

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

JOELMA APARECIDA GONÇALVES MAURÍCIO

**AS INFLUÊNCIAS DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA VIDA
DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES**

Paracatu

2020

JOELMA APARECIDA GONÇALVES MAURÍCIO

**AS INFLUÊNCIAS DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA VIDA DAS CRIANÇAS E DOS
ADOLESCENTES**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia cognitivo-comportamental.

Orientadora: Prof^a. Msc. Layla Paola de Melo Lamberti

Paracatu

2020

JOELMA APARECIDA GONÇALVES MAURÍCIO

**AS INFLUÊNCIAS DOS JOGOS ELETRÔNICOS NA VIDA DAS CRIANÇAS E DOS
ADOLESCENTES**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia cognitivo-comportamental.

Orientadora: Prof^a. Msc. Layla Paola de Melo Lamberti

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, ____ de _____ de 2020.

Prof^a. Msc. Layla Paola de Melo Lamberti
Centro Universitário Atenas.

Prof^a. Msc. Analice Aparecida dos Santos
Centro Universitário Atenas.

Prof. Douglas Gabriel Pereira
Centro Universitário Atenas.

Dedico este trabalho aos meus pais Maria da Conceição e Jair por terem me incentivado e apoiado nesses quatro anos longe de casa.

AGRADECIMENTOS

Apreendi desde criança a ser grata por qualquer advento na minha vida, pois através deles teremos a oportunidade única de sermos ensinados, com isso, me agarrar a crenças e ter fé nelas, posto isso, agradeço primeiramente à força superior que permeia o universo, ao Deus dentro de cada um que nos torna seres humanos melhores. Em segundo lugar agradeço aos meus pais Maria da Conceição Gonçalves Maia Maurício e Jair Jorge Maurício. Minha mãe sempre será minha referência de mulher, cresceu na casa da minha madrinha de Primeira Comunhão, foi educada, alimentada entre outras necessidades básicas por essa família em troca de seus serviços domésticos, por diversas vezes me disse que tomou essa decisão de viver longe dos pais e irmãos, para ter uma oportunidade diferente, pois causava-lhe grande inquietude ter como destino trabalhar na roça de sol a sol, casar, ter filhos e ali descansar; aos 48 (quarenta e oito) anos se formava em técnica de enfermagem, ensinou-me que devemos ir em busca de nossos sonhos enquanto tivermos forças e acreditarmos neles. Meu pai também me é um grande exemplo de superação, assim como minha mãe a realidade tentou lhe impor um destino semelhante, mas aproveitou as oportunidades que a vida lhe deu, foi para São Paulo trabalhou em fabricas, aprendeu ofícios diferente, sempre foi aberto ao novo, aos 76 (setenta e seis) anos é um homem analfabeto, mas que me ensina com enorme sabedoria, a lição que aprendi com ele desde muito cedo não foi necessário saber ler, para ele é fundamental saber respeitar as diferenças de cada um e valorizarmos os laços que fazemos ao longo da vida. Por isso, essa conquista também é deles. Agradeço também à minha irmã, Emiliana Gonçalves Maurício, por quem tenho um amor incondicional, ela mesmo de longe sempre se fez presente me apoiando e acreditando em mim. Ao meu companheiro de vida, que está ao meu lado a 16 (dezesesseis) anos, Guilherme de Oliveira Santana, ele me dá liberdade para escolher meu destino e me dá a mão quando se torna necessário caminharmos e sonharmos juntos. A empresa Expresso Planalto pertencente ao Grupo CSC por me fazer ser mais resiliente ao longo desses anos que venho trabalhando. Aos amigos de longe e de perto que de alguma forma me inspiraram, alguns nomes de muitos que me apoiaram: Ana Carolina Andrade, Ana Luísa Ribeiro, Beatriz Veloso, Elaine Mendes, Elaine Duarte, Gabriela Oliveira e Nilmara Freitas. Ao Hospital de Ensino HUNA que me proporcionou material durante o estágio e apoio essencial na luta pela manutenção da saúde mental. Por fim, agradeço

imensamente ao UniAtenas, a instituição de ensino que se tornou palco do meu sonho de graduanda do curso de Psicologia, aos professores que me acompanharam durante a realização desse contribuindo imensamente com dedicação transmitindo o seu conhecimento e experiência.

Quando pensamos, fazêmo-lo com o fim de julgar ou chegar a uma conclusão; quando sentimos, é para atribuir um valor pessoal a qualquer coisa que fazemos.

Carl Jung

RESUMO

Existe uma investigação a tempos por pesquisadores sobre as influências dos jogos eletrônicos. Pesquisas apontam desde sua criação que o uso exacerbado é prejudicial à saúde. Existem evidências através de publicações pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Pois bem, assim sendo, foram usados como arcabouço teórico pesquisas investigativas relacionadas ao uso de jogos eletrônicos e seus malefícios através de um estudo de revisão bibliográfica. Foram levados em consideração fatores motivacionais para jogar e as inferências provocadas por este no desenvolvimento neurológico, cognitivo e psicossocial. O estudo apontou prejuízos a nível do bem-estar físico e subjetivo. Deve ser considerado as correlações entre horas de jogo e o ambiente ao qual, esse jogador está inserido, o contexto é uma variável relevante que molda as características intrínsecas da personalidade

Palavras-Chave: Tecnologia. Influências. Jogos eletrônicos. Mídia sociais. Crianças. Adolescentes.

ABSTRACT

There has been a longstanding investigation by researchers into the influences of electronic games. Research has pointed out since its creation that overuse is harmful to health. There is evidence through publications by the World Health Organization (WHO). Well, therefore, investigative research related to the use of electronic games and their harms was used as a theoretical framework through a literature review study. Motivational factors for playing and the inferences caused by it in neurological, cognitive and psychosocial development were taken into account. The study pointed out losses in terms of physical and subjective well-being. The correlations between hours of play and the environment to which this player is inserted must be considered, the context is a relevant variable that shapes the intrinsic characteristics of the personality.

Key words: *Technology. Influences. Electronic games. Social media. Children. Teenagers.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CID	Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico das Doenças Mentais
LDL	Lipoproteínas de baixa densidade
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMA	11
1.2 HIPÓTESE DE ESTUDO	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 OBJETIVOS GERAIS	11
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	12
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	12
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	13
2 INFLUÊNCIAS DOS ESTÍMULOS ELETRÔNICOS NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES	14
3 POSSÍVEIS DANOS À SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES	19
4 REFLEXOS DESENCADEADOS PELOS JOGOS ELETRÔNICOS NO RELACIONAMENTO FAMILIAR E SOCIAL	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano está em constante evolução e acontece através de diversos mecanismos, no entanto há alguns deles que tem o papel fundamental e merece destaque, sendo este a comunicação e a interação social. Atualmente, pode-se contar com várias opções de comunicação, mas a mais utilizada é via internet sendo estas algumas das opções: Jogos eletrônicos, *Twitter*, *Blogs*, *YouTube*, *Whatsapp*, *Snapchat*, *Instagram*, *Facebook*, entre outros (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2018).

Sendo assim, os meios de comunicação supracitados possuem algumas semelhanças, obter informações diversas, imediatistas e entretenimento, para acessar esses meios é preciso ter idade mínima de treze anos, sendo alguns bloqueados para idade inferior a dezoito anos, porém facilmente manipulado por não haver uma análise criteriosa por seus administradores, esses por sua vez estão em suma interessados no maior número de usuários; a negligência também acontece por parte dos pais, responsáveis e cuidadores sendo permissivos e não acompanhando o conteúdo visualizado (PRIOSTE, 2013).

Além disso, cada dia torna-se menos presente a interação física, as brincadeiras lúdicas que envolvam a criatividade, o contato sensorial, motor, o correr, o vínculo relacional com pais, irmãos, amigos, enfim, as relações sociais. Essa é uma das maiores preocupações, pois desencadeiam nas crianças e adolescentes diversos reflexos negativos, sendo riscos relacionados a saúde de cunho emocional, psicológico e para o desenvolvimento físico (MACHADO *et al.*, 2016).

Estudos mostram que crianças e adolescentes quando em contato com programas de televisão violentos em desenhos, filmes, entre outros, podem apresentar reflexos dessa exposição repetindo o comportamento observado. Segundo Nunes e Silveira (2015) os esquemas de reforço intermitente podem determinar comportamentos similares quando apresentados em doses diárias, sendo assim, estes estão fadados a repetir o comportamento observado sendo ou não aprovados pelos pais.

O presente estudo tem por objetivo levantar dados relevantes acerca da ascensão as influências e estímulos provocados por meios tecnológicos envolvendo as crianças e os adolescentes tomando como base arcabouços teóricos de revisões bibliográficas na literatura, neste será abordado os efeitos no desenvolvimento da

criança, sejam eles positivos ou negativos e como eles refletem em relação a área social, mental e cognitiva (BORDENAVE, 2016).

1.1 PROBLEMA

Quais possíveis danos os jogos eletrônicos podem ocasionar no desenvolvimento cognitivo e social das crianças e adolescentes?

1.2 HIPOTESE DE ESTUDO

a) as crianças na atualidade já são inseridas desde muito cedo no mundo tecnológico, os pais na tentativa de conseguir conciliar trabalho, afazeres domésticos, vida social e cuidados com o filho, estão usando em alguns momentos o celular como ferramenta de distração para entreter a criança em determinadas situações, porém o uso exacerbado da tecnologia pode acarretar alguns prejuízos nas seguintes áreas: distúrbio do sono, alimentação irregular e a falta de exercícios/atividades físicas podem desencadear um *déficit* na coordenação motora.

b) o acesso as crianças e adolescentes aos conteúdos de violência através de jogos eletrônicos e mídias sociais geram nelas sentimentos como: agressividade, raiva, ansiedade, baixa tolerância, depressão e a exposição ao *bullying*.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVOS GERAIS

Levantar dados relevantes acerca das influências e estímulos provocados por meios tecnológicos envolvendo as crianças e os adolescentes.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) elencar as principais influências dos estímulos eletrônicos na fase de desenvolvimento das crianças e adolescentes;
- b) analisar os possíveis danos à saúde mental e comportamental de crianças e adolescentes;

- c) avaliar quais os reflexos desencadeados pelos jogos eletrônicos no relacionamento familiar e social.

1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Esta análise tem como objetivo levantar pesquisas relacionadas acerca das influências negativas envolvendo crianças e adolescentes. Em breve pesquisa foi possível identificar que as crianças de 1 a 2 anos são expostas entre uma e duas horas diárias a tecnologia (tabletes, televisão, celular, vídeo games, DVD) e em alguns casos chegam até quatro horas, dados apresentam que famílias disfuncionais com a presença de somente um cuidador e/ou com condição socioeconômica média ou baixa, essa exposição torna-se mais acentuada (PAIVA & COSTA, 2015).

Sabendo-se que no período de 0 a 18 meses de vida, trata-se de uma fase de desenvolvimento psicomotor, momento onde a criança está formando seu repertório pré-linguístico, sendo importante para sua construção o contato relacional com pessoas e estímulos próximos, indaga-se então que não havendo a interação necessária obtém-se como resposta um resultado que irá refletir negativamente no mesmo, assim sendo, as influências destes são comprovadamente provocadores de impactos no desenvolvimento psicossocial e cognitivo, portanto, estabelecer limite é essencial (SANTOS & BARROS, 2017).

Diante da análise realizada até o presente momento, foi possível identificar a importância do assunto e, por conseguinte a unificação dessas informações neste, tornando-se assim, mais uma fonte e ferramenta para orientar pais, professores, cuidadores, entre outros, sobre os perigos que envolvem o uso de jogos eletrônicos nessa fase maturacional da criança e do adolescente e que irá desencadear consecutivamente em reflexos na idade adulta.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

O trabalho apresentado será realizado através de pesquisa bibliográfica do tipo exploratória que apresenta como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores (GIL, 2010).

Serão realizadas pesquisas científicas em bases de dados como *Pubmed*, *Scielo* e Google acadêmico. Também será utilizado livros relacionados ao assunto do acervo da biblioteca do Centro Universitário Atenas.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho foi elaborado, em cinco capítulos, onde foi descrito o conhecimento dos profissionais de psicologia sobre as influências dos jogos eletrônicos nas crianças e adolescentes.

Primeiro capítulo: foi descrito a introdução do trabalho, hipótese, o objetivo geral e específicos, a justificativa, a metodologia e a estrutura do trabalho.

Segundo capítulo: será descrito o levantamento bibliográfico sobre principais influências dos estímulos eletrônicos na fase de desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Terceiro capítulo: será abordado os aspectos negativos que envolvem o contato com meios eletrônicos de forma exacerbada ou precoce por crianças e adolescentes e os possíveis danos à saúde mental e comportamental desses.

Quarto capítulo: será descrito a importância sobre o conhecimento do psicólogo frente a normatividade do desenvolvimento do ser humano e seus vínculos familiares e sociais.

Quinto capítulo: consta as considerações finais do trabalho, desta forma colocando se uma visão formada e elaborada do conteúdo em estudo.

E por fim será apresentado as referências utilizadas para escrita do presente trabalho.

