagem” por ninguém.

Gráfico 46– “Quando se sente ansioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar?”

Quando se sente ansioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar ?

24 respostas

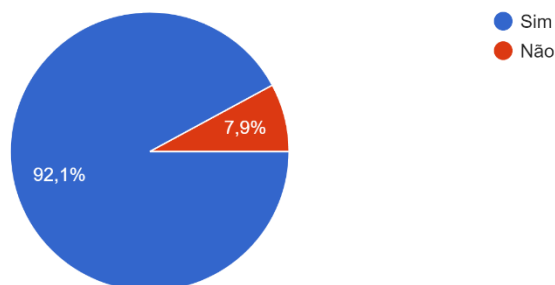


Com base no gráfico apresentado, verificamos que existe uma preferência por jogos de “Ação”, “Aventura” e “Casual” quando os respondentes se sentem **ansiosos**, uma vez que, cada uma delas foi selecionada por 7 respondentes. Em seguida, os géneros: “RPG (Role Playing Game)”, “Estratégia”, “Luta” e “Construção/Gestão” são os géneros de jogo com mais votos, tendo sido escolhidos por 4 respondentes. Com apenas 3 votos encontram-se os géneros “Horror” e “Puzzles”. Passando para os géneros com uma preferência menor por parte dos respondentes encontramos: “Desporto”, “MMO (Massive Multiplayer Online)”, “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”, “Corrida”, “Plataforma” e “Indie” com 2 respondentes cada uma, “Arcade”, “Simulação” e “Música/Ritmo/Dança” com apenas 1 indivíduo e “Festa” com 0 votos.

Gráfico 47– “Quando joga sente-se feliz?”

Quando joga sente-se feliz?

190 respostas

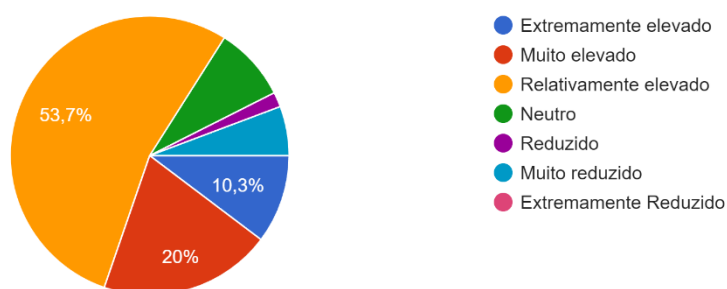


Dos 190 inquiridos que jogam jogos digitais, 92,1% revelaram sentir-se **felizes** durante a sua experiência de jogo, o que corresponde a 184 respondentes. Apenas 15 respondentes admitem não sentir **felicidade** durante a sua experiência de jogo, o que se traduz numa percentagem de 7,9%.

Gráfico 48– “Como classifica o seu nível de felicidade?”

Como classifica o seu nível de felicidade?

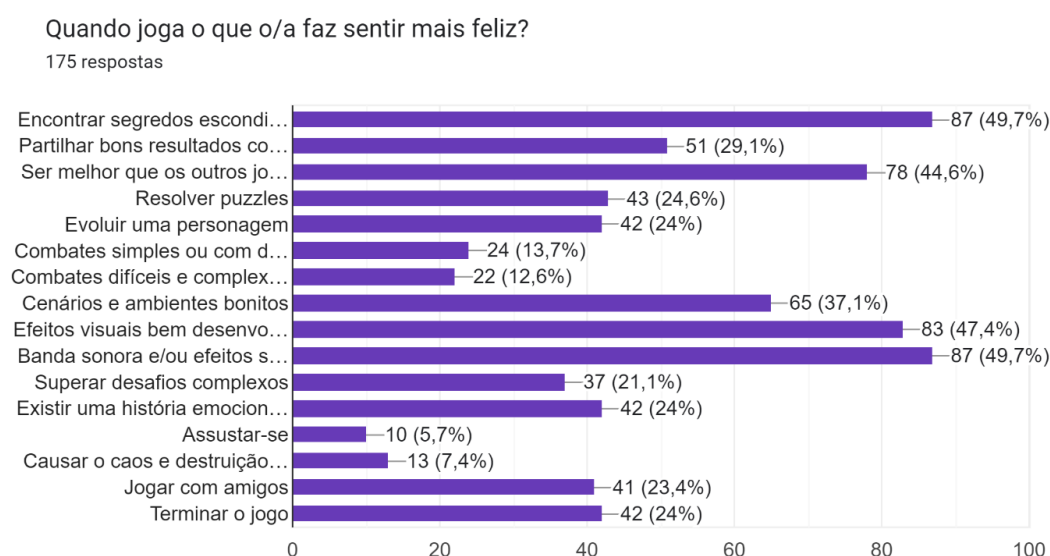
175 respostas



Ao questionarmos os 175 respondentes que afirmam sentir-se **felizes** durante a experiência de jogo, sobre como classificam o seu nível de **felicidade**, observamos uma variedade de respostas. Uma maioria de 53,7% dos respondentes, equivalente a 94 respondentes, classificam o nível de **felicidade** como sendo “Relativamente Elevado”. Outros 20%, correspondendo a 35 respondentes, consideram o nível de **felicidade** “Muito elevado”. Há também 10,3%, o que equivale a 18 respondentes, que classificam o seu nível de **felicidade** como “Extremamente elevado”.

Por outro lado, 8,6%, representando 15 respondentes, descrevem o seu nível de **felicidade** e como sendo “Neutro”. Olhando para os níveis de **felicidade** reduzidos, 5,7%, ou seja, 10 respondentes, afirmam que o seu nível de **felicidade** durante a experiência de jogo é “Muito reduzido” e apenas 1,7% que corresponde a 3 respondentes afirmam que o seu nível de **felicidade** é “Reduzido”.

Gráfico 49– “Quando joga o que o/a faz sentir mais feliz?”



Relativamente às razões que deixam os respondentes mais **felizes** durante a sua experiência de jogo, encontramos uma clara predominância de escolhas em torno de algumas opções. A maioria dos respondentes, afirma que “Encontrar segredos escondidos no jogo” e uma “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” é o que mais os deixa mais **felizes**, totalizando 87 escolhas. Em seguida, temos com 83 escolhas, a razão "Efeitos visuais bem desenvolvidos". Em seguida, encontram-se as razões “Ser melhor que os outros jogadores” com 78 escolhas e “Cenários e ambiente bonitos” 65 escolhas. Num intervalo de escolhas entre 50 e 30, encontramos as razões: “Partilhar bons resultados com amigos” com 51 escolhas por parte dos respondentes, “Resolver Puzzles” com 43 escolhas, evoluir uma personagem, existir uma história emocionante e Terminar o jogo cada uma com 42 escolhas. Com 41 escolhas, encontra-se a razão “Jogar com amigos”. Ainda neste intervalo, encontra-se a razão “Superar

desafios complexos” com 37 escolhas. Com um número de escolhas inferior a 30, encontramos as seguintes razões: “Combates simples ou com dificuldade moderada” com 24 escolhas, “Combates difíceis e complexos” com 22, “Causar o caos e destruição dentro do jogo” com 13 escolhas e em último lugar, “Assustar-se” com apenas 10 escolhas.

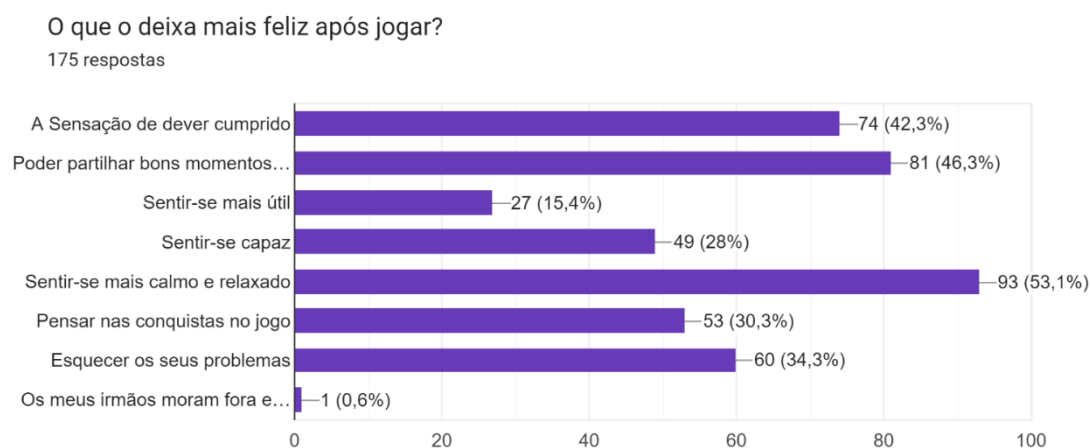
Gráfico 50– “Quando se sente feliz, qual o género de jogo que prefere jogar?”



No que diz respeito aos géneros de jogo que os respondentes preferem jogar quando se sentem **felizes**, verificamos desde logo que existe, uma vez mais, uma preferência por jogos de “Aventura” com 70 indivíduos e “Ação” com 63 indivíduos. Em seguida, verifica-se uma clara preferência pelos géneros “Desporto” e “Plataforma”, ambos os géneros com 37 votos. Com 36 votos encontra-se o género “Estratégia” e com 35 escolhas os “MMO (Massive Multiplayer Online)”. Ainda na casa dos 30, encontra-se o género “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)” com 33 votos. Com um número de escolhas abaixo dos 30 encontram-se os géneros: “Causal” com 29 escolhas, “RPG(Role Playing Game)” com 24 escolhas, “Puzzles” com 23, “Simulação” com 22 e “Arcade” com 21. Com um número de votos inferior a 20 encontram-se os géneros: “Luta” e “Festa”, ambos com 17 votos, “Corridas” com 15,

“Horror” e “Construção/Gestão” com 10 votos e “Música/Ritmo/Dança” com apenas 4 votos.

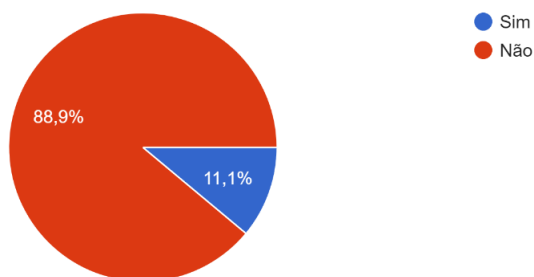
Gráfico 51– “O que o deixa mais feliz após jogar?”



Ao perguntarmos aos 175 respondentes o que os deixa mais **felizes** após jogar, verificamos que “Sentir-se mais calmo e relaxado” revelou-se ser a principal razão que deixa os respondentes **felizes** após jogarem, uma vez que esta opção obteve 92 respondentes. Além disso, 81 indivíduos, expressam sentir **felicidade** ao poderem “Partilhar bons momentos e resultados com os seus amigos”. Em seguida, a razão “A sensação de dever cumprido”, destaca-se por ser uma razão de **felicidade** compartilhada por 74 indivíduos. “Pensar nas conquistas no jogo” é para 53 indivíduos, o que os deixa mais **felizes** após jogarem. Além disso, 60 indivíduos, afirmam que jogar permite-lhe “Esquecer temporariamente os seus problemas”. Por outro lado, “Sentir-se mais útil” é uma emoção experimentada por 27 indivíduos, enquanto 49 indivíduos desfrutam da sensação de se “sentirem capazes” após a experiência de jogo.

Gráfico 52– “Quando joga sente-se eufórico?”

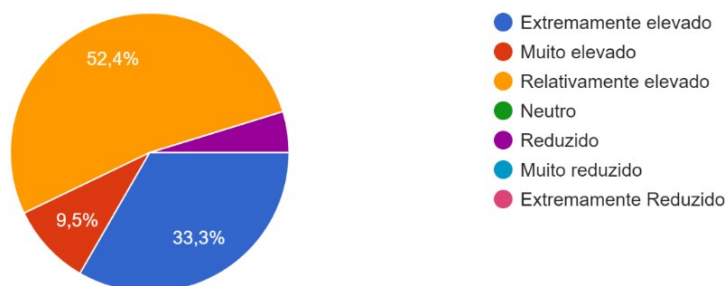
Quando joga sente-se eufórico?
190 respostas



Dos 190 inquiridos que jogam jogos digitais, 97,4% revelaram não se sentir **eufóricos**, o que corresponde a 169 respondentes. Apenas 21 respondentes admitem sentir-se **eufóricos** durante a sua experiência de jogo, o que se traduz numa percentagem de 11,1%.

Gráfico 53– “Como classifica o seu nível de Euforia?”

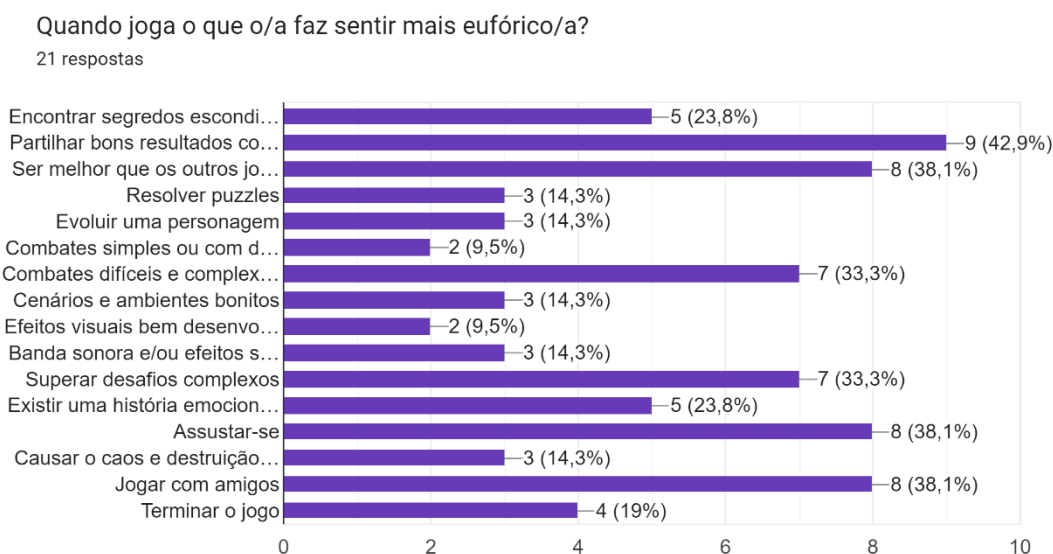
Como classifica o seu nível de euforia?
21 respostas



No que diz respeito ao nível de **Euforia** que os 21 respondentes sentem ao longo da sua experiência de jogo, 11 deles, o que representa 53.4% dos respondentes, admitiram ser um nível de **euforia** “Relativamente elevado”. 7 dos respondentes, o que

corresponde a 33,3%, afirmam que o seu nível de **euforia** é “Extremamente Elevado” e 2 respondentes que corresponde a 9,5% dos respondentes, afirmam que o seu nível de **euforia** é “Muito elevado” em contraste, 1 dos respondentes classificou o seu nível de **euforia** como sendo “Neutro”, o que corresponde a 4,8% dos respondentes.

Gráfico 54– “Quando joga o que o/a faz sentir mais eufórico/a?”

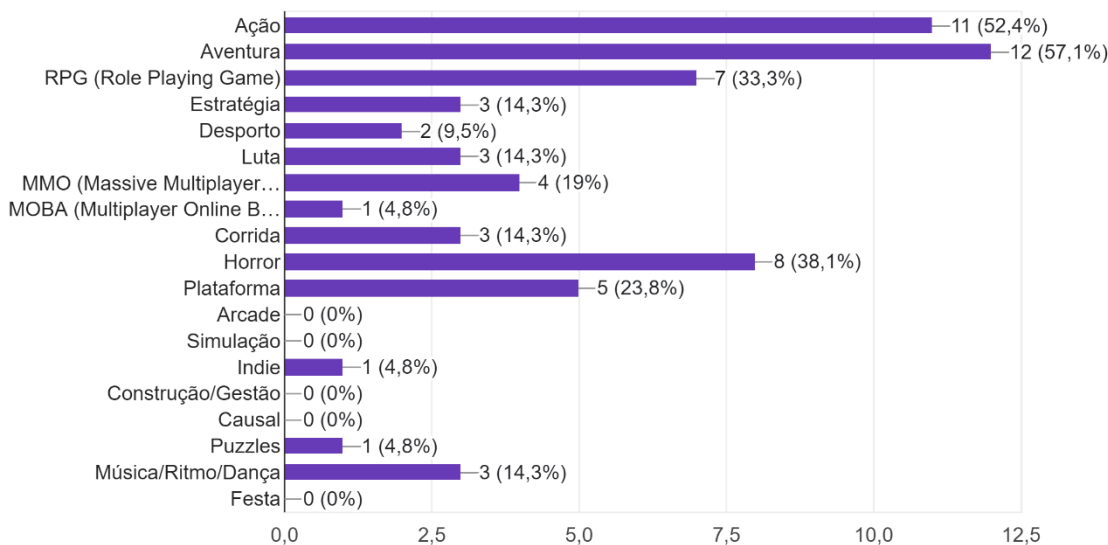


No que diz respeito às razões que fazem com que os respondentes se sintam mais **eufóricos**, destacam-se: “Partilhar bons resultados com amigos” com 9 escolhas, outras influências significativas são “Ser melhor que os outros jogadores”, “Jogar com amigos” e “Assustar-se” com 8 escolhas cada uma. Em seguida, as razões que mais se destacam são “Combates difíceis e complexos” e “Superar desafios complexos”, cada um com 7 votos e “Encontrar segredos escondidos no jogo” e “Existir uma história emocionante” com 5 votos. Com uma menor percentagem de escolha, encontram-se razões tais como “Resolver puzzles”, “Evoluir uma personagem”, “Cenários e ambientes bonitos”, “Banda sonora e/ou efeitos sonoros” e “Causar o caos e destruição dentro do jogo” com 3 votos cada um. Com apenas 2 votos encontram-se as razões: “Combates simples ou com dificuldade moderada” e “Efeitos visuais bem desenvolvidos”.

Gráfico 55– “Quando se sente eufórico, qual o género de jogo que prefere jogar?”

Quando se sente eufórico, qual o género de jogo que prefere jogar ?

