

Comportamento

Vilões ou mocinhos?

Os jogos eletrônicos, uma realidade entre adultos e crianças, podem ser benéficos de diversas maneiras, mas o uso em excesso tem um grande potencial para propensão de transtornos mentais e psicológicos

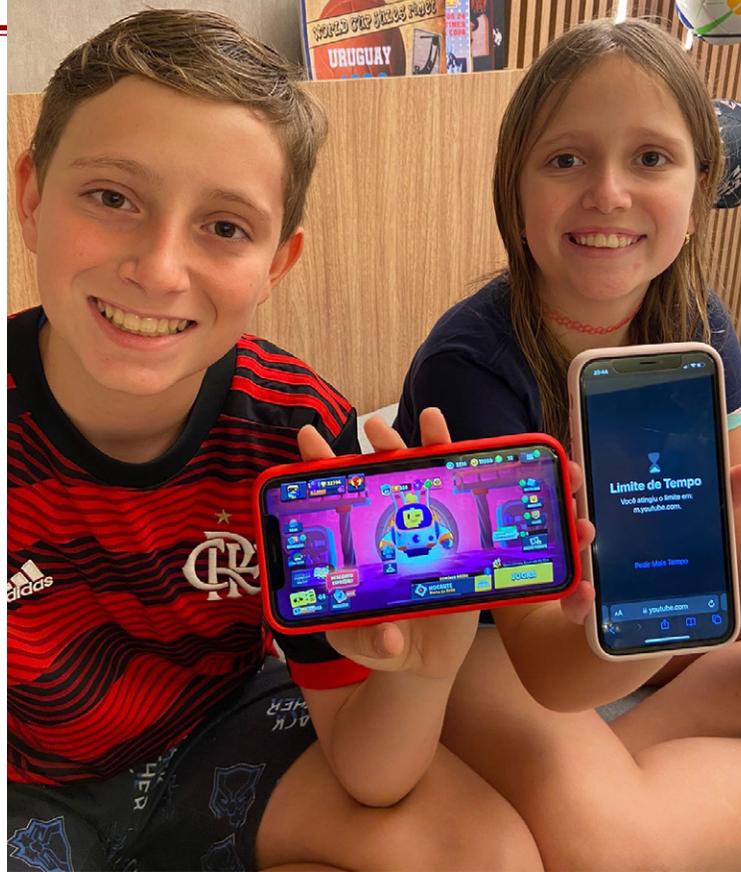
POR LOANNE GUIMARÃES*

Os jogos digitais tornaram-se parte do cotidiano da vida moderna de muitas pessoas, crianças e adultos, influenciando comportamentos positivos e negativos. À medida que a tecnologia avança, a popularidade dos videogames cresce, e junto vem o desafio de encontrar um equilíbrio para um uso saudável desses jogos, para que não vire um vício. Segundo dados apontados pela Pesquisa Game Brasil (PGB), 73,9% da população brasileira consome algum tipo de jogo digital, e a curiosidade ficou para a faixa etária: pessoas de 30 a 39 anos usam mais os jogos eletrônicos, não ficando de lado a popularidade entre menores de 15 anos.

Jogos eletrônicos podem oferecer diversos benefícios, como melhora da coordenação motora, aumento da capacidade de concentração e estímulo à criatividade, acredita Vinícius Dornelles, mestre em psicologia na área de cognição humana. “Jogos eletrônicos que envolvem quebra-cabeças, estratégias ou raciocínio lógico estimulam áreas do cérebro relacionadas à memória, à atenção, à capacidade de resolver problemas complexos, de adaptar-se a novas situações, e ajudam a desenvolver habilidades de tomada de decisão em tempo real”, ressalta.

No entanto, tudo em excesso é prejudicial. Quando não consumidos de maneira correta e consciente, podem causar diversos problemas

Bernardo e Duda jogam com um limite de tempo estabelecidos pelos pais



comportamentais e de saúde. O exagero provoca problemas físicos, como os posturais, fadiga ocular e mental, problemas de audição, obesidade ligada ao sedentarismo, e problemas psicológicos, como isolamento social, aumento da agressividade em alguns casos, o que pode prejudicar a vida social e o desempenho escolar ou profissional.

O vício em jogos digitais se caracteriza pela não capacidade de estabelecer limites e saber equilibrar o mundo real com o mundo virtual. Embora não exista um consenso universal sobre o tempo padrão de exposição a jogos eletrônicos, muitas diretrizes sugerem que crianças e adolescentes limitem esse tempo a menos de duas horas por dia.

No caso de adultos, é importante monitorar o tempo gasto de forma que não interfira em outras atividades essenciais, como exercício físico, trabalho e interações sociais, afirma Carlos Figueiredo, médico psiquiatra e vice-presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília. “É especialmente importante notar que crianças menores de 2 anos não devem ter acesso a telas, segundo as recomendações científicas disponíveis até o momento”, destaca o psiquiatra.

De olho nas variáveis

Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP/USP)

aponta que aproximadamente 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de jogos eletrônicos. Na casa de Karla Monteiro, os filhos Bernardo, de 11 anos, e Duda, de 9, foram apresentados aos jogos eletrônicos durante a pandemia. Segundo a mãe, o uso de eletrônicos não passa de duas horas diárias e, em semana de provas, os jogos são proibidos. “Criança precisa ser criança, deve brincar com os amigos presencialmente e não pelos eletrônicos”, diz Karla.

De acordo com a psicóloga Juliana Casado, os jogos eletrônicos não são os grandes vilões da era digital, quando a gamificação é amplamente utilizada em processos de aprendizado e tratamento de transtornos, por exemplo.

“É importante notar que o mesmo jogo que pode ajudar também pode desestabilizar um indivíduo. Variáveis como tempo de tela, qualidade da vida social e autoconhecimento influenciam diretamente nos resultados. O tempo dedicado aos jogos frequentemente é retirado de outras atividades, o que pode interferir nas rotinas diárias e, em muitos casos, levar ao vício”, afirma a profissional.

É importante ficar atento na diferença entre os jogos benéficos e aqueles que podem ser prejudiciais. Os benéficos tendem a envolver elementos que estimulam o pensamento crítico, ter objetivos construtivos, promover a resolução de problemas e oferecer desafios positivos e equilibrados que respeitam o ritmo do jogador, permitindo pausas. São geralmente aqueles que estimulam o aprendizado ou as habilidades cognitivas. Jogos prejudiciais, por outro lado, podem incluir conteúdo violento e competitivo ao extremo. Aqueles que possuem uma identidade visual e sonora muito chamativa tendem a levar a uma maior sobrecarga ao usuário, assim como aqueles que estimulam o jogador a gastar dinheiro ou a continuar jogando por longas horas.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte