

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FÁBIO SPRICIGO COSER

O USO DE JOGOS ELETRÔNICOS E SUAS RELAÇÕES COM O BEM-ESTAR

Dissertação de Mestrado

Porto Alegre

2019

FÁBIO SPRICIGO COSER

O USO DE JOGOS ELETRÔNICOS E SUAS RELAÇÕES COM O BEM-ESTAR

Dissertação de Mestrado apresentada
como exigência parcial à obtenção do grau de
Mestre em Psicologia, sob orientação da
Prof.^a Dr.^a Claudia Hofheinz Giacomoni

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Maio 2019

Aos meus pais Marília e
Valdenir por terem me incentivado
e apoiado nesses sete anos longe
de casa

AGRADECIMENTOS

Agradecer a todos que fizeram parte da construção desta dissertação é uma tarefa complexa para um espaço tão pequeno. Primeiramente agradeço à força superior que permeia o universo, ao Deus dentro de cada um que nos torna o melhor que podemos ser. Em segundo lugar agradeço aos meus pais Marília Rita Spricigo Coser e Valdenir Coser. Sem eles esse trabalho não existiria (nem eu). Eles me deram meu primeiro *GameBoy Color* com um cartucho do *Pokemon Yellow* (uma das melhores memórias de minha infância) e sempre me incentivaram a seguir o caminho que desejasse. A maior parte dessa conquista é deles. Agradeço também à minha família e amigos de longe e de perto, alguns nomes de muitos que me apoiaram: Felipe, Natália, Sueli, Lucas, Nica, Hélio, Excova, Carina, Thales, Paula, Carol, Xan e muitos outros que merecem mais de 100 páginas só para fazer jus à sua importância. Agradeço à minha orientadora Cláudia Giacomoni por ter me aceitado como mestrando, e embarcar na aventura de pesquisar sobre jogos eletrônicos. Agradeço às integrantes e ex-integrantes do NEPP que me acompanharam durante esses anos, compartilhando as experiências boas e ruins, Cyntia, Carla, Adri, Julia, Léo, Rodrigo, Marjorie, Dyane. Agradeço aos meus colegas do PPG que tornaram a vida de mestrando um pouco mais tolerável, Roberta, Mikael, Gabi Robert, Ana Clara, Isabela, Bruno, Adriana, Euclides, Valmir, Julia, Carol. Em especial, agradeço às Espiãs Estatísticas e Interdisciplinares Bibiana Gallas Steigleder e Gabriela Romeira pela amizade e apoio essencial na luta pela manutenção da nossa saúde mental. Agradeço imensamente ao Instituto de Desenvolvimento Humano e à Associação dos Moradores do Parque Vila Santa Anita onde encontrei apoio e amor incondicional de adultos e crianças, Marta, Lígia, Silvana, Jackson, Cintia, Ambra, Marcela, Camila, Yluska, Luthi, Tia Taninha, Domingas, Estagiários, Estagiárias, Educadoras da instituição e crianças e adolescentes dos agrupamentos, vocês foram o sol de uma vida que estava nublada. Agradeço à Prof^a Claudia Giacomoni por me incentivar e dar liberdade para criar e ministrar a disciplina de Ciberpsicologia para a graduação e à Prof^a Adriana Wagner por me ensinar como ser um professor (duas vezes). Agradeço também aos alunos da disciplina (Julia, Leo, Guido, Arthur, Alisson, Diandra e Karina) por essa experiência maravilhosa e descoberta de uma nova paixão, a docência. Por fim, agradeço aos professores que me acompanharam durante a qualificação e estarão novamente fazendo parte deste trabalho como banca de defesa da dissertação. Prof. Dr. Marco Teixeira, Prof^a. Dr^a. Soraia Musse e Prof. Dr. Jean Natividade.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS E TABELAS	7
RESUMO	8
ABSTRACT	9
APRESENTAÇÃO	10
CAPÍTULO I	11
INTRODUÇÃO	11
Psicologia Positiva.....	11
Bem-Estar	12
Bem-Estar Psicológico.....	13
Bem-Estar Subjetivo	14
Jogos Eletrônicos	16
Jogos Eletrônicos e Psicologia.....	17
Potencialidades dos Jogos Eletrônicos.....	21
Tempo de Jogo.....	22
Gêneros de Jogos	23
Personalidade	26
JUSTIFICATIVA	27
OBJETIVOS	28
CAPÍTULO II	30
Estudo I: Jogos Eletrônicos e Bem-Estar: Uma Revisão Sistemática	30
Resumo	30
Abstract	30
INTRODUÇÃO	31
MÉTODO	33
Definição dos Critérios de Elegibilidade.....	33
Estratégia de Busca e Seleção.....	34
Qualidade da Evidência	36
Síntese dos Dados	37
RESULTADOS	37
Síntese Qualitativa dos Dados	37
Frequência de Uso de <i>Video Games</i> e Bem-Estar.....	37
Gênero de Jogos Eletrônicos.....	40
Aspecto Social	41
Fatores Motivacionais.....	42

Satisfação das Necessidades Básicas	43
Uso Problemático de Jogos Eletrônicos	44
DISCUSSÃO	45
LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
FINANCIAMENTO	47
REFERÊNCIAS	47
CAPÍTULO III	55
Estudo 2: Jogos Eletrônicos em Relação Bem-Estar: As Horas de Jogo são Relevantes?	55
Resumo	55
Abstract	55
INTRODUÇÃO	56
MÉTODO	58
Delineamento	58
Participantes	58
Instrumentos	58
Análises	60
RESULTADOS	60
DISCUSSÃO	66
LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS	69
CONSIDERAÇÕES FINAIS	70
FINANCIAMENTO	71
REFERÊNCIAS	71
CAPÍTULO IV	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS	76
REFERÊNCIAS	79
ANEXOS	85
ANEXO A	85
ANEXO B	89
ANEXO C	90
ANEXO D	91
ANEXO E	95
ANEXO F	96
ANEXO G	97

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

CAPÍTULO I

Tabela 1 - Tabela comparativa entre critérios diagnósticos do DSM-V e CID-11.....19

Tabela 2 - Facetas dos Gêneros de Jogos Eletrônicos (Lee et al., 2014).....24

CAPÍTULO II

Tabela 1 - Critérios de elegibilidade no formato PICO.....34

Figura 1 - Diagrama de Fluxo do Processo de Busca e Seleção.....36

CAPÍTULO III

Figura 1 - Frequência de Plataformas de Jogo.....61

Figura 2 – Preferências por Gênero de Jogo.....62

Tabela 1 - Correlações das Preferências entre Diferentes Gêneros de Jogo.....62

Tabela 2 - Correlações entre Preferências por Gênero de Jogo e Fatores de Personalidade.....62

Tabela 3 - Comparação Entre Grupos de Variáveis de Bem-Estar e Personalidade via Teste de Bonferroni.....63

Figura 3 - Gráfico de Distribuição das Variáveis de Bem-Estar e Personalidade por Horas de Jogo.....65

RESUMO

A afirmação de que o uso de jogos eletrônicos em frequência alta é prejudicial à saúde é comum. Pesquisadores investigam os prejuízos causados pelos *video games* desde sua criação. Um movimento recente vem focando nos aspectos positivos dos mesmos e investigando suas relações com o bem-estar. Esse construto faz parte da definição de saúde publicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Essa pesquisa investigou as relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar através de um estudo de revisão sistemática e um estudo exploratório de delineamento transversal. 38 artigos foram selecionados para a amostra final da revisão sistemática. A maioria das publicações investigou as relações do bem-estar com a frequência de jogo. Grande parte das relações não foram significativas, ou foram consideradas fracas. Outros fatores como motivação para jogar, paixão e satisfação das necessidades psicológicas básicas foram apontados como relevantes para o bem-estar de jogadores. O segundo estudo investigou as relações entre horas de jogo, bem-estar subjetivo, personalidade e gêneros de jogo em uma amostra de 599 jogadores e 160 pessoas que não jogam jogos eletrônicos. As correlações entre horas de jogo, e as variáveis de bem-estar subjetivo e de personalidade, quando significativas, foram consideradas fracas. A frequência de jogo, isoladamente, não é suficiente para prever o bem-estar. Os resultados apontados vão contra o estigma de que frequências de jogo mais altas impactam negativamente no bem-estar. Deve se considerar fatores de contexto e motivação do jogador ao realizar futuros estudos.

ABSTRACT

The statement that engaging on video games for a long time is harmful to the user's health is common. Researchers have been exploring the damages caused by video games since its creation. Recently, studies have been focusing on the positive aspects of gaming and investigating its relations to well-being. The well-being is part of the health definition stated by the World Health Organization (WHO). This research explored the relations between gaming and well-being. A systematic review and a transversal exploratory study were performed. 38 papers were selected for the systematic review's final sample. Most studies investigated the relations between gaming frequency and well-being. Most of the relations were not significant or were considered weak. Other factors like motivation for playing, passion and satisfaction of basic psychological needs were considered relevant for the gamers' well-being. The second study searched for relations between weekly hours of game play, subjective well-being, personality traits and game genres. 599 individuals who played regularly and 160 who did not play any video games answered the survey. The relations between weekly hours playing video games, well-being and personality traits, when significant, were considered weak. The gaming frequency by itself is not sufficient for the prediction of the subjective well-being variables. The results go against the stigma that higher gaming frequency have a negative impact on the well-being. Context and motivations should be investigated on future studies.

APRESENTAÇÃO

Em 1994 fui apresentado ao meu primeiro *video game*, o *Sega Genesis*. Com quatro anos de idade, na época, não entendia muito bem como as imagens na TV de tubo ganhavam vida pelas nossas mãos. Assistia minha mãe jogando *Phantasy Star II*, um dos primeiros RPGs que foram criados para consoles. O acesso à internet era escasso, sem guias e detonados com dicas sobre o jogo. Minha mãe, para se localizar no mundo virtual, desenhava todos os mapas à mão com as coordenadas de cada cidade, item encontrado e NPCs (personagens não-jogáveis). Foi quando comecei a perceber que os jogos não se limitavam a uma atividade passiva em frente de uma tela de televisão.

Logo que tive idade suficiente para entender melhor os *games* comecei a jogar com meu primo. Após as tardes de jogatina, desenhávamos e criávamos histórias sobre nossos personagens preferidos. A partir dos anos 2000, com maior acesso à internet, descobrimos que não éramos os únicos que criavam a partir dos jogos. Grandes fóruns de jogadores dedicados a discutir, desvendar segredos e produzir arte sobre os games começaram a ser introduzidos na minha vida. A certeza de que os *video games* eram mais do que um meio de diversão ficou cada dia mais clara.

Ao mesmo tempo, era cada vez mais difundido na mídia os malefícios que os jogos eletrônicos causar. Agressividade e adição passaram a ser os principais termos relacionados aos *video games* e isso ia contra todas as minhas experiências de vida. Enquanto cursava psicologia descobri que essas opiniões não eram unânimes e que vários pesquisadores estudavam os potenciais dos jogos para a saúde, ensino e criatividade. Decidir adotar esse como o meu foco de estudo. Os *games* proporcionaram momentos transformadores para a minha vida em vários sentidos. Compreender os motivos pelos quais um grande número de indivíduos dedica tempo e energia com os jogos e os elementos que os cercam, assim como investigar os efeitos dos *video games* para a saúde física e mental de seus jogadores, são necessários para explorar os potenciais dos mesmos. Esses foram os motivos que levaram ao surgimento desta dissertação. Apresento aqui o resultado dessa grande aventura na qual aprendi e aprimorei novas habilidades, travei batalhas internas e externas e subi de níveis até chegar ao produto final. Para iniciar...

PRESS START

O Autor

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

Psicologia Positiva

A psicologia como área do conhecimento surgiu formalmente através de Wilhelm Wundt, que estabeleceu o primeiro Instituto de Psicologia da Alemanha, no ano de 1879. Porém, os estudos sobre a mente e a consciência datam de muito antes disso (Benjamin Jr, 2007). Filósofos gregos como Hipócrates, Sócrates e Platão já discorriam sobre as funções mentais há mais de 2000 anos. O termo psicologia foi cunhado apenas no século 16, composto pelas palavras gregas *psique* (alma) e *logos* (doutrina). Esse campo desenvolveu-se como a ciência que estuda os processos e estados mentais do ser humano, seus comportamentos e suas interações com o ambiente e com o meio social (Benjamin Jr, 2007). A ciência psicológica possuía uma tradição de focar sua atenção apenas no que desviava do considerado normal, os chamados transtornos mentais. Devido à grande influência dos estudos psiquiátricos no campo, alguns de seus principais estudiosos (como Freud) concentraram-se na sintomatologia da mente (Wertheimer, 2012). Porém, como contraponto à essa perspectiva, surgiu o movimento humanista cujo foco teórico e filosófico era no potencial humano.

William James, Carl Rogers e Abraham Maslow são alguns dos principais autores referentes ao humanismo. Esse movimento, que ganhou força no fim da década de 50, acreditava que o ser humano era maior do que apenas comportamentos condicionados ou regidos pelo inconsciente. Os autores acreditavam que para estudar o homem era necessário abordá-lo como um ser total, para além dos transtornos da mente e incluindo sua saúde, criatividade e seus potenciais (Froh, 2004). Entretanto, com o advento do positivismo e do reducionismo cartesiano na ciência psicológica, o empiricismo e a psicologia experimental se tornaram os principais responsáveis pelo reconhecimento da psicologia como ciência, voltando o foco das pesquisas para os comportamentos humanos e transtornos mentais (Benjamin Jr, 2007). No fim da década de 90, um grupo de pesquisadores levantou a necessidade de se retomar foco nos potenciais humanos, qualidade de vida e investigar o que faz um ser humano se sentir feliz. Essa perspectiva foi chamada por seus criadores de Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002).

O termo psicologia positiva foi utilizado pela primeira vez por Abraham Maslow, que também fazia parte do movimento humanista, em seu livro *Motivation and Personality*, publicado em 1954 (Froh, 2004). Foi retomado por Seligman anos depois para definir a perspectiva adotada pelo movimento, se tornando uma forte linha dentro da ciência psicológica (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001; Johnson & Wood, 2017). De acordo com

Seligman e Csikszentmihalyi (2000), para além do que causa sofrimento, é necessário investigar o que traz valor e significado à vida. A Psicologia Positiva propõe um maior foco na investigação dos aspectos positivos do ser humano, como suas forças e virtudes, seus sentimentos positivos e seu bem-estar.

Bem-Estar

A busca pela felicidade é um estado vivido avidamente pelos seres humanos na sociedade moderna. É investigada por diferentes perspectivas e por variados pontos de vista teóricos. Teorias que buscaram compreender o que leva uma pessoa a se sentir bem, através de uma perspectiva racional, foram muito utilizadas por economistas para explicar a qualidade de vida (Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012). De acordo com essas teorias o bem-estar é conquistado quando um indivíduo é capaz de conquistar e realizar o que desejar (Moore & Crisp, 1996), sendo esse estado alcançado através de metas racionais. Outras perspectivas baseadas nas necessidades do ser humano entendem o bem-estar como “o quanto um indivíduo conquista o que necessita para sobreviver” (Chappell & Crisp, 1998), não levando em consideração os desejos. Porém, não consideram aspectos subjetivos da experiência do indivíduo. As primeiras discussões de uma visão profunda sobre o que é a felicidade, como experienciá-la e como atingí-la datam de tempos remotos, mais antigos que a própria palavra.

A “boa vida” como um estado de existência próspero e envolto por situações favoráveis era descrito por autores gregos antigos, como Homero, pela palavra *eudaimonia*. A etimologia a separa em dois termos, sendo composta por *eu* (bom) e *daimon* (deus, espírito, demônio), o que pode ser interpretado como um coeficiente de influência externa, ser guiado por um bom caminho (McMahon, 2006, p. 1-18). Outros filósofos também se utilizavam desse conceito para tentar definir a melhor maneira de se viver a vida. Sócrates definia as virtudes como meio de atingir a prosperidade, São Tomás de Aquino utilizou a terminologia da moral como guia para uma vida feliz (Mattison III, 2008). Esses conceitos deram início à filosofia do Eudaimonismo. De acordo com seus pensadores, para atingir um estado de plenitude, o ser humano deve explorar suas virtudes e buscar seu crescimento pessoal e relevância perante a sociedade, fazendo o bem ao próximo (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). Sendo assim, para ser feliz, o homem necessitaria focar nos seus deveres morais e sociais como meio de viver uma vida virtuosa. Entretanto, uma outra linha de pensamento filosófico aborda essa questão de forma diferente, afirmando que a felicidade está nos prazeres sentidos ao longo da existência.

Aristipo de Cirene, filósofo grego e contemporâneo de Sócrates, e Epicuro são reconhecidos pela sua perspectiva de felicidade como a experiência de sensações prazerosas. Viver imerso em sentimentos positivos e sem entrar em contato com emoções negativas era considerado pelos pensadores como o ideal de vida (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). Essa visão foi integrada posteriormente por autores como Hobbes e Locke em seus escritos e, assim como o Eudaimonismo, perdura como uma das tradições filosóficas de discussão sobre a felicidade, sendo chamada de Hedonismo (Deci & Ryan, 2008). Para seus seguidores, sentir-se bem transcende as influências externas, sendo um estado interno de plenitude e vivência de emoções agradáveis. A perspectiva na qual o prazer individual é priorizado contrasta com o pregado pela visão eudaimônica, na qual fazer o bem e contribuir para o desenvolvimento da sociedade é mais valorizado. Apesar de possuírem concepções conflitantes sobre a felicidade, essas filosofias antigas continuam influenciando filósofos e pesquisadores do século XXI buscando compreender como viver uma vida feliz (Deci & Ryan, 2008, Henderson & Knight, 2012). Entretanto, autores consideram o termo felicidade muito amplo e com vários significados diferentes, devendo ser evitado pela literatura científica (Diener et al., 2017). Assim, o construto utilizado para avaliar o bem-viver do ser humano, sendo esse apenas uma parte da felicidade, foi chamado de Bem-Estar. Esse se reflete em variados modos de compreensão, sendo os principais: o Bem-Estar Psicológico e o Bem-Estar Subjetivo.

Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico segue a tradição eudaimônica, absorvendo elementos que tratam das realizações pessoais como meio para alcançar o bem-estar (Henderson & Knight, 2012). Um dos trabalhos considerados precursores da área foi desenvolvido por Ryff (1989). Nele, a autora contrapõe a visão hedonista de felicidade, focando no funcionamento psicodinâmico pleno do ser humano, no lugar da experiência de sentimentos positivos. Para isso, propõe seis dimensões que caracterizam o conceito: autoaceitação; crescimento pessoal; autonomia; relações positivas com os outros; domínio sobre o ambiente; e propósito na vida.

Quanto às dimensões propostas, a autoaceitação explora a aceitação, por um indivíduo, de suas características físicas e de personalidade, assim como possuir uma atitude positiva perante a si mesmo; crescimento pessoal é uma dimensão que diz respeito ao constante desenvolvimento e aprimoração de competências e habilidades, também relacionada com a abertura para novas experiências; possuir protagonismo e independência sobre a vida, assim como avaliar e se responsabilizar sobre suas próprias ações faz parte da autonomia do ser humano; o estabelecimento

de vínculos íntimos e saudáveis com outros, nos quais prevaleçam a confiança, segurança e afeto compõe o domínio das relações positivas; o domínio sobre o ambiente diz sobre o conhecimento e competência em manejar o meio externo para satisfação das necessidades pessoais; por fim, o propósito na vida faz referência a uma existência com significado, com uma direção e um foco definido, assim como o sentimento de fazer parte de algo maior (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

A teoria do Bem-Estar Psicológico é considerada uma perspectiva robusta sobre os aspectos que definem o que é uma boa vida (Deci & Ryan, 2008, Henderson & Knight, 2012). Entretanto, apesar de levar em conta tópicos como crescimento pessoal e autonomia, perde o foco em questões mais subjetivas como a experiência de sentimentos positivos e a satisfação de um indivíduo com a própria vida. Esses aspectos fazem parte da teoria que possui como base o aspecto hedonista do bem-viver, sendo nomeada como teoria do Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984).

Bem-Estar Subjetivo

O Bem-Estar Subjetivo (BES) é um campo que vem sendo estudado por pesquisadores da área da Psicologia Positiva (Giacomoni, 2004; Diener, 2012; Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012; Diener et al., 2017). Diferentemente do Bem-Estar Psicológico, essa teoria prega que o bem-estar é uma experiência subjetiva ao indivíduo que é moldada pelos sentimentos vivenciados e pela concepção de satisfação com a própria vida. Essa perspectiva é pesquisada mais ativamente desde o fim da década de 50, quando surgiu a necessidade da elaboração de medidas para avaliar a qualidade de vida e programas sociais nos Estados Unidos da América (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). As influências subjetivas no bem-estar foram estudadas e a teoria embasada em autores como Bradburn (1969) que definiu a felicidade como um equilíbrio entre as emoções positivas e negativas. Campbell, Converse e Rodgers (1976) também trouxeram contribuições para a área, definindo a satisfação de vida como a distância percebida entre o estado atual na vida de um indivíduo e seus desejos. Futuramente, ambas as perspectivas foram integradas por Diener (1984) em um único construto, o Bem-Estar Subjetivo.

Diener (1984) em seus primeiros estudos apontou três características principais para o a compreensão do bem-estar. Primeiramente enfatizou o aspecto subjetivo do construto, indicando que a experiência dessa percepção é interna ao indivíduo. O autor também frisou que o bem-estar se constitui pela presença de emoções e sentimentos positivos na vivência de um ser humano, não apenas pela ausência de aspectos e afetos negativos. Por fim, estabeleceu que o construto faz referência a aspectos gerais da vida de um indivíduo.

O bem-estar subjetivo é considerado, então, um construto multidimensional que engloba componentes afetivos e cognitivos (Diener, 2012). O componente afetivo se refere à experiência de emoções (afetos) tanto negativas quanto positivas. A baixa frequência de afetos negativos em conjunto com a alta experiência de emoções positivas proporciona um equilíbrio e crescimento nos índices de bem-estar subjetivo (Giacomoni, 2004). Já o componente cognitivo é a percepção que o indivíduo tem da sua satisfação de vida, fazendo menção a uma percepção subjetiva sobre quanto uma pessoa julga a sua própria vida como satisfatória. Esses fatores possuem correlações entre si mas são avaliados independentemente, através de escalas como a Escala de Satisfação de Vida para o componente cognitivo e a Escala de Afetos Positivos e Negativos para o afetivo (Diener, 1984; Zanon, Bastianello, Pacico & Hutz, 2013; Hutz, Zanon & Bardagi, 2014).

Grande parte das pesquisas sobre o Bem-Estar Subjetivo buscam entender quais os critérios e situações que levam umas pessoas apresentarem maiores níveis nos componentes do bem-estar em comparação com outras (Diener et al., 2017). Suas facetas possuem relações com outros construtos, também indicadores de qualidade de vida. A satisfação com a vida possui forte relação com fatores que pessoas julgam como necessários para uma boa vida, como renda, saúde e satisfação no trabalho, assim como aspectos mais subjetivos, como a autoestima (Diener, Tay, & Oishi, 2013; Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2016). Já os afetos positivos possuem relação positiva com a qualidade dos relacionamentos sociais, amorosos e familiares de um indivíduo, enquanto os níveis de afetos negativos aumentam proporcionalmente aos conflitos internos e sociais (Diener et al., 2017).

Autores consideram que o Bem-Estar possui certo grau de hereditariedade, sendo aproximadamente 40% explicado pela carga genética do indivíduo (Diener et al., 2017). Sendo assim, os outros 60% podem ser explicados por fatores comportamentais ou externos ao indivíduo. Alguns autores afirmam que mudanças no modo de se expressar, através de pequenas atitudes positivas como a expressão de gratidão ou a prática de atitudes de gentileza, pode ter um efeito positivo no bem-estar (Lyubomirsky & Layous, 2013). A realização de atividades físicas também pode impactar de forma benéfica nos níveis de bem-estar, melhorando a qualidade de vida no geral quando praticadas moderadamente (Mandolesi et al., 2018). Assim como certas atividades trazem benefícios para a vida de um indivíduo, outros acontecimentos podem ter um impacto negativo. Eventos traumáticos podem trazer prejuízos significativos à qualidade de vida, assim como situações de desemprego, término de relacionamento e mortes, sendo difícil o retorno aos níveis

anteriores de bem-estar (Diener et al., 2017). Um outro foco recente das pesquisas sobre bem-estar é o quanto seus níveis são impactados pelo uso de jogos eletrônicos.

Jogos Eletrônicos

Jogos eletrônicos fazem parte da vida de muitas pessoas como uma atividade de lazer ou trabalho. É estimado que, em 2018, aproximadamente 76 milhões de brasileiros jogaram algum tipo de jogo eletrônico. Este mercado moveu 137 bilhões de dólares no ano de 2018 através de compras e vendas de jogos, campeonatos de jogadores, assinaturas mensais, itens virtuais, entre outros produtos. Apesar de ser uma atividade presente na vida de muitas pessoas, estudos brasileiros sobre o tema não são muito comuns, mesmo o país sendo o maior mercado para jogos eletrônicos na América Latina e o 13º no mundo (Newzoo, 2019).

O jogo eletrônico, ou *videogame*, é um conceito complexo de se definir. As fronteiras entre o que são e o que não são os jogos eletrônicos são fluidas (Juul, 2010). Possuem variadas formas, narrativas, plataformas e objetivos, tornando árdua a tarefa de conceituar o que são. A começar pelo próprio termo, um jogo eletrônico pode ser qualquer artefato lúdico que utilize algum meio eletrônico como parte de sua atividade, como é o caso de jogos de tabuleiro com algum artefato digital (cronômetro, contador de pontos). O termo jogos computacionais apesar de ser mais específico, considerando o meio do sistema computacional, acaba por excluir jogos digitais que operem em outros meios. Enquanto o termo jogos digitais volta a ampliar o espectro, fazendo referência a qualquer atividade lúdica com algum componente digital (Bruni, 2017). Para nomenclatura referente aos jogos, é usual a utilização do termo jogos eletrônicos ou o termo em inglês *videogames*, podendo também serem chamados de obras videolúdicas (Bruni, 2017).

Juul (2010) considera a existência de um *classic game model* ou modelo clássico para jogos, apontando seis componentes necessários para que algo seja considerado um jogo, sendo eles: regras fixas, as diretrizes que irão guiar as consequências das ações do jogador; resultado variável, o fato de que diferentes ações levam a efeitos diversos; valorização do resultado, a existência de desfechos melhores que outros; esforço do jogador, o jogo deve ser uma experiência interativa para o usuário; resultado associado ao jogador, o usuário deve se sentir conectado com as consequências de suas ações; e consequências opcionais, podendo o jogo acarretar em efeitos na vida real, como passar o tempo de lazer ou jogar por remuneração e aposta (torneios, *Poker Online*). Esse modelo é generalizado por Juul (2010) para qualquer tipo de jogo (lúdico ou eletrônico). Porém, nem todos os jogos eletrônicos se encaixam completamente no modelo proposto. Jogos de simulação de construção de cidades como *Sim City* não possuem um resultado associado a efeito como ganhar

ou perder. Assim como jogos estilo *Sandbox* (*Minecraft*, *Terraria*) nos quais o jogador possui um mundo virtual e o modifica como desejar, sem um objetivo específico.

Uma definição para jogos eletrônicos foi proposta por Tavinor (2008), que os representa como “Um artefato em um meio visual-digital, proposto primariamente como um objeto de entretenimento, que busca prover lazer empregando um ou ambos dos seguintes modos de engajamento: jogo vinculado a regras ou ficção interativa.”. O autor vinculou a categoria de *videogames* à presença de pelo menos um dos modos de engajamento propostos, o jogo vinculado a regras, também apontado por Juul (2010), e a ficção interativa. Tavinor (2008) define conjuntamente o meio de reprodução dos jogos eletrônicos como visual-digital, sugerindo que o ambiente deve ser virtual e deve fornecer um *feedback* em uma tela que retornará informações para o jogador. Apesar de as principais definições considerarem os jogos eletrônicos como exclusivamente baseados em imagem, há jogos que oferecem *feedback* de outros modos.

Uma ferramenta para auxiliar deficientes visuais a se localizarem em um determinado espaço foi desenvolvido no formato de um *videogame* de Ação (Merabet, Connors, Halko & Sánchez, 2012). No jogo, o objetivo dos participantes era explorar um ambiente em busca de jóias e evitando monstros, coletando o maior número de itens possível antes de alcançar a saída. Os jogadores percorreram o ambiente real se movimentando nesta localidade que havia sido previamente renderizada virtualmente. Pistas auditivas eram fornecidas aos jogadores indicando a proximidade de jóias e monstros. Devido a esses aspectos de feedback não exclusivamente visuais de alguns jogos, Bruni (2017) propõe alterações nas definições para que se possa englobar um maior número de obras videolúdicas. O autor questiona o grau de interatividade que um jogo necessita para ser considerado um *videogame*, contestando que em alguns casos as estruturas não são fortemente interativas, apenas seguindo uma mecânica já pré-estabelecida pelos criadores. Adiciona também a questão da interação com o mundo do jogo por meio de um avatar como fundamental para a definição. Entretanto, Bruni (2017) também define jogos eletrônicos como mídias criadas para o entretenimento, desconsiderando jogos terapêuticos e jogos sérios, os quais são criados para um fim específico além da diversão. Apesar de a visão de Bruni (2017) trazer à tona questões mais específicas da definição de jogos eletrônicos, acredita-se que a de Tavinor (2008) ainda seja a mais ampla, abrangendo um maior número de obras videolúdicas.

Jogos Eletrônicos e Psicologia

Desde sua criação, os jogos eletrônicos foram alvo de vários estudos de pesquisadores da área da psicologia. Já foram considerados desde brinquedos inocentes à causadores de

comportamentos de adição, agressividade e reclusão social (Caplan, 2005). Essa dualidade pode ser percebida quando, nos Estados Unidos da América, Ronald Reagan utilizou *video games* para treinar soldados para a guerra fria, ao mesmo tempo em que seu general Everett Koop listava os jogos como um dos principais riscos para a saúde dos norte-americanos (Squire, 2002).

Recentemente os jogos eletrônicos foram novamente acusados, por parte de alguns médicos e pesquisadores, como problemáticos para a saúde mental. Foram criados critérios diagnósticos para os manuais mais utilizados por médicos e psicólogos, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª Edição (DSM-V) e a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde - 11ª Edição (CID-11) (American Psychiatric Association, 2014; World Health Organization, 2018). No primeiro, foi classificado como Transtorno do Jogo pela Internet e se encontra na seção de condições que necessitam de estudos futuros para sua consolidação. Os critérios propostos são descritos a seguir:

DSM-V - Transtorno do Jogo Pela Internet: Uso persistente e recorrente da internet para envolver-se em jogos, frequentemente com outros jogadores, levando a prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento conforme indicado por cinco (ou mais) dos sintomas propostos em um período de 12 meses. O transtorno do jogo pela internet pode ser leve, moderado ou grave, dependendo do grau de perturbação das atividades normais. Os indivíduos com transtorno do jogo pela internet menos grave podem exibir menos sintomas e menor perturbação em suas vidas. Aqueles com a forma grave do transtorno terão mais horas passadas no computador e perda mais grave de relacionamentos ou oportunidades na carreira ou escola. Nota: Este transtorno é distinto dos jogos de azar pela internet, que estão inclusos no transtorno de jogo (American Psychiatric Association, 2014, p. 796).

Já no CID-11, é denominado por *Gaming Disorder*, traduzido como Transtorno por Jogos Eletrônicos e seus critérios são propostos como:

CID-11 – (6C51) *Gaming Disorder*: Um padrão persistente e recorrente de comportamento de jogo (em jogos digitais ou computadorizados) que podem ser *Online* (pela internet) ou *Offline*. O padrão comportamental deve ser severo suficiente para causar prejuízos nas áreas pessoal, social, familiar, educacional, ocupacional ou outras áreas de funcionamento importantes. O padrão de comportamento de jogo pode ser contínuo ou episódico e recorrente e são normalmente evidentes em um período de pelo menos 12 meses

apesar de a duração mínima poder ser encurtada a depender da severidade dos sintomas (World Health Organization, 2018).

Tabela 1

Tabela comparativa entre critérios diagnósticos do DSM-V e CID-11

DSM-V	CID-11
1) Preocupação com jogos pela internet. (O indivíduo pensa na partida anterior do jogo ou antecipa a próxima partida; o jogo pela internet torna-se a atividade dominante na vida diária).	
2) Sintomas de abstinência quando os jogos pela internet são retirados. (Esses sintomas são tipicamente descritos como irritabilidade, ansiedade ou tristeza, mas não há sinais físicos de abstinência farmacológica).	
3) Tolerância – a necessidade de passar quantidades crescentes de tempo envolvidos nos jogos pela internet.	
4) Tentativas fracassadas de controlar a participação nos jogos pela internet.	1) Perda do controle sobre o jogo (frequência, intensidade, duração, término, contexto).
5) Perda de interesse por passatempos e divertimentos anteriores em consequência dos, e com a exceção dos, jogos pela internet.	2) Maior prioridade dada ao tempo de jogo em detrimento aos outros interesses de vida e atividades diárias.
6) Uso excessivo continuado de jogos pela internet apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.	

- 7) Enganou membros da família, terapeutas ou outros em relação à quantidade de jogo pela internet.
- 8) Uso de jogos pela internet para evitar ou aliviar o humor negativo (p. ex, sentimentos de desamparo, culpa, ansiedade)
- 9) Colocou em risco ou perdeu um relacionamento, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira significativa devido à participação em jogos pela internet. 3) Continuidade ou crescimento do tempo de jogo apesar da ocorrência de consequências negativas.
-

Apesar da existência desses critérios diagnósticos, há pesquisadores que contestam a existência da adição a jogos eletrônicos como um transtorno mental. Bean, Nielsen, van Rooij e Ferguson (2017) discutem sobre a controvérsia dos critérios diagnósticos estipulados para a consideração do uso de *video games* como uma doença. Os autores estipulam a criação dos transtornos como uma destilação de preconceitos não fundamentados provocada pela mídia e por estudos com métodos de medição equivocados. A afirmação de que jogadores no geral possuem dificuldades para se relacionar com outras pessoas não possui evidências que a sustente, sendo considerada um dos principais mitos sobre jogadores (Herodotou, Kambouri & Winters, 2014). Apesar de existirem jogadores que dedicam tempo demais aos jogos, a ponto de prejudicar outras áreas da vida, não se pode afirmar que esse comportamento é causado pelos *video games* (Bean et al., 2017).

Apesar de os critérios serem de fato sintomas psicológicos e comportamentais, pesquisadores criticam que, em sua maioria, são simplesmente uma adaptação dos apresentados nos Transtornos Relacionados à Substância e Adição, trocando o objeto (álcool, drogas ou jogo patológico “*gambling*”) por jogos eletrônicos. Através desse mesmo método foram criados muitos dos instrumentos de avaliação psicológica para adição à *video games*. Em uma meta-análise realizada por King, Haagsma, Delfabbro, Gradisar & Griffiths (2013) os autores compararam uma série de questionários para avaliação de comportamentos aditivos direcionados aos jogos. Os

autores concluíram que, de 18 escalas analisadas, apenas seis possuíam mais de dois estudos de busca de evidências de validade até o momento. Além disso, todos utilizavam como base os critérios propostos no DSM para os transtornos de jogos por apostas (*gambling*) sem uma investigação e melhor definição do construto (King et al., 2013).

Percebe-se uma tendência recente a patologizar comportamentos cotidianos. Muitos estudos são publicados com foco em coisas que podem acarretar um prejuízo em potencial para o ser humano, porém, pouco se avalia os benefícios que o objeto de estudo pode trazer, podendo ser maiores que os danos (Billieux, Schimmenti., Khazaal, Maurage & Heeren, 2015). Apesar do movimento pela patologização do uso de jogos eletrônicos ter ganhado força com a adição ao DSM-V e ao CID-11 de transtornos referentes à adição por jogos eletrônicos, uma outra vertente busca explorar as potencialidades dos *games* para a saúde e educação.

Potencialidades dos Jogos Eletrônicos

As potencialidades dos jogos podem ser observadas em um grande número de situações. Algumas das áreas que podem ser beneficiadas pelos *video games* são as cognitivas, sociais e emocionais (Granic, Lobel & Engels, 2013). Jogos de tiro, apesar de serem considerados pela mídia como os maiores vilões entre os *video games*, podem aprimorar a coordenação motora, acurácia e percepção espacial (Uttal et al., 2013). Além disso, Jogos *multiplayer online*, que são jogados através da internet com a participação de mais de um jogador, podem atuar como um ambiente seguro onde é possível se experimentar em novos papéis e desenvolver habilidades sociais como liderança e trabalho em equipe (Sourmelis, Ioannou, & Zaphiris, 2017). Os *games* também podem proporcionar a experiência de uma gama de emoções positivas, como motivação, prazer e sensação de conquista (Granic, Lobel & Engels, 2013).

Um dos primeiros estudos que utilizou os jogos eletrônicos como meio de promoção da qualidade de vida foi publicado por McGuire (1984). Nele, o autor comparou o efeito de uma atividade envolvendo *video games* e uma outra atividade cotidiana com idosos de um asilo por um período de 8 semanas, avaliando critérios relacionados à qualidade de vida. Nas comparações de resultados pré e pós testes um aumento significativo nos afetos e na autoestima foi encontrado no grupo que participou da intervenção com jogos (McGuire, 1984). O uso de certos tipos de *video games* está relacionado com maiores níveis de afetos positivos assim como capacidade de regulação emocional, prevenção da ansiedade, alívio do estresse e reparação do humor (Snodgrass Lacy, Dengah & Fagan, 2011; Villani, Carissoli, Triberti, Marchetti, Gilli & Riva, 2018). Alguns estudos afirmam que maiores níveis de bem-estar são presentes em pessoas que se engajam em

algum tipo de jogo eletrônico de forma moderada, quando comparadas com pessoas que não jogam ou que jogam de forma patológica (Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis & Carras, 2014). Porém, as quantidades de exposição e utilização de *video games* que podem ser consideradas como pouca, moderada ou excessiva ainda são conceitos vagos na literatura.

Tempo de Jogo

Muitos estudos são publicados sobre a adição a jogos eletrônicos e os prejuízos do tempo exagerado de dedicação aos mesmos (Caplan, 2010; Collins, Freeman, & Chamarro-Premuzic, 2012; Braun et al., 2016). Porém, são escassas as discussões sobre quanto seria um tempo de jogo médio que não estaria relacionado com prejuízos na vida dos jogadores, permitindo-os aproveitar as potencialidades dos jogos eletrônicos. O tempo de jogo vem sendo contabilizado por pesquisadores da área como “Horas de Jogo Semanais” (Yee, 2006; Collwell, 2007; Przybylski et al., 2012; Braun et al., 2016). O conceito de horas moderadas de jogo é incerto na literatura, alguns pesquisadores apontam como jogo moderado de duas a quatro horas semanais, outros consideram sete a dez horas semanais como um tempo médio de dedicação a *video games* (Collwell, 2007; Przybylski et al., 2012).

Alguns fatos que dificultam a obtenção desse dado são as definições por faixa etária e por tipo de jogo. Crianças e adolescentes possuem mais tempo livre para se dedicar aos jogos eletrônicos, em comparação com adultos. Crianças podem jogar por um período maior de horas semanais sem prejuízos significativos em outras áreas da vida (King et al., 2013). Estes estão se tornando um dos principais meios de socialização com amigos, colegas ou outras crianças, sendo reconhecidos como meio de desenvolvimento de habilidades prosociais (Kovess-Masfety et al., 2016). Entretanto, quanto ao tempo de jogo, o único consenso entre pesquisadores é de que a exposição à telas que emitem a luz conhecida como *Blue Light* (Monitores de computador, TVs ou Smartphones) podem trazer prejuízos significativos para o sono, visão e para o bem-estar quando há exposição direta ininterrupta e quando são utilizadas por menos de duas horas antes de dormir (Hale & Guan, 2015).

Os tipos de jogos são variados e também demandam horas de dedicação diferentes. Jogos como *Massive Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs) exigem um maior tempo de engajamento, sendo o número de horas dedicadas semanalmente a esses jogos em torno de 10 horas semanais. Entretanto, outros como *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBAs) têm partidas curtas, de 45 minutos cada. Sendo assim, o tempo dedicado aos *games* também pode variar dependendo do gênero de jogo que uma pessoa está jogando.

Gêneros de Jogos

Jogos eletrônicos diferem muito entre si, um jogo de plataforma como *Super Mario World* possui regras, estética e modo de jogar completamente diferente de um jogo de tiro como *Call of Duty*. A definição de um gênero de *video game* leva em conta uma série de características que vão enquadrá-lo em uma ou mais categorias. Autores têm demonstrado dificuldade em chegar a um consenso sobre a categorização dos gêneros de jogos eletrônicos (Wolf, 2001; Apperley, 2006; Clarke, Lee & Clark, 2015). Apperley (2006) identificou quatro gêneros principais de *videogames*, sendo eles jogos de Ação, *Role-Playing Games* (RPGs), Simulação e Estratégia. Wolf (2001) estipulou 42 categorias, baseando-se na interatividade e estilo de jogo. Clarke, Lee e Clark (2015) acreditam que a classificação de jogos eletrônicos falha em oferecer uma identificação concreta sobre as características que distribuiriam os jogos entre categorias.

Lee, Karlova, Clarke, Thornton & Perti (2014) apresentaram uma classificação para os gêneros de jogos eletrônicos através de uma análise de facetas, sugerindo um modelo de 12 facetas principais compostas por diferentes números de focos. De acordo com os autores cada faceta representa uma característica relacionada a como são definidos os jogos eletrônicos e os focos refletem as diferentes alternativas dentro de cada faceta. A classificação foi sugerida como apontado na Tabela 2.

Tabela 2

Facetas dos Gêneros de Jogos Eletrônicos (Lee et al., 2014)

Faceta	Nº de Focos	Descrição	Exemplos
<i>Gameplay</i>	10	A natureza geral da experiência definida por um padrão de interações e regras no jogo.	Ação, RPG, Simulação
Estilo	100	Uma característica distinta, modo de ação ou maneira de jogar. (Sub-faceta de <i>Gameplay</i>)	MMORPG, Plataforma
Propósito	7	A razão para a existência do jogo, como proposta pelo desenvolvedor.	Educacional, Entretenimento

Público Alvo	18	O grupo de pessoas para o qual o jogo é destinado.	Crianças, Adultos, Todos
Apresentação	10	A maneira ou estilo de exibição do jogo.	2D, 3D, Isométrico
Estilo Artístico	9	Uma estética visual coerente e unificadora.	Realista, <i>Cartoon</i>
Aspecto Temporal	7	Os métodos sobre como o tempo corre no jogo e/ou maneira pela qual os eventos ocorrem.	Tempo real, Baseada em turnos
Ponto de Vista	4	O ponto de vista do jogador dentro dos acontecimentos no jogo.	Primeira pessoa, Terceira pessoa
Tema	22 (main) 127 (sub)	A linha comum de ideias recorrentes no jogo. 22 categorias principais englobam 127 subcategorias.	Fantasia, Super Heróis, Zumbi, Romance
Cenário	16 (espaço) 8 (tempo)	O ambiente espacial e temporal no qual o jogo se situa.	Espaço: Cidade, Castelo Tempo: Medieval, Futurista
Humor/Afeto	15	A atmosfera pervasiva do jogo que evoca certas emoções ou estados mentais.	Horror, Mistério, Comédia
Encerramento	5	O método através do qual o jogador é levado ao fim do jogo.	Um final, Múltiplos finais, Infinito

Por ser a que mais se assimila ao que é classificado como gênero de *videogames*, a faceta *Gameplay* será discutida com maior profundidade. Essa é definida (Lee et al., 2014) como os

elementos nucleares de um jogo eletrônico, sendo a categoria mais fundamental das propostas no modelo. Os dez focos da faceta proposta são detalhados pelos autores como:

- Ação: “Jogos com ênfase em uma série de ações realizadas pelo jogador em busca de alcançar determinados objetivos.” (e.g. *Super Mario Bros.*, *Sonic*)
- Aventura: “Jogos que acontecem em um mundo para o jogador explorar e completar uma série de objetivos.” (e.g. *The Legend of Zelda*, *Prince of Persia*)
- Corrida: “Jogos que envolvem dirigir veículos como a ação principal, podendo ter o objetivo de ganhar corridas contra oponentes.” (e.g. *Mario Kart*, *Gran Turismo*)
- Luta: “Jogos que fornecem ao jogador controle de um personagem que entra em combate com um oponente.” (e.g. *Mortal Kombat*, *Street Fighter*)
- *Puzzle*: “Jogos com o objetivo de encontrar uma solução resolvendo enigmas e/ou quebra-cabeças, manipulando e reconfigurando objetos.” (e.g. *Tetris*, *Candy Crush Saga*)
- *Role-Playing Game* (RPG): “Jogos com ênfase no desenvolvimento de um personagem e componentes narrativos.” (e.g. *Final Fantasy*, *Elder Scrolls*)
- Tiro: “Jogos envolvendo atirar, e geralmente destruir, uma série de alvos ou oponentes” (e.g. *Doom*, *Call of Duty*)
- Simulação: “Jogos que proporcionam a recriação de uma experiência do mundo real no mundo do jogo.” (e.g. *Sim City*, *Farming Simulator*)
- Esportes: “Jogos caracterizados pela simulação de determinado esporte no mundo do jogo.” (e.g. *FIFA*, *Wii Sports*)
- Estratégia: “Jogos caracterizados pela necessidade de intervenções e decisões estratégicas por parte dos jogadores, buscando determinado resultado.” (e.g. *Star Craft*, *Fire Emblem*)

Os focos detalhados, apesar de se assemelharem muito aos gêneros conhecidos, não abrangem diferenças fundamentais entre os sub-gêneros. A faceta Estilo foi proposta como uma subcategoria de *Gameplay* para tentar abarcar estas divergências. Como no exemplo de *Role-Playing Games*, um dos Estilos relacionados são os *Massively Multiplayer Online* RPGs que possuem uma experiência altamente social (Yee, 2006), diferentemente dos *Open World* RPGs, outro dos Estilos ligados aos RPGs, que proporcionam uma experiência mais introspectiva.

Apesar da falta de concordância entre pesquisadores na estipulação de categorias fixas, gêneros de jogos diferentes possuem características exclusivas e auxiliam no desenvolvimento de

determinadas habilidades. *Videogames* do tipo simulação, como *Minecraft*, são retratados como potencializadores da criatividade, jogos de ação como *Battlefield* podem ajudar adolescentes a descarregar o estresse e baixar os níveis de ansiedade quando jogados moderadamente (Jones et al., 2014). Devido à divergência entre os gêneros quanto as habilidades necessárias, emoções evocadas e características gerais diferentes tipos de jogos também podem ser relacionados com diferentes fatores da personalidade de um indivíduo (Collins Freeman & Chamarro-Premuzic, 2012).

Personalidade

A Personalidade é um dos principais construtos estudados pela Psicologia, tendo recebido várias definições ao longo dos anos. Allport (1937) definiu personalidade como uma organização dinâmica, interna ao sujeito, composta por sistemas psicofísicos que determinam pensamentos e comportamentos distintos. O autor categorizou mais de quatro mil palavras que pudessem ser entendidas como constituinte da personalidade de um indivíduo, dando início aos estudos sobre traços de personalidade. Cattell, baseando-se no trabalho de Allport, propôs uma redução no número de traços. Através de uma investigação semântica e análises estatísticas de dados de participantes propôs 16 fatores principais da personalidade avaliados através de um questionário (Cattell, Cattell, & Cattell, 1993). Eysenck (1982) acreditava que os traços de personalidade eram de origem genética e biológica, desenvolvendo um modelo com um número de fatores reduzido. A personalidade, pesquisada por teóricos com variadas visões acabou culminando em um grande número de teorias e métodos de avaliação diferentes, algumas medindo construtos com o mesmo nome, mas que não representavam as mesmas facetas da personalidade, confundindo os pesquisadores (John & Srivastava, 1999). O modelo que ficou conhecido por unificar as diferentes teorias, sendo elaborado empiricamente, foi o dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (McCrae & Costa, 2008).

O modelo *Big Five* (McCrae & Costa, 2008) sugere que cada indivíduo possui, em maior ou menor grau, todos os cinco fatores principais que compõem a personalidade. Os fatores descritos por este modelo são: Extroversão (E), Socialização (S), Realização (R), Neuroticismo (N) e Abertura à Experiência (A) (Nunes, Nunes & Hutz, 2010). Cada fator possui duas extremidades, uma pontuação baixa ou alta em determinado fator aponta a presença de características opostas da personalidade. Pessoas com altos escores em Extroversão tendem a desfrutar de interações interpessoais com pessoas conhecidas ou desconhecidas. Pessoas com baixa pontuação preferem atividades mais solitárias. Já o fator Socialização faz referência à qualidade das interações, pessoas

com altos escores tendem a ser mais altruístas e se preocupar com o outro. Realização trata da capacidade de organização e comportamentos que facilitam o alcance de metas e objetivos. Neuroticismo pode ser considerado o escore de estabilidade emocional do indivíduo, no qual pessoas com pontuação mais alta tendem a ser menos estáveis emocionalmente. Por fim, Abertura à Experiência reflete o quanto o indivíduo tem satisfação em ter novas experiências e sua tolerância a atividades rotineiras (Nunes, Nunes & Hutz, 2010).

Estudos sobre a personalidade de jogadores de videogame têm focado em variáveis referentes aos aspectos negativos dos mesmos, como a prevalência de maiores escores na escala de neuroticismo em jogadores patológicos (Collins, Freeman, & Chamarro-Premuzic, 2012; Braun et al., 2016). Entretanto, essas pesquisas também têm apontado relações entre a personalidade de jogadores e o gênero de jogo. Resultados apontam para maiores escores no fator Abertura à Experiências em jogadores de MMORPGs, comparando-os com não jogadores (Collins Freeman, & Chamarro-Premuzic, 2012). Outra hipótese também explorada por pesquisadores é a de que a personalidade exerce influência no engajamento a certos gêneros de jogos eletrônicos em detrimento de outros (Collins, Freeman & Chamarro-Premuzic, 2012).

Os fatores de personalidade propostos no modelo *Big Five* também estão fortemente relacionados com os componentes do Bem-Estar Subjetivo (Soto, 2015; Anglim & Grant, 2016). Tanto a satisfação de vida quanto os afetos positivos se relacionam negativamente com o fator neuroticismo e positivamente com os outros, sendo as relações mais fortes com os fatores extroversão e realização em ambos os casos (Soto, 2015; Anglim & Grant, 2016). Inversamente, os afetos negativos possuem uma forte relação positiva com neuroticismo e negativa com os outros fatores (Anglim & Grant, 2016).

Por conta dessa relação, avaliar o bem-estar sem levar em consideração os fatores de personalidade pode acarretar em perda de informações relevantes (Soto, 2015). Além do bem-estar, a personalidade possui relações com os gêneros de jogos eletrônicos (Collins Freeman, & Chamarro-Premuzic, 2012). Esses influenciam fortemente o tempo que uma pessoa passa jogando (Przybylski et al., 2012). Portanto, a investigação desses fatores de forma conjunta pode fornecer um maior panorama sobre as relações entre o uso de *video games* e o bem-estar subjetivo.

JUSTIFICATIVA

Jogos eletrônicos estão presentes na vida de milhões de brasileiros, sendo uma atividade disseminada entre os mais variados estratos da população. Os estudos que focam apenas nos aspectos negativos dos jogos eletrônicos (Charlton & Danforth, 2007; Caplan, 2010) falham em

diferenciar a grande variabilidade de estilo presente entre os gêneros de jogos eletrônicos. Além disso, ignoram o aspecto promotor dos afetos positivos e satisfação de vida presentes no jogo moderado (Przybylski et al., 2012). Pesquisadores brasileiros começaram recentemente a focar nas potencialidades que os *video games* podem trazer para a aprendizagem e reabilitação (Ramos & Rocha, 2016; Pessini, de Menezes Reis, César & Gamez, 2018). Entretanto, estudos que focam nos efeitos dos jogos, como meio de lazer, no bem-estar são raros na literatura nacional.

OBJETIVOS

Esta pesquisa tem como objetivo principal a investigação das relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar. Para a realização deste, a pesquisa está dividida em dois estudos que abordam o tema de formas distintas: uma revisão sistemática da literatura e um levantamento de dados empírico.

Estudo 1: Jogos Eletrônicos e Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Sistemática

Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é a investigação e análise crítica das publicações que exploraram a existência de relações entre a dedicação a jogos eletrônicos e o bem-estar subjetivo.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos deste estudo são:

- a) Buscar estudos que auxiliem no fornecimento de resposta para a pergunta de pesquisa “Há relações entre dedicação a jogos eletrônicos e bem-estar?”.
- b) Identificar e sintetizar as informações de publicações que relacionam jogos eletrônicos e bem-estar.

Estudo 2: Jogos Eletrônicos: Características de Personalidade e Bem-Estar Subjetivo de Jogadores

Objetivo Geral

O objetivo deste estudo é verificar a existência de relações entre o uso de jogos eletrônicos e os níveis de bem-estar subjetivo, moderando pelos fatores de personalidade.

Objetivos Específicos

Para este estudo, se tomarão os seguintes objetivos específicos:

- a) Investigar os níveis de bem-estar subjetivo entre jogadores, relacionando os componentes do

bem-estar com o tempo dedicado semanalmente aos jogos eletrônicos, moderando-os pelos fatores de personalidade.

b) Buscar relações entre os escores dos participantes nos fatores de personalidade, comparando-os com gêneros de jogos eletrônicos mais jogados.

c) Comparar os escores de bem-estar subjetivo entre pessoas que não jogam *video games* e jogadores.

CAPÍTULO II

Estudo I: Jogos Eletrônicos e Bem-Estar: Uma Revisão Sistemática

Resumo

Jogos eletrônicos são um dos meios de entretenimento mais populares no mundo. Pesquisadores buscam compreender os efeitos que sua utilização acarreta para o bem-estar de jogadores. Uma revisão sistemática foi realizada buscando estudos observacionais que investigassem as relações entre uso de *video games* e variáveis de bem-estar. A revisão foi realizada com base na metodologia PRISMA. Cinco bases de dados foram consultadas (*Scopus*, *Web of Science*, *PsycINFO*, *Science Direct* e *MEDLINE*) por dois juízes separadamente. De 2041 estudos encontrados, 38 foram selecionados para a amostra final com base nos critérios de inclusão e exclusão. Os estudos apresentaram em média 1300 participantes, 37.98% dos respondentes se identificaram como mulheres. A faixa de idades encontradas nos estudos variou de sete a 92 anos. Relações significativas entre frequência de jogo e bem-estar foram encontradas em poucos estudos. Fatores motivacionais, sociais e necessidades psicológicas básicas de jogadores apresentaram maiores relações com o bem-estar. Baixo bem-estar pode ser considerado como um antecedente para o uso problemático de jogos eletrônicos. Estudos futuros devem considerar essas variáveis ao pesquisar bem-estar de jogadores de *video games*.

Abstract

Electronic games are one of the most popular entertainment media in the world. Researchers have been trying to understand the effects of playing video games on the players' well being. A systematic review was performed. Observational studies that searched for relations between the video game usage and the well-being variables were investigated. The review was performed based on the PRISMA methodology. Five databases were consulted (*Scopus*, *Web of Science*, *PsycINFO*, *Science Direct* e *MEDLINE*) by two judges, separately. 38 researches were selected for the final sample amongst 2041 papers, based on the inclusion and exclusion criteria. The studies presented an average of 1300 participants, 37.98% identified themselves as women. The age range was between seven and 92 years. Significant relations between gaming frequency and well-being were found in few studies. Motivational factors, social components and basic psychological needs presented more significative correlations with the well-being scores. Lower well-being may be considered an antecedent for the problematic use of video games. Future researches should consider these variables when investigating gamers' well-being.

INTRODUÇÃO

Jogos eletrônicos são um dos principais meios de entretenimento no mundo e seu mercado cresce cada vez mais. Estima-se que 2,3 bilhões de pessoas movimentaram cerca de 137,9 bilhões de dólares na indústria de jogos no ano de 2018 (Newzoo, 2019). São acessados por meios de várias plataformas, sendo computadores, consoles e *smartphones* as mais usuais. Eles cativam pessoas de todas as faixas etárias, sendo aproveitados por boa parte da população, de crianças à idosos. Os jogos são altamente variados, há diversos gêneros de jogos como ação, estratégia, *role-playing games* entre outros. Alguns autores afirmam que são divididos em mais de 40 gêneros, enquanto outros afirmam que são tão diversos que não é possível categorizá-los (Wolf, 2001; Clarke, Lee & Clark, 2015). Tal variabilidade abre uma gama de possibilidades, tanto para a criação jogos educativos e de temática infantil, como *games* de teor adulto com violência explícita. Esses, causaram forte impacto na mídia, sendo acusados de aumentar os níveis de agressividade de seus jogadores (Ferguson, 2015).

O uso de jogos eletrônicos foi por muito tempo considerado um problema para a saúde mental de crianças, adolescentes e adultos (Caplan, 2005; Caplan, 2010; Braun et al., 2016). Seu uso, em níveis elevados, é considerado um transtorno mental de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª Edição (DSM-V) e a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde 11ª Edição (CID-11) (American Psychiatric Association, 2014; World Health Organization, 2018). Entretanto, seria uma falácia afirmar que todas as pessoas que se engajam em jogos eletrônicos estariam sujeitas a um transtorno mental.

Alguns pesquisadores criticam fortemente a posição da APA (*American Psychiatric Association*) e da WHO (*World Health Organization*) quanto a patologização do uso de *video games*. Bean, Nielsen, van Rooij e Ferguson (2017) afirmam que, desde sua criação, os jogos eletrônicos foram vistos como uma ameaça devido ao seu efeito engajador. Os jogos foram acusados de causar aumento nos níveis de agressividade, sintomas depressivos e isolamento social (Caplan, 2010; Braun et al., 2016). Entretanto, uma revisão sistemática conduzida por Ferguson (2015) sugere, após análise de 101 estudos, que seus efeitos são mínimos nas áreas apontadas. Outros pesquisadores vêm explorando uma perspectiva diferente frente à patologização dos jogos eletrônicos, seus benefícios para a saúde (Granic, Lobel & Engels, 2013; Pallavicini, Ferrari & Mantovani, 2018).

Granic, Lobel e Engels (2013) discutem sobre as várias áreas para as quais os *video games* podem trazer benefícios. Os autores apontam potenciais dos mesmos para os aspectos sociais,

usando os jogos como meio de interação com pessoas próximas ou desconhecidas; cognitivos, como presença de maior coordenação viso-espacial e acurácia em jogadores; motivacionais, utilizando *games* como meios para maior engajamento em tarefas; emocionais, evocando emoções positivas e como uma maneira de lidar com o estresse; e na saúde e educação através dos *Serious Games*, jogos criados para determinados fins, como ensino, reabilitação e treinamento cognitivo e emocional. Em uma revisão sistemática, pesquisadores investigaram o impacto do uso de jogos para treinamento cognitivo e emocional (Pallavicini, Ferrari & Mantovani, 2018). Foram encontrados 35 estudos experimentais com adultos que apresentaram resultados significativamente positivos para treino de memória, percepção viso-espacial, velocidade de processamento, realização de múltiplas tarefas ao mesmo tempo (*multitasking*), rotação espacial mental e aspectos emocionais. Jogos eletrônicos também vêm sendo investigados sobre seus efeitos no bem-estar (Jones et al., 2014; Allen & Anderson, 2018).

Bem-estar é um construto que surgiu a partir da complexa tarefa de definir o que é a felicidade (Diener et al., 2017). Pesquisadores, fugindo do estigma de que saúde é apenas a ausência de doenças, desenvolveram as teorias do Bem-Estar Subjetivo (BES) e do Bem-Estar Psicológico (BEP) (Diener, 1984; Ryff, 1989). O primeiro, leva em consideração os aspectos mais internos de um sujeito. O construto é composto por dois fatores, um cognitivo e um emocional, referente ao quanto uma pessoa se julga satisfeita com sua própria vida e quais afetos, tanto positivos quanto negativos, a mesma percebe sentir em seu cotidiano (Diener et al., 2017). O segundo modelo avalia o bem-estar como resultado de uma vida com propósito e crescimento, não como um aspecto emocional. É composto por seis fatores, sendo eles: autoaceitação, crescimento pessoal, autonomia, relações positivas com os outros, domínio sobre o ambiente e propósito na vida (Ryff, 1989).

Ambas as teorias ainda são muito utilizadas em pesquisas sobre o bem-estar (Diener et al., 2017; Goodman, Disabato, Kashdan & Kauffman, 2018). Uma outra perspectiva busca ampliar o conceito de bem-estar, o avaliando de modo psicossocial. Essa, sugere que o construto é composto por fatores do BES, do BEP e recebe forte influência da qualidade das relações interpessoais (Huppert et al., 2009). Para Huppert e colegas (2009), incorporar medidas de bem-estar social ou interpessoal torna a avaliação mais acurada, já que o modo como um indivíduo interage com outros impacta diretamente na sua qualidade de vida. Apesar de o bem-estar ser reflexo do mundo interno do ser humano, o construto é influenciado negativamente e positivamente por eventos e situações externas. Assim como a prática regular de atividades físicas e dedicação à relações positivas podem aumentar o bem-estar, eventos traumáticos e desestruturantes podem prejudicá-lo (Diener, 2017).

Muitos pesquisadores buscam, então, investigar que outras variáveis podem influenciar o bem-estar, como o uso de jogos eletrônicos.

Após mais de 40 anos de presença no mercado, os estudos sobre o impacto de jogos eletrônicos ainda são frequentes. Há estudos que focam em intervenções utilizando *Serious Games* para treinamento ou reabilitação (Meijer, Graafland, Goslings & Schijven, 2018; Pallavicini, Ferrari & Mantovani, 2018). Outros avaliam o impacto dos jogos para promoção da saúde física e mental (Bleakley et al., 2015). Ademais, pesquisas investigaram os efeitos negativos dos *games*, e ferramentas de avaliação diagnóstica dos transtornos envolvendo jogos eletrônicos (Hoare, Milton, Foster & Allender, 2016; Kaptsis, King, Delfabbro & Gradisar, 2016). Alguns pesquisadores buscaram relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar (Comello et al., 2016; Kaye, Carlisle & Griffiths, 2017; Mandryk & Byrk, 2017). Entretanto, até o momento, não há um estudo de revisão que reúna as produções sobre o tema de forma sistemática.

Pesquisas mostram resultados divergentes quanto às relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar de seus jogadores. Tanto impactos positivos quanto negativos dos *games* ao bem-estar foram documentados (Allaire et al., 2013; Jackson et al., 2010). Devido à falta de uma revisão específica sobre o tema, o objetivo do presente estudo foi investigar, na literatura disponível, pesquisas que exploraram essas relações. A revisão foi realizada de forma sistemática, seguindo as indicação da metodologia PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis*) por ser considerada minuciosa e promover a minimização dos vieses (Moher et al, 2009). Foram realizadas buscas por publicações que respondessem a pergunta de pesquisa “Há relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar?”. Pesquisas de caráter exploratório que tivessem jogadores de *video games* como participantes foram incluídas na amostra para análise. Se buscou estudos que tivessem como resultado alguma comparação do efeito do uso de jogos em variáveis do bem-estar.

MÉTODO

Para esta revisão, a metodologia PRISMA e o PRISMA *Checklist* foram seguidos minuciosamente. Os quatro passos do diagrama de fluxo (Identificação, Rastreamento, Elegibilidade e Inclusão) foram realizados por dois juízes e explicitados na Figura 1. Todos os itens do *checklist* foram conferidos para a elaboração deste artigo.

Definição dos Critérios de Elegibilidade

Prioritariamente ao início do processo de revisão, foram definidos critérios de elegibilidade. Esses, foram selecionados através do procedimento recomendado pela metodologia PICO

(População, Interesse, Contexto e *Outcome* ou Desfecho). Sua elaboração se deu através de discussão entre os autores e foram eleitos como indicado na Tabela 1. O desfecho primário desejado foi a relação entre variáveis que indiquem níveis de bem-estar e o uso de jogos em medida de tempo ou de número de sessões.

Tabela 1

Critérios de elegibilidade no formato PICO

Componente	Especificação
População	Jogadores de jogos eletrônicos que se engajem em <i>video games</i> por ao menos uma hora semanal.
Interesse	Relações do bem-estar com o uso de jogos eletrônicos.
Contexto	Estudos observacionais de corte transversal ou longitudinal
<i>Outcome</i> (Desfecho)	Variáveis de bem-estar subjetivo, variáveis de bem-estar psicológico, variáveis de bem-estar psicossocial, frequência de jogo, sessões

Estratégia de Busca e Seleção

O primeiro passo da realização da busca foi a definição dos descritores através de consultas ao *APA Thesaurus of Psychological Index Terms* e buscas preliminares nas bases de dados *Scopus* e *Web of Science*. Foram conduzidas buscas extensas em cinco bases de dados internacionais sendo elas: *Scopus* e *Web of Science* com a última busca realizada no dia 17 de setembro de 2018; *PsycINFO*, *Science Direct* e *MEDLINE* em 22 de setembro de 2018. As etapas da revisão foram realizadas separadamente por dois juízes. Primeiramente foi realizada a busca nas bases utilizando os descritores escolhidos; em seguida, a leitura de títulos e resumos que respondiam a pergunta de pesquisa estipulada; por fim, a leitura dos textos completos para identificar quais registros preenchem os critérios. Os descritores utilizados em todas as bases seguiram o padrão apresentado a seguir, sendo incluídos na amostra todos os registros sem limites para as datas de publicação.

Descritores utilizados na base de dados *Scopus* com operadores booleanos:

(well-being OR wellbeing OR "well being" OR "subjective well*") AND ("video gam*" OR video-gam* OR videogam* OR "computer gam*" OR "electronic gam*" OR gaming)

Para serem incluídos na amostra, os estudos deveriam preencher os seguintes critérios de inclusão: Definir o bem-estar por uma perspectiva psicológica, subjetiva ou psicossocial; utilizar

alguma medida de bem-estar no seu método; relacionar o uso de jogos eletrônicos com o bem-estar; terem jogadores como participantes; serem estudos originais, empíricos e observacionais. Porém, pesquisas que preenchessem algum dos critérios de exclusão foram removidas da amostra, sendo eles: Estudos que não discriminaram o uso de jogos eletrônicos do uso de computador, internet, celular ou televisão; que avaliaram o impacto de *Serious Games* sobre o bem-estar; que definiram bem-estar puramente como um construto econômico (satisfação com o salário), físico (peso, pressão sanguínea), como ausência de hospitalização e/ou doenças físicas; sem texto completo disponível; ou estudos de revisão, livro, meta análises, editoriais, abstracts, estudos de caso e cartas. No caso das discrepâncias, para cada uma das publicações, os juízes debateram e decidiram em conjunto se deveria permanecer na amostra. Adicionalmente, a lista de referências das publicações selecionadas foram analisadas em busca de outros artigos que pudessem ser incluídos na revisão. Nenhum dos artigos nas listas de referências foi adicionado na amostra final. A Figura 1 demonstra o diagrama de fluxo do processo de seleção realizado pelos dois juízes. Foram incluídos 38 estudos na amostra final que tiveram como desfecho primário ou secundário as relações entre uso de jogos eletrônicos e bem-estar.

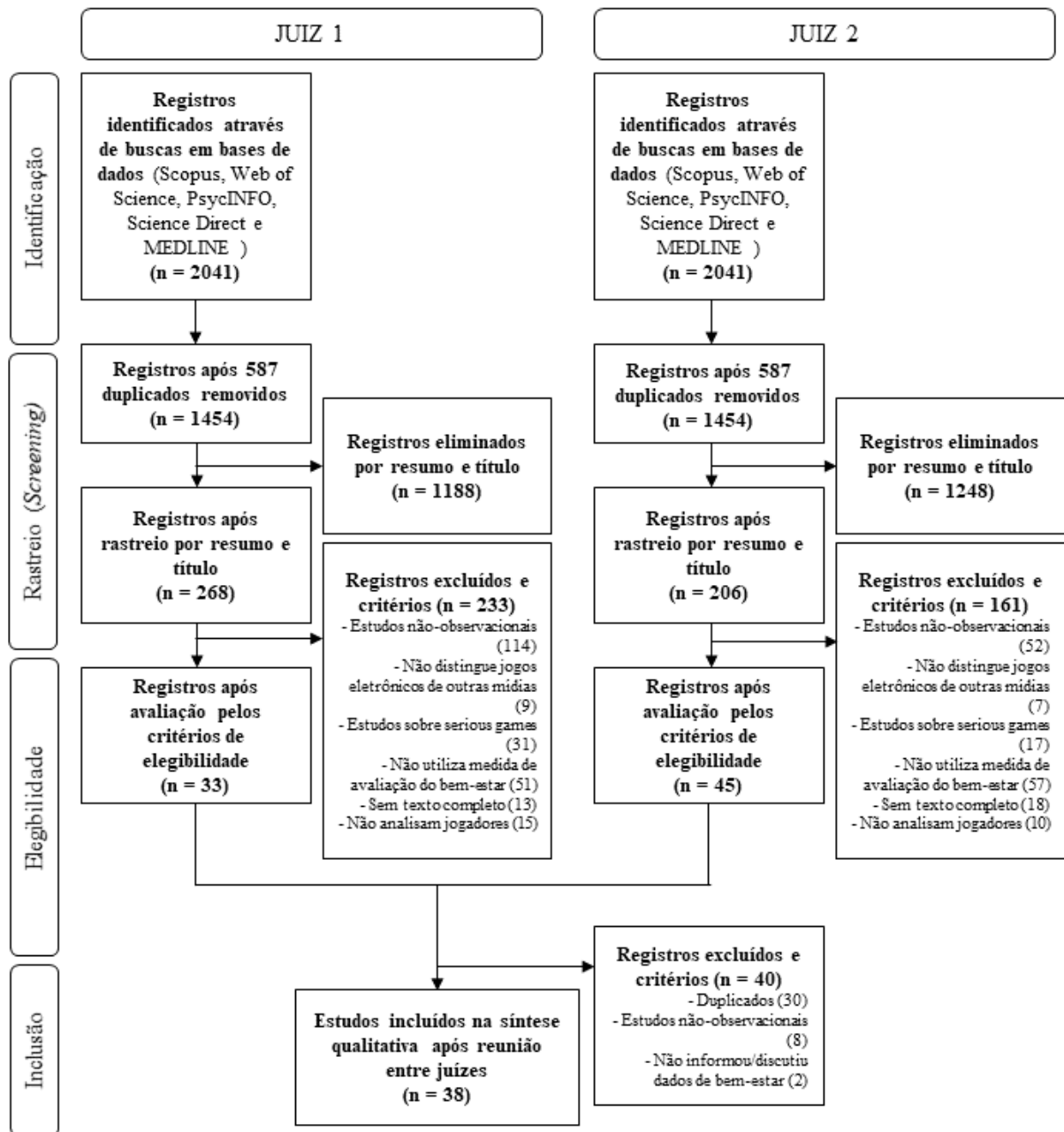


Figura 1. Diagrama de Fluxo do Processo de Busca e Seleção

Qualidade da Evidência

A validade interna dos estudos selecionados foi avaliada através dos critérios propostos pela escala *Quality Assessment Tool for Observational Cohort and Cross-Sectional Studies*, desenvolvido pelo *National Heart, Lung and Blood Institute* (NIH). O instrumento é composto por 14 itens que investigam o risco de viés dos estudos selecionados (National Heart, Lung, and Blood

Institute, 2014). Para essa revisão, se um número entre 75% e 100% dos itens forem positivos a confiabilidade da evidência será contabilizada como Boa, entre 50% e 74% Mediana, e de 0 a 49% Ruim. A escala foi considerada uma ferramenta simples e que avalia de forma eficiente o viés de estudos observacionais, sendo recomendado seu uso em revisões sistemáticas (Christensen, Ipsen, Doherty & Langberg, 2016; Takata, Kysh, Mack & Roll, 2019).

Síntese dos Dados

Foram extraídas das publicações as informações referentes a detalhes de publicação, objetivos e delineamento dos estudos, detalhes da população alvo, medida de frequência de uso de jogos eletrônicos, tipos de jogos investigados, medidas de avaliação do bem-estar e principais conclusões referentes ao uso de *video games* e suas relações com o bem-estar. A síntese das publicações teve foco nas relações entre o uso de jogos eletrônicos como meio de entretenimento e suas relações com o bem-estar, sendo esse o desfecho primário ou secundário nos estudos selecionados. Serão discutidos os resultados que se relacionaram com a pergunta de pesquisa e outros achados que foram considerados relevantes nesta síntese.

RESULTADOS

Síntese Qualitativa dos Dados

Os 38 estudos foram analisados individualmente, sendo extraídos os principais achados para discussão. Além das relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar será discutido o impacto do uso problemático de jogos e outros fatores moderadores que podem influenciar o bem-estar de jogadores. Características individuais dos estudos estão reportadas na tabela de síntese dos resultados (Anexo A). Para interpretação dos resultados os estudos serão referidos por seu número, como indicado no Anexo A. Foram extraídas das publicações as informações referentes a detalhes de publicação, objetivos e delineamento. Os estudos apresentaram em média 1300 participantes (as publicações de Przybylski & Weinstein (2015) e Twenge, Martin & Campbell (2018) não foram utilizadas na contabilização da média por apresentarem amostras discrepantes, sendo 120mil na primeira e 1.1 milhão na segunda). Quanto ao sexo dos participantes, 37.98% se identificaram como pertencente ao gênero Feminino, em média. As idades entre as amostras variaram de 7 a 92 anos.

Frequência de Uso de *Video Games* e Bem-Estar

A frequência de uso foi uma variável investigada em 34 dos 38 estudos (com exceção das pesquisas de, [12] Kardefelt-Winther (2014), [16] Ladeira et al. (2014), [27] Sarriera et al. (2012) e [31] Stockdale & Coyne (2018)). Os participantes foram questionados quanto ao tempo

despendido em jogos eletrônicos de diversas formas. O uso de jogos eletrônicos categorizado por horas semanais foi o mais utilizado, sendo presente em 15 estudos [2, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 29, 30, 32]. Outros estudos contabilizaram a frequência como horas por dia [3, 4, 6, 9, 11, 14, 25, 37, 38]; horas por dia em cada dia da semana [4, 11, 14, 25]; minutos por dia [22, 28]; horas de jogo no último mês [33, 34, 35]. A regularidade de uso de jogos também foi medida em escalas de frequência, nas quais o participante respondeu o quanto costuma jogar *video games*, selecionando um valor entre Nunca e Todos os Dias [1, 21], Não uso e Todos os dias por mais de 3 horas [8], Nunca e Na maior parte do tempo [13, 18] ou Não uso e 5 ou mais horas [36]. O estudo de [5] Chen (2008) não apresentou a medida utilizada apesar de indicar que houve avaliação.

As medidas de bem-estar também apresentaram variação entre os estudos. O bem-estar foi medido através de uma série de instrumentos como relatado na tabela de síntese dos resultados (Tabela 5). As medidas mais utilizadas foram a *Satisfaction With Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), usada por 12 estudos [2, 5, 9, 12, 15, 17, 19, 23, 26, 30, 37, 38]; a *UCLA Loneliness Scale* (Russell, 1996) [2, 3, 12, 15, 19, 24, 29, 38] e a *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1989) [3, 8, 12, 15, 19, 32, 36, 37] usadas por oito estudos; o *Mental Health Continuum Short Form* (Keyes, 2002), usada por três estudos [33, 34, 35]; o *Positive and Negative Affect Schedule PANAS* (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) [1, 17] e o *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* (Goodman 1997) [20, 22], usadas por dois estudos.

Existe uma crença comum na população em geral de que quanto mais um indivíduo utiliza seu tempo se dedicando a *video games*, pior é sua saúde física e mental. Os estudos avaliados se propuseram a investigar essa relação através de métodos observacionais, sendo maior parte de delineamento transversal e cinco deles longitudinais [15, 19, 20, 28, 36]. Os resultados apresentados se mostraram divergentes, relações diretas entre uso de jogos eletrônicos e as variáveis de bem-estar foram consideradas positivas [1, 9, 15, 29], negativas [8, 11, 14, 18, 20-23, 32] ou inexistentes [2-7, 10, 13, 17, 19, 24-26, 28, 30, 33-38]. No estudo de Allaire et al. [1], jogadores classificados como Regulares (frequência de jogo entre Uma vez por semana e Todos os dias) ou Ocasionais (Algumas vezes por mês e Menos de uma vez por mês) apresentaram níveis significativamente maiores de bem-estar em comparação com Não-jogadores. O grupo de pessoas que não jogam também apresentou maiores níveis de depressão e experiência de afetos negativos. O bem-estar também foi relacionado positivamente com a frequência de utilização de jogos de redes sociais ou SNGs (*Social Network Games*) [9] e de *Online Video Games* (OVGs) por adolescentes [15, 29]. Entretanto, algumas das relações foram consideradas muito baixas pelos

autores, não demonstrando um impacto significativo [29]. Autores sugerem que o fato de o bem-estar ser relacionado positivamente com o uso de jogos eletrônicos pode se dar devido a uma série de razões. O tempo despendido em atividades de lazer pode ter impacto benéfico com a diminuição de afetos negativos e depressão, assim como aumento nos escores de bem-estar em adultos [1, 9]. Além do fator entretenimento, os jogos também podem ser considerados um meio para a conexão com outros jogadores, no caso de jogos *multiplayer* e jogos em redes sociais [9, 15, 29]. Estar em contato com outras pessoas da mesma comunidade também pode acarretar em impactos positivos para a satisfação com a vida e afetos positivos, assim como escores menores em escalas de solidão e depressão [9, 29]. Para adolescentes, os *video games* também podem exercer uma função relaxante, de liberação do estresse e emoções negativas [15].

Além de positivas, ligações negativas diretas entre a frequência de jogo e o bem-estar também foram encontradas entre os estudos selecionados. Em estudos sobre o uso de tecnologias por crianças, jogar *video games* foi relacionado de forma negativa com o bem-estar psicossocial [8, 32]. Entretanto, os autores afirmam que os resultados não obtiveram significância estatística [8] ou foram considerados muito fracos para serem generalizados [32]. Em contrapartida, a frequência de uso de *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPGs), contabilizada em horas diárias ou semanais de jogo, apresentou relação negativa com o bem-estar [11, 14]. Porém, não foi considerada relevante por Kirby, Jones e Copello (2014) por explicar apenas 3% da variância [14]. Adicionalmente, o uso de jogos eletrônicos durante interações presenciais com outros indivíduos foi considerado prejudicial para os níveis de bem-estar [18]. Maiores escores em escalas de depressão e ansiedade foram encontrados em pessoas que se dedicam mais aos *video games* [20, 21, 22], assim como menores escores em escalas de afetos positivos, autoestima e satisfação de vida [23, 32]. Autores deduzem que as relações apontadas se dão por uma série de motivos. O uso de jogos eletrônicos como meio de escapar de questões da vida real pode indicar menores níveis de bem-estar ou ser considerado como uma estratégia mal-adaptativa para lidar com os problemas [11]. Jogos com maior potencial imersivo também podem afetar negativamente as variáveis de bem-estar psicológico de jogadores, prolongando seu tempo de uso em detrimento de outras atividades necessárias para satisfação de necessidades básicas [14]. No estudo de Lobel et al. (2017), apesar de as horas de jogo apresentarem relações negativas com o bem-estar, a análise dos dados longitudinais não indicou causalidade entre as variáveis [20]. Isso pode indicar influência de algum outro mecanismo em ambos construtos. Sugere-se também que o aumento da frequência

de jogo possa estar relacionado com sintomas de adição e/ou uso problemático de jogos eletrônicos, os quais acarretam em prejuízos para a saúde mental [21, 23].

Apesar de impactos positivos e negativos relatados, a maior parte dos estudos selecionados não encontrou relações significativas entre a frequência de uso de jogos eletrônicos e os níveis de bem-estar de jogadores. Vinte e uma publicações apresentaram dados de comparações sem significância estatística entre essas variáveis, em comparação com os quatro estudos que consideraram suas relações positivas e nove cujos resultados foram negativos. Algumas hipóteses são apontadas pelos autores para explicar a falta ou a fraqueza das relações entre a frequência de uso de *video games* e os componentes do bem-estar. Muitos dos estudos afirmam que correlações entre as variáveis investigadas não são diretas, mas influenciadas ou moderadas por fatores de personalidade [5], sociais [3, 6, 7, 13, 19, 35], motivacionais [6, 10, 25], prejuízos na vida real [4, 19, 24], paixão [17, 26], experiência de jogo [33, 34, 35, 38], e pela satisfação de necessidades básicas [2, 10, 30]. Outra evidência considerada é a não-linearidade da relação entre tempo de jogo e as variáveis de bem-estar [25, 32]. No estudo de Przybylski e Weinstein (2017), os autores encontraram dados que indicam um leve aumento, seguido de manutenção nos níveis de bem-estar em participantes que dedicaram até três horas diárias aos jogos eletrônicos e apresentando queda com maior frequência de jogo [25]. Twenge, Martin e Campbell (2018) encontraram resultados similares ao investigarem a felicidade de crianças em comparação com o uso de *video games*. Assim como em Przybylski e Weinstein (2017), o bem-estar apresentou melhora seguida de estabilidade até 6 a 9 horas semanais, também reportando queda após esse valor [32]. A partir desses resultados é possível considerar que os jogos eletrônicos, quando utilizados de forma moderada, não ocasionam prejuízos para seus jogadores [25]. Entretanto, outros fatores que permeiam seu uso podem impactar na frequência de jogo e nos níveis de bem-estar. Gênero dos jogos, influências sociais, fatores motivacionais e satisfação de necessidades básicas devem ser levados em consideração para melhor entendimento das relações entre essas variáveis.

Gênero de Jogos Eletrônicos

Video games podem ser projetados de inúmeras maneiras. As especificidades que tornam um conjunto de jogos semelhantes, seja na narrativa, no modo de interação com o usuário, tema, contexto, ou outros fatores de agrupamento, podem ser chamadas de gênero de jogos eletrônicos (Wolf, 2001). Além de possuírem características diversas, o tempo que os tipos de jogos demandam de seus usuários não pode ser generalizado. Enquanto *games* casuais focam em partidas rápidas com duração de alguns minutos, outros jogos como os MMORPGs necessitam de muitas horas de

dedicação para que o jogador possa ter acesso a maior parte do conteúdo. Os resultados do estudo de Johnson, Gardner e Sweetser (2016) apontaram que o gênero de jogo é um fator preditivo do número de horas semanais que um indivíduo permanece jogando [10]. Os gêneros que apresentaram maior tempo de uso por semana em sua amostra (ordenados de forma decrescente) foram os MMORPGs, seguidos pelo *Role-Playing Games* (RPGs) de ação, *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBAs), Estratégia por Turno e de Tempo Real, e RPGs. Apesar de oferecer esclarecimentos quanto ao tempo de jogo, o efeito dos gêneros nas variáveis de bem-estar foi inexistente em todos os estudos da amostra que investigaram a relação [6, 10, 21, 33, 34].

Aspecto Social

Outro fator que apresentou relações com o bem-estar foi o aspecto social dos jogos eletrônicos. Muitos dos *video games* atuais podem ser jogados em modo *multiplayer*, em interação com outros jogadores através da internet. Também é comum a participação dos usuários em comunidades de redes sociais sobre seus jogos favoritos, ambiente que permite discussões sobre aspectos do jogo, formação de times e produção de conteúdo. Carras e colaboradores (2017) consideram que os jogadores podem ser separados em classes Sociais ou Não-sociais [3]. Nesse estudo, os participantes categorizados em classes sociais não apresentaram ou demonstraram menores níveis de sintomas de uso problemático de jogos eletrônicos e maiores níveis de bem-estar psicossocial quando comparados com as classes não-sociais para a mesma frequência de horas de jogo. Quando combinada com alta interação com outras pessoas *online*, uma maior frequência de uso de jogos eletrônicos pode reduzir a solidão e ansiedade social, podendo ser um meio de criação de novos vínculos ou manutenção de relacionamentos já existentes na vida real [3, 9, 13, 15, 27, 29, 33, 34, 38]. Sendo assim, o aspecto social dos *video games* foi considerado um componente chave do bem-estar de jogadores [9, 27, 33]. Porém, deve-se considerar que essa relação também possa existir pelo fato de pessoas com maior bem-estar estarem mais dispostas a se engajarem em interações *online* [34].

A sensação de conexão e pertencimento a uma comunidade foi outro aspecto apontado nos estudos selecionados como preditor do bem-estar, interações significativas entre jogadores com um objetivo em comum se mostraram benéficas para a experiência geral do usuário [6], para a autoestima [13] e para a satisfação de vida [15, 33]. O interesse pelo fator social dos jogos eletrônicos foi preditor de um maior número de horas de uso [10]. Entretanto, a disponibilidade de amigos no ambiente virtual como um suporte social *online* foi relacionada também com maiores níveis de bem-estar psicossocial, permanecendo significativo até mesmo após a moderação por

suporte social *offline* [11, 33]. Apesar dos benefícios apontados, jogar *video games* durante interações face-a-face foi considerado prejudicial para as relações na vida real quando apenas um dos interagentes estiver jogando [18]. O uso problemático de jogos eletrônicos também foi relacionado com maiores níveis de solidão [19, 29]. Entre jogadores de MMORPGs, ao mesmo tempo em que jogadores sociais apresentaram um maior senso de comunidade, se sentiam mais solitários quando comparados com os outros grupos, apesar de o fator social ser um dos maiores motivadores para o engajamento em MMORPGs [29].

Fatores Motivacionais

Além de estabelecer conexões com outros jogadores, os motivos que levam alguém a jogar um *video game* são vários. Podem ser um meio de escapar dos problemas da vida real [9, 11, 16], ter momentos de prazer e relaxamento [7], pela emoção do desafio e da conquista [6, 20], entre outros. Assim como o modo de jogo (com mais pessoas ou sozinho) possui relações com o bem-estar de jogadores, as motivações também fazem parte dos fatores que explicam esse construto [6, 11]. Elas foram consideradas mais importantes que a frequência de jogo para explicar o bem-estar [6]. As recompensas intrínsecas (conquistas, satisfação, estimulação) se mostraram grandes motivadoras do uso de jogos eletrônicos, relacionando-se positivamente com o bem-estar [6].

Jogadores com motivações mais escapistas, que jogam como meio de fuga dos problemas da vida real apresentaram menor suporte social *online* e *offline* [11, 16]. Entretanto, suas relações com os escores nas escalas de bem-estar foram reportadas tanto como negativas [11, 12, 16] como positivas [9]. O escapismo também foi associado com maior número de sintomas de uso problemático de jogos, sendo considerado uma estratégia para lidar com questões psicossociais, como alto estresse e baixa autoestima [12]. Diversão e propiciar momentos de lazer são as funções pelas quais os jogos eletrônicos são mais conhecidos. Fornecer uma boa experiência para o jogador é um dos cuidados principais dos desenvolvedores de *video games*. As percepções e emoções que o usuário sente enquanto joga possuem maior impacto nas variáveis de bem-estar que a frequência de jogo [33]. A busca por desafios pode ser observada na popularidade de jogos projetados para serem extremamente difíceis como *Dark Souls* e *Bloodborne*. Nesses, o jogador passa por vários momentos de frustração antes de atingir os objetivos propostos. A conquista é um motivador para o uso de jogos eletrônicos, sentir-se desafiado e superar os obstáculos do jogo traz grande satisfação para seus usuários [6]. Esse sentimento pode ser o que leva crianças a se engajarem em jogos considerados violentos [20]. Jogos que apresentam conteúdo violento não apresentaram relações com bem-estar, comportamento pró-social e adição nos estudos selecionados. Porém, autores

consideram que um dos motivos para crianças procurarem esses tipos de jogos é o desafio e o maior grau de dificuldade quando comparados com os *video games* destinados ao público infantil [20].

Um outro fator motivacional a ser considerado é a paixão. Paixão é uma forte inclinação que um indivíduo apresenta para a realização de uma atividade, sem necessariamente considerar um motivo específico [17]. Pode ser vivenciada de forma harmoniosa: não controladora, na qual o sujeito realiza a atividade de modo não conflitante com outras e por desejo próprio, não por compulsão ou pressão interna; ou de forma obsessiva: controladora, na qual o indivíduo realiza atividade por pressão interna e em busca de reforço e validação de sua identidade, sobrepondo outras ocupações [17, 26]. Em relação com o uso de jogos eletrônicos, tanto a paixão harmoniosa como a obsessiva estão relacionadas com uma maior experiência de afetos positivos [17]. Entretanto, a segunda relaciona-se positivamente com um aumento na vivência de afetos negativos, nos indicadores de uso problemático de jogos e negativamente com a autorealização e com a satisfação de necessidades básicas [17, 26]. Já a primeira, prediz positivamente a satisfação de vida, a autorealização dos jogadores e relaciona-se de forma positiva com a satisfação de necessidades básicas [17, 26].

Além dos motivos para jogar, a amotivação (jogar com a mentalidade de que a atividade é algo prejudicial ou sem utilidade) também foi investigada [6]. Esse construto relacionou-se negativamente com as variáveis de bem-estar, sendo mais presente em jogadores casuais [6]. Entretanto, o potencial imersivo dos jogos obtiveram relações negativas com as horas de jogo semanais [10] e positivo com as variáveis de bem-estar [33]. É hipotetizado que experiências com alta imersão sejam muito intensas, levando os usuários a jogar por menor período de tempo [10]. Outro fator investigado em relação com o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar foi a satisfação das necessidades básicas.

Satisfação das Necessidades Básicas

A teoria das necessidades psicológicas básicas vem sendo utilizada por alguns autores para explicar os motivos para grande parte da população se dedicar aos *video games* [2, 10, 30]. Essa teoria propõe que, para que um indivíduo esteja envolvido de forma autônoma em uma atividade, três necessidades devem ser supridas: autonomia (sentir-se no controle e decidir ativamente pelo engajamento em determinada tarefa), competência (sentir-se capaz de realizar a função de modo eficiente) e pertencimento (estabelecimento de vínculos com pessoas que contribuam para que o sujeito se sinta seguro e respeitado) (Ryan, 1995). Ao aplicar esses conceitos para compreender o uso de jogos eletrônicos, alguns resultados foram evidenciados. Todos os três componentes das

necessidades psicológicas básicas obtiveram relações positivas com a frequência de jogo [10] e com a satisfação de vida [30]. Também foram preditores da motivação para jogar, com o pertencimento apresentando maior relação positiva, seguido por competência e autonomia relacionando-se negativamente com a motivação [30]. Considerando que a satisfação dessas necessidades impactam positivamente no bem-estar, pode-se dizer que o jogo motivado por essas variáveis pode apresentar benefícios [10].

Entretanto, há diferenças entre pessoas que jogam mas satisfazem essas necessidades na vida real e indivíduos que utilizam os *video games* como meio de satisfazê-las [2]. Quando a satisfação de necessidades através do jogo supera a satisfação de necessidades na vida real, os escores das escalas de Transtorno do Jogo pela Internet (IGD) tendem a aumentar [2]. Ademais, o sintomas de IGD permaneceram baixos quando as necessidades básicas na vida real estavam satisfeitas. Esse fato pode indicar que o uso problemático de jogos eletrônicos se torna mais frequente quando há discrepância entre satisfação pelo jogo e na vida real [2].

Uso Problemático de Jogos Eletrônicos

O Transtorno do Jogo pela Internet ou IGD (*Internet Gaming Disorder*) e sintomas do uso problemático de jogos também foram investigados por uma série de estudos da amostra que buscaram suas relações com o bem-estar [2, 3, 4, 12, 17, 19, 23, 24, 28, 31]. Uso problemático foi conceitualizado como perda do controle sobre a frequência de jogo de modo a trazer prejuízos para outras áreas da vida [3]. A prevalência foi considerada fraca, no estudo longitudinal de Scharkow et al. (2014), da amostra de jogadores com uso problemático, 75% deles cessaram de apresentar os sintomas em um período de dois anos [28]. Alguns achados vão contra a teoria de que o IGD seja um transtorno como outros referentes à adição [3, 19, 28]. O surgimento dos sintomas está na maior parte do tempo relacionado a outros fatores para além da frequência de uso [2, 3, 23] apesar de também relacionar-se com as horas de jogo semanais [24]. Paixão obsessiva e solidão foram relacionadas com maiores escores nas escalas de IGD [17, 24]. A qualidade das conexões sociais *online* e *offline* também é um dos diferenciais entre jogadores da classe Uso Problemático (alto nível de sintomas de uso problemático e alta frequência de jogo) e da classe Uso Engajado (baixo nível de sintomas de uso problemático e alta frequência de jogo) [3, 4]. Jogadores sociais demonstraram menos sintomas de uso excessivo de *video games* [3, 4]. Outro grupo encontrado foi o de jogadores preocupados com o uso. Apesar de não apresentarem sintomas de adição a *video games*, reportaram uso problemático e menor bem-estar mesmo com baixa frequência de jogo [4]. Esse grupo pode ser constituído por indivíduos com maior grau de amotivação [6], acreditando que

jogar lhes trará prejuízos, ou com maior número de demandas e responsabilidades na vida real, com tempo restrito para lazer [4].

Jogadores com altos escores nas escalas de IGD e de uso problemático apresentaram menores escores nas escalas de bem-estar [4, 19, 23, 31]. Nesses, foram encontrados também maiores níveis de estresse e de motivação escapista para jogar [12]. Entretanto, baixos níveis de bem-estar foram considerados antecedentes do uso problemático de jogos eletrônicos, não consequência [19, 31]. Ademais, os escores nas escalas de IGD se mostraram baixos quando a satisfação de necessidades básicas na vida real estava alta, independentemente das horas de jogo [2]. Também pode indicar que o Transtorno do Jogo pela Internet está mais próximo de ser um mecanismo mal adaptativo para lidar com frustrações do que de um transtorno mental [2, 10, 19, 23]. Sugere-se como abordagem terapêutica, para jogadores que apresentam uso problemático, a busca de meios para satisfazer as necessidades psicológicas na vida real [2]. Ao lidar com essas questões, o indivíduo poderá usufruir de uma vida mais satisfatória, utilizando os jogos eletrônicos de forma mais harmoniosa [2].

DISCUSSÃO

Esta revisão se propôs a reunir estudos que buscassem evidências das relações entre uso de jogos eletrônicos e variáveis de bem-estar. Após buscas sistemáticas em cinco bases de dados, realizadas por dois juízes, 38 estudos foram selecionados para análise. Desses, apenas treze encontraram relações diretas entre o bem-estar e a frequência de jogo em horas diárias ou semanais. As relações, apesar de significativas, foram consideradas fracas na maior parte das publicações. Entretanto, outras variáveis se mostraram importantes para predizer a frequência de jogo e o bem-estar de jogadores.

O gênero de jogo impactou nas horas de uso devido às especificidades de cada tipo de *video game* (Johnson, Gardner & Sweetser, 2016). O aspecto social dos jogos *multiplayer* foi considerado fundamental para predizer o bem-estar de jogadores, sendo benéfico o envolvimento com outras pessoas durante o jogo (Jin, 2014; Vella, Johnson & Hides, 2015). Sentir-se parte de uma comunidade, algo proporcionado por muitos jogos, também foi considerado um fator positivo para a saúde mental do usuário (Kowert et al., 2015; Vella, Johnson & Hides, 2015; Comello et al., 2016). Fatores motivacionais se mostraram preditores tanto do tempo quanto da qualidade da experiência de jogo, relacionando-se positivamente (escapismo, desafio, entretenimento, paixão harmoniosa, imersão) ou negativamente (escapismo, amotivação, paixão obsessiva) com o bem-estar (Holder, Coleman & Sehn, 2009; Lafrenière et al., 2009; Vella, Johnson & Hides, 2015;

Comello et al., 2016; Ladeira et al, 2016). A satisfação das necessidades psicológicas básicas foi outro fator relacionado com o bem-estar e com o uso problemático de jogos eletrônicos. Indivíduos que possuem maiores níveis de autonomia, competência e pertencimento na vida real apresentam maiores escores de satisfação de vida e menores uso problemático de *video games* e sintomas de IGD (Allen & Anderson, 2018; Stockdale & Coyne, 2018). Quanto aos prejuízos relacionados ao uso, baixos níveis de bem-estar foram apontados como antecedentes aos sintomas de IGD, sugerindo que o uso problemático é uma consequência de uma saúde mental prejudicada (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011, Stockdale & Coyne, 2018).

As evidências reunidas por essa revisão apontam, em sua maioria, para a ausência de relações significativas ou relações fracas entre o tempo que um indivíduo passa jogando *video games* e o bem-estar. É considerado que outros fatores (motivacionais, sociais, necessidades psicológicas) estejam mais fortemente relacionados com o bem-estar que o tempo de jogo. Ademais, baixos escores nas escalas de bem-estar se mostraram antecedentes aos sintomas de Transtorno do Jogo pela Internet. Esses fatos indicam que considerar apenas a frequência de jogo ao avaliar a saúde mental de jogadores é uma medida incompleta que não traduz a complexidade que envolve o uso de *video games*. Através dos resultados apresentados, pesquisadores podem considerar abordagens mais abrangentes e considerar o impacto do bem-estar no uso problemático de jogos eletrônicos.

LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS

Apesar da presença de pesquisas longitudinais na amostra, a principal limitação dessa revisão foi o fato de maior parte dos estudos selecionados apresentarem delineamento transversal, não sendo possível realizar inferências causais a partir de seus resultados. A utilização da presença de medidas de bem-estar como critério de inclusão também pode ser considerada uma limitação. Ao excluir pesquisas qualitativas da amostra, perspectivas significativas sobre o uso de *video games* podem não ter sido abordadas. Para estudos futuros, sugere-se que pesquisadores considerem questões sociais e motivacionais ao investigar questões referente ao uso de jogos eletrônicos. As relações *online* e *offline*, a comunidade de jogadores e fatores culturais podem ser relevantes ao estudar os impactos positivos e negativos no bem-estar. Também, é recomendado a investigação dessas relações em diferentes faixas etárias, diferenciando as motivações para jogar entre crianças, adolescentes, adultos e idosos. Sugere-se também considerar a seleção de estudos qualitativos em revisões posteriores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de jogos eletrônicos possui relações com o bem-estar moderadas por fatores motivacionais, sociais e de satisfação de necessidades psicológicas básicas (Vella, Johnson & Hides, 2015; Comello et al., 2016; Allen & Anderson, 2018) . O número de horas de jogo por si, sem a influência dessas outras variáveis, não é um forte preditor do bem-estar. Essas questões devem ser consideradas ao serem realizadas pesquisas sobre jogadores de *video games*. Os resultados encontrados nessa revisão vão contra as suposições de que o uso de jogos eletrônicos possa ser considerado um transtorno mental (Stockdale & Coyne, 2018). O uso excessivo pode ser enquadrado como mecanismo mal adaptativo para lidar com a não-satisfação de necessidades psicológicas básicas na vida real, sendo antecedido por baixos níveis de bem-estar (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011, Stockdale & Coyne, 2018).

Não se deve exorbitar os efeitos do uso de jogos eletrônicos com a concepção errônea de que alta frequência de jogo equivale à adição, uso problemático e baixo bem-estar. Os motivos que levam um indivíduo a se dedicar a jogos de forma prejudicial ou saudável devem ser alvo de maiores investigações. O uso de *video games* deve ser abordado de forma ampliada considerando outros aspectos da vida do indivíduo, sendo inconsistente julgar como puramente maléfico um dos meios de entretenimento mais populares do mundo.

FINANCIAMENTO

Esse estudo foi financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) do Brasil.

REFERÊNCIAS

- *Allaire, J. C., McLaughlin, A. C., Trujillo, A., Whitlock, L. A., LaPorte, L., & Gandy, M. (2013). Successful aging through digital games: Socioemotional differences between older adult gamers and Non-gamers. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1302–1306.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.014>
- *Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 84, 220–229.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>
- Bleakley, C. M., Charles, D., Porter-Armstrong, A., McNeill, M. D., McDonough, S. M., & McCormack, B. (2015). Gaming for health: A systematic review of the physical and

- cognitive effects of interactive computer games in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), NP166-NP189. <https://doi.org/10.1177/0733464812470747>
- Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Computers in Human Behavior*, 55, 406-412. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.041>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- *Carras, M. C., Van Rooij, A. J., de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 68, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>
- *Chen, L. S.-L. (2008). Subjective well-being: Evidence from the different personality traits of online game teenager players. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(5), 579–581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0192>
- Christensen, J., Ipsen, T., Doherty, P., & Langberg, H. (2016). Physical and social factors determining quality of life for veterans with lower-limb amputation (s): a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 38(24), 2345-2353.
- Clarke, R. I., Lee, J. H., & Clark, N. (2015). Why video game genres fail: A classificatory analysis. *Games and Culture*, 12(5), 445-465. <https://doi.org/10.1177/1555412015591900>
- *Colder Carras, M., & Kardefelt-Winther, D. (2018). When addiction symptoms and life problems diverge: a latent class analysis of problematic gaming in a representative multinational sample of European adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 27(4), 513–525. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1108-1>
- *Comello, M. L. G., Francis, D. B., Marshall, L. H., & Puglia, D. R. (2016). Cancer Survivors Who Play Recreational Computer Games: Motivations for Playing and Associations with Beneficial Psychological Outcomes. *Games for Health Journal*, 5(4), 286–292. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0003>

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on psychological science*, 10(5), 646-666. <https://doi.org/10.1177/1745691615592234>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2013). The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69(1), 66. <http://doi.org/10.1037/a0034857>
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- *Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>
- Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., & Wahrendorf, M. (2009). Measuring well-being across Europe: Description of the ESS well-being module and preliminary findings. *Social Indicators Research*, 91(3), 301-315.
- *Jackson, L., Witt, E. A., Von Eye, A., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2010). Children's information technology (IT) use and their physical, cognitive, social and psychological well-being (pp. 198-203). Michigan State University, East Lansing, MI 48824, United States. <https://doi.org/10.1109/ICDS.2010.69>
- *Jin, C.-H. (2014). The role of users' motivations in generating social capital building and subjective well-being: The case of social network games. *Computers in Human Behavior*, 39, 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.022>

- *Johnson, D., Gardner, J., & Sweetser, P. (2016). Motivations for videogame play: Predictors of time spent playing. *Computers in Human Behavior*, *63*, 805–812.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.028>
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, *5*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
- *Kaczmarek, L. D., & Drązkowski, D. (2014). MMORPG escapism predicts decreased well-being: Examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(5), 298–302.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0595>
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in Internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, *43*, 58-66.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>
- *Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, *38*, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- *Kaye, L. K., Carlisle, C.-R., & Griffiths, L. R. W. (2017). A Contextual Account of the Psychosocial Impacts of Social Identity in a Sample of Digital Gamers. *Psychology of Popular Media Culture*. American Psychological Association Inc.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000173>
- *Kirby, A., Jones, C., & Copello, A. (2014). The Impact of Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs) on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *12*(1), 36–51.
<https://doi.org/10.1007/s11469-013-9467-9>
- *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>
- *Ladeira, W. J., de Santini, F. O., Sampaio, C. H., & Araujo, C. F. (2016). Experiential value and domain-specific innovativeness during freemium game usage: effects on child well-being. *YOUNG CONSUMERS*, *17*(1), 64–77. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2015-00538>
- *Lafreniere, M.-A. K., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lavigne, G. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: the role of passion. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of*

the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society, 12(3), 285–290.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0234>

- *Lee, M., Murphy, K., & Andrews, G. (2018). Using Media While Interacting Face-to-Face Is Associated With Psychosocial Well-Being and Personality Traits. *Psychological Reports*. School of Applied Psychology, Griffith University, Menzies Health Institute Queensland and, Queensland, Australia: SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/0033294118770357>
- *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>
- *Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video Gaming and Children’s Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 884–897. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0646-z>
- *Mandryk, R. L., & Birk, M. V. (2017). Toward game-based digital mental health interventions: Player habits and preferences. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4).
<https://doi.org/10.2196/jmir.6906>
- *Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Hesketh, K., Ridley, K., & Wake, M. (2009). Electronic Media Use and Adolescent Health and Well-Being: Cross-Sectional Community Study. *Academic Pediatrics*, 9(5), 307–314. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2009.04.003>
- Meijer, H. A., Graafland, M., Goslings, J. C., & Schijven, M. P. (2018). Systematic Review on the Effects of Serious Games and Wearable Technology Used in Rehabilitation of Patients With Traumatic Bone and Soft Tissue Injuries. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 99(9), 1890-1899. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- *Mettler, J., Mills, D. J., & Heath, N. L. (2018). Problematic Gaming and Subjective Well-Being: How Does Mindfulness Play a Role? *International Journal of Mental Health and Addiction*. Department of Educational and Counselling Psychology, Faculty of Education, McGill University, 3700 McTavish, Montreal, QC H3A 1Y7, Canada: Springer New York LLC.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9978-5>
- *Myrseth, H., Olsen, O. K., Strand, L. A., & Borud, E. K. (2017). Gaming behavior among conscripts: The role of lower psychosocial well-being factors in explaining gaming addiction. *Military Psychology*, 29(2), 128–142. <https://doi.org/10.1037/mil0000148>

- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2014). Quality assessment tool for observational cohort and cross-sectional studies. *Bethesda: National Institutes of Health, Department of Health and Human Services.*
- Newzoo Insights (2019). Recuperado em 10 de Janeiro, 2019, de <https://newzoo.com/insights/markets/games/>
- Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population. *Frontiers in psychology, 9*, 2127. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02127>
- *Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science, 28*(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- *Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *Cyberpsychology and Behavior, 12*(5), 485–492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality, 63*(3), 397-427.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- *Sarriera, J. C., Abs, D., Casas, F., & Bedin, L. M. (2012). Relations Between Media, Perceived Social Support and Personal Well-Being in Adolescence. *Social Indicators Research, 106*(3), 545–561. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9821-x>
- *Scharkow, M., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Longitudinal patterns of problematic computer game use among adolescents and adults-a 2-year panel study. *Addiction, 109*(11), 1910–1917. <https://doi.org/10.1111/add.12662>
- *Shen, C., & 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>
- *Sterling, R. (2018). *Influence of psychological needs and gaming motivation on well-being of adult gamers.* ProQuest Information & Learning, US.

- *Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265–272.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>
- Takata, S. C., Kysh, L., Mack, W. J., & Roll, S. C. (2019). Sonographic reference values of median nerve cross-sectional area: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *Systematic reviews*, 8(1), 2.
- *Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *EMOTION*, 18(6), 765–780.
<https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- *Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2015). Indicators of wellbeing in recreational video game players. In C. M., G. M., S. W., V. F., & P. B. (Eds.) (pp. 613–617). Queensland University of Technology (QUT), Brisbane, Australia: Association for Computing Machinery, Inc.
<https://doi.org/10.1145/2838739.2838818>
- *Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2015). Playing alone, playing with others: Differences in player experience and indicators of wellbeing (pp. 3–12). Games Research and Interaction, Design Lab, QUT, Brisbane, Australia: Association for Computing Machinery, Inc.
<https://doi.org/10.1145/2793107.2793118>
- *Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2013). Positively playful: When videogames lead to player wellbeing (pp. 99–102). Games Research and Interaction Design Lab., QUT, Brisbane, Australia: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2583008.2583024>
- *Willoughby, T. (2008). A Short-Term Longitudinal Study of Internet and Computer Game Use by Adolescent Boys and Girls: Prevalence, Frequency of Use, and Psychosocial Predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195–204. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.195>
- Wolf, M. J. (2001). Genre and the video game. The medium of the video game, 1.
- *Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., ... Moore, J. B. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph14060596>

*Yang, C.-C., & Liu, D. (2017). Motives Matter: Motives for Playing Pokémon Go and Implications for Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 52–57. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0562>

CAPÍTULO III

Estudo 2: Jogos Eletrônicos e o Bem-Estar de Jogadores: O Número de Horas de Jogo é Relevante?