21 respostas



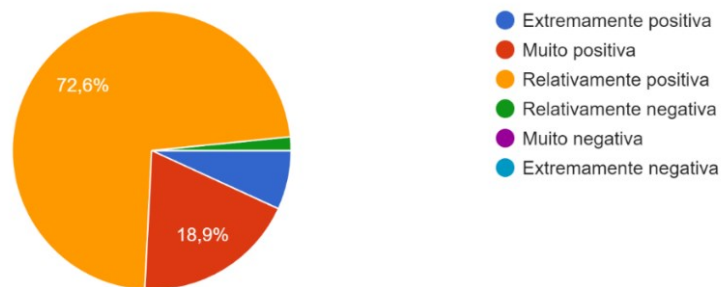
Falando sobre os géneros de jogo que os respondentes preferem jogar quando se sentem **eufóricos**, o género de “Aventura” destaca-se por ser a mais escolhida, recebendo 12 escolhas. Em seguida, encontram-se os géneros “Ação” com 11 escolhas. Com 8 Escolhas encontra-se o género de “Horror” e logo em seguida encontra-se o género “RPG (Role Playing Game)”. Com um total de 3 escolhas cada estão os géneros “Estratégia”, “Luta”, “Corrida” e “Música/Ritmo/Dança”. Escolhidos apenas por 2 participante, encontram-se os géneros “Desporto” e por apenas 1 participante os géneros “MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)”, “Indie” e “Puzzles”. Não houve escolhas para os géneros: “Arcade”, “Simulação”, “Construção/Gestão”, “Casual” e “Festa”.

5.4 Pós-Jogo:

Esta etapa do questionário é composta por 5 questões de cariz obrigatório e tem como principal função identificar o impacto que o jogo digital tem nos seus consumidores, nomeadamente o impacto que este tem no humor dos mesmos.

Gráfico 56– “Depois de jogar como classifica a mudança positiva do seu humor?”

Depois de jogar como classifica a mudança positiva do seu humor?
190 respostas

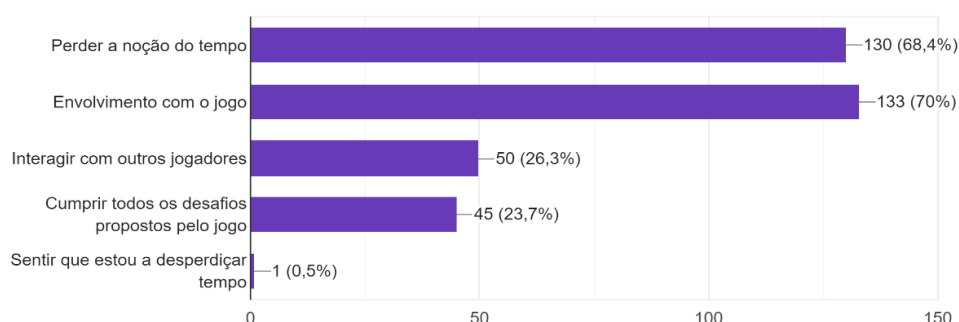


À pergunta “Depois de jogar, como classifica a mudança positiva do seu humor?” observamos imediatamente uma inclinação marcada em direção a um sentimento “Relativamente positivo” no que diz respeito à mudança de humor após a experiência de jogo, sendo esta representada por 72,6% dos respondentes. Ainda no espectro positivo, encontramos 18,9 dos respondentes a afirmar que a mudança de humor é “Muito positiva”, e 6,8% a classificar a mudança de humor como sendo “Extremamente positiva”. Contrariamente, num espectro menos positivo, encontram-se 1,6% dos respondentes que afirmam que a mudança de humor após os jogos é “Relativamente negativa”.

Gráfico 57– “Qual destas emoções é predominante quando joga?”

Qual destas emoções é predominante quando joga?

190 respostas

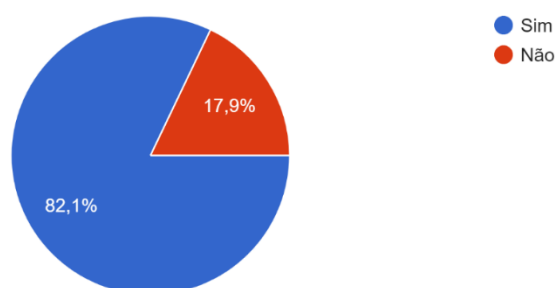


No que diz respeito á emoção predominante durante a experiência de jogo, os respondentes afirmam que as duas emoções que mais se destacam é a sensação de alheamento (“Perder a noção do tempo”), com 130 escolhas e “Envolvimento do jogo” com 133 escolhas. Em seguida encontra-se o “Cumprimento de todos os desafios propostos pelo jogo” com 45 escolhas e a “Interação com outros jogadores” com 50 escolhas.

Gráfico 58– “Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?”

Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?

190 respostas



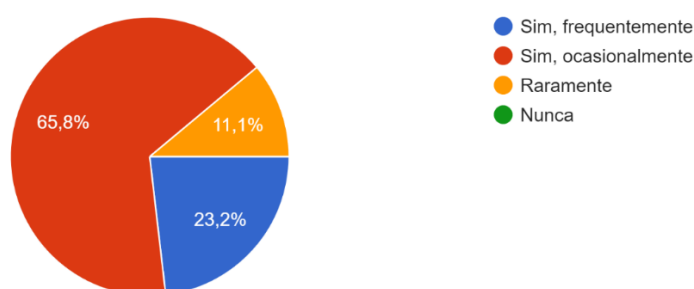
Ao perguntarmos aos inquiridos que jogam jogos digitais se consideram que algum tipo de jogo contribui de forma positiva para o seu humor, 82,1% dos inquiridos, o que corresponde a 156 indivíduos, afirmam que há algum de jogo que tem

um impacto positivo no seu humor. Por outro lado, 17,9 dos respondentes, o que corresponde a 34 indivíduos, consideram que não existe nenhum jogo que contribua de forma positiva no seu humor.

Gráfico 59– “Durante o jogo, costuma experimentar emoções positivas, como alegria, excitação ou diversão?”

Durante o jogo, costuma experimentar emoções positivas, como alegria, excitação ou diversão?

190 respostas

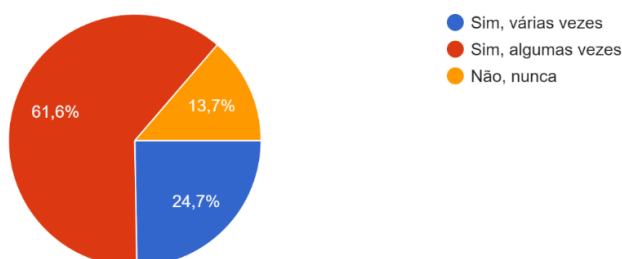


Do gráfico acima apresentado, conclui-se que a maioria dos jogadores inquiridos selecionou a opção “Sim, ocasionalmente” com um total de 125 respostas, o que representa 65,8% dos respondentes que afirmam jogar jogos digitais. Em seguida, encontram-se 44 respondentes que selecionaram a opção “Sim, frequentemente”, representando 23,2% dos respondentes. Por fim, selecionada por 21 respondentes, correspondendo a 11,1%, encontra-se a opção “Raramente”.

Gráfico 60– “Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como tristeza ou raiva)?”

Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como tristeza ou raiva)?

190 respostas

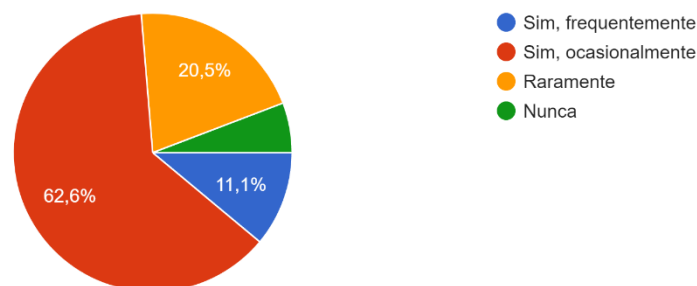


Com base no gráfico 60 verificamos que 61,6% dos respondentes, o que corresponde a 117 indivíduos, admitem que há algumas vezes que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou a combater emoções negativas. Dos 190 respondentes, 24,7%, o que corresponde a 47 respondentes, considera que esse melhoramento no seu humor e emoções negativas, acontece frequentemente. Contrariamente, 13,7%, correspondendo a 26 respondentes, afirmam que nunca sentiram que os jogos ajudaram a melhorar o seu humor e a combater emoções negativas.

Gráfico 61– “Já utilizou jogos digitais como forma de distração ou escape de problemas pessoais ou emocionais?”

Já utilizou jogos digitais como forma de distração ou escape de problemas pessoais ou emocionais?

190 respostas

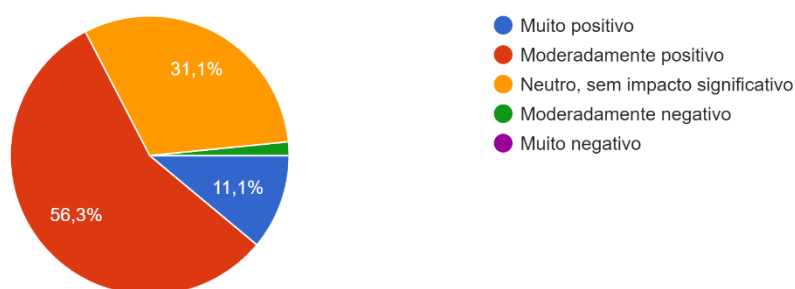


No que concerne à utilização dos jogos digitais como forma de distração ou escape de problemas pessoais ou emocionais, uma maioria representada por 62,6% dos respondentes, o que corresponde a 119 respondentes, admite utilizar os jogos como distração ou escape de problemas pessoais. Com uma menor percentagem, mas relevante na mesma, encontram-se 21 dos respondentes, correspondendo a 11,1%, que admitem usar os jogos digitais frequentemente como forma de distração para os seus problemas. Em seguida, 20,5% dos respondentes, o que corresponde a 39 respondentes, afirma que são raras as vezes que utilizam os jogos digitais para escapar do seu problema. Por fim,

11 respondentes, correspondente a 5,8% dos respondentes, diz nunca utilizar os jogos com esta finalidade.

Gráfico 62– “Em geral, como descreveria o impacto dos jogos digitais na sua saúde mental?”

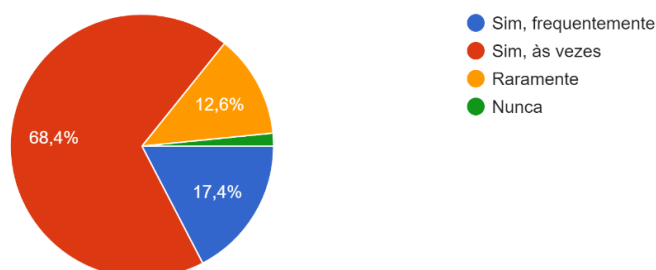
Em geral, como descreveria o impacto dos jogos digitais na sua saúde mental?
190 respostas



Ao observarmos o gráfico, verificamos desde logo que dos 190 inquiridos, 56,3% deles, o que corresponde a 107 respondentes, descreve o impacto dos jogos digitais na sua saúde como sendo “moderadamente positivo”. Além disso, 11,1% dos respondentes, correspondendo a 21 respondentes, afirma que o impacto dos jogos digitais na sua saúde mental é muito positivo. Com uma perspetiva mais neutra, encontram-se 59 respondentes, representados por 31,1%, que dizem não existir um impacto significativo. Por fim, apenas 3 respondentes, o que corresponde a 1,6% dos respondentes, dizem existir um impacto moderadamente negativo na sua saúde mental.

Gráfico 63– “Já sentiu uma sensação de realização ou satisfação ao alcançar objetivos dentro de um jogo digital?”

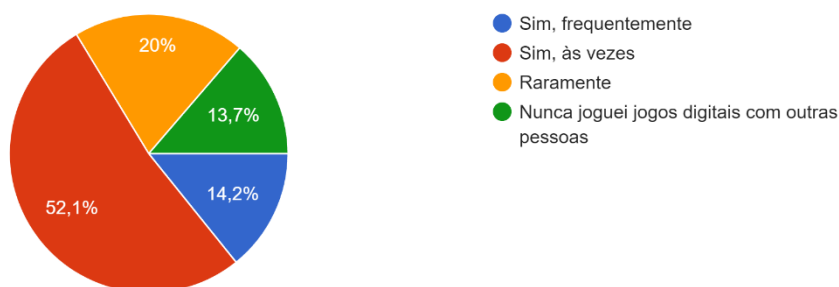
Já sentiu uma sensação de realização ou satisfação ao alcançar objetivos dentro de um jogo digital?
190 respostas



Segundo os dados apresentados no gráfico, a sensação de realização ou satisfação ao alcançar objetivos num jogo digital é uma experiência comum entre os jogadores, sendo que 68,4% dos inquiridos, o que corresponde a 130 dos inquiridos, afirmaram senti-la às vezes e 17,4%, correspondendo a 33 indivíduos, admitem senti-la frequentemente. Em seguida, 12,6% dos **respondentes**, 24 **respondentes**, dizem que só sentem a sensação de realização ao alcançar objetivos num jogo digital, raramente. Em contrapartida, observa-se que apenas 1.6% dos **respondentes**, 3 **respondentes**, relataram nunca vivenciar tal sentimento.

Gráfico 64– “Já sentiu uma sensação de comunidade ou pertença ao jogar jogos digitais com outras pessoas?”

Já sentiu uma sensação de comunidade ou pertença ao jogar jogos digitais com outras pessoas?
190 respostas

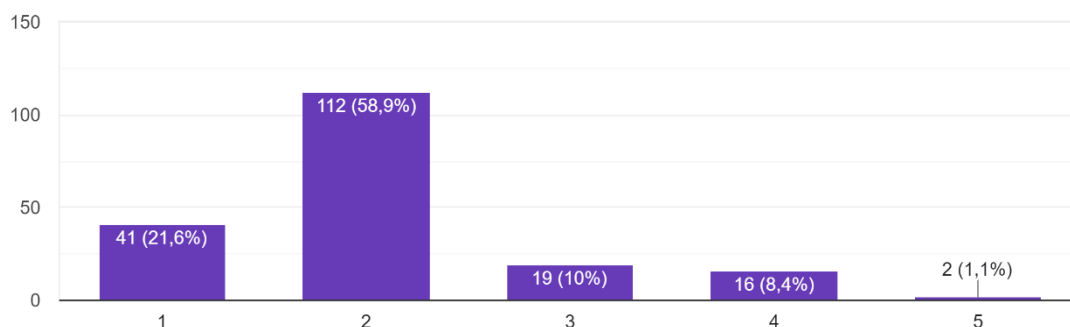


Analisando o gráfico sobre a sensação de comunidade ou pertença quando os inquiridos jogam jogos digitais com outras pessoas, destaca-se que a maioria dos respondentes, totalizando 52,1%, correspondendo a 99 indivíduos, tem esta sensação “às vezes”, e que 14,2%, 27 respondentes, sentem esta sensação frequentemente. Em contraste, 20% dos respondentes, o que corresponde a 38 indivíduos, têm esta sensação raramente e 13,7% dos respondentes não tem esta sensação por não jogar com outros jogadores.

Gráfico 65– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano sentiu dificuldades em controlar a frequência com que jogava?”

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano sentiu dificuldades em controlar a frequência com que jogava?

190 respostas

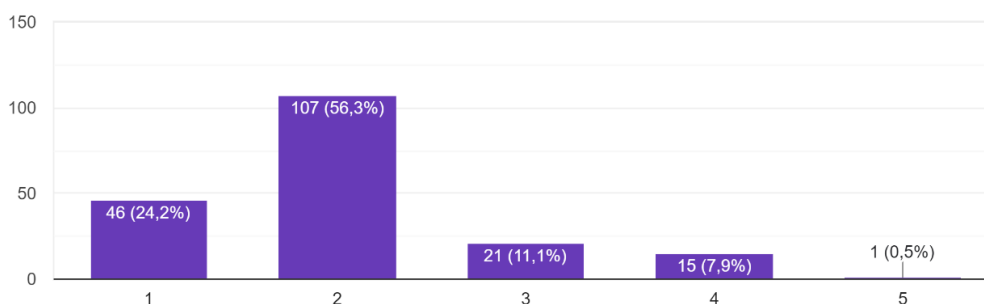


Quando pedimos aos inquiridos para, numa escala de 1-5, classificarem as suas dificuldades em controlar a frequência com que jogavam, reparamos que a maioria dos respondentes, representada por 58,9% dos respondentes (112), classifica essa dificuldade com um “2”. Em seguida, observamos que 21,6% dos respondentes tem ainda menos dificuldade em controlar a frequência com que jogava, escolhendo o número “1”. Com um nível de dificuldade média, correspondente ao número “3”, encontram-se 10% dos respondentes. Num nível superior na escala fornecida, encontram-se 8,4% dos respondentes no número “4” e 1,1% no número “5”.

Gráfico 66– “uma escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano deu prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses?”

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano deu prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses?

190 respostas

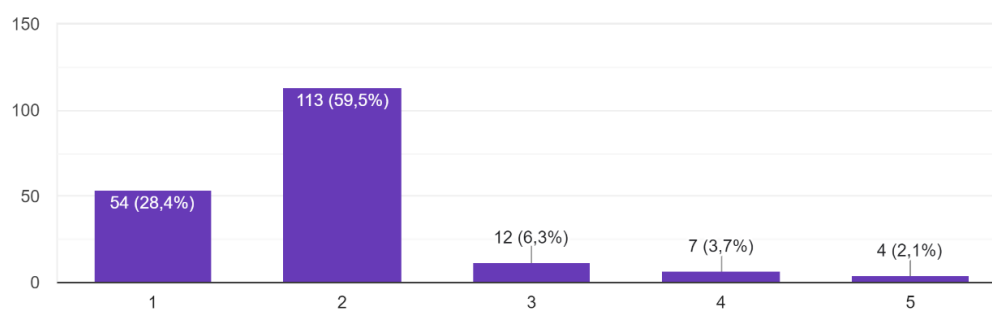


No que diz respeito ao gráfico acima apresentado, a opção mais selecionada foi o “2” com 107 respostas, ou seja, 56,3%. A seguir, 46 respondentes selecionaram a opção 1, representando 24,2% do participante. A opção “3” foi selecionada por apenas 21 dos respondentes, ou seja, 11,1% e a opção “4” por apenas 15 respondentes, correspondendo a 7,9%. Por fim, com apenas 1 escolha encontra-se a opção “5” representando assim 0,5 dos respondentes.

Gráfico 67– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano continuou a jogar depois de ter sofrido alguma consequência negativa?”

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano continuou a jogar depois de ter sofrido alguma consequência negativa?

190 respostas

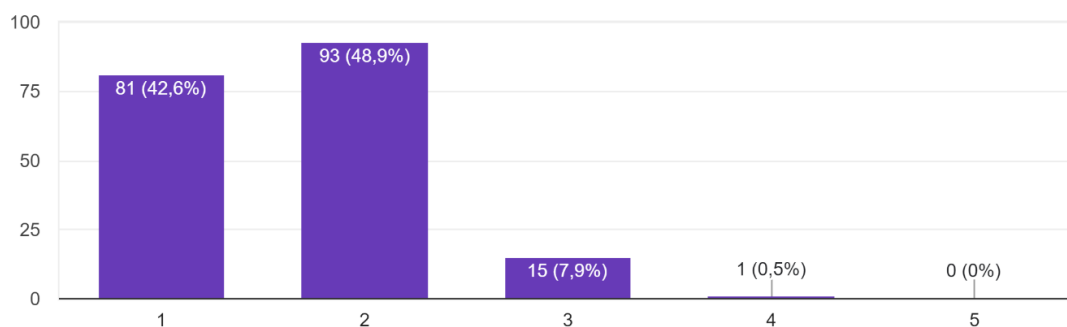


Por sua vez, a frequência com que os respondentes deram prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses, verificou-se que uma maioria dos respondentes, representada por 113 indivíduos, o que corresponde a 59,5%, selecionou a opção “2”; 54 respondentes, ou seja, 28,4%, selecionou a opção “1” e 12 respondentes, que corresponde a 6,3% dos respondentes selecionou a opção “3”. Com um maior número de escolhas encontra-se a opção “4” com apenas 7 respondentes, ou seja, 3,7% e a opção “5” com apenas 4 escolhas correspondendo a 2,1% dos respondentes.

Gráfico 68– “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo?”

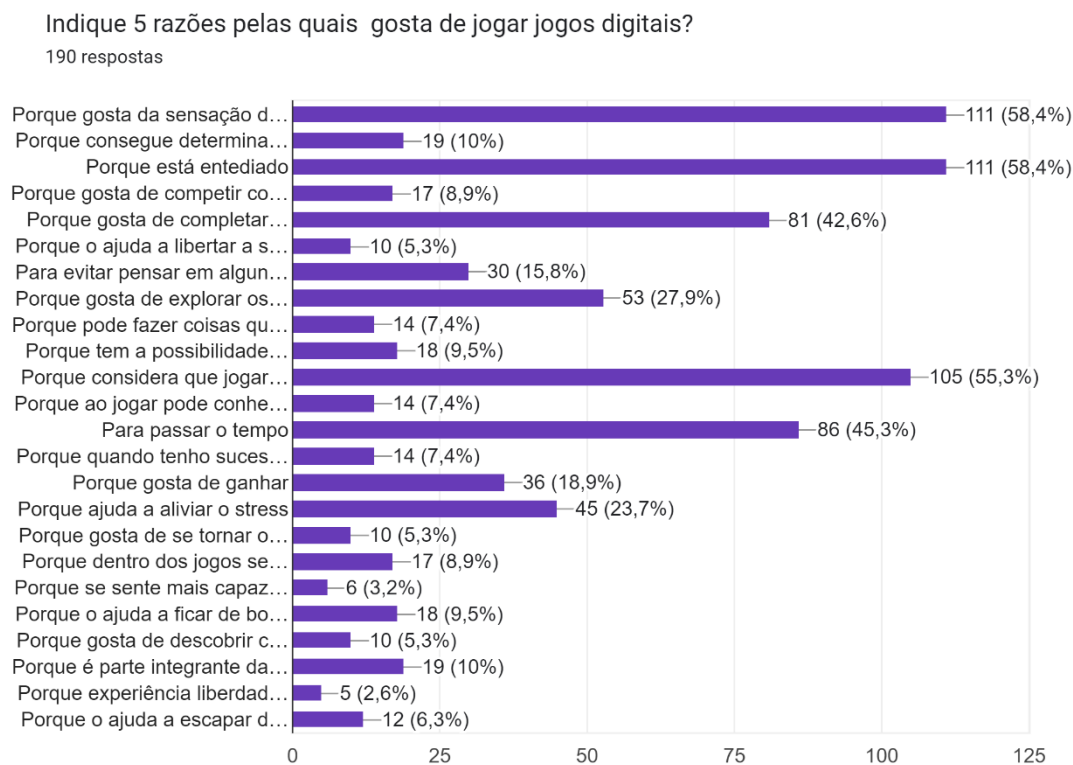
Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo?

190 respostas



No que diz respeito à questão “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo”, verificamos que a opção mais escolhida foi a “1” e a “2” com 93 indivíduos, correspondendo a 48,9% dos respondentes e com 81 respondentes, correspondendo a 42,6% respetivamente. A opção “3” foi escolhida por 15 respondentes, correspondendo a 7,9% dos respondentes e a opção “4” foi escolhida por apenas 1 participante, correspondendo a 0,5%. Sem escolhas encontra-se a opção “5”.

Gráfico 69– “Indique 5 razões pelas quais gosta de jogar jogos digitais?”



À pergunta “Indique 5 razões pelas quais gosta de jogar jogos digitais”, observamos desde logo que as opções “Porque gosta da sensação de progressão” e “Porque está entediado” foram as mais selecionadas, por 111 indivíduos cada uma. Em seguida, com 105 indivíduos encontram-se as opções “Porque considera que jogar é divertido”, “Para passar o tempo” com 86 indivíduos, “Porque gosta de completar o jogo a 100%” com 81 indivíduos. Com um menor número de respondentes encontram-se a opções: “Porque gosta de explorar os diferentes elementos e possibilidade do jogo”, com 53 escolhas, “Porque ajuda a aliviar o stress”, com 45 respondentes e “Para evitar pensar em alguns dos seus problemas e/ou preocupações na vida real”, com 30 respondentes. Com um número de respostas entre os 20 e os 10 encontramos as razões: “Porque consegue determinar o que faz nos jogos” com 19 respondentes; Porque é parte integrante da sua vida, com 19 respondentes Porque dentro

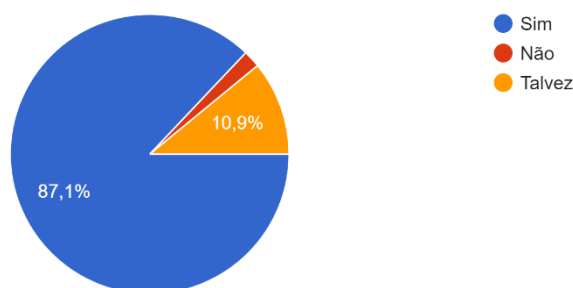
dos jogos se depara com escolhas interessantes, com 17 respondentes; Porque gosta de competir com os outros, com 17 respondentes; Porque tem a possibilidade de ganhar dinheiro, com 18 respondentes; Porque o ajuda a ficar de bom humor, com 18 respondentes; Porque ao jogar pode conhecer pessoas novas, com 14 respondentes; Porque quando tenho sucesso isso aumenta a minha autoestima, com 14 respondentes; Porque pode fazer coisas que não consegue na vida real, com 14 respondentes; Porque o ajuda a libertar a sua raiva, com 10 respondentes; Porque gosta de se tornar o melhor num determinado jogo, com 10 respondentes; Porque gosta de descobrir como certos elementos de um jogo funcionam, com 10 respondentes; Porque se sente mais capaz quando joga, com 6 respondentes; Porque experiencia liberdade no jogo, com 5 respondentes; E Porque o ajuda a escapar da realidade, com 12 respondentes.

5.5 Potencial dos Jogos Digitais

Nesta última etapa, os inquiridos deparam-se com questões sobre o potencial dos jogos digitais. Esta secção pretende entender qual a perspetiva dos inquiridos perante os jogos digitais e se estes acreditam que os jogos podem ter um potencial para a saúde mental de quem os joga

Gráfico 70– “Acredita que os jogos digitais podem ter impacto na saúde

Acredita que os jogos digitais podem ter impacto na saúde mental?
302 respostas

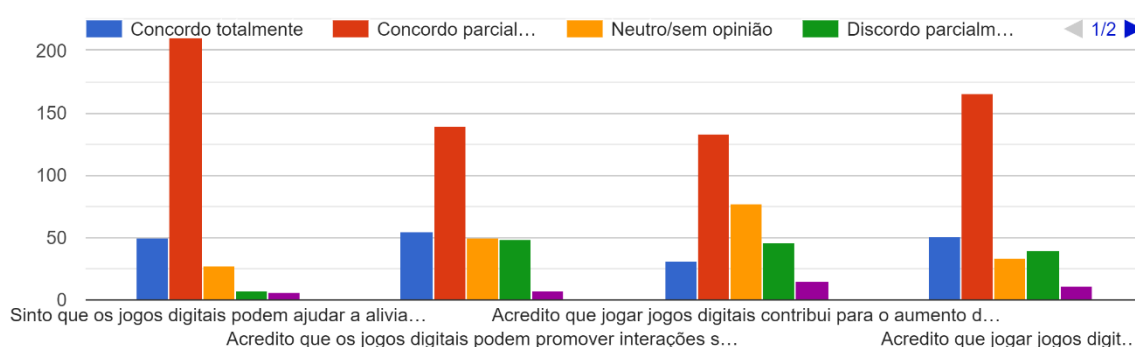


Dos 302 inquiridos, 87,1% acreditam que os jogos digitais podem ter um impacto positivo na saúde mental das pessoas, o que corresponde a 263 participantes. Em contrapartida, 10,9% dos participantes, ou seja, 33 indivíduos, acreditam que talvez

haja um impacto positivo na saúde mental das pessoas. Apenas 6 participantes acreditam que os jogos digitais não podem ter um impacto positivo na saúde mental das pessoas, o que se traduz numa percentagem de 7,9.

Gráfico 71– “Indique se concorda ou discorda com as seguintes afirmações”

Indique se concorda ou discorda com as seguintes afirmações



Nesta etapa do questionário pedimos aos 302 inquiridos que selecionassem uma das hipóteses para cada uma das afirmações: “Concordo totalmente”; “Concordo parcialmente”; “Neutro/Sem opinião”; “Discordo parcialmente” ou “Discordo totalmente”. Para a primeira afirmação: “Sinto que os jogos digitais podem ajudar a aliviar o stress e a ansiedade.” 211 participantes selecionaram a opção “Concordo parcialmente”; 50 participantes selecionaram a opção “Concordo totalmente”; 27 participantes selecionaram a opção “Neutro/Sem opção”, 8 a opção “Discordo parcialmente” e 6 participantes selecionaram a opção “Discordo Totalmente”

Para a seguinte afirmação: “Acredito que os jogos digitais podem promover interações sociais e conexões emocionais com outros jogadores.” 140 participantes selecionaram a opção “Concordo parcialmente”; 55 participantes selecionaram a opção “Concordo totalmente”; 50 participantes selecionaram a opção “Neutro/Sem opção”, 49 a opção “Discordo parcialmente” e 8 participantes selecionaram a opção “Discordo Totalmente”.

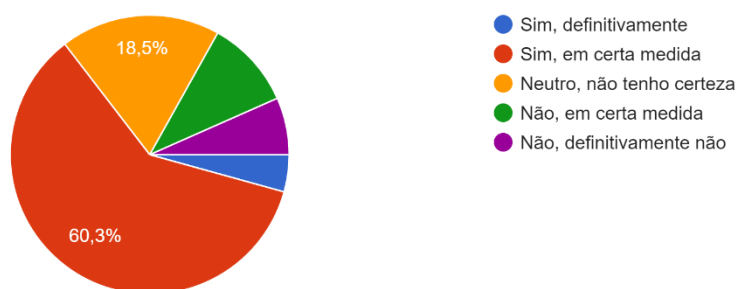
Na afirmação: “Acredito que jogar jogos digitais contribui para o aumento da motivação pessoal.” 133 participantes selecionaram a opção “Concordo parcialmente”; 31

participantes selecionaram a opção “Concordo totalmente”; 77 participantes selecionaram a opção “Neutro/Sem opção”, 46 a opção “Discordo parcialmente” e 15 participantes selecionaram a opção “Discordo Totalmente”.

Na última afirmação: “Acredito que jogar jogos digitais pode fornecer uma forma saudável de escapismo ou distração” 166 participantes selecionaram a opção “Concordo parcialmente”; 51 participantes selecionaram a opção “Concordo totalmente”; 34 participantes selecionaram a opção “Neutro/Sem opção”, 40 a opção “Discordo parcialmente” e 11 participantes selecionaram a opção “Discordo Totalmente”.

Gráfico 72– “Pensa que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais? Aqui considera-se habilidades sociais como o conjunto de requisitos que podemos desenvolver e adotar como ferramenta para conectar e interagir com as pessoas ao nosso redor”

Pensa que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais? Aqui considera-se habilidades sociais como o conjunto ...nectar e interagir com as pessoas ao nosso redor
302 respostas

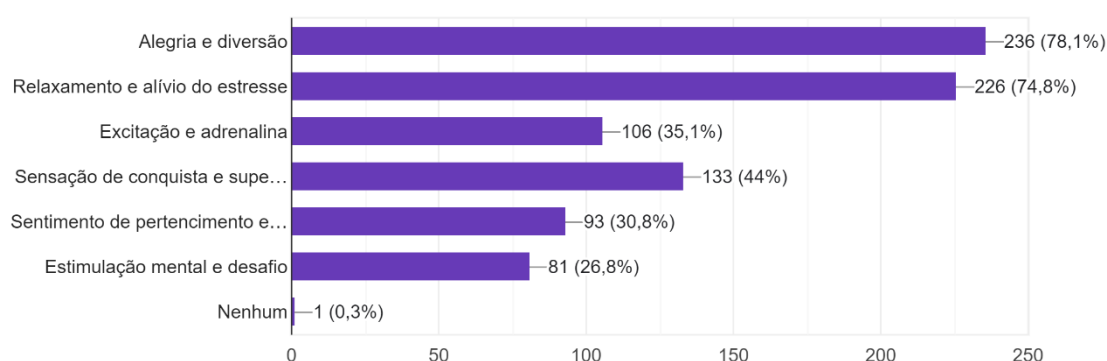


Ao observarmos o gráfico 72, observamos que a maioria dos participantes, representada por 60,3% que equivale a 183 indivíduos, acredita, em certa medida, que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais. Uma porção mais pequena que é representada por 4,3% que corresponde a 13 inquiridos acredita que “Sim, definitivamente”. Por outro lado, 18,5% dos participantes, ou seja, 56 indivíduos, não tem a certeza que jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais. Por fim, 10,3%, ou seja, 31 participantes acreditam que os jogos não podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais e 20 participantes, que corresponde a 6,6% acreditam que definitivamente que não podem.

Gráfico 73– “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar?”

Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar ?

302 respostas



Na última questão do inquérito, era pedido aos participantes que escolhessem, na sua opinião, os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar. A esta questão, os participantes assinalaram a opção “Alegria e Diversão” 236 participantes e a opção “Relaxamento e alívio do stress” 226 participantes. De seguida, 106 participantes selecionaram a opção “Excitação e Adrenalina”, 93, a opção “Sentimento de pertencimento e comunidade” e 81 participantes a opção “Estimulação mental e desafio”. Por fim, apenas um participante selecionou a opção “Outras colocando “nenhum”.

Capítulo 6 - Discussão de resultados

Após analisarmos os dados recolhidos, partiremos para a discussão de resultados onde será feita uma análise descritiva dos dados obtidos através dos questionários. Esta é uma etapa fundamental para qualquer investigação, uma vez que proporciona informações valiosas e significativas que irão sustentar as conclusões do estudo.

Ao longo deste capítulo, iremos examinar cuidadosamente as perguntas mais relevantes de cada secção do questionário, explorar hipóteses, discutir as respostas

obtidas e compreender como essas informações nos direcionam para os objetivos de investigação. Tal como acontece com o capítulo anterior e o questionário, o presente capítulo está dividido em 4 partes. Cada uma destas partes representa uma das secções do questionário e, em cada uma delas, iremos explorar os dados que consideramos mais relevantes.

6.1 - Frequência de Jogo

Entre as diferentes perguntas que compõem a primeira parte do questionário existe um conjunto delas que nos permite compreender o tempo que os participantes dedicam a jogar jogos digitais e a frequência com que o fazem. Este dado revela-se crucial para a nossa investigação, pois o tempo que uma pessoa dedica a jogar jogos digitais é um fator determinante para aferir o potencial dos jogos digitais para saúde mental dos jogadores.

Analisar o tempo que os indivíduos dedicam aos jogos poderá ser fundamental, pois poderá ajudar-nos a compreender o possível impacto que esta atividade pode ter na saúde mental dos mesmos. Ao analisarmos o tempo investido nos jogos digitais, conseguimos compreender o nível de envolvimento que o indivíduo tem com o jogo, o que, por sua vez, se reflete nas suas atividades do dia a dia.

Conforme delineado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a quantidade de tempo gasto numa atividade pode ser considerada benéfica para a saúde mental quando contribui para um bem-estar global, promovendo equilíbrio na rotina diária e promovendo benefícios positivos para o estado psicológico dos indivíduos. Os momentos de lazer, tais como o envolvimento com jogos digitais, podem ser vantajosos para a saúde mental, desde que sejam momentos controlados, equilibrados e prazerosos (American Psychiatric Association, 2013).

Por outro lado, a quantidade de tempo gasto numa atividade é considerada ameaçadora para a nossa saúde mental quando propicia desequilíbrio na rotina diária, desencadeando repercussões adversas para o bem-estar psicológico e interferindo nas atividades quotidianas e nos relacionamentos interpessoais.