Resumo

Jogos eletrônicos são populares em várias partes do mundo. Pesquisas sobre o efeitos dos mesmos sobre a saúde dos jogadores vem sendo realizadas desde a criação dos *video games*. Este estudo investigou as relações entre a frequência de jogo, os fatores de personalidade, os gêneros de jogos e as variáveis de bem-estar subjetivo. A pesquisa foi respondida por 599 participantes que utilizam jogos eletrônicos por e 160 que não possuem o hábito de jogar. Foram encontradas diferenças significativas entre jogadores e não-jogadores nas variáveis Satisfação de Vida, Afetos Positivos, Extroversão e Realização. As correlações entre Horas de Jogo e Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Realização foi baixa. As correlações encontradas entre Gêneros de Jogos e Fatores de Personalidade foram baixas. Horas de Jogo por Semana não é um forte preditor do Bem-Estar Subjetivo. Outras variáveis devem ser consideradas ao pesquisar o bem-estar de jogadores. Motivações, paixão e necessidades psicológicas básicas do jogador podem ter maior impacto nas variáveis de bem-estar. Os resultados apontados neste estudo vão contra a concepção de que o tempo de jogo, individualmente, seja responsável por alterações nos níveis de bem-estar.

Abstract

Video games are popular in most parts of the world. Researches about their effects on the players' health have been produced since their creation. This study investigated the relations between game frequency, personality traits, game genres and subjective well-being. The survey was answered by 599 participants who engaged in video games regularly and 160 who did not have the habit of gaming. Significant differences were found between players and non-players' Life Satisfaction, Positive Affects, Extraversion and Conscientiousness. Corelations between Gaming Hours per Week, Positive Affects, Life Satisfaction and Conscientiousness were small. Correlations between Game Genre and Personality Traits were small. Gaming Hours per Week is not a strong predictor of Subjective Well-Being. Other variables should be considered when researching the gamers' well-being. Motivations, passion and basic psychological needs may have a higher impact one well-being variables. The results shown in this study go against the misconception that the frequency of gaming, individually, is responsible for alterations in the well-being scores.

INTRODUÇÃO

Encontrar a felicidade e viver de forma plena é uma preocupação humana desde os tempos antigos. Filósofos gregos como Sócrates e Aristipo de Cirene abordaram o conceito de “boa vida” através da *eudaimonia* e *hedonia*. A primeira faz referência a uma existência com propósito e significado, vivendo de forma virtuosa e significativa para a comunidade. Já a segunda refere-se à busca por sensações prazerosas e atividades que tragam emoções positivas ao indivíduo (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). Entretanto, definições para a felicidade foram abordadas por várias culturas de formas diferentes, sendo classificada como plenitude mental, física ou espiritual, sem consenso entre pesquisadores (Diener et al., 2017). Mais recentemente, autores buscaram definir um construto referente ao julgamento de uma pessoa quanto a sua própria existência, levando em consideração os aspectos emocionais e de satisfação com sua vida. Esse construto foi denominado Bem-Estar Subjetivo (BES) (Diener, 1984; Diener et al., 2017).

O BES se aproxima da linha hedonista de pensamento sobre a felicidade, considerando a experiência subjetiva do indivíduo. O construto é composto por dois componentes, um cognitivo e um afetivo (Diener, 1984). O primeiro é referente ao quão satisfeito um sujeito está com sua vida, enquanto o segundo engloba os sentimentos positivos e negativos que uma pessoa vivencia no seu cotidiano (Diener et al., 2017). O bem-estar é amplamente estudado, assim como sua relação com elementos sociais, econômicos e psicológicos (Diener, Tay, & Oishi, 2013; Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2016; Diener et al., 2017). Qualidade das relações sociais, autoestima, satisfação no trabalho, personalidade são alguns dos fatores que influenciam os níveis de bem-estar (Błachnio, Przepiorka & Pantic, 2016; Diener et al., 2017).

A personalidade de um indivíduo está relacionada com o modo como ele sente, age e interage com o mundo em sua volta. Uma das teorias mais estudadas é a dos Cinco Grandes Fatores ou *Big Five* (McCrae & Costa, 2008; Anglim & Grant, 2016). Ela propõe que a personalidade de cada pessoa é composta por cinco fatores principais que se mantêm relativamente estáveis ao longo da vida. Extroversão, o quanto uma pessoa se beneficia do contato com outras pessoas; Socialização ou Amabilidade, que se refere à quanto um indivíduo confia, é tolerante e investe em relações mais profundas com outros; Realização ou Conscienciosidade, que representa a capacidade de organização, praticidade e perseverança; Neuroticismo, um indicador de saúde mental, propensão a experimentar emoções negativas; e Abertura à Experiência, que rege a capacidade criativa e de assimilar mudanças (McCrae & Costa, 2008). Alguns desses fatores de personalidade possuem fortes relações com o bem-estar (Soto, 2015; Anglim & Grant, 2016).

Neuroticismo é o fator que correlaciona mais fortemente com satisfação de vida e afetos negativos, enquanto extroversão relaciona-se com mais força com os afetos positivos (Anglim & Grant, 2016). Realização é relacionada com os componentes do bem-estar psicológico, uma outra teoria de bem-estar focado na tradição eudaimônica do bem-viver como crescimento pessoal (Soto, 2015). Alguns pesquisadores investigam a contribuição dessas relações para outras áreas, como o uso de jogos eletrônicos (Lehenbauer-Baum et al., 2015; Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019).

O uso de jogos eletrônicos é um dos meios de entretenimento mais populares da atualidade. Pessoas de todas as faixas etárias os utilizam para relaxar, escapar dos problemas da vida real e entrar em contato com outros jogadores (Vella, Johnson & Hides, 2015; Comello et al., 2016; Allen & Anderson, 2018). Estudos que investigaram relações diretas entre bem-estar e o tempo de engajamento aos *video games* encontraram resultados variados. Foram apontadas correlações positivas, negativas ou inexistentes entre as variáveis por diferentes pesquisadores (Comello et al., Carras et al., 2017; Allen & Anderson, 2018). Fatores de personalidade também foram investigados em jogadores de jogos eletrônicos (Lehenbauer-Baum et al., 2015; Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019). Neuroticismo se mostrou mais alto, enquanto realização, abertura, extroversão e amabilidade obtiveram escores mais baixos, em pessoas que reportaram sintomas de transtorno do jogo pela internet (Lehenbauer-Baum et al., 2015; Braun et al., 2016). Porém, não apresentaram diferenças quando comparados entre indivíduos que jogam regularmente sem sintomas de adição e não-jogadores (Braun et al., 2016). Relações também foram encontradas entre os fatores e gêneros de jogos (Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019). Maiores níveis de extroversão e menores de neuroticismo foram associados com o uso de jogos de ação e multijogadores (*multiplayer*) (Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019). Enquanto a preferência por *Role-Playing Games* (RPGs) correlacionou-se com maiores escores de neuroticismo (Braun et al., 2016).

Entretanto, não foram encontradas pesquisas que investigassem as relações entre a frequência de uso de jogos eletrônicos e os componentes do bem-estar subjetivo moderadas pela influência dos fatores de personalidade. O objetivo deste estudo foi verificar a existência de relações entre os traços de personalidade e os gêneros de jogos eletrônicos, comparar os níveis de bem-estar de jogadores e não-jogadores e investigar a relação entre o bem-estar subjetivo o tempo dedicado semanalmente aos jogos eletrônicos moderada pelos fatores de personalidade. Consideram-se as seguintes hipóteses:

- (1) A personalidade dos jogadores possui relação com as preferências por gêneros de jogos eletrônicos (Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019).
- (2) Os escores de afetos positivos e satisfação de vida são maiores em jogadores que se dedicam moderadamente aos jogos eletrônicos, em comparação com os que não jogam, jogam pouco ou intensamente (Allen & Anderson, 2018).
- (3) A frequência de jogo em horas semanais se relaciona com as variáveis de bem-estar subjetivo e com fatores de personalidade. (Braun et al., 2016; Allen & Anderson, 2018)

MÉTODO

Delineamento

Esse estudo é de delineamento observacional transversal. Foi realizado através de um levantamento exploratório-descritivo de dados tipo *Survey*. Através deste, se investigou os fatores de personalidade, escores de bem-estar subjetivo, preferências por gênero de jogo eletrônico e dados demográficos dos participantes. A amostra foi não probabilística, com os participantes sendo recrutados utilizando-se de um critério de conveniência. Aos participantes, foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B) informando sobre a proposta do estudo e os riscos envolvidos. Essa pesquisa foi autorizada pelo Comitê de ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e se encontra registrado sob o CAAE Nº 86085518.8.0000.5334.

Participantes

A amostra foi composta por 599 participantes que utilizam jogos eletrônicos por pelo menos uma hora por semana e 160 que não possuem o hábito de jogar. Os participantes foram recrutados através de redes sociais, fóruns e comunidades de jogos eletrônicos. Os instrumentos foram respondidos de forma *online*, através da plataforma *SurveyMonkey*. 924 participantes responderam o formulário. Após remoção de respostas incompletas, respondentes com menos de 18 anos e *outliers* a amostra final foi de 759 indivíduos com idades entre 18 e 70 anos ($M = 27,12$; $DP = 6,76$). Aos participantes, foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B)

Instrumentos

Para realização desta pesquisa, foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Questionário de Perfil de Jogador, Escala Reduzida de Descritores de

Personalidade (Natividade & Hutz, 2015), Escala de Satisfação de Vida (Hutz, Zanon & Bardagi, 2014) e a Escala de Afetos Positivos e Negativos (Zanon, Bastianello, Pacico & Hutz, 2013).

O Questionário Sociodemográfico (Anexo C) foi composto por questões que investigaram o perfil social do participante. Foram realizadas perguntas sobre gênero, idade, escolaridade e localidade. O Questionário de Perfil de Jogador (Anexo D) foi desenvolvido pelos pesquisadores. Buscou investigar o tempo dos participantes de dedicação a jogos eletrônicos, plataforma (console, smartphone/tablet, computador) e interação com outros jogadores (preferências por jogos multiplayer ou single player). Com base nos dez focos da faceta Gameplay propostos por Lee et al. (2014) e em outros tipos propostos pela literatura (Zammitto, 2010; Scharkow, Festl, Vogelgesang & Quandt, 2015), foi investigada a preferência de jogadores aos seguintes gêneros de jogos:

- 1) Ação
- 2) Aventura
- 3) Corrida
- 4) Luta
- 5) Puzzle
- 6) *Role-Playing Games* (RPG)
- 7) Tiro
- 8) Simulação
- 9) Esporte
- 10) Estratégia
- 11) Música e Ritmo
- 12) Sandbox
- 13) Online - *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA)
- 14) Online – *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game* (MMORPG)

A preferência foi avaliada de 1 “não gosto” a 5 “gosto muito”, uma opção “não conheço esse gênero” também fez parte do questionário para cada uma das opções. Ao lado de cada item foram disponibilizados exemplos de jogos que pertencem a determinado tipo. Os participantes também foram requisitados a escolher um dos 14 gêneros da lista como seu favorito.

A Escala Reduzida de Descritores da Personalidade (Red-5) de Natividade & Hutz (2015) busca avaliar os participantes através do modelo dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade, também conhecido como Big Five (McCrae & Costa, 2008). Essa escala é composta por 20 itens em forma de adjetivos ou pequenas expressões e pontua as respostas nos fatores extroversão ($\alpha =$

0,84), socialização ($\alpha = 0,77$), abertura à experiência ($\alpha = 0,59$), realização ($\alpha = 0,70$) e neuroticismo ($\alpha = 0,67$) (Anexo E). O participante responde o quão bem cada item o descreve através de uma escala de sete pontos. Os coeficientes de consistência interna e correlação teste-reteste sugerem que a escala é adequada pra uso.

O bem-estar subjetivo foi avaliado utilizando-se as escalas Escala de Satisfação de Vida (Hutz, Zanon & Bardagi, 2014) e a Escala de Afetos Positivos e Negativos (Zanon et al., 2013). A primeira (Anexo F) é a versão adaptada para o Brasil da Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Trata-se de uma escala de cinco itens que visa medir a satisfação do participante com a sua vida atual. Para responder, deve-se marcar um valor que varia de 1 (concordo plenamente) a 7 (discordo plenamente) para cada uma das afirmações. A escala original apresenta consistência interna adequada, possuindo um valor alpha de 0,87.

A Escala de Afetos Positivos e Negativos (Anexo G) foi publicada no Brasil por Zanon, Bastianello, Pacico e Hutz (2013). Trata-se de uma escala com dois fatores, afetos positivos e afetos negativos. O instrumento é composto por 20 itens no formato de adjetivos, sendo dez deles correspondentes aos afetos positivos e os outros dez referentes aos afetos negativos. O respondente deve indicar o quanto tem sentido cada um dos afetos em uma escala de 1 (nem um pouco) a 5 (extremamente). Os índices de consistência interna dessa escala são de 0,88 para afetos positivos e 0,86 para afetos negativos, sendo considerados adequados para utilização, mantendo as propriedades psicométricas da escala original.

Análises

Para os procedimentos de análise foi utilizado o software SPSS v.23. Foram realizadas estatísticas descritivas para investigar o perfil da amostra. Participantes foram divididos em 10 grupos, utilizando-se dos desvios padrões das horas de jogo, com os quais foram realizadas Análises de Variância (ANOVA) para investigar as diferenças nos escores de bem-estar subjetivo e fatores de personalidade. Procedimentos *post-hoc* foram realizados utilizando o teste de Bonferroni. Adicionalmente, foram realizadas análises de correlação de Pearson para identificar se os fatores da personalidade relacionam-se com a preferência por gênero de jogos eletrônicos e se as horas de jogo semanais possuem relação com o bem-estar subjetivo e com os fatores de personalidade.

RESULTADOS

Participaram do estudo 759 indivíduos. Todos os participantes são brasileiros, sendo a maior parte (69,9%) da região Sul do Brasil (59,4% do estado Rio Grande do Sul), seguida pelas

regiões Sudeste (17,8%), Nordeste (7,3%), Centro-Oeste (3,9%) e Norte (1,2%). Dois por cento dos respondentes não moram no Brasil. 160 deles não utilizavam jogos eletrônicos ou jogavam menos de uma hora por semana, sendo considerados como não-jogadores. Os participantes desse grupo possuem idade média de 29,51 anos, são 87,5% do gênero feminino, 90% de orientação sexual heterossexual (3,1% homossexuais e 6,9% bissexuais). Os outros 559 indivíduos que dedicam mais de uma hora por semana ao uso de *video games* foram considerados como jogadores. A idade média foi de 26,8 anos, 76,5% do gênero masculino, 82,8% de orientação sexual heterossexual (7,7% homossexuais, 8% bissexuais, 1% outros).

Jogadores responderam questões sobre seus hábitos e preferências relacionados a jogos eletrônicos, como: plataformas utilizadas para jogar, preferência por gêneros de jogos e por engajamento em jogos *singleplayer* (jogador único), *multiplayer online* (múltiplos jogadores através da rede) ou *multiplayer local* (múltiplos jogadores no mesmo ambiente físico). Os participantes dedicam de uma a 74 horas por semana aos jogos eletrônicos ($M = 14,58$, $DP = 13,09$) e possuem em média 2,25 plataformas nas quais jogam *video games*. O equipamento mais popular entre os participantes foi o computador (71%), seguido pelos *smartphones* (51%) (Figura 1). Não houve correlações entre o número de plataformas e as horas de jogo semanais (HJs). Porém, HJs relacionou-se positivamente com a preferência por alguns gêneros de jogo: RPGs ($r = ,188$, $p < 0,01$), Estratégia ($r = ,117$, $p < 0,01$), *Sandbox* ($r = ,117$, $p < 0,05$), MOBAs ($r = ,186$, $p < 0,01$) e MMORPGs ($r = ,304$, $p < 0,01$). Quanto aos gêneros favoritos, RPG foi o mais votado por 24,9% dos participantes, seguido por Aventura (15,7%) e MMORPG (13,9%) (Figura 2). Algumas correlações entre a preferência por gêneros foram significativas, como o uso de MMORPGs que apresentou relações com MOBAs, RPGs e Estratégia; jogos de Ação com Aventura, Corrida e Luta; RPGs com Aventura, Estratégia e relação negativa com Corrida e Esporte; entre outros (Tabela 1). Quando correlacionados com os fatores de personalidade, como apresentado na Tabela 2, Abertura à Experiência foi o fator que apresentou relação significativa com o maior número de gêneros de jogo (Positiva: Aventura, Puzzle, Estratégia, Música e Ritmo; Negativa: Esporte). Foi seguida por Neuroticismo e Socialização (quatro relações cada) e por Extroversão e Realização (três relações cada).

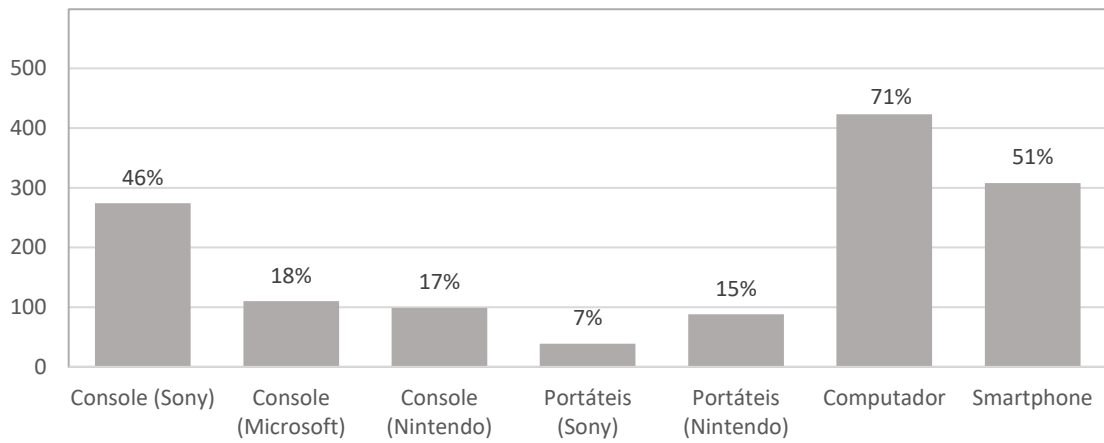


Figura 1 - Frequência de Plataformas de Jogo

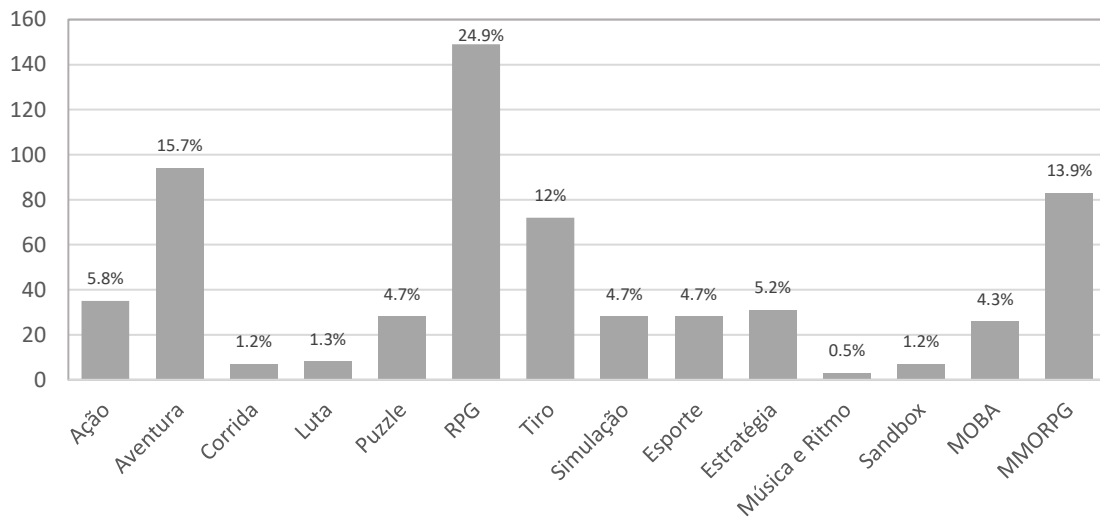


Figura 2 - Preferência por Gênero de Jogo

Tabela 1 - Correlações das Preferências entre Diferentes Gêneros de Jogo

	Ac	Av	Co	Lu	Puz	Rpg	Tir	Sim	Esp	Estr	Mus	San	Mob	Mmo
Ação	1													
Aventura	,351**	1												
Corrida	,327**	,120**	1											
Luta	,384**	,210**	,345**	1										

Puzzle	,177**	,009	,112**	,051	1									
RPG	,060	,347**	-,110**	,033	-,013	1								
Tiro	-,016	,113**	,147**	,149**	-,138**	-,016	1							
Simulação	-,002	-,044	,099*	-,051	,172**	,069	-,069	1						
Esporte	,061	,033	,318**	,148**	-,078	-,220**	,194**	,057	1					
Estratégia	-,034	,067	-,014	-,021	,068	,286**	,098*	,322**	,082*	1				
Musica e Ritmo	,173**	,105*	,191**	,160**	,217**	,052	-,007	,224**	,054	,083*	1			
Sandbox	,022	,079	-,025	-,106*	,107*	,202**	,115**	,288**	-,072	,228**	,148**	1		
MOBA	-,071	,114**	-,104*	,006	-,047	,188**	,132**	,085*	,062	,275**	,112**	,239**	1	
MMORPG	-,028	,128**	-,081	,014	-,050	,505**	,092*	,137**	-,097*	,308**	,069	,252**	,501**	1

*. $p < 0,05$. **. $p < 0,01$

Tabela 2 - Correlações entre Preferências por Gênero de Jogo e Fatores de Personalidade

	Socialização	Extroversão	Realização	Neuroticismo	Abertura à Experiência
Ação			,103*		
Aventura					,084*
Corrida					
Luta					
Puzzle	,093*				,089*
RPG	-,084*		-,108**		
Tiro		-,119**			
Simulação				,092*	
Esporte				-,182**	-,094*
Estratégia				-,098*	,084*
Música e Ritmo	,107**	,098*			,095*
Sandbox	-,083*	-,155**	-,098*		
MOBA				-,094*	
MMORPG					

*. $p < 0,05$. **. $p < 0,01$

Grupos foram formados através dos desvios padrões das horas de jogo semanais (HJs). Os não-jogadores foram classificados como Grupo 1 e os jogadores foram divididos em grupos com distância de 0,61645 DPs entre cada. Esse número foi alcançado ao dividir o intervalo total dos

desvios padrões em nove seções. O número de grupos foi escolhido de modo a evitar que jogadores que apresentassem diferenças de mais de 10 horas de jogo por semana fossem categorizados nos mesmos grupos. A configuração final dos grupos foi a seguinte: Grupo 1 (N = 160, HJs = 0), Grupo 2 (N = 255, HJs entre 1 e 9), Grupo 3 (N = 159, HJs entre 10 e 17), Grupo 4 (N = 94, HJs entre 18 e 25), Grupo 5 (N = 45, HJs entre 26 e 32), Grupo 6 (N = 20, HJs entre 33 e 40), Grupo 7 (N = 6, HJs entre 41 e 48), Grupo 8 (N = 9, HJs entre 49 e 56), Grupo 9 (N = 4, HJs entre 57 e 63), Grupo 10 (N = 7, HJs entre 64 e 74).

Análises de variância foram realizadas para explorar as diferenças nos escores de bem-estar subjetivo e fatores de personalidade entre os 10 grupos. Após a ANOVA, foram realizados testes de Bonferroni para comparações múltiplas entre cada grupo. Diferenças significativas foram encontradas entre os escores de Satisfação de Vida, Afetos Positivos, Extroversão e Realização como indicados na Tabela 3.

Tabela 3 - Comparação Entre Grupos de Variáveis de Bem-Estar e Personalidade via Teste de Bonferroni

Variável	Grupo (I)	Grupo (J)	Diferença média (I-J)	Erro	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Satisfação de Vida	1	3	2,986**	0,742	0,003	0,56	5,42
	1	5	4,194**	1,118	0,009	0,53	7,86
	1	10	8,579*	2,559	0,038	0,2	16,96
Afetos Positivos	1	3	2,865*	0,82	0,023	0,18	5,55
	1	4	3,514*	0,952	0,011	0,4	6,63
Extroversão	1	2	2,01765*	0,5992	0,036	0,0562	3,9791
	1	3	2,60566**	0,66529	0,004	0,4278	4,7835
	1	4	2,85957**	0,77209	0,01	0,3321	5,387
	1	5	3,90000**	1,00251	0,005	0,6183	7,1817
Realização	1	2	1,93051***	0,46207	0,001	0,418	3,4431
	1	3	2,79171***	0,51304	0	1,1123	4,4711

1	4	3,18258***	0,59539	0	1,2336	5,1316
1	5	3,00764**	0,77307	0,005	0,477	5,5383
1	6	4,21875**	1,0866	0,005	0,6618	7,7757
1	10	7,26161**	1,76913	0,002	1,4704	13,0528

*, $p < 0,05$. **, $p < 0,01$, ***, $p < 0,001$

As relações entre as horas de jogo semanais e o bem-estar subjetivo foram avaliadas também através de correlações de Pearson. Entretanto, a não-linearidade dos dados foi evidenciada por correlações baixas, como apontado nos gráficos de dispersão representados na Figura 3. Apenas Satisfação de Vida ($r = -0,150$, $p < 0,01$), Afetos Positivos ($r = -0,087$, $p < 0,05$) e o fator de personalidade Realização ($r = -0,132$, $p < 0,01$) apresentaram correlações com as Horas de Jogo Semanais. Porém todas foram de baixo impacto. situaram-se abaixo de 0.2, representando menos de 4% de covariância.