Muitas das vezes, quando uma atividade está a interferir de forma negativa na vida da pessoa pelo tempo que esta passa a desempenhá-la, estamos perante um vício, ou dependência. Como vimos anteriormente, existem diferentes perspetivas psicológicas

sobre este tema e são diversas as definições de vício, tornando-se difícil assentar uma definição universal. No entanto, na maioria dos estudos, quando falamos de vício, referimo-nos a uma vontade persistente e incontrolável de consumir uma substância, ou de se envolver numa atividade, que resulta em danos pessoais significativos e conflitos interpessoais para o utilizador. Neste caso, iremo-nos focar na definição dada pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5).

Conforme a DSM-5 um vício, ou dependência, é caracterizado por um padrão de comportamento repetitivo e compulsivo relativamente a uma substância ou atividade, levando a consequências negativas para a saúde física, mental, social ou financeira do indivíduo (American Psychiatric Association. 2013).

Contudo, não há um tempo específico que determine automaticamente a existência de um vício. Apesar da avaliação ter de considerar a frequência e a intensidade do envolvimento que o indivíduo tem com a atividade em questão, as consequências negativas que advêm do contacto com esta atividade, devem ser tidas em conta. Neste caso, se a frequência de jogo interferir de forma negativa na vida da pessoa, esta poderá estar presente uma adição. (American Psychiatric Association. 2013).

Posto isto, numa primeira etapa é necessário compreendermos a frequência com que os participantes se envolvem com os jogos digitais de modo a compreendermos se este envolvimento poderá ou não estar a pôr em causa a saúde mental dos mesmos.

Começando pela questão “Com que frequência joga jogos digitais?” verificamos desde logo que a maioria dos participantes se envolve com jogos digitais de uma forma bastante “Frequente” e em seguida o dado que mais se destaca é o das pessoas consideram que jogam “Pouco Frequentemente”. Para as pessoas que afirmam jogar jogos digitais de uma forma “Pouco Frequente”, em princípio, os jogos digitais não irão representar uma ameaça para a sua saúde mental, uma vez que o seu envolvimento com este tipo de atividades é reduzido e moderado. Por fim, 92 participantes, o que representa uma clara maioria dos 190 indivíduos que afirmam jogar jogos digitais, afirmam que jogam “Frequentemente” jogos digitais.

Dentro destes 92 participantes e olhando também para a questão “Numa semana, com que regularidade joga jogos digitais?” verificamos que a maioria afirma jogar entre “1 a 4 dias por Semana”, o que também não é necessariamente um comportamento de risco, conforme o DMS-5.

Ainda relativo aos 92 participantes que afirmam jogar “Frequentemente”, 29 deles afirmam que jogam entre “1 a 6 dias por Semana”, apesar do DMS-5 também não considerar como um comportamento de risco, existe uma maior probabilidade de os jogos digitais afetarem a vida quotidiana dos indivíduos, uma vez que o contacto com eles é muito superior comparativamente com os outros inquiridos. Tal como este grupo de indivíduos, para os 30 participantes que responderam que jogam jogos digitais “Muito Frequentemente” a probabilidade de estes desenvolverem uma adição e terem efeitos negativos na sua saúde mental também aumenta.

Muito parecido com a pergunta anterior, temos a pergunta “Quanto tempo, em média, joga um jogo digital?”. Tal como acontece com a pergunta anterior, quem selecionou as opções “Menos de 30 minutos”; “Entre 30 e 60 minutos” e “Entre 60 e 120 minutos” parece haver probabilidade reduzida de desenvolver uma adição ou de ser alvo dos efeitos negativos que os jogos digitais podem trazer para a saúde mental. Contudo, quem selecionou a opção “Mais de 120 minutos”, que foram 21 participantes, estarão mais sujeitos ao desenvolvimento de uma adição, o que, por sua vez, poderá trazer problemas para a sua saúde mental.

Posto isto, tendo em conta a análise do impacto do tempo dedicado aos jogos digitais na vida dos indivíduos, é imperativo questionar a influência do tempo gasto com estes jogos digitais. Contrariamente aquilo que normalmente se pensa, reparamos que o tempo despendido diante do ecrã não é, por si só, um determinante absoluto, mas antes um fator que amplia a possibilidade de desenvolver uma eventual adição. Porém, esta conclusão pressupõe que a pessoa em questão consiga manter um equilíbrio saudável entre a sua vida quotidiana e os jogos digitais.

No entanto, surge a questão crucial acerca da relação entre a intensidade do envolvimento com os jogos e a presença de emoções positivas na vida do indivíduo. Será que aqueles que investem mais tempo nos jogos digitais experienciam uma maior riqueza emocional comparativamente aos que dedicam menos tempo? Para conseguirmos explorar esta questão, focaremos a nossa atenção nos participantes que responderam "Muito frequentemente" e "Pouco Frequentemente", à questão “Com que frequência joga jogos digitais?”, para ser possível fazermos uma análise mais aprofundada destes dois extremos comportamentais e verificarmos quais as emoções predominantes para cada um dos grupos. Neste caso iremos considerar como as emoções positivas a **diversão**; a **descontração**, a **curiosidade**; a **confiança**, a

felicidade e a **euforia**. No que diz respeito às emoções negativas iremos considerar a **raiva**, a **tristeza**, a **ansiedade**.

Ao analisarmos a relação entre a frequência com que os participantes jogam e as emoções positivas e negativas que experimentam durante a atividade, notamos que, em termos de emoções positivas, a diferença entre aqueles que dedicam mais ou menos tempo à atividade revela-se mínima. Tanto os indivíduos que jogam “Muito Frequentemente” como aqueles que o fazem “Muito Pouco Frequentemente” experienciam, em princípio, uma intensidade semelhante de emoções positivas. Seja a sensação de **felicidade**, **curiosidade** ou **descontração**, a tendência geral sugere uma semelhança nestes estados emocionais. Apesar de, em algumas situações, os jogadores mais frequentes apresentarem números ligeiramente superiores, essa diferença não é significativamente significativa.

No entanto, ao direcionarmos a nossa atenção para as emoções negativas, verificamos uma alteração significativa. Existe uma clara disparidade, uma vez que estas emoções não só se revelam mais intensas, mas também ocorrem com uma frequência notavelmente superior nos inquiridos que jogam “Muito Frequentemente” jogos digitais.

Tendo tudo isto em conta, verificamos que, quanto mais tempo os indivíduos dedicam aos jogos digitais, maior será a probabilidade de os efeitos predominantes serem negativos, levando a que haja consequências para a saúde mental dos mesmos. Contudo, é necessário ter em conta que os resultados e conclusões apresentados não podem ser generalizados, uma vez que esta análise não se baseia numa amostra representativa. Para uma melhor compreensão, seria essencial conduzir um estudo com uma amostra ampla e realizar uma análise mais aprofundada, considerando variáveis que possam influenciar os resultados.

Para concluir esta fase inicial da análise, revela-se igualmente pertinente estabelecer uma ligação entre a frequência com que os participantes jogam e outras questões presentes mais adiante no questionário. Estas questões acabam por abordar consequências diretas do uso excessivo dos jogos digitais. Ao relacionarmos estas questões com a frequência de jogo, podemos compreender se de facto, quanto mais tempo se passa envolvido com jogos digitais, a probabilidade de desenvolver uma adição ou de ter impactos negativos na saúde mental dos indivíduos aumenta. Essas

questões abordam a dificuldade em controlar os impulsos de jogo, a presença de consequências negativas decorrentes dessa prática, a prioridade atribuída a atividades distintas e os problemas ligados ao envolvimento com jogos digitais.

Uma vez mais, iremos ter em conta apenas os indivíduos que responderam "Muito frequentemente" e "Pouco Frequentemente", à questão "Com que frequência joga jogos digitais?", para tentar melhor compreender as respostas predominantes dos dois extremos comportamentais. Começamos por abordar a primeira questão sobre a dificuldade em controlar a frequência de jogo. Ao analisarmos a questão: "Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano sentiu dificuldades em controlar a frequência com que jogava?" percebemos que a maioria dos participantes escolheu o número 2, indicando uma dificuldade reduzida em controlar a sua frequência de jogo.

No entanto, torna-se pertinente destacar que 16 participantes escolheram as opções 4 e 5, sendo estas últimas associadas a uma dificuldade mais significativa no controlo do tempo dedicado aos jogos digitais. Dentro deste grupo, dos 16 participantes que selecionaram a opção 4, 9 afirmaram jogar "Muito Frequentemente", 6 jogam "Frequentemente", e apenas 1 joga "Pouco Frequentemente". Quanto à opção 5, os 2 participantes afirmam jogar "Muito Frequentemente". Este padrão evidencia que à medida que a frequência de jogo aumenta, a dificuldade em controlar o tempo dedicado a esta atividade torna-se mais pronunciada. Estes dados sugerem uma correlação entre a intensidade do envolvimento com jogos digitais e a tendência para desenvolver uma adição, que por sua vez vai levar a que haja um impacto negativo na saúde mental dos indivíduos.

No que diz respeito à pergunta "Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano deu prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses?" observamos novamente uma predominância da opção 2, indicando que a maioria dos inquiridos não coloca os jogos digitais acima das suas atividades e interesses diários. Todavia, é relevante notar que 15 indivíduos demonstram certa dificuldade ao escolher a opção 4. Destes, 11 afirmam jogar "Muito frequentemente", 3 jogam "Frequentemente" e 1 joga "Pouco Frequentemente". A opção 5, que sugere uma maior dificuldade em priorizar outras atividades, foi selecionada por apenas 1 indivíduo que alega jogar frequentemente, de 1 a 6 dias por semana, com mais de 120 minutos de jogo por sessão.

Para a terceira pergunta, “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano continuou a jogar após ter sofrido alguma consequência negativa?”, verificamos uma vez mais que a maioria dos participantes selecionou a segunda opção, mostrando que não continuaram a jogar após terem sofrido uma consequência negativa. Tal como acontece com as perguntas anteriores, alguns indivíduos selecionaram a quarta e a quinta opção. Para a opção 4 foram 7 indivíduos que a selecionaram, assumindo terem continuado a jogar após terem tido uma consequência negativa. Destes 7 participantes, 5 jogam “Frequentemente” e 2 jogam “Muito Frequentemente”. Já a opção 5 foi selecionada apenas por 3 indivíduos, 2 que afirmam jogar “Muito frequentemente” e 1 que afirma jogar “Frequentemente”.

Relativamente à última pergunta, “Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo?” todos os participantes selecionaram uma opção entre a 1 e a 3 havendo apenas um indivíduo a selecionar a opção 4, sendo que este um participante afirma jogar “Frequentemente”.

Considerando esta análise relativa ao tempo dedicado aos jogos digitais, constatamos que a quantidade de tempo investida não parece emergir como fator determinante para diagnosticar se uma pessoa está em risco de desenvolver uma adição ou enfrentar impactos adversos na sua saúde mental. Não existe, portanto, um período específico que automaticamente sugira a presença de um vício. Entretanto, destaca-se que a frequência com que uma pessoa se envolve com jogos digitais parece desempenhar um papel crucial. Quanto maior essa frequência, maior a probabilidade de desenvolver uma adição, aumentando a suscetibilidade a impactos negativos. Observamos, adicionalmente, que aqueles que dedicam mais tempo ao jogo já enfrentam consequências preocupantes, como a dificuldade em controlar a frequência de jogo e a tendência em priorizar os jogos em detrimento de outros aspetos da vida. Assim, podemos afirmar que existe uma correlação entre a intensidade do envolvimento com jogos digitais e a tendência para desenvolver uma adição e de ter efeitos negativos para a saúde mental.

6.2 - Principais Emoções Sentidas:

Uma vez que o principal objetivo da investigação é compreender o potencial dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores, uma análise que não pode ser excluída é a das emoções sentidas pelos inquiridos ao longo do seu envolvimento com os jogos digitais. Esta etapa revela-se importante, pois vai-nos permitir tentar descobrir os principais efeitos dos jogos digitais nos jogadores e por sua vez compreender se esses efeitos contribuem, ou não, para a saúde mental das pessoas.

Tal como vimos no terceiro capítulo, a definição de saúde mental pode variar de acordo com diferentes fontes e contextos, mas para os efeitos desta investigação, iremos ter em conta a definição da Organização Mundial de Saúde, que define a saúde mental como um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta a nossa capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. É um estado de bem-estar que permite às pessoas lidar com as tensões da vida, realizar as suas capacidades, aprender e trabalhar bem, contribuindo para a sua comunidade. (OMS, 2023).

Além disso, a saúde mental envolve a capacidade de lidar com as emoções, de manter relacionamentos saudáveis, de tomar decisões e de enfrentar desafios. É importante ressaltar que a saúde mental não se limita à ausência de transtornos mentais, mas abrange um estado geral de equilíbrio emocional e psicológico. Assim sendo, definição correta de saúde mental é aquela que reconhece a importância do bem-estar emocional, psicológico e social, que vai além da mera ausência de doenças mentais, promovendo a capacidade de viver uma vida plena e significativa. (OMS, 2023).

Tendo em conta a definição apresentada e o questionário realizado, é razoável supor que uma pessoa que demonstra baixos níveis de **raiva**, **tristeza**, **aprensão** e **ansiedade**, enquanto exibe altos níveis de **felicidade**, pode estar a ir em direção a um estado de saúde mental mais positivo. No entanto, é crucial salientar que isto não implica que a pessoa seja considerada saudável em termos de saúde mental, indica apenas que ela experimenta emoções positivas durante o envolvimento com jogos digitais, contribuindo assim para o seu bem-estar emocional. Nesse contexto, a análise inicial que se impõe é a avaliação das emoções predominantes durante a experiência de jogo, buscando compreender a intensidade dessas emoções por meio de perguntas presentes na segunda secção do questionário.

Assim sendo, para o efeito desta análise iremos considerar como negativas as emoções: **raiva**, **tristeza**, **aprensão**, aborrecimento e **ansiedade**. Ao analisar os níveis de aborrecimento entre os participantes, observamos uma tendência expressiva onde apenas 12 indivíduos relatam sentir-se aborrecidos durante a experiência de jogo. Destes, apenas 2 participantes indicam níveis consideráveis de aborrecimento, optando pelas categorias "Muito elevado" e "Relativamente elevado". Em contrapartida, os restantes 10 participantes caracterizam os seus níveis de aborrecimento como sendo "Neutro" ou "Reduzido". Esta discrepância sugere que, de maneira geral, a maioria dos participantes não experimenta aborrecimento significativo durante o jogo, refletindo uma tendência predominantemente positiva em relação a esta emoção.

Relativamente à **raiva**, constatamos que apenas 24 indivíduos reconhecem sentir essa emoção durante o jogo. Dessas respostas, 16 participantes destacam níveis elevados de **raiva**, ao optarem pelas categorias "Extremamente Elevado (1)", "Muito Elevado (2)" e "Relativamente Elevado (13)". Contrariamente, os restantes 8 participantes consideram os seus níveis de **raiva** como sendo "Neutro" ou "Reduzido". Esta distribuição revela uma divergência nos níveis de **raiva** experimentados durante a atividade de jogo, sugerindo que uma parte considerável dos participantes vive intensamente esta emoção, enquanto outros a experimentam em menor medida ou de forma mais atenuada.

Ao examinarmos a emoção da **tristeza**, identificamos que apenas 5 participantes relatam sentir-se tristes durante a experiência de jogo. Apenas 1 destes participantes classificou esta emoção como "Extremamente Elevada", enquanto os restantes 4 descreveram os seus sentimentos de **tristeza** como sendo "Reduzido" ou "Muito Reduzido", mostrando assim que a **tristeza** não é uma emoção predominante durante a experiência de jogo. Tal como acontece com a emoção anterior, notamos que apenas 6 participantes admitem sentir-se apreensivos durante a experiência de jogo. Destes, 4 participantes classificaram esta emoção como sendo "Relativamente Elevada", 1 como "Muito Elevada", e 1 como "Neutro". Embora o número de indivíduos que experimentam esta emoção seja reduzido, observa-se que aqueles que a sentem relatam níveis consideráveis, como a maioria, indicando uma intensidade elevada.

Por fim, a emoção de **ansiedade**, semelhante à **raiva**, destacou-se como a emoção negativa mais frequentemente. Neste caso, 24 indivíduos afirmam sentir-se ansiosos durante a experiência de jogo, sendo que 19 deles classificaram a **ansiedade** como "Relativamente Elevada" (9), "Muito Elevada" (9) e "Extremamente Elevada" (1). Em

contraste, apenas 5 participantes classificaram esta emoção como "Neutra" (2) ou "Reduzida" (3). Esses resultados sublinham que, entre as emoções negativas, a **ansiedade** é prevalente durante a experiência de jogo para uma proporção significativa dos participantes, sendo comum associar intensidade elevada a essa emoção específica.

Posto isto, no que diz respeito às emoções consideradas negativas, verificamos que a maioria dos participantes não relata aborrecimento, sugerindo que os jogos oferecem uma experiência globalmente envolvente e estimulante. No entanto, a presença de níveis elevados de **raiva** entre os jogadores destaca a capacidade de os jogos digitais desencadearem reações emocionais intensas e distintas. A **tristeza**, por outro lado, é uma emoção menos prevalente durante o jogo, indicando que, em geral, as experiências de jogo tendem a evocar emoções mais positivas. A **apreensão**, embora menos comum, é reportada com intensidade elevada quando presente. De forma mais notável, a **ansiedade** surge como uma emoção negativa proeminente, afetando significativamente uma proporção considerável de participantes.

Assim sendo, numa primeira análise das emoções negativas, verificamos que as emoções negativas que surgem durante a experiência de jogo, destacam-se por não serem muito comuns, contudo, quando manifestadas, revelam-se com uma grande expressividade. Concluimos ainda que, as emoções de **raiva** e **ansiedade** emergem como protagonistas, destacando-se como as emoções mais prevalentes e intensas entre os participantes.

Após analisarmos as emoções negativas que os participantes afirmam sentir durante a sua experiência de jogo, olhemos para as emoções positivas. Como emoções positivas podemos considerar: a **felicidade**, **curiosidade**, **descontração**, **diversão** e **confiança**.

Ao examinar os níveis de **diversão** experimentados pelos participantes durante a experiência de jogo, constata-se que esta é uma emoção amplamente prevalente, sendo afirmada por 180 participantes. Destes, apenas 28 participantes atribuem à **diversão** uma classificação neutra (15) ou a consideram como sendo muito reduzida ou reduzida (3). Contrastando com esta minoria, a maioria dos participantes expressa níveis significativamente elevados de **diversão**, evidenciados pelas opções "Extremamente Elevado" (10), "Muito Elevado" (60) e "Relativamente Elevado" (81).

Partindo para a emoção de **descontração**, destaca-se que 172 participantes reconhecem experienciar esse estado durante a prática de jogos. Entre esses, observa-se uma tendência marcante para a intensidade elevada desta emoção, uma vez que apenas 2 participantes escolheram a opção "Reduzido" e 11 optaram por "Muito Reduzido". Apenas 17 participantes classificaram a **descontração** como neutra, enquanto a maioria, os restantes, atribuiu níveis de intensidade mais elevados à emoção, através das opções "Extremamente Elevado", "Muito Elevado" e "Relativamente Elevado".

No que diz respeito à **curiosidade**, observamos um número de participantes menos expressivo, com 103 participantes admitindo sentirem-se curiosos durante a experiência de jogo. Relativamente aos níveis de intensidade, destaca-se que apenas 9 participantes a classificaram como "Reduzida", enquanto 17 a consideraram como "Neutra". Por outro lado, a grande maioria dos participantes atribuiu à **curiosidade** níveis de intensidade mais elevados, optando por categorias como "Extremamente Elevado", "Muito Elevado" e "Relativamente Elevado".

Ao considerarmos a emoção da **confiança**, percebemos que 124 participantes reconhecem experimentar esta emoção durante a prática de jogos. Dentro desse grupo, 13 participantes classificaram-na como uma emoção de intensidade reduzida, enquanto outros 14 consideraram-na como neutra. No entanto, a maioria expressiva dos participantes atribuiu à **confiança** níveis de intensidade mais elevados, destacando-se a opção "Relativamente Elevado" escolhida por 65 participantes.

Por fim, a emoção da **felicidade** emerge como uma constante, sendo relatada por 175 participantes. Entre esses participantes, observa-se uma inclinação para considerar esta emoção com níveis de intensidade elevados. Apenas 13 indivíduos expressaram uma intensidade reduzida de **felicidade**, dos quais 3 escolheram a opção "Reduzido" e 10 a opção "Muito Reduzido". Excluindo os 15 participantes que classificaram a **felicidade** como neutra, a grande maioria dos participantes atribuiu níveis de intensidade mais elevados a esta emoção, destacando-se os 92 participantes que selecionaram a opção "Relativamente Elevado".

Tendo em conta as emoções consideradas positivas, verificamos que a maioria dos participantes expressa altos níveis de **diversão** durante o seu envolvimento com jogos digitais, provavelmente pela natureza inerentemente positiva e divertida destas atividades. A **descontração** emerge também como uma emoção significativa, podendo

isto significar que o jogo digital tem a capacidade de relaxamento. Por outro lado, a **curiosidade**, embora menos comum, manifesta-se com uma intensidade notável, evidenciando o poder dos jogos para despertar a **curiosidade** dos jogadores, motivando-os a explorar o mundo em que se encontram. A **confiança**, por sua vez, é relatada por 124 participantes, refletindo a habilidade dos jogos em oferecer uma sensação de autoconfiança. Finalmente, a **felicidade** é uma constante em 175 participantes, reforçando a possibilidade de os jogos digitais influenciarem de forma o bem-estar emocional de quem os joga.

Com esta análise das emoções positivas sentidas pelos participantes durante o seu envolvimento com jogos digitais, podemos afirmar que existe uma predominância significativa destas em comparação às emoções negativas. Além disso, observa-se que as emoções positivas exibem níveis de intensidade substancialmente superiores. Dentro das diferentes emoções analisadas, a **felicidade** e a **diversão** emergem como as principais emoções positivas sentidas pelo participante.

Para reforçar o facto das emoções positivas serem predominantes durante a experiência dos participantes, podemos olhar para a questão "Durante o jogo, costuma experimentar emoções positivas, como alegria, excitação ou **diversão**?". Dos 190 participantes que responderam a esta questão, destaca-se a ausência de qualquer resposta indicativa de que nunca experimentam este tipo de emoções positivas durante a sua experiência de jogo. Uma análise do gráfico 59 revela que a maioria dos participantes relata sentir essas emoções positivas de forma ocasional (125 participantes), enquanto uma parcela significativa afirma vivenciá-las frequentemente (44 participantes). Por outro lado, uma parte menos expressiva, composta por 21 participantes, menciona sentir raramente este tipo de emoções positivas.

Estes resultados, reforçam a ideia de que as emoções positivas, como a **diversão** e alegria, são emoções frequentes durante a experiência de jogo dos utilizadores, reforçando a ideia que existe um potencial para os jogos digitais ajudarem os indivíduos a irem na direção de um bem-estar.

Depois de compreender as principais emoções sentidas pelos participantes durante a sua experiência, bem como os níveis de intensidade destas mesmas emoções, será importante compreender os motivos que levam os participantes a experimentar determinadas emoções. Este processo envolve a análise de respostas a perguntas

específicas, como "Quando joga, o que o/a faz sentir mais feliz?", permitindo assim compreender quais os principais fatores que influenciam determinadas emoções durante a experiência de jogo. Em segundo lugar, é essencial explorar os géneros de jogo que mais contribuem para despertar emoções específicas nos jogadores. Através da análise "Quando se sente X, qual o género de jogo que prefere jogar?", será possível compreender os géneros preferem jogar perante uma certa emoção.

Semelhante às análises anteriores, iremos começar por analisar as emoções negativas e só depois nas emoções positivas. Uma vez mais, consideramos como emoções negativas: aborrecimento, **raiva**, **tristeza**, **apreensão** e **ansiedade**.

Começamos por falar sobre a emoção aborrecimento e quais os fatores que contribuem para que os utilizadores se sintam menos aborrecidos. Uma vez que eram várias as opções que os participantes podiam selecionar para a pergunta "Quando joga, o que o/a faz sentir menos aborrecido?", para esta análise, bem como para as seguintes, iremos direcionar a nossa atenção para as opções que se destacam como sendo as respostas mais relevantes, ou seja, aquelas escolhidas por um número significativo de utilizadores.

Neste caso, para a emoção aborrecimento reparamos desde logo que, grande parte dos utilizadores afirma que jogar com amigos é o fator que mais contribui para que estes se sintam menos aborrecidos. Isto confirma aquilo que vimos no terceiro capítulo, onde falamos sobre o potencial dos jogos digitais como uma alternativa de contacto social. Como vimos anteriormente, a interação social por meio destes jogos pode promover um contacto social agradável, trazendo, por sua vez, benefícios para os utilizadores. Neste caso, ao jogar com amigos e ao existir um contacto social através dos jogos digitais, os utilizadores não se vão sentir tão aborrecidos como se estivessem a jogar sozinhos. Existem inclusive jogos digitais que facilitam a maneira de mantermos as nossas relações sociais mais fortes e duradouras, com as pessoas de quem gostamos e que não conseguimos ver diariamente (McGonigal, 2011).

Outros fatores que se mostraram relevantes para a diminuição desta sensação de aborrecimento foram "Resolver Puzzles" e "Existir uma história emocionante". Podemos justificar esta preferência por estes dois fatores pela capacidade que os jogos digitais têm em oferecer altos níveis de imersão. Os ambientes de jogo bem desenvolvidos e imersivos fazem com que os utilizadores se sintam distraídos e imersos num mundo mágico que

podem explorar sem qualquer tipo de limitação, contribuindo para que não se sintam aborrecidos. No que diz respeito aos puzzles, tal como vimos, os jogos apresentam-se como puzzles lógicos onde os jogadores aprendem ativamente os conteúdos neles presentes, sendo recompensados por o fazerem, levando a que estes se sintam recompensados e por sua vez menos aborrecidos.

No que diz respeito à emoção de **raiva** verificamos que os utilizadores se sentem com menos **raiva** perante cenários e ambientes bonitos dentro do próprio jogo. Tal como vimos na última emoção, o facto de existirem ambientes de jogo bem desenvolvidos e imersivos, com cenários bonitos, pode contribuir para que os utilizadores se sintam com menos **raiva**, muito porque estão num ambiente onde podem decidir como se podem envolver. Além disso, os cenários bonitos e ambientes bem-desenhados têm o poder de criar uma atmosfera positiva, proporcionando uma experiência mais agradável e imersiva. Ao mergulhar os jogadores nestes ambientes é possível distraí-los de frustrações momentâneas ou desafios difíceis dentro do próprio jogo.

O segundo fator que se mostrou relevante para a diminuição do sentimento de **raiva** nos jogadores, foi estes sentirem que são melhores que os outros jogadores. Isto poderá ser justificado pela capacidade que o jogo tem de nos enriquecerem com recompensas intrínsecas, pois envolvem-nos numa atividade satisfatória em que temos a oportunidade de ser bem-sucedidos e melhor que os outros, sendo por isso recompensados pelos nossos esforços e fazem-nos sentir parte de algo maior que nós mesmos.

Ao analisarmos a emoção **tristeza**, reparamos que os fatores que mais contribuem para a redução dos níveis desta emoção, são “Encontram segredos escondidos no jogo” e “Partilhar Bons resultados com amigos”. Tal como acontece com a **raiva**, existe uma redução nos níveis de **tristeza** quando os utilizadores são recompensados pelos seus esforços num jogo. Neste caso, os esforços a que nos referimos são os esforços associados a descobrir segredos no jogo. Normalmente, estes segredos encontram-se muito bem escondidos e exigem algum tempo e esforço para serem encontrados, assim sendo é normal que as pessoas se sintam felizes quando as encontram. No que diz respeito ao “Partilhar bons resultados com amigos”, da mesma forma que jogar com amigos promove um contacto social agradável, partilhar bons resultados com amigos também contribui com benefícios para os utilizadores, sendo um deles a redução da **tristeza**.

No que diz respeito à sensação de **apreensão**, o fator que faz com que os utilizadores se sintam mais apreensivos é o facto de se assustarem. Isto acontece porque a sensação de **apreensão** está associada a um receio vago e a uma incerteza do que está por vir, é normal que esta emoção se intensifique quando os utilizadores se assustam ou quando sabem que vão ser assustados. Em jogos de terror o sentimento de **apreensão** é bastante comum, uma vez que, quem os joga já sabe que irá ser assustado enquanto estiver imerso naquele mundo.

Relativamente à sensação de **ansiedade**, os participantes, afirmam que os fatores que mais contribuem para que **ansiedade** seja reduzida são “Ser Melhor que os outros Jogadores”; “Efeitos Visuais bem Desenvolvidos” e “Partilhar Bons Momentos com amigos”. Como vimos anteriormente, podemos justificar a redução de **ansiedade** por parte dos “Efeitos Visuais bem Desenvolvidos” na medida em que ambientes de jogo bem desenvolvidos e imersivos transportam os utilizadores para mundos onde este tem todo o controlo sob aquilo que acontece, levando a que haja uma redução no nível de preocupação dentro e fora do mundo de jogo, existindo por isso uma redução de **ansiedade**. No que diz respeito a “Partilhar Bons Momentos com amigos”, tal como já vimos, sabemos que um contacto social agradável e partilhar bons resultados com amigos contribui para um bem-estar dos indivíduos. Por fim, “Ser Melhor que os outros Jogadores” pode ser um fator que contribui para a redução da **ansiedade**, pois quando os jogadores são recompensados pelos seus esforços, sendo reconhecidos por serem melhores que os outros, isso pode contribuir para uma sensação de competência e um aumento na **confiança**, levando a que exista uma redução nos níveis de **ansiedade**.

Depois de analisarmos os fatores que mais contribuem para que os utilizadores sintam determinadas emoções negativas, vamos agora ver os fatores que são mais determinantes para que os participantes sintam uma determinada emoção que consideramos ser positiva. Neste caso vamos considerar como positivas as emoções: **felicidade, curiosidade, descontração, diversão e confiança**.

Ao analisarmos a sensação de **diversão**, notamos que os fatores que mais contribuem para que utilizadores se sintam divertidos são: “Efeitos visuais bem desenvolvidos”; “Encontrar segredos escondidos”, “Ser melhor que os outros jogadores” e “Evoluir uma Personagem”. Relativamente aos “Efeitos visuais bem desenvolvidos”. Tal como vimos nas emoções negativas, os jogos digitais possuem a capacidade de proporcionar níveis elevados de imersão. Ambientes de jogo cuidadosamente

desenvolvidos e imersivos têm o poder de envolver os utilizadores, fazendo com que se sintam completamente absorvidos num mundo, no qual podem explorar livremente. Essa imersão, contribui de forma significativa para que os utilizadores se sintam divertidos numa experiência envolvente e cativante.

Já os outros fatores que contribuem para que os participantes se sintam mais divertidos, todos eles estão associados às recompensas que advêm dos esforços individuais de cada utilizador. Graças à capacidade que o jogo tem de nos enriquecer com recompensas intrínsecas que advêm dos nossos esforços, isso faz-nos sentir mais divertidos, pois quando atingimos objetivos estabelecidos por nós ou pelo próprio jogo temos tendência sentirmo-nos bem e conseqüentemente, mais divertidos.

Ao analisarmos os fatores que fazem com que os utilizadores se sintam mais descontraídos, verificamos que os fatores que mais se destacam estão também associados aos níveis elevados de imersão proporcionados pelos jogos e às recompensas que estes oferecem, sendo estes “Encontrar segredos escondidos no jogo” “Evoluir um personagem”, “Efeitos Visuais Bem desenvolvidos” e “Banda sonora e/ou efeitos sonoros”. O mesmo se verifica para a emoção da **felicidade**, que à semelhança da **diversão e descontração**, também mostra os mesmos fatores, como aqueles que são mais determinantes para os utilizadores se sentirem mais felizes.

No que diz respeito à sensação de **curiosidade**, o fator que mais contribui para que os participantes se sintam curiosos é “Encontrar Segredos escondidos no Jogo” e “Resolver Puzzles”. Tal como acontece com as emoções que mencionamos até agora, este aumento da sensação de **curiosidade** advém das recompensas intrínsecas associadas ao jogo. Neste caso, a antecipação dessa recompensa faz com que os indivíduos se sintam curiosos e motivados em encontrar estes segredos chegando a essa recompensa. Além disso, ao existirem objetivos claros e por sabermos quais são os objetivos que queremos atingir, acabamos por ficar ainda mais motivados a dar passos em direção a esses objetivos.

Algo parecido acontece com a emoção **confiança**, onde o fator que mais se destaca por deixar as pessoas mais confiantes é “Ser Melhor que os outros jogos”. A razão disto está também associada às recompensas intrínsecas do jogo, onde os jogadores se esforçam para alcançar certos objetivos pelos quais serão recompensados a longo e/ou a curto prazo, levando a que o desejo de ser melhor que os outros seja um fator que aumenta a

confiança dos jogadores, uma vez que, a partir do momento que se alcança estes objetivos tornando-se superiores, o nível de **confiança** dos utilizadores torna-se bastante elevado.

Assim sendo, após realizarmos esta análise sobre os fatores que levam a que os participantes sintam uma determinada emoção durante a sua experiência de jogo, podemos afirmar que os fatores que mais têm impacto nas emoções sentidas pelos utilizadores são: a capacidade que os jogos digitais têm em oferecerem altos níveis de imersão através de mundos bem desenvolvidos que colocam os utilizadores em mundos sem limites, contribuindo para altos níveis de **diversão e felicidade**. A capacidade que o jogo tem de oferecer uma alternativa de contacto social, podendo promover um contacto social agradável com outros jogadores.

Por último, as recompensas intrínsecas associadas a cada jogo emergem como um elemento de impacto significativo nas emoções dos utilizadores, uma vez que, motivam os utilizadores a progredirem no jogo para alcançarem certos objetivos que os farão sentir a sensação de competência e levando a um aumento na sua **confiança**.

Após a análise dos fatores que maior impacto tem nas emoções dos participantes vamos, agora, tentar compreender quais os principais géneros que fazem com que uma pessoa sinta uma determinada emoção, compreendendo quais os estilos de jogo que as pessoas preferem jogar perante uma certa emoção. Começamos por olhar para as emoções que consideramos negativas e os géneros de jogo associados às mesmas, partindo depois para as emoções positivas.

No que diz respeito às emoções negativas, as pessoas que se sentem aborrecidas durante a experiência de jogo têm tendência a preferir jogos Arcade, de Simulação e de Construção/Gestão. A preferência por jogos de Arcade pode ser justificada por estes serem jogos capazes de oferecer uma experiência de jogo rápida e imersiva, proporcionando uma maneira bastante rápida de combater o aborrecimento dos utilizadores. A sua natureza de fácil acesso, muito porque grande parte dos jogos Arcade são de telemóvel, permitindo que as pessoas consigam ter esta experiência de jogo rápida e envolvente a qualquer hora em qualquer lugar. No que diz respeito aos jogos de Simulação e Construção/Gestão, estes permitem que os seus jogadores experienciem certos cenários virtuais que replicam muitas vezes a atividade do dia a dia ou situações específicas, oferecendo assim a capacidade dos jogadores ficarem imersos e de experienciarem uma variedade ampla de atividades virtuais que colocam à prova a

imaginação do utilizador e a sua capacidade de lidar com problemas específicos associados a este estilo de jogo.

Olhando para a emoção **raiva**, os utilizadores afirmam que preferem jogar jogos Casuais, MOBAS e de jogos de Ação e Aventura. A preferência por jogos casuais quando as pessoas sentem **raiva**, pode ser explicada pois, os jogos casuais muitas das vezes oferecem uma experiência de jogo bastante simples permitindo que os jogadores joguem sem terem de passar por um processo de aprendizagem e sem terem de enfrentar desafios intensos e complexos. Além disso, os jogos casuais, tal como o nome indica, são jogos que não exigem um compromisso e o jogador pode parar a qualquer momento, oferecendo aos seus jogadores a capacidade de canalizarem a sua **raiva** para algo mais simples e positivo.

A preferência pelos jogos MOBA, pode ser justificada pela parte social destes jogos, bem como os seus desafios estratégicos. No que diz respeito à parte social dos MOBA, o contacto social que neles existem permite que as pessoas consigam aliviar a sua **raiva**, uma vez que estes estão a lutar por um determinado objetivo, que quando alcançado, oferece uma sensação prazerosa. Muitas das vezes para alcançar estes objetivos, o jogador tem de superar desafios estratégicos, sendo obrigados a pensar na melhor estratégia para alcançar uma certa recompensa. Muitas das vezes este processo, ajuda a desviar a atenção da **raiva** que o utilizador poderá estar a sentir.