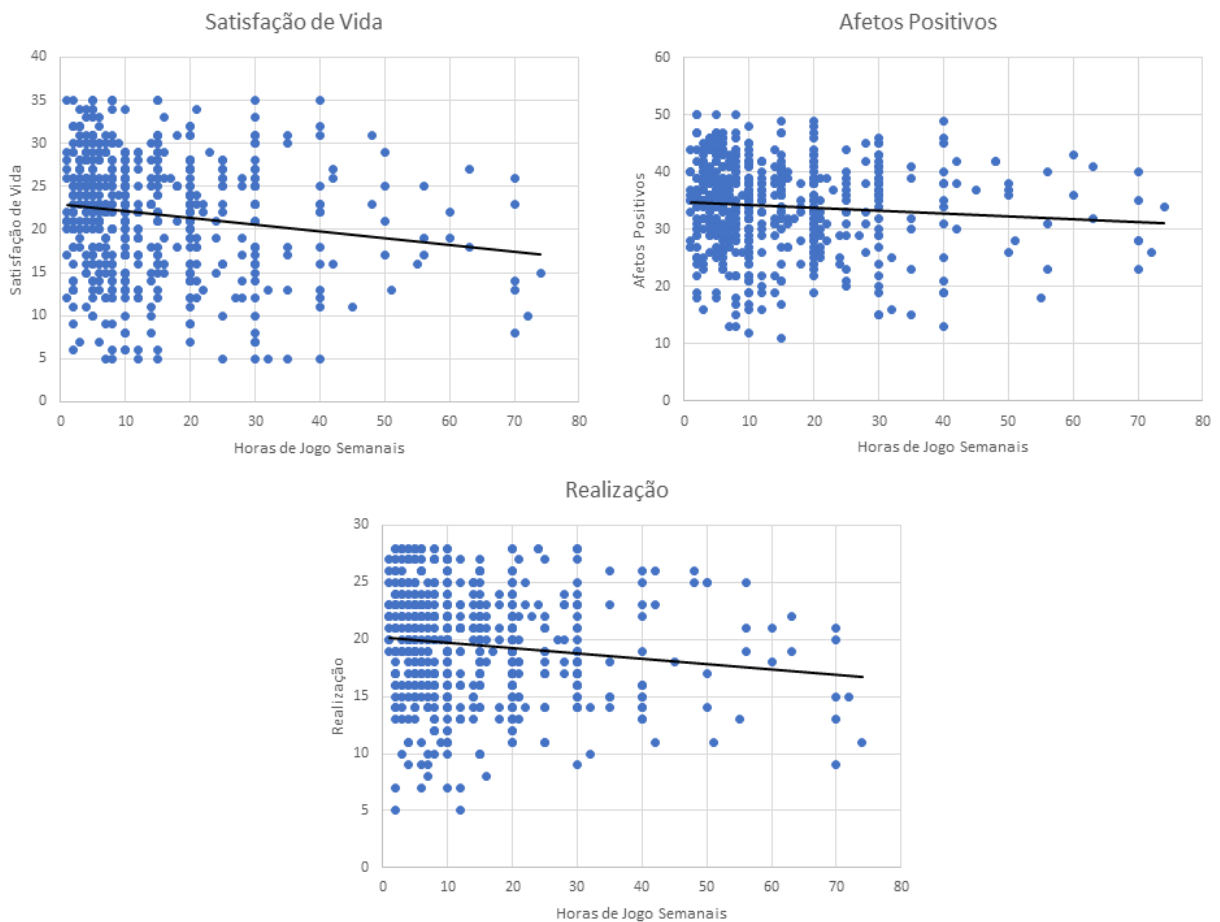


Figura 3 - Gráfico de Distribuição das Variáveis de Bem-Estar e Personalidade por Horas de Jogo

DISCUSSÃO

As discussões sobre jogos eletrônicos e seus impactos em questões psicológicas vêm se mostrando presentes na literatura (Braun et al., 2016; Carlisle & Griffiths, 2017; Lobel et al., 2017; Jimenez et al., 2019). Apesar de grande parte dos estudos focarem em aspectos negativos como sintomas de adição e uso problemático, alguns autores pesquisam os potenciais dos *video games* para a saúde física e mental (Granic, Lobel & Engels, 2013; Lobel et al., 2017). Quando utilizados como intervenções com propósitos específicos (*Serious Games*) os jogos se mostraram naturalmente engajadores, potencializando seus efeitos benéficos (Granic, Lobel & Engels, 2013). Porém, é importante investigar seu uso como uma atividade de lazer, devido sua popularidade entre pessoas de todas as idades e gêneros.

A frequência de 76.5% participantes do gênero masculino no grupo de jogadores se manteve coerente com o apontado por outros estudos, apesar de pesquisas de público indicarem que mulheres são 58.9% dos usuários de *video games* no Brasil (Sioux Group, 2018). Predominância de participantes homens é relatada em grande parte de pesquisas envolvendo jogadores de jogos eletrônicos, com valores atingindo entre 50.5% e 98% de participantes do sexo masculino (Kaye, Carlisle & Griffiths, 2017; Lobel et al., 2017; Allen & Anderson, 2018). Uma hipótese para esse fenômeno é a toxicidade da comunidade de jogadores quanto às mulheres (Brehm, 2013; Melzer, 2018). Jogar *video games* ainda é considerado uma atividade “de homem” por muitos, sendo comum ataques e assédios às jogadoras quando se manifestam durante partidas *online*, em fóruns e páginas dedicadas à discussões sobre jogos (Brehm, 2013). Consequentemente, esses ambientes são frequentemente escolhidos como meios de divulgação para pesquisas sobre jogadores.

Quanto às plataformas utilizadas, os valores descritos vão ligeiramente de encontro às pesquisas de mercado sobre o comportamento de jogadores. De acordo com um estudo em larga escala realizado pelo Sioux Group (2018), o equipamento mais utilizado por brasileiros para jogar são os *smartphones*. Esses, são utilizados por 84.3% da população que se dedica a jogos eletrônicos, seguidos pelos consoles (46.4%) e computadores (44.6%). Na amostra deste estudo, os computadores apresentaram o maior número de usuários (71%) seguidos pelos *smartphones* (51%) e consoles da empresa *Sony* que foram registrados como plataforma de 46% dos jogadores. Entretanto, apenas 5.3% dos participantes utilizam a plataforma *mobile* como único equipamento para jogar. É possível que essa divergência tenha se dado devido à estratégia de divulgação da pesquisa. Participantes foram recrutados através de comunidades e fóruns dedicados a jogos eletrônicos, porém, existe um estigma entre jogadores mais assíduos de que jogos *mobile* não

devem ser considerados *video games*. Isso pode se refletir em hostilização de usuários de *smartphones* como plataforma de jogo nesses ambientes e em uma autoconcepção desses usuários de que não são considerados jogadores, não se sentindo inclinados a responder uma pesquisa sobre o tema. Ademais, grupos sobre jogos *mobile* apresentaram menos participantes e menos engajamento de usuários quando comparados com os de computador ou consoles.

Quanto aos gêneros de jogo, também foram encontradas relações entre os resultados desse estudo e o que vem sendo apontado pela literatura. RPG foi o gênero considerado como favorito pelo maior número de participantes (24.9%), seguido por Aventura (15.7%), MMORPGs (13.9%) e Jogos de Tiro (12%). Na amostra de Braun e colaboradores (2016), 46% dos jogadores selecionaram o gênero Ação como seu favorito. Jogos de Tiro foram classificados como um sub-gênero de Ação, sendo os mais populares entre os sub-gêneros daquela categoria (61%). RPGs foram escolhidos por 29% dos participantes e suas sub-categorias preferidas pelos participantes foram os RPGs puros (41%) e os MMORPGs (31%). Uma pesquisa realizada por uma instituição especializada nos Estados Unidos da América aponta Jogos de Tiro como o gênero mais vendido (25.9%) no país em 2017, seguido por jogos de Ação, Esportes e RPGs (Statista, 2017). Apesar de que estes estudos foram realizados em três países diferentes (Brasil, EUA e Alemanha), observa-se um padrão entre as preferências por tipos de jogos entre jogadores. Jogos de Tiro, de Ação, RPGs e MMORPGs se mantêm nas primeiras posições. Na amostra apresentada, a preferência por RPGs possui relação significativa com jogos de Aventura ($r = .351$, $p < 0.01$) e MMORPGs ($r = .501$, $p < 0.01$) o que pode explicar a prevalência desses três tipos de jogos entre os favoritos. A amostra possivelmente foi composta por indivíduos com mais inclinação a preferir os gêneros citados.

Quanto às hipóteses, a primeira investigada foi: (1) A personalidade dos jogadores possui relação com as preferências por gêneros de jogos eletrônicos. A hipótese nula foi rejeitada através das análises. Os fatores de personalidade apresentaram algumas relações com a preferências por tipos de jogos. Indivíduos mais abertos a novas experiências se mostraram inclinados a jogar jogos de Aventura, *Puzzle*, Estratégia e de Música e Ritmo, e a evitar jogos de Esporte. Em outros estudos, maior Abertura à Experiência apresentou relações com a preferência por RPGs e probabilidade de experienciar maiores níveis de bem-estar decorrentes do uso de jogos eletrônicos (Johnson & Gardner, 2010; Braun et al., 2016). Neuroticismo apresentou correlações positivas com jogos de Simulação e negativas com jogos de Esporte, Estratégia e MOBAs. A relação positiva com jogos de simulação apresenta-se também em outro estudo (Braun et al., 2016). Extroversão

relacionou-se positivamente com jogos de Música e Ritmo e negativamente com jogos de de Tiro e *Sandbox*. Esses dados divergem do encontrado na literatura que aponta que jogadores com maior extroversão possuem preferência por Jogos de Tiro e de Ação que os permitem entrar em contato com outros em partidas *multiplayer* (Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019). Outros dados encontrados na literatura e que divergem deste estudo é a relação entre alta realização e jogos de estratégia e alta socialização e jogos de esporte (Johnson & Gardner, 2010; Braun et al., 2016; Jimenez et al., 2019). Porém, apesar de relações significativas terem sido encontradas entre determinados tipos de jogos e os fatores de personalidade, deve-se considerar que todas as relações (em módulo) situaram-se em um valor abaixo de 0.2, o que as configura como muito fracas (Evans, 1996).

Diferenças entre os fatores de personalidade Realização e Extroversão foram observadas quando comparados os grupos estipulados através das Horas de Jogo Semanais (HJs). O grupo de não-jogadores (1) apresentou maiores médias em ambos os fatores quando comparados com os grupos de jogadores. Os escores de Extroversão foram maiores no primeiro quando em comparação com os grupos 2 ao 5 (de 1 à 32 HJs) e os de Realização, também maiores entre os não-jogadores, quando comparados com os grupos 2 ao 6 (de 1 à 40 HJs) e o grupo 10 (entre 64 e 74 HJs). Esses dados corroboram o apontado pela literatura, de que indivíduos com menores níveis de Extroversão demonstram preferência por atividades de pouca interação com outras pessoas, como os jogos eletrônicos (McCrae & Costa, 2008; Lehenbauer-Baum et al., 2015). Jogadores apresentam menores níveis de extroversão em diversos estudos, quando comparados com indivíduos que não jogam (Shen & Williams, 2011; Lehenbauer-Baum et al., 2015; Braun et al., 2016). Realização foi outro fator que exibiu maiores escores entre os não-jogadores. Realização é o fator que faz referência a questões de controle, organização e persistência para o alcance de objetivos. Indivíduos que passam maior parte do dia engajados em jogos eletrônicos têm demonstrado menores níveis de Realização e maior probabilidade de apresentarem uso problemático de *video games* (Braun et al., 2016). Entretanto, é problemático generalizar devido à grande variedade e número de contextos envolvendo jogos eletrônicos. Profissionais de *E-Sports* (jogos competitivos para os quais são organizados campeonatos) apresentam altos escores de Realização quando comparados com outros jogadores e não-jogadores (Martončík, 2015). Na amostra analisada por esta pesquisa, a diferença de ambos os fatores se mostrou progressivamente maior em grupos com mais horas dedicadas aos jogos por semana. Entretanto, não houve diferenças significativas entre os grupos de jogadores. Apesar de as diferenças entre o primeiro grupo e os outros serem maiores quanto maior o número

de HJs, elas não se mantêm entre os jogadores independentemente do número de horas dedicadas aos *video games*. Esse padrão também foi observado nas variáveis de bem-estar.

A segunda hipótese estimava que (2) Os escores de afetos positivos e satisfação de vida são maiores em jogadores que se dedicam moderadamente aos jogos eletrônicos, em comparação com os que não jogam, jogam pouco ou intensamente. Os dados apresentados indicam que não se pode rejeitar a hipótese nula nessa amostra. Apesar de diferenças serem apontadas entre o grupo não-jogadores e alguns grupos de jogadores, os escores nas escalas de bem-estar subjetivo se mantiveram constantes entre os participantes que dedicaram mais de uma hora por semana aos jogos eletrônicos. Quanto às variáveis, foram relatados maiores níveis de Afetos Positivos e Satisfação de vida no Grupo 1 quando em comparação com o 3, 5 e 10 (Satisfação de Vida) e com o 3 e 4 (Afetos Positivos). Os Afetos Negativos se mantiveram estáveis entre todos os grupos. Não houve diferenças, nas variáveis de bem-estar, entre os não-jogadores e o Grupo 2 (de uma a nove HJs), podendo evidenciar que o uso de jogos eletrônicos por até nove horas por semana não indica nenhuma alteração nos níveis de bem-estar no que se refere às comparações entre jogadores e não-jogadores. Porém, não foram encontradas diferenças entre os grupos

A terceira hipótese que considera que (3) a frequência de jogo em horas semanais se relaciona com as variáveis de bem-estar subjetivo e com fatores de personalidade. Não se pode rejeitar a hipótese alternativa devido à existência dessas relações. Entretanto, corrobora o apontado por outros estudos, nos quais as relações das horas de jogo com as variáveis de bem-estar e personalidade, quando existentes, se mostraram fracas (Jackson et al., 2010; Allen & Anderson, 2018; Twenge, Martin & Campbell, 2018). Esses resultados podem ser indicativos de que há outros fatores para além da frequência de jogo que possuem maior influência no bem-estar. Alguns autores apontam que motivações sociais, de fuga da realidade ou de satisfação das necessidades psicológicas básicas apresentam impacto significativo nas variáveis de bem-estar (Vella, Johnson & Hides, 2015; Comello et al., 2016; Ladeira et al, 2016). É recomendado que esses fatores sejam considerados ao avaliar o bem-estar de jogadores.

LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS

Esse estudo investigou o uso de jogos eletrônicos e as relações entre bem-estar, personalidade, frequência de uso de jogos eletrônicos e gêneros de jogos. Entretanto, algumas limitações foram encontradas e devem ser consideradas para interpretação e generalização dos dados. A amostra, apesar de ser composta por indivíduos de todas as regiões do Brasil, teve aproximadamente 70% dos participantes habitando a região Sul do país, sendo que mais da metade

do total são moradores do Rio Grande do Sul. Essas informações devem ser consideradas ao inferir generalizações dos dados, já que a amostra foi pouco representativa da população brasileira. Ademais, quanto ao grupo de não-jogadores, 87.5% das pessoas que responderam o questionário são do gênero feminino em comparação com os grupos de jogadores nos quais 76.5% são homens. Deve-se considerar a possibilidade de diferenças entre gêneros influenciarem o resultados das análises de comparação entre grupos.

Outra limitação foi o número de participantes nos grupos de jogadores que apresentaram maiores horas de jogos por semana. A quantidade de indivíduos que jogam acima de 40 horas por semana da amostra foi baixa, não sendo possível realizar muitas inferências sobre essa população. Ademais, cada jogo e gêneros de jogos possuem características, demandam tempo de dedicação e habilidades distintas e possuem públicos-alvo diferentes. A generalização de informações sobre pessoas que jogam jogos eletrônicos deve ser um procedimento cauteloso, visto que existem tipos de jogadores diferentes com motivações e interesses específicos (Braun et al., 2016).

Para estudos futuros recomenda-se melhorar a representatividade na amostra, buscando maior equilíbrio quanto ao gênero e distribuição geográfica de participantes; investigar as relações entre personalidade e horas de jogo apontadas nesse estudo em indivíduos que jogam *video games* como profissão, comparando-os com os que jogam como meio de lazer. Adicionalmente, deve-se focar nas motivações que levam as pessoas a dedicarem tempo ao jogos eletrônicos. Pesquisadores vêm as apontando como principais meios de compreender as relações entre jogos eletrônicos e variáveis de bem-estar (Comello et al., 2016; Allen & Anderson, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Jogos eletrônicos são um dos meios de entretenimento mais populares e rentáveis do mundo. No Brasil, 75.7 milhões de pessoas gastaram em torno de 1.3 bilhões de dólares com a indústria de *video games* no ano de 2018 (Newzoo, 2018). Culpabilizar os jogos como causadores de malefícios para a saúde mental de seus usuários e generalizar todos os jogadores como um grupo único com características exclusivas são falácias comuns cometidas por pesquisadores e divulgadas na mídia (Bean, Nielsen, van Rooij & Ferguson, 2017). São poucos os indícios de que o número de horas de uso de jogos eletrônicos, isoladamente, acarrete em algum impacto significativo no bem-estar subjetivo de jogadores. Alguns autores apontam maior influência dos motivos para jogar nas variáveis bem-estar (Vella, Johnson & Hides, 2015; Comello et al., 2016; Allen & Anderson, 2018).

Pesquisas sobre as relações entre a utilização de jogos eletrônicos e o bem-estar de seus usuários vêm se tornando mais frequentes e necessárias para uma maior compreensão desse fenômeno mundial. Essa discussão é necessária para que se possa evitar a patologização dos jogos de forma generalista, visto que *video games* já se mostraram efetivos em uma série de intervenções para o ensino e saúde, sendo suas potencialidades amplamente investigadas (Boyle et al., 2016). Ao focar apenas na frequência de uso como a variável que se relaciona com a saúde mental, perde-se a complexidade dos processos que levam um indivíduo a engajar-se de forma saudável ou problemática em qualquer atividade, incluindo jogar *video games* (Bean et al., 2017; Allen & Anderson, 2018).

FINANCIAMENTO

Esse estudo foi financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) do Brasil.

REFERÊNCIAS

- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, *84*, 220–229.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, *17*(1), 59-80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, *48*(5), 378-389. <http://doi.org/10.1037/pro0000150>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, *55*, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Boyle, E. A., Hainey, T., Connolly, T. M., Gray, G., Earp, J., Ott, M., ... & Pereira, J. (2016). An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. *Computers & Education*, *94*, 178-192. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.11.003>
- Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating

- between game genres. *Computers in Human Behavior*, 55, 406-412.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.041>
- Brehm, A. L. (2013). Navigating the feminine in massively multiplayer online games: gender in World of Warcraft. *Frontiers in psychology*, 4. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00903
- Carras, M. C., Van Rooij, A. J., de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 68, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>
- Chen, L. S.-L. (2008). Subjective well-being: Evidence from the different personality traits of online game teenager players. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(5), 579–581.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0192>
- Comello, M. L. G., Francis, D. B., Marshall, L. H., & Puglia, D. R. (2016). Cancer Survivors Who Play Recreational Computer Games: Motivations for Playing and Associations with Beneficial Psychological Outcomes. *Games for Health Journal*, 5(4), 286–292.
<https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0003>
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In Psychological selection and optimal experience across cultures (pp. 3-18). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4_1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87.
<https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87.
<https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.

- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2013). The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69(1), 66. <http://doi.org/10.1037/a0034857>
- Hutz, C. S., Zanon, C., Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de Vida. Em Hutz, C. S. (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva*. (pp. 43-47). São Paulo, Brasil: Artmed.
- Jackson, L., Witt, E. A., Von Eye, A., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2010). Children's information technology (IT) use and their physical, cognitive, social and psychological well-being (pp. 198–203). Michigan State University, East Lansing, MI 48824, United States. <https://doi.org/10.1109/ICDS.2010.69>
- Jimenez, N., San-martin, S., Camarero, C., San, R., Cabezudo, J., Jimenez, N., & San-martin, S. (2019). What kind of video gamer are you? *Journal of Consumer Marketing*. <https://doi.org/10.1108/JCM-06-2017-2249>
- Johnson, D. & Gardner, J. (2010) Personality, motivation and video games. In 22nd Conference of the Computer-Human Interaction Special Interest Group of Australia on Computer-Human Interaction.
- Kaye, L. K., Carlisle, C. R., & Griffiths, L. R. W. (2017). A Contextual Account of the Psychosocial Impacts of Social Identity in a Sample of Digital Gamers. *Psychology of Popular Media Culture*. American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/ppm0000173>
- Ladeira, W. J., de Santini, F. O., Sampaio, C. H., & Araujo, C. F. (2016). Experiential value and domain-specific innovativeness during freemium game usage: effects on child well-being. *YOUNG CONSUMERS*, 17(1), 64–77. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2015-00538>
- Lee, J. H., Karlova, N., Clarke, R. I., Thornton, K., & Perti, A. (2014). Facet Analysis of Video Game Genres. In *iConference 2014 Proceedings* (p. 125–139). doi:10.9776/14057
- Lehenbauer-Baum, M., Klaps, A., Kovacovsky, Z., Witzmann, K., Zahlbruckner, R., & Stelina, B. U. (2015). Addiction and engagement: an explorative study toward classification criteria for internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(6), 343-349. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2015.0063>
- Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J., & Granic, I. (2017). Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 884–897. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0646-z>
- Martončík, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior*, 48, 208–211. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.056>

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. *The SAGE handbook of personality theory and assessment*, 1, 273-294.
- Melzer, A. (2018). Of Princesses, Paladins, and Players: Gender Stereotypes in Video Games. In *Evolutionary Psychology and Digital Games* (pp. 205-220). Routledge.
- Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2015). Escala reduzida de descritores dos cinco grandes fatores de personalidade: prós e contras. *Psico*, 46(1), 79-89.
- Newzoo (2018). Brazil Games Market 2018. Recuperado em 21 de Fevereiro, 2019, de <https://newzoo.com/insights/infographics/brazil-games-market-2018/>
- Sioux Group (2018). Pesquisa Games Brasil 18. Recuperado em 21 de Fevereiro, 2019, de <https://bit.ly/2Ej3fQm>
- Scharkow, M., Festl, R., Vogelgesang, J., & Quandt, T. (2015). Beyond the “core-gamer”: Genre preferences and gratifications in computer games. *Computers in Human Behavior*, 44, 293-298.
- Shen, C., & 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>
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Statista (2017). Genre Breakdown of Video Game Sales in the United States in 2017. Recuperado em 21 de Fevereiro, 2019, de <https://www.statista.com/statistics/189592/breakdown-of-us-video-game-sales-2009-by-genre/>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *EMOTION*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2015). Playing alone, playing with others: Differences in player experience and indicators of wellbeing (pp. 3–12). *Games Research and Interaction, Design Lab, QUT, Brisbane, Australia: Association for Computing Machinery, Inc.* <https://doi.org/10.1145/2793107.2793118>
- Zammitto, V. L. (2010). Gamers' personality and their gaming preferences (Doctoral dissertation, Communication, Art & Technology: School of Interactive Arts and Technology).

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

CAPÍTULO IV

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos apresentados investigaram as relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar de seus jogadores. Fatores como motivação, gênero de jogos e personalidade também foram explorados. Logo que os jogos eletrônicos foram criados e ganharam popularidade, principalmente com o advento dos consoles, as discussões sobre seus efeitos para a saúde de crianças e adolescentes emergiram (Squire, 2002). Posteriormente, com a ampliação do mercado e do público-alvo, as pesquisas passaram a abranger todas as faixas etárias, focando principalmente em questões de adição e violência dos usuários (Caplan, 2005, King et al., 2013, Bean et al., 2017). Entretanto, há pesquisadores que exploram as potencialidades dos *video games* para treinamentos, reabilitações, ensino e saúde física e psicológica (Boyle et al., 2016) Essa dissertação teve como objetivo investigar as relações entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar, através de um estudo empírico e uma revisão sistemática. Os resultados apresentados apontam elementos que contestam a visão de que a frequência de uso de jogos eletrônicos acarreta em prejuízos para o bem-estar. As discussões que foram retratadas nos estudos citados podem ser analisadas em sua relevância para a saúde do jogador e ao mercado de *video games*.

Quanto à saúde dos jogadores, os estudos apresentados buscaram esclarecer o quanto o uso de jogos eletrônicos pode influenciar no bem-estar. As variáveis de bem-estar podem ser consideradas indicadores de saúde mental e podem ser influenciadas por uma série de fatores como personalidade, qualidade das relações sociais e atividade física (Diener et al., 2017). Apesar da crença comum de que o uso prolongado de jogos eletrônicos é prejudicial para a saúde, não se pode afirmar que a frequência de jogo isoladamente seja responsável por menores níveis de bem-estar (Comello et al., 2016; Johnson, Gardner & Sweetser, 2016; Carras et al., 2017; Allen & Anderson, 2018). Fatores motivacionais possuem impacto significativo nesses escores e não necessariamente estão relacionados com as horas de jogo (Holder, Coleman & Sehn, 2009; Comello et al., 2016; Ladeira et al., 2016;). Enquanto motivações escapistas para jogar, de fuga da realidade, estão geralmente relacionadas de forma negativa com satisfação de vida e afetos positivos, motivações sociais, jogar para estar em contato com outras pessoas, relaciona-se positivamente com essas variáveis (Kaczmarek & Drazkowski, 2014; Ladeira et al., 2016). A paixão por jogos eletrônicos é outro fator que pode influenciar o bem-estar do jogador. Maiores níveis de afetos negativos são manifestados quando apresentada de forma obsessiva e maior satisfação de vida e afetos positivos

são evidenciados quando a paixão é considerada harmoniosa (Lafrenière et al., 2009; Przybylski et al., 2009).

Os resultados apresentados são de grande importância para discutir o movimento de patologização dos jogos eletrônicos. Alguns dos critérios estabelecidos para o diagnóstico de Transtorno do Jogo pela Internet no DSM-5 e no CID-11 são considerados controversos, similares aos dos transtornos por uso de substância, e alguns autores apontam para a falta de evidências suficientes para sua concepção (Billieux et al., 2015; Bean et al., 2017). Critérios como o nº 6 (Uso excessivo continuado de jogos pela internet apesar do conhecimento dos problemas psicossociais) e o nº 7 (Enganou membros da família, terapeutas ou outros em relação à quantidade de jogo pela internet) encontrados no DSM-5 fazem referência direta ao tempo de uso dos *video games* para classificar jogadores como aditos.

Levando em consideração os fatores motivacionais e/ou paixão, uma pessoa que apresenta uso problemático de jogos eletrônicos pode ter frequência de uso menor que um indivíduo engajado em jogos que não apresenta prejuízos significativos em sua vida (Carras et al., 2017). Alguns autores afirmam que o uso problemático (priorização dos jogos em detrimento de esferas sociais, familiares e de trabalho/escola de modo nocivo à vida do jogador) não é causador de baixos escores de bem-estar, mas sim um sintoma que reflete esses níveis, sendo uma estratégia mal-adaptativa para lidar com os problemas na vida real (Kaczmarek & Drażkowski, 2014). O uso problemático também se relaciona com motivações escapistas para jogar e com a paixão obsessiva por jogos eletrônicos (Kaczmarek & Drażkowski, 2014; Ladeira et al., 2016). Entretanto, na relação entre uso patológico de jogos e o bem-estar, autores consideram baixos níveis de bem-estar como um fator que antecede o engajamento problemático aos *video games*, ao contrário do que é usualmente afirmado pela mídia (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2011; Stockdale & Coyne, 2018). Profissionais da saúde devem atentar para essas questões quando em contato com sujeitos que receberam encaminhamentos por Transtorno do Jogo pela Internet.