No que diz respeito à preferência por jogos de Ação e Aventura quando as pessoas sentem **raiva**, pode ser justificada por diversas razões, contudo este estilo de jogo não é preferido apenas pelos utilizadores que sentem **raiva**. Os géneros de Ação e Aventura foram os géneros de jogo mais selecionados não só nas restantes emoções negativas (**tristeza, apreensão e ansiedade**), mas também para todas as emoções positivas sem exceções. Esta preferência por este género de jogo pode ser justificada muito por causa dos diferentes elementos que compõem este 2 género de jogo.

A razão que poderá justificar a preferência por estes 2 jogos é a imersão que normalmente se faz acompanhar por estes dois estilos de jogo. Estes 2 géneros de jogo são caracterizados por serem os mais imersivos do mercado, muito pela sua história emocionante e envolvente e pelos seus mundos lindos e emocionantes criados para imergir os seus utilizadores, oferecendo assim uma distração positiva dos seus problemas e oferecendo um engajamento intenso capaz de prender os seus os mesmos. Além disto,

estes jogos oferecem diversos desafios e objetivos que exigem que os jogadores puxem pela cabeça, oferecendo uma sensação de realização, cada vez que os jogadores atingem determinados objetivos presentes nestes jogos. Por fim, estes são jogos que permitem uma exploração e descoberta sem limites, estimulando a **curiosidade** dos seus jogadores e encorajando-os a explorar o mundo da forma como desejam.

Esta preferência por jogos de ação e aventura verifica-se também na questão “Dos géneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 géneros de jogo que prefere jogar?”, onde dos 190 participantes, 71 seleccionaram a opção Ação e 74 a opção de Aventura.

6.3 - Mudanças de Humor no Pós-Jogo

Outro ponto que consideramos fundamental para avaliarmos o impacto dos jogos digitais na saúde mental de quem os joga, é avaliar o efeito que este tem no humor dos jogadores nos pós-jogo, uma vez que é isto que vai ajudar na tentativa de compreensão do impacto dos mesmos no bem-estar emocional e mental dos indivíduos. Esta análise irá proporcionar uma visão mais abrangente sobre os efeitos que estes jogos têm nos seus jogadores depois de uma sessão de jogo, permitindo-nos identificar possíveis benefícios que possam persistir além do período do jogo, indicando assim uma possibilidade destes terem um impacto na saúde mental dos jogadores a longo prazo.

Para esta etapa da análise, iremo-nos focar nas perguntas “Depois de jogar como classifica a mudança positiva do seu humor?”; “Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?” “Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como **tristeza** ou **raiva**)?”. Estas primeiras três questões vão permitir-nos compreender se poderá existir ou não uma mudança no humor dos jogadores depois destes estarem em contacto com jogos digitais. Depois, para percebermos o porquê desta mudança, ou não, podemos olhar para a questão “Como é que os jogos ajudam a melhorar o seu humor?”, que servirá de justificação se existir uma mudança no humor dos jogadores.

Começamos então por olhar para a questão, “Depois de jogar, como classifica a mudança positiva do seu humor?” Ao analisarmos esta questão, verificamos que 98,4% dos participantes, o que corresponde a 187 participantes que jogam jogos digitais, classificam a mudança do seu humor como sendo positiva. Olhando com um

pouco mais de detalhe para esta questão, a maioria dos participantes classificou esta mudança como sendo “Relativamente Positiva”, tendo esta opção sido selecionada por 138 inquiridos. Em seguida, a opção que foi mais selecionada foi a “Muito Positiva”, tendo sido escolhida por 36 participantes, seguida desta, encontra-se a opção “Extremamente positiva” tendo sido selecionada por 13 participantes. No que diz respeito aos 1,6% dos participantes que classificaram a mudança do seu humor como sendo negativa, todos eles selecionaram a opção “Relativamente positiva”.

Posto isto, torna-se evidente que a grande maioria dos participantes classifica a mudança no seu humor como positiva após jogarem jogos digitais. Além disto, apenas uma percentagem mínima de participantes afirma que a mudança experimentada não é positiva. Esta tendência positiva, mantém-se nas questões: “Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?” e “Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como **tristeza** ou **raiva**)?”.

Na questão “Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor?”, 156 dos participantes, o que corresponde a 82,1% dos participantes, afirma que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor, havendo apenas 34 participantes que afirmam que não há nenhum tipo de jogo que contribua de forma positiva para o seu humor, o que corresponde a 17,9% dos participantes.

Para a questão, “Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como **tristeza** ou **raiva**)?”, verificamos, uma vez mais, que a maioria dos participantes afirma que já teve experiência em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor. Esta maioria é composta por 117 inquiridos que selecionaram a opção “Sim, algumas vezes” e os 47 participantes que selecionaram a opção “Sim, várias vezes”. Apenas 26 participantes afirmam que nunca tiveram uma experiência de jogo que não tenha melhorado o seu humor ou emoções negativas, tendo estes selecionados a opção “Não, Nunca”.

Esta prevalência de respostas positivas, mostra a influência positiva que os jogos digitais podem ter na esfera emocional dos participantes, mostrando a existência de um impacto positivo no humor das pessoas, depois destas jogarem jogos digitais. Tal como referido anteriormente, podemos justificar esta predominância de respostas positivas e de

uma mudança positiva no humor dos participantes, com a questão “Como é que os jogos ajudam a melhorar o seu humor?”.

Nesta questão de resposta aberta identificamos 7 fatores predominantes que justificam um melhoramento no humor dos jogadores. Primeiramente, destacou-se a capacidade que o jogo tem de proporcionar uma alternativa valiosa para o contacto social entre jogadores, permitindo aos jogadores interagirem e conectar-se virtualmente uns com os outros. Como já verificamos anteriormente, esta capacidade de sociabilização é bastante benéfica para um bem-estar mental das pessoas e isto pode uma vez mais ser verificado por respostas dadas pelos inquiridos tais como esta: “Quando jogamos com amigos esquecemo-nos do que está para trás e concentramo-nos no jogo. Como estamos com amigos o humor tem tendência para melhorar.”

Outro fator dominante é a capacidade intrínseca que os jogos digitais têm em proporcionar uma sensação relaxante. A imersão oferecida por esses jogos cria um espaço virtual onde os jogadores podem escapar dos seus stresses diários, proporcionando um ambiente relaxante, contribuindo para o alívio dos seus problemas e tensões emocionais. Isto pode ser verificado em respostas tais como: “Os jogos “transportam-me” para uma grande aventura (como World of Warcraft) onde posso aventurar-me, ouvir a trilha sonora, que me deixa super-relaxada, e passando o tempo fazendo coisas que eu gosto”.

Tal como já tínhamos visto anteriormente, a **diversão** e a **felicidade** proporcionada pelos jogos destacam-se como os elementos-chave mais comuns, sugerindo que a natureza destes jogos digitais não só entretém, mas também despertam nos seus jogadores uma sensação de **felicidade** e **diversão**. Respostas tais como: “Quando jogo Sinto-me Feliz” e “Quando jogo divirto-me” são exemplos de respostas de participantes que mostram que a **diversão** e a **felicidade** que os jogos oferecem, são fatores-chave que justificam um melhoramento no humor dos jogadores.

A sensação de imersão e envolvimento que os jogos oferecem foi também um fator identificado diversas vezes pelos inquiridos. Como já vimos anteriormente, a imersão que os jogos digitais oferecem, é um dos principais fatores que contribuem para um melhoramento no bem-estar de quem os jogam. Respostas tais como: “Quando o dia é stressante, imergir numa história ajuda muito a tirar os problemas da cabeça por um tempo, Tomb Raider e Uncharted são ótimos para nos fazer perder a noção do tempo,

viajar para outros locais e admirar o cenário. E jogos de aventura melhoram muito o processo cognitivo de pensamento rápido” e “Com músicas marcantes, histórias emocionantes, cenas com belos visuais e personagens com personalidade cativante e histórias incríveis.”, mostram isso mesmo.

Finalmente, a possibilidade que o jogo tem de oferecer uma sensação de dever cumprido e de contribuir para um aumento da autoestima é outro fator determinante para o melhoramento do humor dos jogadores. Ao atingir objetivos dentro do jogo, os jogadores experimentam uma sensação de realização, promovendo um aumento da sensação de autoestima e de humor. Isto verifica-se, uma vez mais, com respostas tais como: “Quando me sinto mais em baixo, o facto de conseguir alguma conquista no jogo deixa-me menos focado no que me está a deixar em baixo, ficando mais concentrado no jogo.”

Estes fatores, revelam a capacidade que o jogo digital tem em contribuir de forma positiva para o humor dos jogadores, o que por sua vez contribui para o seu bem-estar mental.

6.4 - O Potencial dos Jogos Digitais na Saúde Mental das pessoas

Para concluir esta análise de dados, é imperativo direcionarmos a nossa atenção para as opiniões, não apenas daqueles que jogam jogos digitais, mas também daqueles que não o fazem, relativamente ao potencial destes jogos na saúde mental de quem os joga. Neste sentido, concentraremos esta etapa final da discussão de dados nas últimas quatro questões do questionário, que nos proporcionaram uma compreensão mais profunda das perceções das pessoas relativamente aos diferentes aspetos dos jogos digitais.

Primeiramente, começemos por analisar se, no geral, as pessoas acreditam que os jogos digitais podem ter impacto na saúde mental das pessoas. Conforme as respostas à questão: “Acredita que os jogos digitais podem ter impacto na saúde mental?”, muito mais que a maioria das pessoas acredita que existe um potencial, uma vez que 263 participantes selecionaram a opção “Sim”. Dos 302 inquiridos que responderam a esta

questão, 33 selecionaram a opção “Talvez” e apenas 6 participantes selecionaram a opção “Não”.

Assim sendo, a grande parte das pessoas que respondeu ao questionário, acredita que os jogos digitais podem ter algum impacto na saúde mental de quem os joga. Torna-se agora importante compreender a opinião das pessoas relativamente a este potencial, tentando compreender se as pessoas acreditam no potencial dos jogos digitais para promover o relaxamento, a sociabilização, o aumento da **confiança** pessoal, a **diversão** e **felicidade** e como ferramenta de escapismo.

No que diz respeito ao potencial dos jogos digitais para promoverem uma sensação de Relaxamento, podemos-nos debruçar na primeira afirmação da questão: “Indique se concorda ou discorda com as seguintes afirmações”. Para a afirmação “Sinto que os jogos digitais podem ajudar a aliviar o stress e a **ansiedade**.” A grande maioria dos inquiridos, sendo esta representada por 211 participantes, concorda parcialmente com esta afirmação, mostrando assim que uma grande parte dos inquiridos acredita neste potencial, mas de uma forma parcial. No que diz respeito aos restantes inquiridos, 50 concordam completamente, 27 mostram não ter opinião, 8 discordam parcialmente e apenas 6 participantes discordam totalmente. Esta predominância na crença que os jogos digitais podem contribuir para uma sensação de Relaxamento faz-se notar na questão “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar?”, uma vez que, 226 participantes acreditam que o Relaxamento e Alívio de Stress são um dos principais benefícios emocionais que os jogos podem proporcionar.

Olhando para a opinião das pessoas relativamente à capacidade dos jogos ajudarem no desenvolvimento de habilidades sociais, promovendo interações sociais e conexões emocionais com outros jogadores, reparamos que, para a afirmação “Acredito que os jogos digitais podem promover interações sociais e conexões emocionais com outros jogadores.”, já existe uma distribuição um pouco mais homogénea entre as diferentes opções, contudo a maioria dos inquiridos selecionaram a opção “Concordo Parcialmente”. A opção “Concordo Totalmente”, foi selecionada por 55 participantes, 50 inquiridos mostraram uma posição neutra, 49 discordam parcialmente com esta afirmação e apenas 8 pessoas discordam totalmente. Esta distribuição um pouco mais equilibrada faz-se notar uma vez mais na questão “Pensa que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais? Aqui consideram-se habilidades sociais

como o conjunto de requisitos que podemos desenvolver e adotar como ferramenta para conectar e interagir com as pessoas ao nosso redor”, onde 183 participantes acreditam em certa medida que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais, 13 acreditam de forma definitiva, 56 mostram não ter opinião sobre o assunto, 31 participantes não acreditam em certa medida e 20 inquiridos não acredita de forma definitiva que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades. Apesar de uma maior homogeneidade de respostas, a maioria dos participantes acredita que o jogo digital tem a capacidade de contribuir para a sociabilização dos indivíduos ajudando-os a ter o sentimento de pertença e conexão social e isto faz-se sentir uma vez mais na questão “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar?”, onde 93 participantes selecionaram a opção “Sentimento de pertencimento e conexão social”. Apesar do número de participantes ser um pouco menor que para as outras opções, não deixa de haver uma parte significativa dos participantes que veem o potencial dos jogos digitais para contribuir para sociabilização dos indivíduos.

Relativamente à capacidade que os jogos podem ter no aumento da autoestima dos jogadores, apesar de continuar a haver mais pessoas a concordar do que a discordar, neste assunto passa a existir uma parcela maior de inquiridos que não tem opinião e mais inquiridos a discordar parcialmente do que a concordar totalmente. Para a afirmação “Acredito que jogar jogos digitais contribui para o aumento da motivação pessoal.”, 133 indivíduos concordam de forma parcial, apenas 31 concordam totalmente, 77 mostram não ter opinião, 46 discordam parcialmente e 15 discordam totalmente. Tal como tem acontecido nos restantes pontos, verificamos na questão “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar?”, um número significativo de participantes a selecionarem as opções “Sensação de conquista e superação”, com 133 inquiridos, que mostra uma vez mais que há mais pessoas a acreditar neste potencial do que a discordar.

Na última afirmação, que é “Acredito que jogar jogos digitais pode fornecer uma forma saudável de escapismo ou distração”, reparamos uma vez mais que a maioria dos inquiridos, selecionou a opção “Concordo parcialmente”, tendo sido selecionada por 166 participantes. A opção “Concordo totalmente” foi selecionada por 51 participantes, 34 mostram não ter opinião sobre este potencial, 40 discorda parcialmente e 11 discordam totalmente. Na questão “Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais

que os jogos digitais podem proporcionar?” a opção “Relaxamento e alívio de stresse” foi a segunda opção mais selecionada tendo sido selecionada por 226 participantes, mostrando assim que grande parte dos inquiridos acredita no potencial dos jogos para proporcionar Relaxamento.

Por fim, no que diz respeito à alegria e **diversão**, para a última questão do questionário, esta foi a opção mais selecionada, com 236 inquiridos, tornando assim a capacidade de proporcionar a Alegria e **Diversão** como o principal benefício emocional que as pessoas acreditam que os jogos podem proporcionar estas emoções

Concluindo, verificamos que uma grande parte dos inquiridos reconhece o potencial dos jogos digitais para melhorar a saúde mental das pessoas, destacando especialmente a sua capacidade de proporcionar alegria, **diversão** e relaxamento. No entanto, é relevante notar que essa crença é frequentemente acompanhada de dúvidas, como evidenciado pelo fato de muitos participantes concordarem apenas parcialmente com as afirmações apresentadas. Nesse sentido, torna-se essencial promover estudos mais abrangentes e aprofundados para explorar esse potencial de forma mais detalhada. Grande parte dessa ambivalência resulta da falta de investigação substancial e também da influência de perspectivas preconceituosas, como identificado anteriormente. Assim, é fundamental serem desenvolvidas mais pesquisas para esclarecer e validar as percepções sobre os benefícios dos jogos digitais para a saúde mental, fornecendo uma base sólida para futuras discussões e intervenções neste campo.

Conclusão:

Esta análise permitiu-nos melhor compreender o poder que os jogos digitais têm, poder este que vai muito além da sua capacidade de entretenimento, revelando-se como poderosas ferramentas que podem ser usadas em diferentes áreas. Observamos que os jogos digitais, por meio da sua imersão, sistemas de feedback imediato, capacidade de adaptação, definição de objetivos claros e outros elementos, são capazes de proporcionar momentos satisfatórios, ampliar as hipóteses de sucesso, promover uma maior conectividade social e oferecer a oportunidade de pertencer a algo maior do que nós mesmos. Desta forma os jogos surgem como uma ferramenta de enriquecimento pessoal, social e cultural.

Uma das áreas em que os jogos digitais podem ser utilizados como ferramentas de auxílio é a saúde mental. Assim, a pergunta de partida da presente investigação estava relacionada com o impacto que estes jogos digitais podiam ou não ter na saúde mental dos seus utilizadores. Neste sentido, através da análise de diversos estudos teóricos e da recolha e análise de dados empíricos, conclui-se que os jogos digitais podem ter, de facto, um potencial para serem utilizados como ferramentas de auxílio no tratamento de transtornos mentais.

Com o intuito de responder à pergunta de partida “Quais os efeitos dos jogos digitais na saúde mental dos jogadores?”, foram definidos dois objetivos de investigação. Em primeiro lugar entender se os jogos digitais podem, ou não, ser utilizados para ajudar na saúde mental de quem os joga e em segundo lugar aferir o potencial dos jogos enquanto promotores da saúde mental a partir de perspetivas dos jogadores. Tendo em conta a pergunta de partida e os objetivos da investigação, começamos por tentar compreender o nível de envolvimento que os utilizadores têm com os jogos digitais, analisando o tempo que estes passam nestes mundos virtuais. Nesta etapa, verificamos que apesar dos utilizadores se envolverem de forma frequente com estes jogos digitais, nenhum mostrou ter um comportamento de risco. Com isto, concluímos que o tempo despendido nestes jogos digitais poderá não ser, por si só, um fator determinante e absoluto, mas sim um fator que pode ampliar a probabilidade destes jogos terem um impacto negativo nas atividades do dia a dia.

Adicionalmente, observamos que aqueles, de entre os respondentes, que passam mais tempo envolvidos com os jogos digitais já enfrentaram consequências preocupantes, tais como a dificuldades em controlar a frequência de jogo e a tendência em dar prioridade a estes jogos em detrimento de outras áreas da vida, existindo uma correlação entre a intensidade do envolvimento com jogos digitais e a tendência para existirem efeitos negativos na saúde mental dos jogadores.