Uma das principais motivações para jogar é a diversão (Holder, Coleman & Sehn, 2009). Muitos jogadores jogam para sentir-se bem e terem experiências positivas. Criar um jogo que seja divertido e envolvente para seus usuários é um princípio fundamental para muitos desenvolvedores de jogos eletrônicos. As características que tornam um *game* interessante e engajador são amplamente discutidas pela literatura (Prensky, 2001; Vette et al., 2015). Os estudos apresentados podem colaborar com alguns pontos para a indústria de desenvolvimento de *video games*. Quanto ao público-alvo, os resultados do segundo estudo apresentaram evidências de que há relações entre

gêneros de jogos eletrônicos. Jogos do gênero RPG relacionam-se positivamente com Aventura, Estratégia e MMORPGs, podendo indicar que jogadores que gostem de RPGs também estejam inclinados a jogar esses outros estilos de jogos. Apesar das fronteiras nebulosas que cercam os gêneros de jogos, a investigação desses fatores podem ser úteis para definir que características desses jogos engajam determinado tipo de jogador (Clarke, Lee & Clark, 2015).

Entender a motivação dos jogadores é outro fator essencial para que os desenvolvedores criem jogos que engajem seus usuários. Como apontado no primeiro estudo, um jogador motivado pela diversão, pelo sentimento de conquista e desafio, e/ou por interações sociais apresenta maiores níveis de bem-estar e menor uso problemático de jogos eletrônicos quando comparados com indivíduos com motivações escapistas que jogam para fugir da realidade (Kaczmarek & Drazkowski, 2014; Ladeira et al., 2016). Para criadores de *Serious Games* (jogos com um objetivo específico, para além do entretenimento) compreender essa questão é fundamental para que seu produto alcance a eficiência desejada. Esses jogos, para além de realizar a tarefa estipulada (seja ela para ensino, trabalho ou terapêutica), devem manter o usuário engajado e motivado (Robson et al., 2015). Ademais, o debate sobre o uso patológico de jogos eletrônicos afeta diretamente a indústria de *video games*. Cada jogo é uma experiência diferente para o jogador. Porém, desenvolvedores devem atentar aos elementos nos jogos que podem ser prejudiciais ou benéficos. Alguns pesquisadores compararam o efeito das *loot boxes* (pacotes virtuais que recompensam o jogador com itens variados de diferentes raridades) em alguns jogos eletrônicos com os sintomas de jogo patológico (*gambling*) (Macey & Hamari, 2019). Em contrapartida, a presença de modos *multiplayer* em alguns jogos pode ser um motivador para que o usuário jogue com amigos, familiares ou desconhecidos, fato que possui relações positivas com o bem-estar (Vella, Johnson & Hides, 2015).

Ainda há muitas questões a serem exploradas quanto ao uso de jogos eletrônicos. Essa pesquisa se propôs a explorar suas relações com o bem-estar. Foram encontradas poucas correlações entre as variáveis de bem-estar e a frequência de jogo. Porém, ressaltou-se a importância da motivação, paixão e satisfação de necessidades básicas para a qualidade da experiência do jogador. Discutiu-se também sobre os baixos níveis de bem-estar como antecedente ao uso problemático de jogos eletrônicos. Para estudos futuros sugere-se investigação das variáveis de forma conjunta, englobando a experiência do jogador e suas motivações em relação com sua saúde mental. Jogos eletrônicos são um dos meios mais populares de entretenimento atualmente e possuem a capacidade de proporcionar a experiência de uma gama de sentimentos. A classificação

dos mesmos como um mero objeto aditivo ignora todo o potencial transformador para a vida de seus jogadores e suas aplicações para a saúde e educação. Por fim, os *video games* podem ser relevantes para o futuro dessas áreas, evoluindo de um meio de entretenimento para uma ferramenta facilitadora e potencializadora nos mais variados meios de atuação.

REFERÊNCIAS

- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, *84*, 220–229.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, *17*(1), 59-80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Apperley, T. H. (2006). Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*, *37*(1), 6-23. <https://doi.org/10.1177/1046878105282278>
- Benjamin Jr, L. T. (2007). *A brief history of modern psychology*. Blackwell publishing.
- Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, *48*(5), 378-389. <http://doi.org/10.1037/pro0000150>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*, 119–123. <http://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, *55*, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Boyle, E. A., Hainey, T., Connolly, T. M., Gray, G., Earp, J., Ott, M., ... & Pereira, J. (2016). An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. *Computers & Education*, *94*, 178-192. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.11.003>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Braun, B., Stopfer, J. M., Müller, K. W., Beutel, M. E., & Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating

- between game genres. *Computers in Human Behavior*, 55, 406-412. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.041>
- Bruni, P. (2017). Videogame: uma proposta definicional. *Anais do Seminário de Jogos Eletrônicos, Educação e Comunicação*, 2(2).
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carras, M. C., Van Rooij, A. J., de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 68, 472-479. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.060>
- Cattell, R. B., Cattell, A. K., & Cattell, H. E. (1993). *Sixteen Personality Factor Questionnaire* (5th ed.). Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- Chappell, T., & Crisp, R. (1998). Utilitarianism. *The Routledge encyclopedia of philosophy*, 9, 551-557.
- Clarke, R. I., Lee, J. H., & Clark, N. (2015). Why video game genres fail: A classificatory analysis. *Games and Culture*, 12(5), 445-465. <https://doi.org/10.1177/1555412015591900>
- Collins, E., Freeman, J., & Chamorro-Premuzic, T. (2012). Personality traits associated with problematic and non-problematic massively multiplayer online role playing game use. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.015>
- Colwell, J. (2007). Needs met through computer game play among adolescents. *Personality & Individual Differences*, 43(20), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.021>
- Comello, M. L. G., Francis, D. B., Marshall, L. H., & Puglia, D. R. (2016). Cancer Survivors Who Play Recreational Computer Games: Motivations for Playing and Associations with Beneficial Psychological Outcomes. *Games for Health Journal*, 5(4), 286-292. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0003>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In *Psychological selection and optimal experience across cultures* (pp. 3-18). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4_1
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 87. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 267-276. <https://doi.org/10.1037/a0030487>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American psychologist*, 67(8), 590. <http://doi.org/10.1037/a0029541>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Eysenck, H. J. (1982). *Personality, genetics, and behavior: Selected papers*.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist*, 16(3), 18-20.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2013). The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69(1), 66. <http://doi.org/10.1037/a0034857>
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Herodotou, C., Kambouri, M., & Winters, N. (2014). Dispelling the myth of the socio-emotionally dissatisfied gamer. *Computers in Human Behavior*, 32, 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.054>
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>
- Hutz, C. S., Zanon, C., Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de Vida. Em Hutz, C. S. (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva*. (pp. 43-47). São Paulo, Brasil: Artmed.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2(1999), 102-138.
- Johnson, D., Gardner, J., & Sweetser, P. (2016). Motivations for videogame play: Predictors of time spent playing. *Computers in Human Behavior*, 63, 805-812. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.028>
- Johnson, J., & Wood, A. M. (2017). Integrating positive and clinical psychology: Viewing human functioning as continua from positive to negative can benefit clinical assessment, interventions and understandings of resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 335-349. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9728-y>
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
- Juul, J. (2010). The game, the player, the world: Looking for a heart of gameness. *PLURAIIS-Revista Multidisciplinar*, 1(2). <https://doi.org/10.29378/plurais.2447-9373.2010.v1.n2.%25p>
- Kaczmarek, L. D., & Drązkowski, D. (2014). MMORPG escapism predicts decreased well-being: Examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 298-302. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0595>

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M., & Griffiths, M. D. (2013). Toward a consensus definition of pathological videogaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, 33, 331–342. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2013>
- Kovess-Masfety, V., Keyes, K., Hamilton, A., Hanson, G., Bitfoi, A., Golitz, D., ... & Otten, R. (2016). Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children?. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 349-357. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1179-6>
- Ladeira, W. J., de Santini, F. O., Sampaio, C. H., & Araujo, C. F. (2016). Experiential value and domain-specific innovativeness during freemium game usage: effects on child well-being. *YOUNG CONSUMERS*, 17(1), 64–77. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2015-00538>
- Lafreniere, M.-A. K., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lavigne, G. L. (2009). On the costs and benefits of gaming: the role of passion. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(3), 285–290. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0234>
- Lee, J. H., Karlova, N., Clarke, R. I., Thornton, K., & Perti, A. (2014). Facet Analysis of Video Game Genres. In *iConference 2014 Proceedings* (p. 125–139). <http://doi.org/10.9776/14057>
- 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>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62. <http://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Macey, J., & Hamari, J. (2019). eSports, skins and loot boxes: Participants, practices and problematic behaviour associated with emergent forms of gambling. *new media & society*, 21(1), 20-41.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in psychology*, 9. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Mattison III, W. C. (2008). *Introducing moral theology: True happiness and the virtues*. Brazos Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. *The SAGE handbook of personality theory and assessment*, 1, 273-294.
- McGuire, F. A. (1984). Improving the quality of life for residents of long term care facilities through video games. *Activities, Adaptation & Aging*, 6(1), 1-7. https://doi.org/10.1300/J016v06n01_01
- McMahon, D. M. (2006). Introduction: The Tragedy of Happiness. In *Happiness: A history* (pp. 1-18). New York, NY: Grove Press.

- Merabet, L. B., Connors, E. C., Halko, M. A., & Sánchez, J. (2012). Teaching the blind to find their way by playing video games. *PloS one*, 7(9), e44958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044958>
- Moore, A., & Crisp, R. (1996). Welfarism in moral theory. *Australasian Journal of Philosophy*, 74(4), 598-613. <https://doi.org/10.1080/00048409612347551>
- Newzoo Insights (2019). Recuperado em 10 de Janeiro, 2019, de <https://newzoo.com/insights/markets/games/>
- Nunes, C. H. S. S. Hutz, C. S. & Nunes, M. F. O. (2010). Bateria Fatorial de Personalidade (BFP): Manual técnico. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Pessini, R. A., de Menezes Reis, R., César, H. V., & Gamez, L. (2018). Análise da plasticidade neuronal com o uso de jogos eletrônicos. *Journal of Health Informatics*, 10(1).
- Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital game-based learning*, 5(1), 5-31.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(5), 485-492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Murayama, K., Lynch, M. F., & Ryan, R. M. (2012). The ideal self at play: The appeal of video games that let you be all you can be. *Psychological science*, 23(1), 69-76. <https://doi.org/10.1177/0956797611418676>
- Ramos, D. K., & Rocha, N. L. D. (2016). Avaliação do uso de jogos eletrônicos para o aprimoramento das funções executivas no contexto escolar. *Revista Psicopedagogia*, 33(101), 133-143.
- Robson, K., Plangger, K., Kietzmann, J. H., McCarthy, I., & Pitt, L. (2015). Is it all a game? Understanding the principles of gamification. *Business Horizons*, 58(4), 411-420.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah II, H. F., & Fagan, J. (2011). Enhancing one life rather than living two: Playing MMOs with offline friends. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1211-1222. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.01.001>
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Sourmelis, T., Ioannou, A., & Zaphiris, P. (2017). Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs) and the 21st century skills: A comprehensive research review from

- 2010 to 2016. *Computers in Human Behavior*, 67, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.020>
- Squire, K. (2002). Cultural framing of computer/video games. *Game studies*, 2(1), 1-13.
- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265–272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.045>
- Tavinor, G. (2008). Definition of videogames. *Contemporary Aesthetics*, 6(1), 16.
- Uttal, D. H., Meadow, N. G., Tipton, E., Hand, L. L., Alden, A. R., Warren, C., & Newcombe, N. S. (2013). The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies. *Psychological Bulletin*, 139, 352–402. <https://doi.org/10.1037/a0028446>
- Vella, K., Johnson, D., & Hides, L. (2015). Playing alone, playing with others: Differences in player experience and indicators of wellbeing (pp. 3–12). *Games Research and Interaction, Design Lab, QUT, Brisbane, Australia: Association for Computing Machinery, Inc.* <https://doi.org/10.1145/2793107.2793118>
- Vette, F., Tabak, M., Dekker-van Weering, M., & Vollenbroek-Hutten, M. (2015). Engaging elderly people in telemedicine through gamification. *JMIR serious games*, 3(2), e9.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. *GAMES FOR HEALTH JOURNAL*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Watkins, P. C., McLaughlin, T., & Parker, J. P. (2019). Gratitude and Subjective Well-Being: Cultivating Gratitude for a Harvest of Happiness. In *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society*(pp. 20-42). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5918-4.ch002>
- Wertheimer, M. (2012). *A brief history of psychology*. Psychology Press.
- Wolf, M. J. (2001). Genre and the video game. *The medium of the video game*, 1.
- World Health Organization. (2018). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision)*. Recuperado em 11 de Janeiro, 2019, de <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-201.

ANEXOS

ANEXO A

Tabela de Síntese dos Resultados (Revisão Sistemática)

N	Autores	Ano	Objetivo	Delineamento	População Idade (N / Gênero / Média)	Especificidades	Medida de Frequência de Jogo (Média)	Tipos de Jogos	Qualidade do Estudo (NHI)	Conclusões (Bem estar x Jogos Eletrônicos)
1	Allaire et al. (EUA)	2013	Examinar diferenças no funcionamento psicológico (bem-estar, afetos, depressão e funcionamento social) de adultos mais velhos que jogam jogos eletrônicos, em comparação com os que não jogam.	Transversal	63 - 92 anos (140 / 70% F / 77.47)	Idosos em residências independentes. Jogadores regulares (n = 48), Jogadores ocasionais (n = 37), Não-Jogadores (n = 55)	Questionário - Escala de 1 (Nunca) a 6 (Todos os Dias).. (2.82)	Participantes foram questionados sobre jogos preferidos. As três categorias principais em ordem decrescente: Jogos de cartas digitais (paciência, <i>Free Cell</i>), jogos de Wii e jogos de <i>puzzle</i> (palavras cruzadas, Sudoku)	75% (Bom)	Jogadores ocasionais e regulares apresentaram maiores scores de bem-estar em comparação com não-jogadores.
2	Allen & Anderson (EUA)	2018	Determinar se a satisfação de necessidades na vida real e nos jogos eletrônicos predizem os escores de Transtorno do Jogo Pela Internet.	Transversal	18 - 40 anos (315 / 19% F / 19.34)		Horas de jogo semanais (20.55)	Não investigado	80% (Bom)	Satisfação das necessidades na vida real impactam fortemente no bem-estar. Satisfação das necessidades nos <i>video-games</i> possuem relações inconsistentes com bem-estar. Transtorno do Jogo pela Internet (IGD) relacionado com menores escores de bem-estar.
3	Carras et al. (Holanda)	2017	Examinar interações sociais <i>Online</i> , padrões de comportamento nos jogos eletrônicos e sintomas de adição à <i>video-games</i> em busca de melhor compreensão de transtornos envolvendo jogos digitais.	Transversal	13 - 16 anos (9733 / 51.2% F / 14.1)	Dados compilados de um questionário aplicado anualmente em escolas na Holanda entre os anos 2009 e 2012.	Dias por semana e horas por dia. Uso por mais de 4 horas por dia e mais de 6 dias por semana foi considerado Alto. (Não informado)	Jogos <i>Multiplayer Online</i> , Jogos de <i>browser</i> e Jogos <i>Offline</i>	90% (Bom)	Jogadores de frequência alta com maiores níveis de interação social <i>online</i> apresentaram número significativamente menor de sintomas de uso problemático de jogos eletrônicos e maior nos escores de bem-estar em comparação aos jogadores com níveis de interação social <i>online</i> mais baixos.
4	Carras & Kardefelt-Winther (Europa)	2018	Investigar o quanto os sintomas propostos pelo Transtorno do Jogo pela Internet (IGD) podem estar gerando diagnósticos que não condizem com o estado mental de usuários de jogos eletrônicos, comparando com o bem-estar psicossocial.	Transversal	14 - 18 anos (7937 / 37.1% F / 15.8)	Dados secundários de um estudo em 7 países da Europa sobre adição à internet e jogos eletrônicos nos anos 2011 e 2012.	Participantes foram questionados se jogavam jogos eletrônicos pelo menos uma vez por mês. Categorias foram estipuladas através de análise de classes latentes: Normativos (61.8%), Preocupados (23.6%), Engajados (7.3%), Em Risco (5.1%) e IGD (2.2%) (NI)	Não investigado	92% (Bom)	A classe IGD (alta probabilidade de encaixar em critérios de sintomas e de reportar problemas por uso de jogo contínuo) apresentou baixos scores de bem-estar psicossocial. A classe Normativos (menor probabilidade de encaixar em critérios de sintomas e reportar problemas por uso de jogo contínuo) apresentou os maiores escores de bem-estar. É possível que 30% dos jogadores recebam diagnóstico de IGD equivocadamente de acordo apenas com os critérios diagnósticos.
5	Chen (Taiwan)	2008	Buscar relações entre o bem-estar subjetivo e os fatores de personalidade de adolescentes jogadores de jogos <i>online</i> .	Transversal	NI (124 / NI / NI)		NI	Não Investigado	54% (Mediano)	Diferentes traços de personalidade se relacionam com os escores de satisfação de vida de diferentes maneiras em jogadores de jogos <i>online</i> . Neuroticismo e Socialização possuem relação significativamente negativa com o bem-estar enquanto Abertura à Experiência possui relação significativamente positiva.
6	Comello et al. (EUA)	2016	Investigar motivações para jogar <i>video games</i> e suas relações com saúde e bem-estar psicológicos em pessoas que sobreviveram ao câncer.	Transversal	Categorias [18 - 24] a [55 ou mais] (794 / 85% F / 52.5)	Estudo feito com participantes que já receberam diagnóstico de câncer.	Horas de jogo diárias (1.79)	Participantes selecionavam o gênero mais jogado entre oito categorias: Casual (38.7%), Puzzle (31.9%), Estratégia (16.0%), RPG (6.2%), Ação (4.6%), Simulação (1.1%), Plataforma (0,9%) e Esporte (0.7%)	89% (Bom)	Não houve relações entre horas de jogo e os escores de bem-estar. Motivações intrínsecas para jogar e sensação de pertencimento à uma comunidade apresentaram relações positivas significativas com o bem-estar.
7	Holder, Coleman & Sehn (Canada)	2009	Investigar relações entre lazer (ativo e passivo) de crianças e bem-estar, felicidade e autoconceito.	Transversal	8 - 12 anos (375 / 51% F / NI)	Questionários foram entregues também para os pais, que responderam sobre seus filhos.	Horas de jogo por Semana (NI)	Não Investigado	55% (Mediano)	O estudo não apresentou relações significativas entre o uso de jogos eletrônicos e os escores de bem-estar na amostra.
8	Jackson et al. (EUA)	2010	Examinar as relações entre uso de tecnologias feito por crianças e fatores de saúde (peso, performance acadêmica, autoconceito e autoestima).	Transversal	NI (482 / 52.9% F / 12.19)		Questionário - Escala de 1 (Não uso) a 6 (Todos os Dias por mais de 3 horas).. (3.85)	Não Investigado	78% (Bom)	O estudo não apresentou relações significativas entre o uso de jogos eletrônicos e os escores de bem-estar na amostra. Porém, uso de <i>video games</i> apresentou relações positivas com habilidades viso-espaciais.
9	Jin (Coreia)	2014	Explorar as motivações que levam jogadores a se dedicar a jogos de redes sociais (SNG) e investigar se o capital social é um fator moderador entre essas motivações e o bem-estar subjetivo.	Transversal	20 - 55 anos (560 / 43% F / NI)		Horas de jogo por dia. Abaixo de 1 hora (35%), Em torno de 2 horas (28%), Em torno de 3 horas (25%), Acima de 4 horas (12%)	Apenas jogadores de um jogo de rede social (SNG) chamado Anipang	90% (Bom)	Foram encontradas relações positivas entre o uso de SNGs e o bem-estar subjetivo (BES). Escapismo é o fator motivacional com efeito mais forte para o bem-estar. O capital social não modera a relação entre as motivações e o BES.

10	Johnson, Gardner & Sweetser (Australia)	2016	Identificar fatores associados ao tempo que as pessoas dedicam a jogos eletrônicos.	Transversal	13 - 54 anos (573 / 18% F / 20.73)	Maior parte da amostra são universitários que estudam jogos eletrônicos	Horas de jogo por semana geral / Horas por semana jogando o jogo favorito. (15.97 / 8.74)	Participantes foram questionados sobre seu jogo favorito, categorização realizada. 9 gêneros foram identificados: Ação - Aventura, Ação - RPG, MMORPG, Estratégia, RPG, Jogos de Tiro, MOBA, Puzzle/Simulação/Construção, Esporte/Corrida/Luta	75% (Bom)	O estudo não apresentou relações significativas entre o uso de jogos eletrônicos e o bem-estar. O gênero do jogo foi o fator que melhor explicou as horas dedicadas semanalmente a <i>video games</i> , sendo os MMORPGs os com maior impacto.
11	Kaczmarek & Drazkowski (Polônia)	2014	Criar um <i>framework</i> integrativo para observar caminhos cognitivos (crenças) e comportamentais (tempo de jogo) entre escapismo, suporte social e bem-estar.	Transversal	12 - 49 anos (1053 / 6.7% F / 18.64)		Número de horas de jogo por dia, em cada dia da semana (4.02)	Apenas jogadores de MMORPGs: World of Warcraft (30.9%), Tibia, (11.1%), Lineage 2 (10.4%), Eve Online (6.16%), Guild Wars (5.49%), Silkroad Online (5.49%), Maple Story (2.75%), MU Online (2.65%), e Warhammer Online (1.89%).	90% (Bom)	O modelo encontrado aponta que motivações escapistas (fuga da realidade) para jogar podem prejudicar os níveis de bem-estar devido a diminuição do suporte social <i>offline</i> . O suporte social <i>online</i> possui relação significativa positiva com o bem-estar. Foi encontrada relação negativa entre horas de jogo diárias e bem-estar.
12	Kardefelt-Winther (Reino Unido)	2014	Testar empiricamente a teoria do uso compensatório de internet, que sugere que pessoas que jogam excessivamente o fazem como meio de lidar com problemas psicossociais.	Transversal	14 - 60 anos (702 / 11% F / 23.6)	Participantes foram separados em dois grupos: Alto desfecho negativo (n = 382) e Baixo desfecho negativo (n = 321)	Não investigado	Apenas jogadores do MMORPG World of Warcraft	92% (Bom)	Menores níveis de estresse e maiores de auto-estima foram associados com menor número de problemas relacionados ao jogo. Relações significativamente negativas foram encontrados entre problemas relacionados ao jogo e o bem-estar psicossocial. Autores sugerem que o uso de jogos eletrônicos como forma de lidar com problemas psicossociais pode levar a mais desfechos negativos relacionados ao jogo.
13	Kaye, Carlisle & Griffiths (Reino Unido)	2017	Explorar o impacto psicossocial dos jogos eletrônicos através de 2 estudos.	Transversal	Estudo 1: NI (349 / 1.1% F / 24.48) Estudo 2: NI (95 / 8.4% F / 21.3)		Questionário; Escala de "Nunca" a "Na maior parte do tempo" usada em ambos os estudos. (Estudo 1: Ao menos 6 horas por semana [81%]) (Estudo 2: Ao menos 1 hora por semana [85.3%])	Jogadores de <i>Football Manager</i> (Estudo 1) e FIFA (Estudo 2)	81% (Bom)	Estudo 1: Identidade social no jogo se apresentou como fator preditivo do bem-estar. Jogar como uma atividade social (em relação com outros jogadores) possui relações positivas com autoestima e bem-estar. Estudo 2: Identidade social no jogo apresentou relações positivas com a autoestima, conflitos nas relações apresentou relação negativa com o bem-estar.
14	Kirby, Jones & Copello (Reino Unido)	2014	Investigar as relações entre o uso de jogos eletrônicos do gênero MMORPG (World of Warcraft) e o bem-estar psicológico.	Transversal	18 - 58 anos (565 / 20.4% F / 24.6)		Horas de jogo por semana / Anos jogando WoW / Dias por semana jogando / Horas por dia (28.55 / 4.3 / 5.7 / 4.73)	Apenas jogadores do MMORPG World of Warcraft	90% (Bom)	Horas de jogo semanais apresentaram relações negativas com os escores de bem-estar na amostra. O impacto de horas de jogo no bem-estar é maior em pessoas que apresentam maior tendência ao uso problemático.
15	Kowert et al. (Alemanha)	2015	Investigar se o uso patológico de jogos eletrônicos pode ser considerado causa ou consequência de baixos níveis de bem-estar psicossocial	Longitudinal (Reaplicação 1 ano e 2 anos depois)	Mesmos participantes nos três momentos (M1 / M2 / M3): 14 - NI (891 / 43% F / NI)	Amostra separada em 3 classes de idade: 14 - 18 anos (n = 110), 19 - 39 anos (358), 40 ou mais (423)	Horas de jogo semanais (M1: 1.07 / M2: 1.08 / M3: 0.95)	Separados em jogadores de <i>video games online</i> (OVG) ou jogadores de jogos não- <i>online</i> (non-OVG)	93% (Bom)	Fazer parte de uma comunidade de <i>video games online</i> (OVG) influenciou positivamente o bem-estar psicossocial do grupo de adolescentes (14 - 18 anos) quando em comparação com os non-OVGs. No grupo de jovens adultos (19 - 39 anos) o uso de OVGs apresentou relação com solidão mas que não pode ser explicada como causa ou consequência. Autores sugerem OVGs como compensador social para jovens adultos.
16	Ladeira et al. (Brasil)	2016	Investigar o efeito de jogos <i>Freemium</i> (jogos gratuitos que cobram por itens adicionais) no bem-estar de crianças.	Transversal	9 - 12 anos (410 / 54.1% F / 10.9)	O percentual de respondentes do sexo feminino com 12 anos de idade foi considerado muito baixo.	Foi perguntado aos participantes o número de aplicativos <i>Freemium</i> que haviam baixado. 1 a 3 apps (39.2%), 4 a 7 apps (26.7%), 8 a 10 apps (11.7%), Mais de 10 apps (22.4%)	Jogadores de jogos <i>Freemium</i> em aparelhos de celular.	83% (Bom)	Os resultados não encontraram relações entre o bem-estar e quantidade de aplicativos baixados, idade, gênero e exposição à anúncios.
17	Lafrenière et al. (Canadá)	2009	Avaliar a paixão harmoniosa e paixão obsessiva ao uso de jogos eletrônicos e suas relações com desfechos psicológicos.	Transversal	NI (222 / 14% F / 23.13)		Horas de jogo semanais (jogo preferido) / Anos jogando o jogo preferido (22.10 / 2.15)	Apenas jogadores de MMORPGs.	92% (Bom)	Os resultados apontam paixão harmoniosa possui relação positiva com a experiência de afetos positivos durante o jogo satisfação de vida e autorealização. Paixão obsessiva apresenta relação positiva com afetos positivos, assim como afetos negativos e relação negativa com autorealização.
18	Lee, Murphy & Andrews (Australia)	2018	Investigar se a utilização de meios eletrônicos durante interação cara-a-cara pode limitar os efeitos positivos da interação no bem-estar.	Transversal	17 - 50 anos (473 / 83.5% F / 21.14)	Participantes universitários estudantes de psicologia.	Foi avaliado o uso de jogos eletrônicos durante interações cara-a-cara, categorizando de "Nunca" a "Na maior parte do tempo" (NI)	Não Investigado	90% (Bom)	Na amostra apresentada, um maior tempo de uso de jogos eletrônicos durante interações cara-a-cara está relacionado negativamente com o bem-estar psicológico.
19	Lemmens, Valkenburg & Peter (Holanda)	2011	Investigar se os níveis de bem-estar psicossocial, relacionados com uso patológico de jogos eletrônicos são causas ou consequências do mesmo.	Longitudinal (Reaplicação 6 meses depois)	Momento 1 (M1): 11 - 17 anos (1024 / 49% F / 13.9) Momento 2 (M2): 11 - 17 anos (941 / 49% F / 14.3)	Eliminação de 90 respondentes por irregularidades no questionário ou não haviam respondido no M1. Dos restantes, apenas 543 adolescentes jogavam jogos	Horas de jogo semanais (11.2)	Não Investigado	93% (Bom)	Baixos escores nas escalas de bem-estar psicossocial foram considerado como antecedentes para o uso patológico de jogos eletrônicos. Foi encontrada também uma relação recíproca entre solidão e uso patológico de jogos eletrônicos.