Em seguida, aferimos quais as principais emoções sentidas ao longo da experiência de jogo dos participantes. No que diz respeito às emoções negativas, verificamos que a maioria dos participantes não relata altos níveis de aborrecimento e tristeza, sugerindo que os jogos oferecem no geral uma experiência estimulante e prazerosa. No que diz respeito à apreensão, apesar de não ser uma das emoções negativas mais prevalentes, foi aquela que se mostrou ser mais intensa quando presente. Olhando para as emoções negativas mais sentidas, a raiva e a ansiedade foram

aquelas que mais se destacaram. Apesar destas emoções negativas se verificarem durante a experiência de jogo, a verdade é que estas não são muito comuns e as emoções que mais se destacam são as positivas.

Analisando as emoções positivas, verificamos que a maioria dos participantes expressa altos níveis de diversão, descontração e felicidade, propondo que os jogos digitais, devido à sua natureza inerentemente positiva e divertida, são capazes de despertar estas emoções nos seus utilizadores. Apesar de ser verificarem menos vezes a curiosidades e a confiança, destacaram-se por serem as emoções positivas sentidas com uma maior intensidade. Desta forma, concluímos que existe, neste estudo, uma predominância significativa destas emoções em comparação às emoções negativas.

Complementarmente, verificamos que os fatores dos jogos que maior impacto tem na redução ou aumento de certas emoções foram a capacidade que os jogos digitais têm em oferecerem altos níveis de imersão através de “efeitos visuais bem desenvolvidos e banda sonora e/ou efeitos sonoros”. A capacidade que os jogos têm em promover um contacto social agradável com outros jogadores, as recompensas intrínsecas associadas a cada jogo que motivam os utilizadores a progredirem no jogo para alcançarem certos objetivos. Verificamos ainda que dos géneros de jogo que mais contribuem para despertar certas emoções, especialmente as positivas, foram os géneros de Ação e Aventura.

Com intuito de identificar possíveis benefícios que possam persistir além do período do jogo, realizamos uma análise sobre os efeitos que estes jogos têm nos seus jogadores depois de uma sessão de jogo. Verificamos que a grande maioria dos participantes classifica a mudança no seu humor como positiva após jogarem jogos digitais, existindo apenas uma pequena percentagem de participantes que identifica a mudança de humor como não positiva. Quando perguntado a estes participantes como é que os jogos digitais ajudam a melhorar o seu humor, identificamos cinco fatores determinantes: a capacidade dos jogos proporcionarem uma alternativa de contacto social entre jogadores, a sensação relaxante que os jogos oferecem, a diversão e felicidade dos mesmos, a sensação de imersão e envolvimento e por fim a possibilidade que os jogos têm em dar uma sensação de dever cumprido, contribuindo para o aumento da autoestima dos jogadores.

Finalmente, para concluir a análise dos dados recolhidos no questionário, dedicamos a última etapa às opiniões dos participantes relativamente ao potencial destes

jogos na saúde mental de quem os joga. Concluímos que uma proporção significativa dos participantes acredita que os jogos digitais podem exercer algum impacto na saúde mental dos jogadores e que uma parte considerável dos inquiridos reconhece o potencial dos jogos digitais no melhoramento da saúde mental das pessoas, salientando sobretudo a sua capacidade de proporcionar alegria, diversão e relaxamento.

Ao longo da dissertação registamos algumas limitações, como a predominância de estudos sobre os efeitos negativos, em contraste com a predominância de estudos que exploram os efeitos positivos dos jogos digitais. Isto acabou por dificultar a etapa da revisão de literatura bem com a compreensão aprofundada dos fenómenos que foram observados no inquérito., uma vez que, a visão oferecida não era a mais abrangente e equilibrada. Outra limitação significativa deste estudo encontra-se na amostra. Além do período extenso para obter um número de respostas, o número de respostas obtidas não foi suficiente para que a amostra fosse considerada representativa. Essa falta de representatividade é atribuída, em parte, à dificuldade inerente em determinar o universo das pessoas que jogam jogos digitais.

Não obstante, a presente investigação demonstrou a sua relevância para que se compreendesse que os efeitos dos jogos digitais são promissores para estes começarem a ser utilizados como ferramentas capazes de auxiliar no tratamento de transtornos mentais, existindo assim um potencial grande para os jogos digitais contribuírem de forma positiva na saúde mental das pessoas. Apesar disto, ainda é necessário serem desenvolvidos mais estudos sobre este tema, uma vez que, ainda existem dúvidas sobre o verdadeiro potencial destes jogos digitais. Neste sentido, torna-se essencial promover estudos mais abrangentes e aprofundados para explorar este potencial de forma mais detalhada. Desta forma, propostas para investigações futuras são: proceder a um estudo focado apenas numa emoção específica tal como a alegria; a realização de um estudo empírico com uma amostra representativa; um estudo focado num jogo específico analisando os seus pontos positivos e negativos para a saúde mental; a realização de um estudo focado não só nas perspetivas dos jogadores, mas também ouvindo mais vozes de profissionais de saúde mental. Neste sentido, futuras investigações neste seguimento, podem ajudar a compreender um pouco melhor o potencial que os jogos digitais na saúde mental dos jogadores.

Referências Bibliográficas:

Aarseth, E. (2004). Quest games as post-narrative discourse. M. L. Ryan (Ed.), *Narrative across media. The languages of storytelling* (pp. 361–376). Lincoln: University of Nebraska Press.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.

Andrade, L. H., Alonso, J., Mneimneh, Z., Wells, J. E., Al-Hamzawi, A., Borges, G., Bromet, E., Bruffaerts, R., Girolamo, G. de, Graaf, R. de, Florescu, S., Gureje, O., Hinkov, H. R., Hu, C., Huang, Y., Hwang, I., Jin, R., Karam, E. G., Kovess-Masfety, V., ... Kessler, R. C. (2014). Barriers to mental health treatment: Results from the WHO World Mental Health surveys. *Psychological Medicine*, *44*(6), 1303–1317. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001943>.

Barab SA, Squire K. (2004) Design-based research: Putting a stake in the ground. *J Learn Sci*. 13(1): 1–14.

Barbato, A., Vallarino, M., Rapisarda, F., & Lora, A. (2021). *ACCESS TO MENTAL HEALTH CARE IN EUROPE*.

Barnett, J., & Coulson, M. (2010). Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games. **Review of General Psychology*, *4*,* 167–179.

Bean, A. (2020). Therapeutic use of video games. In R. Kowert & T. Quandt (Eds.), *The video game debate 2*. New York: Routledge.

Beck, J. C. (2004). *Got Game: How the Gamer Generation is Reshaping Business Forever*. Harvard Business School Press.

Birk, M. V., & Mandryk, R. L. (2016). The benefits of digital games for the assessment and treatment of mental health. In *CHI 2016 Workshop Computing in Mental Health*.

Blumberg, F. C., Almonte, D. E., Barkhardori, Y., & Leno, A. (2014). Academic lessons from video game learning. Em *Learning by playing: Video gaming in education* (pp. 3–12). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199896646.003.0001>.

- Bogost, I. (2010). *Persuasive games: The expressive power of videogames*. MIT Press.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. J. D. (1992). *An Invitation to Reflexive Sociology*. University of Chicago Press. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/I/bo3649674.html>.
- Boyan, A., & Sherry, J. L. (2011). The Challenge in Creating Games for Education: Aligning Mental Models With Game Models. *Child Development Perspectives*, 5(2), 82–87. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00160.x>.
- Caillois, R. (2017). *Os jogos e os homens: A máscara e a vertigem*. Editora Vozes Limitada.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>.
- Castronova, E. (2007). *Exodus to the virtual world: How online fun is changing reality* (1st ed). Palgrave Macmillan. <http://catdir.loc.gov/catdir/enhancements/fy0714/2007014272-t.html>.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer «addiction» and engagement. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, 93(Pt 3), 329–344. <https://doi.org/10.1348/000712602760146242>.
- Chiu, S.-I., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(5), 571–581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>.
- Christ, C., Schouten, M. J., Blankers, M., van Schaik, D. J., Beekman, A. T., Wisman, M. A., Stikkelbroek, Y. A., & Dekker, J. J. (2020). Internet and Computer-Based Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e17831. <https://doi.org/10.2196/17831>.
- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet*,

Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society, 10(4), 575–583.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>.

Collins, A., Joseph, D., & Bielaczyc, K. (2004). Design Research: Theoretical and Methodological Issues. *Journal of the Learning Sciences*, 13(1), 15–42.
https://doi.org/10.1207/s15327809jls1301_2.

Conde-Pumpido, T. de la H. (2017). Persuasive Gaming: Identifying the different types of persuasion through games. *International Journal of Serious Games*, 4(1), Artigo 1.
<https://doi.org/10.17083/ijsg.v4i1.140>.

Connell, M., & Dunlap, K. (2020). You are the one Foretold; finding yourself through the journey. R. Kowert (Ed), *Video games and well-being: Press start*. New York: Palgrave.

Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Edições Almedina S.A

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* (25th Anniversary edição). Jossey-Bass.

Cuihua Shen, & Williams, D. (2011). Unpacking Time Online: Connecting Internet and Massively Multiplayer Online Game Use With Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 38(1), 123–149. <https://doi.org/10.1177/0093650210377196>.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).

Deterding, S; Dixon, D; Khaled, R; Nacke; Lennart. (2011). “From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification”. Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments, MindTrek 2011.

Dill, E. by K. E. (Ed.). (2014). *The Oxford Handbook of Media Psychology*. Oxford University Press.

Dovey, J., & Kennedy, H. W. (2006). *Game Cultures: Computer Games as New Media*. Open University Press.

Eklund, L. (2012). *The Sociality of Gaming: A mixed methods approach to understanding digital gaming as a social leisure activity* (Doctoral dissertation, Acta Universitatis Stockholmiensis).

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.

Elson, M., & Ferguson, C. J. (2013). Gun violence and media effects: Challenges for science and public policy. *The British Journal of Psychiatry*, 203(5), 322–324. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.128652>.

Eskelinen, M. (2001). Towards computer game studies. *Digital Creativity - DIGIT CREAT*, 12, 175–183. <https://doi.org/10.1076/digc.12.3.175.3232>.

ESRB Ratings. (n.d). *Entertainment Software Ratings Board*. ESRB Ratings. <https://www.esrb.org/>. Consultado a 20 de Fevereiro de 2023.

Ferguson, C. J. (2014). Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when. *Journal of Communication*. * Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jcom.12129>.

Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric quarterly*, 78, 309-316.

Ferguson, C. J., & Ceranoglu, T. A. (2014). Attention problems and pathological gaming: Resolving the «chicken and egg» in a prospective analysis. *The Psychiatric Quarterly*, 85(1), 103–110. <https://doi.org/10.1007/s11126-013-9276-0>.

Fiske, J. (2010). *Television culture*. Routledge.

Fitzgerald, M., & Ratcliffe, G. (2020). Serious Games, Gamification, and Serious Mental Illness: A Scoping Review. *Psychiatric Services*, 71(2), 170–183. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800567>.

Fleming, T. M., Cheek, C., Merry, S. N., Thabrew, H., Bridgman, H., Stasiak, K., Shepherd, M., Perry, Y., & Hetrick, S. (2015). Juegos serios para el tratamiento o la prevención de la depresión: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(3), 227. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.3.2014.13904>.

Flemming, T. M., Bavin, L., Stasiak, K., Hermansson-Webb, E., Merry, S. N., Cheek, C., Lucassen, M., Lau, H. M., Pollmuller, B., & Hetrick, S. (2017). Serious Games and

Gamification for Mental Health: Current Status and Promising Directions. *Frontiers in psychiatry*, 7, 215. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00215>

Floresta, M. (2021). Jogos e Violência: Aproximações e Distanciamentos. *Geoconexões online*, 1(2).

Frasca, G. (2003). Simulation versus narrative. Introduction in ludology. M. J. P. Wolf & B. Perron (Eds.), *The video game theory reader* (pp. 231–235). New York: Routledge.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *The American psychologist*, 56(3), 218–226.

Fromme, J., & Unger, A. (2012). *Computer Games and New Media Cultures: A Handbook of Digital Games Studies*. Springer Science & Business Media.

Fromme, J. (2007). Oito formas de os videogames gerarem emoções. Actas da Conferência Internacional DiGRA 2007, Tóquio. <http://www.digra.org/digital-library/publications/eight-ways-videogames-generate-emotion/>. Consultado a 20 de abril de 2023.

Fortin, M. (1999). O Processo de Investigação: da conceção à realização. LUSOCIÊNCIA - Edições Técnicas e Científicas.

Galston, W. (2003). Does the Internet Strengthen Community? *National Civic Review*, 89, 193–202. <https://doi.org/10.1002/ncr.89302>.

Gamberini, L., Barresi, G., Majer, A., & Scarpetta, F. (2008). A game a day keeps the doctor away: A short review of computer games in mental healthcare. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 1(2), 127–145.

Gelenberg, A. J. (2010). A Review of the Current Guidelines for Depression Treatment. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(7), 26478. <https://doi.org/10.4088/JCP.9078tx1c>.

Gil, A. (1989). Métodos e técnicas de pesquisa social (2 ed.). São Paulo: Atlas.

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

Griffiths, M. (1999). Violent video games and aggression: A review of the literature. *Aggression and violent behavior*, 4(2), 203–212.

- Gros, B. (2007). Digital games in education: The design of games-based learning environments. *Journal of research on technology in education*, 40(1), 23-38.
- Günzel, S. (2009). *The space-image: Interactivity and spatiality of computer games*.
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 1096-1104.
- Hays, R. T. (2005). *The Effectiveness of Instructional Games: A Literature Review and Discussion*. Washington, DC: Naval Air Warfare Center.
- Hill, M. M.; Hill, A. (2008), *Investigação por Questionário*, Lisboa, Edições Sílabo
- Huizinga, J. (2016). *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*. Angelico Press.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2008). Gender swapping and socializing in cyberspace: An exploratory study. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 11(1), 47–53. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0020>.
- Ingram, J. & Cangemi, J. (2019). Video games: motivation, effects, and clinical implications of self-esteem. *College Student Journal*, 53(1), 1-12.
- Jacobs, R. S. (2020). Serious games: Play for change. Em *The Video Game Debate 2: Revisiting the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games* (pp. 19–40). Routledge. <https://research.utwente.nl/en/publications/serious-games-play-for-change>.
- Jin, Y., & Li, J. (2017). When newbies and veterans play together: The effect of video game content, context and experience on cooperation. *Computers in Human Behavior*, 68, 556–563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.059>.
- Jones, G. (2008). *Killing monsters: Why children need fantasy, super heroes, and make-believe violence*. Basic Books.
- Juul, J. (2003). "The Game, the Player, the World: Looking for a Heart of Gameness". (2003). *Level Up: Digital Games Research Conference Proceedings*, edited by Marinka Copier and Joost Raessens, 30-45. Utrecht: Utrecht University. Consultado a 20 de Janeiro 2023, <https://www.jesperjuul.net/text/gameplayerworld/>.

Juul, J. (2004). "Introduction to Game Time". *First Person: New Media as Story, Performance, and Game*, edited by Noah Wardrip-Fruin and Pat Harrigan, 131-142. Cambridge, Massachusetts: MIT Press. Consultado a 20 de Janeiro 2023, <http://www.jesperjuul.net/text/timetoplay/>.

Keltner, D. (2009). *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*. W. W. Norton & Company.

Kerr, A. (2006). *The business and culture of digital games – Gamework/Gameplay*. London: Sage.

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>.

Klapper, J. T. (1960). *The effects of mass communication*. Free Press.

Kneer, J., Elson, M., & Knapp, F. (2016). Combater o fogo com arco-íris: os efeitos da violência exibida, da dificuldade e do desempenho em jogos digitais sobre o afeto, a agressão e a ativação fisiológica. *Computadores em Comportamento Humano*, 54, 142-148.

Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>.

Kowert, R., Vogelgesang, J., Festl, R., & Quandt, T. (2015). Psychosocial causes and consequences of online video game play. *Computers in Human Behavior*, 45, 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.074>.

Kowert, R., & Quandt, T. (Eds.). (2016). *The video game debate: Unravelling the physical, social, and psychological effects of digital games*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and

psychological well-being? *The American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>.

Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 7, 211518.

Laurel, B. (2013). *Computers as theatre*. Addison-Wesley.

Lazzaro, N. (2004) *Why We Play Games: Four Keys to More Emotion without Story*. XEODesign, Inc., Oakland, CA.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>.

Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325–336. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>.

Lo, S.-K., Wang, C.-C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (Reprint edição). Penguin Books.

Madigan, J. (2015). *Getting Gamers: The Psychology of Video Games and Their Impact on the People who Play Them*. Rowman & Littlefield Publishers.

Maillot, P., Perrot, A., Hartley, A., & Do, M.-C. (2014). The braking force in walking: Age-related differences and improvement in older adults with exergame training. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22(4), 518–526. <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0001>.

- Mago, Z. (2016). Violence and digital games facts beyond myths. *European Journal of Science and Theology*, 12(5), 135-144.
- Marchand, A., & Hennig-Thurau, T. (2013). Value Creation in the Video Game Industry: Industry Economics, Consumer Benefits, and Research Opportunities. *Journal of Interactive Marketing*, 27(3), 141-157. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2013.05.001>.
- Markey, P. M., & Markey, C. N. (2010). Vulnerability to Violent Video Games: A Review and Integration of Personality Research. *Review of General Psychology*, 14(2), 82–91. <https://doi.org/10.1037/a0019000>.
- Marquez, P. V., & Saxena, S. (2016). Making Mental Health a Global Priority. *Cerebrum*, 2016, cer-10-16.
- Mayo, M. J. (2009). Video games: A route to large-scale STEM education? *Science (New York, N.Y.)*, 323(5910), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1166900>.
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>.
- McGonigal, J. (2011). *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. Penguin Group.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. New York: McGraw-Hill.
- Michael, D. R., & Chen, S. (2006). *Serious Games: Games that Educate, Train and Inform*. Thomson Course Technology.
- Miller, P. M. (Ed.). (2013). *Principles of addiction. Volume 1, Comprehensive addictive behaviors and disorders*. Elsevier/AP. http://www.123library.org/book_details/?id=65067.
- Mohammad, S., Jan, R. A., Alsaedi, S. L., Mohammad, S., Jan, R. A., & Alsaedi, S. L. (2023). Symptoms, Mechanisms, and Treatments of Video Game Addiction. *Cureus*, 15(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.36957>.
- Monacis, L., Griffiths, M. D., Cassibba, R., Sinatra, M., & Musso, P. (2022). Videogame Addiction Scale for Children: Psychometric Properties and Gamer Profiles in the Italian

Context. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 1984–2005. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00406-w>.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).