20	Lobel et al. (Holanda)	2017	Investigar os efeitos dos jogos eletrônicos no desenvolvimento psicossocial de crianças.	Longitudinal (Reaplicação 1 ano depois)	Momento 1 (M1): 7 - 11 anos (194 / 49.5% F / 9.22) Momento 2 (M2): 8 - 12 anos (184 / 51.1% F / 10.24)	eletrônicos. As análises foram realizadas com essa amostra Pais responderam questionários de bem-estar psicossocial sobre seus filhos. Participantes foram categorizados em três grupos de acordo com a frequência de jogo. Jogadores diários (n = 168), Algumas vezes por semana (n = 222), Uma vez por semana ou menos (n = 100).	Horas de jogo semanais relatadas pelos pais / Horas de jogo semanais relatadas pelas crianças M1: (5.76 / 4.86) M2: (6.83 / 5.92)	Participantes foram questionados sobre seu jogo favorito. Mais populares em M1: <i>Minecraft</i> , <i>Super Mario Bros</i> e <i>Subway Surfer</i> Mais populares em M2: <i>Minecraft</i> , <i>FIFA</i> , <i>Mario Party</i> , <i>Hay Day</i>	93% (Bom)	Frequência de jogo relacionou-se positivamente com internalização de problemas nos participantes, não sendo encontrada causalidade. Uso de jogos violentos não apresentou relação com o bem-estar.
21	Mandryk & Byrk (Holanda)	2017	Descrever as relações entre atividades de jogo e indicadores de bem-estar.	Transversal	18 - 73 anos (491 / 58.2% F / 34.4)		Questionário, pergunta sobre a frequência de jogo - Escala de 1 (Nunca) a 8 (Todos os Dias).. (3.85)	Participantes foram questionados em relação à preferência quanto às seguintes categorias: Ação, Plataforma, FPS, <i>Beat 'em up</i> , Aventura, RPG, MMORPG, Simulação, Simulação de veículo, Estratégia, Jogos musicais, Esporte, MOBA e Jogos casuais.	75% (Bom)	Jogar todos os dias está associado com maiores escores de depressão e não possui relação com ansiedade e satisfação das necessidades. Pessoas com baixa satisfação da necessidade básica de conexão se sentem mais compelidas a jogar mas sentem menos prazer na experiência do jogo.
22	Mathers et al. (Australia)	2009	Descrever e examinar as associações entre o tempo diário de uso de equipamentos eletrônicos e a saúde e bem-estar de adolescentes.	Transversal	13 - 19 anos (925 / 50.4% F / 15.9)	Dados obtidos do terceiro momento de um estudo longitudinal.	Minutos por dia (35.2)	Não Investigado	83% (Bom)	Alto uso de jogos eletrônicos foi associado com maiores problemas psicológicos e menor bem-estar psicossocial quando em comparação com adolescentes que não reportaram uso de jogos eletrônicos.
23	Mettler & Mills (Canadá, EUA)	2018	Investigar a influência do <i>mindfulness</i> disposicional na relação entre uso problemático de jogos eletrônicos e indicadores de bem-estar.	Transversal	Acima de 18 anos (514 / 37.9% F / 22.56)		Horas de jogo semanais (14.98)	Não Investigado	83% (Bom)	Altos níveis de uso problemático de jogos eletrônicos predizem menor bem-estar. Uso problemático de jogos eletrônicos possui relação negativa com <i>mindfulness</i> disposicional. Quando o <i>mindfulness</i> disposicional é levado em consideração, o uso problemático de jogos eletrônicos não apresenta relações negativas com a experiência de afetos positivos.
24	Myrseth et al. (Noruega)	2017	Avaliar os níveis de adição a jogos eletrônicos entre recrutas das forças armadas e investigar o quanto baixos indicadores de bem-estar psicossocial explicam parte da variância nos escores de adição.	Transversal	16 - 25 anos (1017 / 19.7% F / 19.5)	Participantes foram recrutas das forças armadas.	Horas de jogo semanais (11.5)	Não Investigado	77% (Bom)	Baixos indicadores de bem-estar psicossocial contribuíram significativamente para explicar a variância do uso problemático de jogos. Solidão, depressão e falta de estímulo externo podem ser fatores de risco para o uso problemático de jogos.
25	Przybylski & Weinstein (Reino Unido)	2017	Investigar a influência do uso de tecnologias digitais para o bem-estar de adolescentes.	Transversal	15 anos (120115 / NI / 15)		Horas diárias em dias de semana / Horas diárias em finais de semana (NI)	Não Investigado	100% (Bom)	Relação entre uso de jogos eletrônicos e bem-estar é não-linear. Uso de jogos não apresenta riscos para o bem-estar em níveis moderados. Apesar de significativas, correlações entre uso de jogos eletrônicos e variáveis de bem-estar são fracas.
26	Przybylski et al. (Reino Unido)	2009	Descrever e investigar as consequências de diferentes estilos de engajamento no uso de jogos eletrônicos.	Transversal	18 - 43 anos (1324 / 11.8% F / 24.01)		Horas de jogo semanais (13.39)	Respostas sobre jogo favorito classificadas em cinco gêneros: Ação-Aventura (129), <i>Massively Multiplayer Online Games</i> (309), RPGs (284), Jogos de tiro (316), Estratégia (223).	93% (Bom)	Paixão pelo uso de jogos eletrônicos correlacionou-se com o bem-estar. Porém, contabilizou em apenas uma pequena parte da variância incremental quando a satisfação das necessidades básicas foi considerada.
27	Sarriera et al. (Brasil)	2012	Explorar relações entre interesse em tecnologias digitais, suporte social percebido e bem-estar pessoal de adolescentes.	Transversal	12 - 16 anos (1589 / 34.5% F / 14.15)	Participantes frequentavam escolas públicas ou particulares.	Interesse em jogos eletrônicos foi avaliado em uma escala de 1 (nenhum interesse) a 5 (muito interesse)	Não Investigado	81% (Bom)	Bem-estar apresentou relação significativa com interesse em jogos eletrônicos (computador e console). Podem ser consideradas muito fracas para indicar uma relação relevante.
28	Scharkow, Festl & Quandt (Alemanha)	2014	Investigar os padrões longitudinais (estabilidade e mudança) do uso problemático de jogos eletrônicos e suas interdependências com o bem-estar psicossocial em diferentes faixas etárias.	Longitudinal (Reaplicação 1 ano e 2 anos depois)	A partir de 14 anos Momento 1 (M1): (4500 / 41% F / 37.7) Momento 2 (M2): (2199 / 44% F / 41.5) Momento 3 (M3): (902 / 44% F / 40.2)	Participantes foram categorizados por grupos de idade (M3): 14 - 18 anos (n = 112), 19 - 39 anos (363), 40 ou mais (427)	Minutos por dia (M1: 51.7 / M2: 50.7 / M3: 48.8)	Não Investigado	78% (Bom)	75% dos participantes que apresentaram uso problemático de jogos eletrônicos deixaram de exibir sintomas de adição dentro de um período de 2 anos. Satisfação de vida apresentou relação negativa com uso problemático de jogos em M1, porém essa relação se manteve apenas em M2 no grupo de adultos mais velhos (40+ anos). Houve pouca evidência de efeitos recíprocos entre bem-estar e uso problemático de jogos.
29	Shen & Williams (EUA)	2011	Examinar as conexões entre atividades online e o bem-estar psicossocial de jogadores de um MMORPG.	Transversal	NI (5000 / 19.2% F / 31.16)	Pesquisa realizada com apoio da <i>Sony Online Entertainment</i> , empresa responsável pelo desenvolvimento do MMORPG <i>EverQuest II</i>	Numero médio de horas semanais jogando <i>Everquest II</i> / Horas semanais jogando outros jogos (25.86 / 5.92)	Apenas jogadores do MMORPG <i>EverQuest II</i>	84% (Bom)	O tempo despendido em MMOs teve baixo impacto no geral nos indicadores de bem-estar psicossocial. A motivação para conquistas no jogo relacionou-se positivamente com bem-estar psicossocial. O fator de personalidade extroversão foi dominante em todos os modelos de predição do bem-estar psicossocial e uso de MMOs.
30	Sterling (EUA)	2017	Investigar como as necessidades psicológicas e a motivação para jogar predizem o comportamento de jogo, satisfação com a vida e satisfação com as relações através de um modelo mediacional.	Transversal	18 - 67 anos (935 / 46.2% F / 33.37)		Horas de jogo semanais (15.76)	Jogadores de MMORPGs ou jogos de Realidade Virtual.	100% (Bom)	Satisfação das necessidade psicológicas, mediadas pela motivação para jogar, predizem a satisfação de vida de jogadores.

31	Stockdale & Coyne (EUA)	2018	Comparar participantes que se enquadram nos critérios para Transtorno do Jogo pela Internet com participantes que não se enquadram em termos de saúde física, mental e socioemocional.	Transversal	NI (174 / 50.1% F / 20.32)	Amostra composta por 87 jogadores que fecham critérios para Transtorno do Jogo pela Internet e 87 sem o transtorno.	Não Investigado	Não Investigado	81% (Bom)	Participantes incluídos no grupo clínico apresentaram piores escores nas escalas de bem-estar quando em comparação com os participantes no grupo controle. Participantes do grupo clínico não diferiram de participantes do grupo controle em termos de suporte emocional e companheirismo.
32	Twenge, Martin & Campbell (EUA)	2018	Descrever e explorar o bem-estar de adolescentes em relação com variáveis influenciadoras como situação socioeconômica e atividades de lazer.	Transversal	NI (1.1 milhões / NI / NI)	Dados coletados de uma pesquisa realizada anualmente (1991 - 2016) com alunos de 8 ^{os} (437 mil) 10 ^{os} (398 mil) e 12 ^{os} séries (311 mil).	Horas de jogo semanais (NI)	Não Investigado	53% (Mediano)	O uso de jogos eletrônicos apresentou correlações negativas com as variáveis de bem-estar. Porém, foram consideradas muito fracas.
33	Vella, Johnson & Hides (Australia)	2015	Investigar o quanto a preferência dos jogadores por modos de jogo sociais ou solitários divergem em termos de experiência do jogador e se relacionam com o bem-estar.	Transversal	12 - 61 anos (478 / 19.3 F / 28.05)		Número de horas jogando o jogo favorito no último mês (33)	Participantes foram questionados sobre seu jogo favorito.	92% (Bom)	O bem-estar de jogadores solitários foi influenciado positivamente pela satisfação de necessidades psicológicas, enquanto o dos jogadores sociais foi influenciado pelo modo de jogo e capital social. O tempo de jogo não obteve relevância estatística para explicar o bem-estar.
34	Vella, Johnson & Hides (Australia)	2015	Investigar como o uso recreacional de jogos eletrônicos relaciona-se com o bem-estar.	Transversal	12 - 52 anos (297 / 15.8% F / 25.6)		Número de horas jogando o último jogo que os participantes adquiriram (NI)	Participantes foram questionados quanto ao gênero do jogo alvo: Ação-Aventura (82), Casual (20), RPG (27), Jogos de Tiro (108), Esporte e Simulação (26), Estratégia (34)	91% (Bom)	Satisfação de necessidades psicológicas e Flow foram preditivos do bem-estar dos jogadores. Conexão com outros foi fator preditivo de bem-estar emocional. Sensação de autonomia durante o jogo foi fator preditor de bem-estar psicológico.
35	Vella, Johnson & Hides (Australia)	2013	Investigar como as escolhas do jogador quanto ao seu comportamento de jogo e a experiência psicológica de jogar impacta no bem-estar.	Transversal	12 - 52 anos (329 / 17.5% F / 25.78)		Número de horas jogando o último jogo que os participantes adquiriram (NI)	Participantes foram questionados quanto ao gênero do jogo alvo: Ação-Aventura, Casual, RPG, Jogos de Tiro, Esporte e Simulação, Estratégia	91% (Bom)	Modo de jogo (multijogador ou solitário) e experiência de jogo foram as variáveis preditoras do bem-estar em jogadores. Não foram encontradas relações significativas entre tempo e gênero de jogo com o bem-estar.
36	Willoughby (Canada)	2008	Explorar a prevalência, frequência e preditores psicossociais do uso de internet e jogos eletrônicos.	Longitudinal (Reaplicação 21 meses depois)	NI Momento 1 (M1): (1591 / 50% F / 14.82) Momento 2 (M2): (1591 / 50% F / 16.49)	A amostra foi composta apenas por estudantes que participaram dos dois momentos da pesquisa.	Questionário - Escala de 1 (Não uso) a 5 (5 ou mais horas) (2.14)	Não Investigado	71% (Mediano)	Não foram encontradas relações significativas entre o uso de jogos eletrônicos e bem-estar.
37	Yan et al., (China)	2017	Investigar a associação entre indicadores de saúde e uso de equipamentos digitais em adolescentes chineses.	Transversal	13 - 18 anos (2625 / 47% F / 15.1)		Horas de jogo por dia (NI)	Não Investigado	91% (Bom)	Não foram encontradas relações significativas entre o uso de jogos eletrônicos e satisfação de vida. Uso de jogos eletrônicos foi negativamente associado com duração do sono e auto-estima.
38	Yang & Liu (EUA)	2017	Explorar os motivos para jogar jogos <i>mobile</i> e suas relações com o bem-estar.	Transversal	18 - 58 anos (262 / 45% F / 30.71)		Horas de jogo por dia (3.10)	Jogadores do jogo de celular: <i>Pokémon Go</i>	92% (Bom)	Foram encontradas relações positivas entre o bem-estar e os motivos para jogar: diversão, manutenção de amizades e iniciar novas relações; e relações negativas com escapismo e nostalgia. Não foram encontradas relações entre frequência de jogo e bem-estar.

ANEXO B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar como voluntário do estudo Jogos Eletrônicos: Características de Personalidade e Bem-Estar Subjetivo de Jogadores. Esta pesquisa faz parte da Dissertação de Mestrado de Fabio Spricigo Coser, mestrando do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com orientação da Profa. Dra. Cláudia Hofheinz Giacomoni, professora do departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade e coordenadora do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva. Este estudo tem como objetivo a realização de uma pesquisa sobre as relações entre a personalidade e a preferência a determinados gêneros de jogos eletrônicos, assim como investigar o bem-estar dos jogadores. A importância deste é contribuir para novos estudos brasileiros que explorem também os benefícios de se jogar videogames e como estes podem auxiliar no desenvolvimento.

A pesquisa consiste em um questionário com perguntas objetivas e dura cerca de 30 minutos para ser respondido. Você não será identificado em nenhum momento e pode se recusar a participar ou desistir de sua participação a qualquer momento da pesquisa, sem que isso traga qualquer penalidade ou prejuízo. Os riscos para realização desta pesquisa podem envolver possível cansaço devido ao tempo destinado para responder as perguntas. Caso se sinta desconfortável, encerre sua participação e sinta-se à vontade para entrar em contato com o pesquisador, que poderá encaminhá-lo(a) para algum atendimento especializado. Lembre-se de que não existem respostas certas nem erradas. Apenas queremos conhecer sua personalidade, bem-estar e seus jogos preferidos.

Os dados coletados serão armazenados em uma conta no repositório virtual Dropbox durante o período de 5 anos e, posteriormente, apagados. Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo e-mail fabiospricigo@gmail.com (48 88211099), ou ainda pela entidade responsável – Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS, localizado no endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600, bairro Santa Cecília. Contato através do telefone: (51)3308-5698 / (51)3308-5066; ou email: cep-psico@ufrgs.br

*Acredito ter sido suficientemente informado(a) a respeito das informações que li. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas.

() Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

() Não concordo em participar do estudo.

ANEXO C
Questionário Sociodemográfico

- 1) Em qual país você mora?
- Brasil
- Outro: _____
- 2) Em qual estado você mora? (Se não mora no Brasil, escrever “Não moro no Brasil”)
- R: _____
- 3) Qual sua idade? (em anos)
- R: _____
- 4) Qual seu gênero?
- Masculino
- Feminino
- Outro: _____
- 5) Qual sua orientação sexual?
- Heterossexual
- Homossexual
- Bissexual
- Outro: _____
- 6) Qual a renda mensal total da sua família? (Você e pessoas que moram com você) *O valor do salário mínimo atual é R\$954,00
- Até 1 salário mínimo
- De 1 a 3 salários mínimos
- De 4 a 10 salários mínimos
- De 11 a 20 salários mínimos
- Acima de 20 salários mínimos
- 7) Você possui o hábito de jogar jogos eletrônicos e/ou video games? (Pelo menos uma vez por semana durante uma hora ou mais)
- Sim
- Não

ANEXO D
Questionário de Perfil de Jogador

1) Quantas horas por semana você passa jogando Jogos Eletrônicos?

R: _____

2) Que equipamento(s) você utiliza para jogar? (você pode marcar várias opções)

Console(s) da Sony (Playstation 4, Playstation 3, entre outros)

Console(s) da Microsoft (Xbox One, Xbox 360, entre outros)

Console(s) da Nintendo (Switch, Wii, WiiU, entre outros)

Console(s) portáteis da Sony (PS Vita, PS Portable, entre outros)

Console(s) portáteis da Nintendo (3DS, 2DS, Gameboy, entre outros)

Computador(es) e/ou Notebook

Celular(es), Smartphone e/ou Tablet

Outro: _____

3) Qual seu jogo ou seus jogos preferidos? (Digite apenas o nome dos jogos separados por vírgula)

R: _____

4) O quanto você gosta de jogar sozinho? (Single-player)

Nem um Pouco Um Pouco Mais ou Menos Bastante MUITÍSSIMO

5) O quanto você gosta de jogar interagindo com outros jogadores online? (Multiplayer)

Nem um Pouco Um Pouco Mais ou Menos Bastante MUITÍSSIMO

6) O quanto você gosta de jogar interagindo com outros jogadores que estão no mesmo local que você? (Split-Screen, Co-op, Party Games)

Nem um Pouco Um Pouco Mais ou Menos Bastante MUITÍSSIMO

Agora iremos apresentar para você vários gêneros de Jogos Eletrônicos/Videogames. Gostaríamos que você nos contasse o quanto você gosta/ se identifica com estes gêneros de jogos. Se, em um item, você não conhecer nenhum jogo deste tipo, marque a opção “não conheço”. Se você conhecer, avalie o quanto você gosta marcando de (1) (não gosto/não me identifico nem um pouco) até (5) (gosto/me identifico muitíssimo).

- (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco
- (2) Gosto/me identifico um pouco
- (3) Gosto/me identifico mais ou menos
- (4) Gosto/me identifico bastante
- (5) Gosto/me identifico muitissimo

1) Ação (Exemplos: Super Mario, Sonic, Final Fight)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitissimo

2) Aventura (Exemplos: Legend of Zelda, Tomb Raider, God of War)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitissimo

3) Corrida (Exemplos: Need for Speed, Mario Kart, F-Zero)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitissimo

4) Luta (Exemplos: Mortal Kombat, Street Fighter, Tekken)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitissimo

5) Puzzle (Exemplos: Candy Crush, Tetris, Portal)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitissimo

6) Role-Playing Games (RPG) (Exemplos: Final Fantasy, Dragon Quest)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

7) Jogos de Tiro (Exemplos: Call of Duty, Overwatch, Counter Strike)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

8) Simulação (Exemplos: The Sims, Sim City, Farming Simulator)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

9) Esporte (Exemplos: FIFA, NBA, Wii Sports)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

10) Estratégia (Exemplos: Age of Empires, Star Craft, Civilization)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

11) Música e Ritmo (Exemplos: Just Dance, Guitar Hero, Rock Band)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

12) Sandbox (Exemplos: Minecraft, Terraria)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

13) Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) (Exemplos: League of Legends (LoL), Defense of The Ancients (DOTA))

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

14) Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG) (Exemplos: World of Warcraft, Tibia, Runescape, Ragnarok Online)

(0) Não conheço esse gênero de jogos (1) Não gosto/não me identifico nem um pouco (2) Gosto/me identifico um pouco (3) Gosto/me identifico mais ou menos (4) Gosto/me identifico bastante (5) Gosto/me identifico muitíssimo

15) Qual o seu gênero de jogos favorito? (Mesmo que você goste igualmente de muitos, escolha apenas um)

R: _____

16) Existe algum gênero de jogos eletrônicos que não está na lista acima que você gostaria de adicionar? (Não é obrigatório responder essa pergunta)

R: _____

ANEXO E

Escala Reduzida de Descritores de Personalidade (RED5)

Abaixo há uma lista de expressões e pedimos a você que julgue o quanto elas são adequadas para descrever você.

Quanto **MAIS** você **CONCORDA** que a palavra descreve você, mais perto do **número 7** você deve assinalar.

Quanto **MENOS** você **CONCORDA** que a palavra descreve você, mais perto do **número 1** você deve assinalar.

Eu sou uma pessoa...	Discordo totalmente			Nem concordo, nem discordo		Concordo totalmente	
	1	2	3	4	5	6	7
1. que não gosta de mudanças	1	2	3	4	5	6	7
2. ansiosa(o)	1	2	3	4	5	6	7
3. pouco amigável	1	2	3	4	5	6	7
4. extrovertida(o)	1	2	3	4	5	6	7
5. indisciplinada(o)	1	2	3	4	5	6	7
6. simpática(o)	1	2	3	4	5	6	7
7. convencional	1	2	3	4	5	6	7
8. responsável	1	2	3	4	5	6	7
9. tranquila(o)	1	2	3	4	5	6	7
10. comunicativa(o)	1	2	3	4	5	6	7
11. desorganizada(o)	1	2	3	4	5	6	7
12. que tem curiosidade	1	2	3	4	5	6	7
13. antipática(o)	1	2	3	4	5	6	7
14. temperamental	1	2	3	4	5	6	7
15. tímida(o)	1	2	3	4	5	6	7
16. esforçada(o)	1	2	3	4	5	6	7
17. emocionalmente estável	1	2	3	4	5	6	7
18. amigável	1	2	3	4	5	6	7
19. calada(o)	1	2	3	4	5	6	7
20. aberta(o) a novas experiências	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO F
Escala de Satisfação de Vida

Logo abaixo, você encontrará 5 afirmativas. Assinale na escala ao lado de cada afirmativa o quanto ela descreve a sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas afirmativas.

1. A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo Completamente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo Completamente

2. Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo Completamente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo Completamente

3. Eu estou satisfeito com a minha vida.

Discordo Completamente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo Completamente

4. Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.

Discordo Completamente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo Completamente

5. Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.

Discordo Completamente - 1 2 3 4 5 6 7 - Concordo Completamente

ANEXO G
Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)

Instruções

Esta escala consiste de um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque a resposta adequada no espaço ao lado da palavra. Indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente.

1 nem um pouco 2 um pouco 3 moderadamente 4 bastante 5 extremamente

01) Muitas vezes, eu fico nervoso.
02) Me sinto confiante no dia a dia.
03) Sou corajoso.
04) Tenho me sentido cansado nos últimos meses.
05) Ando muito preocupado nos últimos tempos.
06) Sou determinado para conseguir o que quero
07) Me sinto culpado por coisas que fiz no passado.
08) Sou apaixonado por algumas coisas que faço.
09) Muitas situações me deixaram alegre nos últimos tempos.
10) Fico zangado quando sou contrariado.
11) As pessoas dizem que sou mau humorado.
12) Ultimamente ocorreram situações em que senti muita raiva de pessoas.
13) Em geral, me sinto forte para superar dificuldades na vida.
14) Me dá prazer experimentar coisas novas.
15) Sinto orgulho de mim mesmo.
16) Eu me irrito facilmente.
17) Sou valente quando estou diante de um desafio.
18) Sou uma pessoa feliz.
19) Nos últimos tempos ocorreram situações em que me senti humilhado.
20) Tenho me sentido triste ultimamente.

ANEXO H
Parecer do Comitê de Ética

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Jogos Eletrônicos: Características de Personalidade e Bem-Estar Subjetivo de Jogadores

Pesquisador: Claudia Hofheinz Giacomoni

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 86085518.8.0000.5334

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFRGS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.659.300

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de dissertação de mestrado que realizará pesquisa de levantamento com 1000 participantes, sobre potenciais benefícios de usar jogos eletrônicos.

Objetivo da Pesquisa:

Investigação de efeitos positivos de videogames sobre bem-estar subjetivo, bem como as relações entre os fatores de personalidade e os gêneros de jogos eletrônicos mais utilizados.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

São identificados riscos baixos relacionados a realizar uma tarefa típica no computador. É apontado como benefício contribuir para a ciência nacional.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

É anexada cópia da ata de defesa do projeto de dissertação.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O TCLE anexado tem conteúdo e forma consonantes com as diretrizes para pesquisa com seres humanos.

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 2.659.300

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Pelo exposto, o presente parecer é pela aprovação do projeto de pesquisa.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1074277.pdf	19/04/2018 21:24:19		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_Dissertacao_Fabio_Spricigo_Coser_PB.pdf	19/04/2018 21:23:54	Fabio Spricigo Coser	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	19/04/2018 21:23:14	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	Ata_Defesa_de_Projeto.pdf	23/03/2018 11:40:12	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	MPOG_ptbr.pdf	23/03/2018 10:56:49	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	21/03/2018 20:26:19	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	RED5.pdf	21/03/2018 20:18:18	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	Questionario_de_Perfil_de_Jogador.pdf	21/03/2018 20:17:50	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	Questionario_Sociodemografico.pdf	21/03/2018 20:17:32	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	Escala_Satisfacao_de_Vida.pdf	21/03/2018 20:17:16	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Outros	Escala_Afetos_Positivos_Negativos.pdf	21/03/2018 20:15:56	Fabio Spricigo Coser	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	21/03/2018 19:59:05	Fabio Spricigo Coser	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br

UFRGS - INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 2.659.300

PORTO ALEGRE, 17 de Maio de 2018

Assinado por:
Clarissa Marcell Trentini
(Coordenador)

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br