Murray, J. H. (1997). *Hamlet on the Holodeck: The Future of Narrative in Cyberspace*. Simon and Schuster.

Mystic Worlds. (2009, June 2). That's Right, I Solo In Your MMOs. Mystic Worlds. <https://notadiary.typepad.com/mysticworlds/2009/06/thats-right-i-solo-in-your-mmos.html>. Consultado a 20 de fevereiro de 2023.

Nadel, L. (Ed.). (2005). *Encyclopedia of Cognitive Science* (1ª edição). Wiley.

Odrowska, A. M., & Massar, K. (2014). Predicting guild commitment in World of Warcraft with the investment model of commitment. *Computers in Human Behavior*, 34, 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.005>.

Organização Mundial de Saúde. (s.d.). Saúde mental: Reforçar a nossa resposta. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Consultado a 10 de Abril de 2023.

Pallavicini, F., & Pepe, A. (2020). Jogos de Realidade Virtual e o Papel do Envolvimento Corporal no Aumento das Emoções Positivas e na Diminuição da Ansiedade: Within-Subjects Pilot Study. *JMIR Serious Games*, 8(2), e15635.

Pan American Health Organization. (s.d.). Depressão. <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Consultado a 10 de Abril de 2023.

Patel, V., Chisholm, D., Parikh, R., Charlson, F. J., Degenhardt, L., Dua, T., Ferrari, A. J., Hyman, S., Laxminarayan, R., Levin, C., Lund, C., Mora, M. E. M., Petersen, I., Scott, J., Shidhaye, R., Vijayakumar, L., Thornicroft, G., & Whiteford, H. (2016). Addressing the burden of mental, neurological, and substance use disorders: Key messages from Disease Control Priorities, 3rd edition. *The Lancet*, 387(10028), 1672–1685. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00390-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00390-6).

PBS. (n.d.). A revolução dos videogames: "Eight Myths About Video Games Debunked" [Oito mitos sobre os videogames desmascarados]. PBS.

<https://www.pbs.org/kcts/videogamerevolution/impact/myths.html>. Consultado a 20 de Fevereiro de 2023.

Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>.

Poppelaars, M. (2021). Engaging youth in depression prevention: Testing the effectiveness and appeal of applied and commercial video games (Doctoral dissertation, [SI]:[Sn]).

Quandt, T., & Kowert, R. (2020). The Video Game Debate. Em R. Kowert (Ed.), *The Video Game Debate 2* (1.^a ed., pp. 121–128). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429351815-10>.

Quivy, R.; Campenhoudt, L. (2005). Manual de Investigação em Ciências Sociais, 4a edição, Lisboa: Gradiva.

Ramalho, J. E., Simão, F., & Paulo, A. B. D. (2014). Aprendizagem por meio de jogos digitais: um estudo de caso do jogo animal crossing. *Ensaio Pedagógico-Revista Eletrônica Do Curso de Pedagogia Das Faculdades OPET*.

Ritterfeld, U., Cody, M., & Vorderer, P. (Eds.). (2009). *Serious Games: Mechanisms and Effects*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203891650>.

Rizzo, A., & Kim, G. J. (2005). Uma análise SWOT do domínio da reabilitação e da terapia com realidade virtual. *Presença: Teleoperators and Virtual Environments*, 14(2), 119-146.

Ruiz, M., Moreno, M., Girela-Serrano, B., Díaz-Oliván, I., Muñoz, L. J., González-Garrido, C., & Porrás-Segovia, A. (2022). Winning the game against depression: a systematic review of video games for the treatment of depressive disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 23-35.

Ryan, M.-L. (2003). *Narrative as Virtual Reality: Immersion and Interactivity in Literature and Electronic Media*. Johns Hopkins University Press.

Ryan, M.-L., Ruppert, J., & Bernet, J. W. (2004). *Narrative Across Media: The Languages of Storytelling*. U of Nebraska Press.

Salen, K., Zimmerman, E., & Tekinba, K. S. (2003). *Rules of Play: Game Design Fundamentals* (Illustrated edição). Mit Press.

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237–242.

Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. Wiley. http://bvbr.bib-bvb.de:8991/F?func=service&doc_library=BVB01&local_base=BVB01&doc_number=002037413&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA.

Silverstone, R. (1999). Why study the media?. *Why Study the Media?*, 1-176.

Smyth, J. M. (2007). Beyond self-selection in video game play: An experimental examination of the consequences of massively multiplayer online role-playing game play. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 10(5), 717–721. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9963>.

Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-Time Junkies: An Emerging Addiction among Students. *School Counselor*, 31(1), 40–43.

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.

Susi, T., Johannesson, M., & Backlund, P. (2007). *Serious Games – An Overview*.

Taylor, A. (2021). *The Influence of Video Games on the Mental Health of College Students and Adolescents*.

Telch, M. J., Cobb, A.R., & Lancaster, C. L. (2014b). Terapia de exposição. Em P. M. G. Emmelkamp & E. Thomas, *Handbook of Anxiety Disorders* (Vol. 2, pp. 717-756). Chichester, Reino Unido: The Wiley Handbook of Anxiety doi:10.1002/9781118775349.ch35.

Walliman, N. (2011). *Research Methods: the basics*. New York: Routledge.

Walshe, D., Lewis, E., O'Sullivan, K., & Kim, S. I. (2005). Conduzir virtualmente: Serão os ambientes de condução "suficientemente reais" para a terapia de exposição com

vítimas de acidentes? Um estudo exploratório. *CyberPsychology and Behavior*, 8, 532-537. doi:10.1089/cpb.2005.8.532.

Wang, A. I. (2021). Systematic literature review on health effects of playing Pokémon Go. *Entertainment Computing*, 38, 100411.

Weisberg, D. S. (2015). Pretend play. *WIREs Cognitive Science*, 6(3), 249–261. <https://doi.org/10.1002/wcs.1341>.

Williams, D. (2006). Groups and Goblins: The Social and Civic Impact of an Online Game. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 50(4), 651–670. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem5004_5.

Williams, E. (1977). Experimental comparisons of face-to-face and mediated communication: A review. *Psychological Bulletin*, 84, 963–976. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.5.963>.

Yee, N. (2020). The 9 Quantic Gamer Types. *Quantic Foundry*. Consultado a 7 de fevereiro de 2023, de <https://quanticfoundry.com/gamer-types/>.

Zayeni, D., Raynaud, J., & Revet, A. (2020). Therapeutic and preventive use of video games in child and adolescent psychiatry: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 36.

Zyda, M. (2005). Da simulação visual à realidade virtual e aos jogos. *Computer*, 38(9), 25-32. <https://doi.org/10.1109/MC.2005.297>.


Apêndice


Inquérito por questionário:

O Potencial dos Jogos Digitais na Saúde Mental Dos Jogadores

O meu nome é Bernardo Lourenço e sou aluno do Mestrado em Ciências da Comunicação, especialização em Comunicação e Transformação Digital na Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa. Este estudo consiste na avaliação do potencial contributo dos jogos digitais (Mario Kart, League of Legends, AbcdeSIM, Pokemon Go, Candy Crush, From 5 to 4, entre outros), na saúde mental dos jogadores.

O questionário que se segue demora cerca de 5 minutos a responder.
O questionário é confidencial, anónimo e apenas utilizado para fins de estudo.

bernardo.pl.lourenco@gmail.com [Mudar de conta](#) 

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

*
 Li e compreendi e pretendo preencher o questionário.
 Li e compreendi, mas não pretendo responder ao questionário.

[Seguinte](#) [Limpar formulário](#)

O Potencial dos Jogos Digitais na Saúde Mental Dos Jogadores

bernardo.pl.lourenco@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Qual é sua Idade? *

- Menos de 18
- 18 - 24 Anos
- 25 - 34 Anos
- 35 - 44 Anos
- 45 - 54 Anos
- 55 - 64 Anos
- 65 ou + Anos

Joga Jogos Digitais? (Mario Kart, League of Legends, AbcdeSIM, Pokemon Go, Candy Crush, From 5 to 4, entre outros) *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Jogar Jogos Digitais

Responda consoante os seus hábitos de jogo.

Com que frequência joga jogos digitais? *

- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Pouco frequentemente
- Não sei responder

Numa semana, com que regularidade joga jogos digitais? *

- Até um dia por semana
- Entre 1 a 2 dias por semana
- Entre 1 a 4 dias por semana
- Entre 1 a 6 dias por semana
- Todos os dias da semana

Quanto tempo, em média, joga um jogo digital? *

- Menos de 30 minutos
- Entre 30 e 60 minutos
- Entre 60 a 120 minutos
- Mais de 120 Minutos

Quando é que costuma jogar mais? *

- Depois da escola/trabalho
- Nos fins de semana
- Nos intervalos das aulas/trabalho
- Todos os dias num horário certo (ex: Depois do Jantar)
- Todos os dias em qualquer altura
- Outra: _____

Com quem é que costuma jogar? *

- Com membros da Família
- Com amigos Offline (Jogadores que conheceu offline e joga online)
- Com amigos Online (Jogadores que conheceu online e joga offline)
- Com outros jogadores que não conhece online
- Não costuma jogar com outras pessoas

Quais os principais motivos que o/a levam a jogar? Escolha até 3 opções. *

- Entretenimento e Diversão
- Relaxamento e alívio do stress
- Desafio e superação pessoal
- Socialização e interação com outros jogadores
- Outra: _____

Qual o estilo de jogo que prefere? *

- Single Player (ex: Sonic)
- Multiplayer Online (ex: League of Legends)
- Multiplayer Local (ex: Mario Kart)

Dos géneros de jogos digitais apresentados, escolha 5 géneros de jogo que
prefere jogar? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Terror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Aborrecimento

Quando joga sente-se aborrecido? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Aborrecimento

Como classifica o seu nível de aborrecimento? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir menos aborrecido/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente aborrecido/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Diversão

Quando joga sente-se divertido? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Diversão

Como classifica o seu nível de diversão? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais divertido/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente divertido/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Descontração

Quando joga sente-se descontraído? *

- Sim
- Não

Emoções sentidas durante o jogo - Descontração

Como classifica o seu nível de descontração? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais descontraído/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente descontraído/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Raiva

Quando joga sente-se com raiva? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Raiva

Como classifica o seu nível de raiva? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir com menos raiva? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente com raiva, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Tristeza

Quando joga sente-se triste? *

- Sim
- Não

Emoções sentidas durante o jogo - Tristeza

Como classifica o seu nível de tristeza? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir menos triste? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente triste, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Curiosidade

Quando joga sente-se curioso? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Curiosidade

Como classifica o seu nível de curiosidade? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais curioso? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente curioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Confiança

Quando joga sente-se confiante? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Confiança

Como classifica o seu nível de confiança? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais confiante? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente confiante, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Apreensão

Quando joga sente-se apreensivo? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Apreensão

Como classifica o seu nível de apreensão? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais apreensivo/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente apreensivo/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Ansiedade

Quando joga sente-se ansioso/a? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Ansiedade

Como classifica o seu nível de ansiedade? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir menos ansioso/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente ansioso/a, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Felicidade

Quando joga sente-se feliz? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Felicidade

Como classifica o seu nível de felicidade? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais feliz? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

O que o deixa mais feliz após jogar? *

- A Sensação de dever cumprido
- Poder partilhar bons momentos e resultados com os seus amigos
- Sentir-se mais útil
- Sentir-se capaz
- Sentir-se mais calmo e relaxado
- Pensar nas conquistas no jogo
- Esquecer os seus problemas
- Outra: _____

Emoções sentidas durante o jogo - Euforia

Quando joga sente-se eufórico? *

- Sim
- Não

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Emoções sentidas durante o jogo - Euforia

Como classifica o seu nível de euforia? *

- Extremamente elevado
- Muito elevado
- Relativamente elevado
- Neutro
- Reduzido
- Muito reduzido
- Extremamente Reduzido

Quando joga o que o/a faz sentir mais eufórico/a? *

- Encontrar segredos escondidos no jogo
- Partilhar bons resultados com amigos
- Ser melhor que os outros jogadores
- Resolver puzzles
- Evoluir uma personagem
- Combates simples ou com dificuldade moderada
- Combates difíceis e complexos
- Cenários e ambientes bonitos
- Efeitos visuais bem desenvolvidos
- Banda sonora e/ou efeitos sonoros
- Superar desafios complexos
- Existir uma história emocionante
- Assustar-se
- Causar o caos e destruição dentro do jogo
- Jogar com amigos
- Terminar o jogo
- Outra: _____

Quando se sente eufórico, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

Como classifica a sua euforia durante um jogo ?

- | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nenhuma | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Elevada |

Quando se sente feliz, qual o género de jogo que prefere jogar ? *

- Ação
- Aventura
- RPG (Role Playing Game)
- Estratégia
- Desporto
- Luta
- MMO (Massive Multiplayer Online)
- MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)
- Corrida
- Horror
- Plataforma
- Arcade
- Simulação
- Indie
- Construção/Gestão
- Causal
- Puzzles
- Música/Ritmo/Dança
- Festa

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Humor durante e pós jogo

Depois de jogar como classifica a mudança positiva do seu humor? *

- Extremamente positiva
- Muito positiva
- Relativamente positiva
- Relativamente negativa
- Muito negativa
- Extremamente negativa

Qual destas emoções é predominante quando joga? *

- Perder a noção do tempo
- Envolvimento com o jogo
- Interagir com outros jogadores
- Cumprir todos os desafios propostos pelo jogo
- Outra: _____

Considera que algum tipo de jogo contribuiu de forma positiva no seu humor? *

- Sim
- Não

Durante o jogo, costuma experimentar emoções positivas, como alegria, excitação ou diversão? *

- Sim, frequentemente
- Sim, ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

Já teve experiências em que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor ou emoções negativas (como tristeza ou raiva)? *

- Sim, várias vezes
- Sim, algumas vezes
- Não, nunca

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Como é que os jogos ajudam a melhorar o seu humor

Explique brevemente de que forma é que os jogos digitais ajudaram a melhorar o seu humor *

A sua resposta

[Anterior](#)

[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Utilização e impacto dos Jogos Digitais

Já utilizou jogos digitais como forma de distração ou escape de problemas pessoais ou emocionais? *

- Sim, frequentemente
- Sim, ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

Em geral, como descreveria o impacto dos jogos digitais na sua saúde mental? *

- Muito positivo
- Moderadamente positivo
- Neutro, sem impacto significativo
- Moderadamente negativo
- Muito negativo

Já sentiu uma sensação de realização ou satisfação ao alcançar objetivos dentro de um jogo digital? *

- Sim, frequentemente
- Sim, às vezes
- Raramente
- Nunca

Já sentiu uma sensação de comunidade ou pertença ao jogar jogos digitais com ^{*} outras pessoas?

- Sim, frequentemente
- Sim, às vezes
- Raramente
- Nunca joguei jogos digitais com outras pessoas

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano sentiu ^{*} dificuldades em controlar a frequência com que jogava?

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frequentemente |

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano deu ^{*} prioridade aos jogos ao invés das suas atividades diárias e outros interesses?

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frequentemente |

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano continuou a jogar depois de ter sofrido alguma consequência negativa? *

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frequentemente |

Numa escala de 1-5, onde 1 é nunca e 5 é frequentemente, no último ano teve algum problema significativo na sua vida devido aos seus comportamentos de jogo? *

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frequentemente |

Indique 5 razões pelas quais gosta de jogar jogos digitais? *

- Porque gosta da sensação de progressão
- Porque consegue determinar o que faz nos jogos
- Porque está entediado
- Porque gosta de competir com os outros
- Porque gosta de completar o jogo a 100%
- Porque o ajuda a libertar a sua raiva
- Para evitar pensar em alguns dos seus problemas e/ou preocupações na vida real
- Porque gosta de explorar os diferentes elementos e possibilidade do jogo
- Porque pode fazer coisas que não consegue na vida real
- Porque tem a possibilidade de ganhar dinheiro
- Porque considera que jogar é divertido
- Porque ao jogar pode conhecer pessoas novas
- Para passar o tempo
- Porque quando tenho sucesso isso aumenta a minha autoestima
- Porque gosta de ganhar
- Porque ajuda a aliviar o stress
- Porque gosta de se tornar o melhor num determinado jogo
- Porque dentro dos jogos se depara com escolhas interessantes
- Porque se sente mais capaz quando joga
- Porque o ajuda a ficar de bom humor
- Porque gosta de descobrir como certos elementos de um jogo funcionam
- Porque é parte integrante da sua vida
- Porque experiênci liberdade no jogo
- Porque o ajuda a escapar da realidade

Potencial dos Jogos Digitai

Acredita que os jogos digitais podem ter impacto na saúde mental? *

- Sim
- Não
- Talvez

Indique se concorda ou discorda com as seguintes afirmações *

| | Concordo totalmente | Concordo parcialmente | Neutro/sem opinião | Discordo parcialmente | Discordo totalmente |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sinto que os jogos digitais podem ajudar a aliviar o stress e a ansiedade. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Acredito que os jogos digitais podem promover interações sociais e conexões emocionais com outros jogadores. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Acredito que jogar jogos digitais contribui para o aumento da motivação pessoal. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Acredito que jogar jogos digitais pode fornecer uma forma saudável de escapismo ou distração. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Pensa que os jogos digitais podem ajudar no desenvolvimento de habilidades sociais? Aqui considera-se habilidades sociais como o conjunto de requisitos que podemos desenvolver e adotar como ferramenta para conectar e interagir com as pessoas ao nosso redor *

- Sim, definitivamente
- Sim, em certa medida
- Neutro, não tenho certeza
- Não, em certa medida
- Não, definitivamente não

Na sua opinião, quais são os principais benefícios emocionais que os jogos digitais podem proporcionar ? *

- Alegria e diversão
- Relaxamento e alívio do estresse
- Excitação e adrenalina
- Sensação de conquista e superação
- Sentimento de pertencimento e conexão social
- Estimulação mental e desafio
- Outra: _____

[Anterior](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)