2 INFLUÊNCIAS DOS ESTÍMULOS ELETRÔNICOS NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O grande avanço tecnológico toma espaço cada vez mais rápido no dia a dia das pessoas, faz necessário considerar a carga negativa que vem sendo exposta a saúde dessas, principalmente aquelas que acessam de forma exacerbada, não havendo controle ou consciência do tempo quanto ao uso de tanta tecnologia. Vale ressaltar que, deve se ter uma atenção em especial as crianças e adolescente porque ainda estão em construção do ser biopsicossocial e em tempos atuais tem tornado mais fácil o acesso dos mesmos sem acompanhamento (DUARTE & ALFREDO, 2018).

Sabe-se que não é aconselhável permitir a instalação de televisão ou o uso de aparelhos como celulares e tablets em quartos de crianças e adolescentes por ser em suma uma tarefa de difícil controle por parte dos pais ou cuidadores, sugere-se, portanto, sempre que houver o uso destes fazer o acompanhamento do conteúdo e do tempo de exposição (CHAVES, 2018).

Estudos voltados para a neurociência mostram que o sistema nervoso central possui capacidade de adaptação aos diferentes estímulos e necessidades de acordo com cada indivíduo, áreas do cérebro quando estimuladas passam a ter vias de transmissão sinápticas mais eficientes e rápidas, elas são as responsáveis por processar as informações nos neurônios, porém quando as sinapses não são utilizadas, na sua maioria acontecendo quando são produzidas por um excesso de estímulos visuais, cognitivos entre outros, serão descartadas (SANTOS, 2018).

Em adição, foi aprofundado os estudos sobre os neurônios sendo possível entender que as regiões do cérebro completam sua maturação em épocas diferentes, mas há um aumento desse processo na infância a chamada mielinização, responsável pela transmissão das ações neuronais, momento este que se elas estiverem sendo mais expostas aos jogos eletrônicos, desencadeará um excesso de sinapse causando uma imaturação, pois o ideal não é a alta produção de sinapses, mas sim a produção correta (MARTIN, 2020).

Visto que é na infância o momento em que há produção dos subsistemas de armazenamento da memória de trabalho, memória de curto prazo e flexibilidade cognitiva, esses são responsáveis pela aprendizagem de regras como: representação mental, simbólicas, resistência a distração, inibição de respostas e aspectos da linguagem, assim sendo, a ganhos na construção do desenvolvimento e bagagem

cognitiva para necessidades posteriores. Porém, na adolescência a natureza do desenvolvimento não é mais linear, os ganhos são em alguns aspectos executivos, como: seleção, alternância, habilidades responsáveis por formular planos de ação e sequências apropriadas de respostas, possibilitando o planejamento para atingir metas, avaliar, monitorar, armazenamento e manipulação de informações e a adequação de comportamentos visando a resolução de problemas. Nessa fase acontece o declínio na associação de estímulos, devido a reorganização sináptica conhecida como “poda sináptica”, portanto o melhor momento para se ter contato com atividades lúdicas que estimulem a memória e a criatividade é na infância, pois a uma maior produção de sinapses e flexibilidade cognitiva (FERNANDEZ; MASSALAI; PIRES, 2018).

Outro malefício causado pela dependência em jogos eletrônico no desenvolvimento é a insônia, e acompanhado a essa estão os problemas secundários como o baixo rendimento escolar, a pouca ou falta de paciência para resolver questões que exigem uma maior elaboração mental, interferindo na normalização das funções endócrinas, termorreguladoras, na conservação e restauração da energia, na restauração do metabolismo energético cerebral, na atenção seletiva e na memória, explica-se portanto, que por esse motivo que a prática excessiva de jogos eletrônicos pode levar a uma sobrecarga cognitiva prejudicando conseqüentemente as respostas relacionadas a atenção. Já no campo físico ocasiona as dores musculoesqueléticas frequentes, sendo elas, dores nas costas, no pescoço, nos membros inferiores, nos ombros, braços, nos pulsos e mãos, esses sintomas estão correlacionados com a execução de movimentos repetitivos e pela postura errada por longos períodos (DIAS, 2019).

Aprofundando ainda mais na interferência do sono, este trata-se de uma necessidade vital; a exposição a luz brilhante do espectro azul durante o início do período noturno, geralmente relacionadas as telas dos dispositivos, impõe efeitos imediatos sobre as medidas fisiológicas e comportamentais. A exposição a luz reduzirá a sonolência, promovendo um aumento do estado de alerta e também a queda do hormônio responsável pela produção do sono, a melatonina. Esse efeito levará a um atraso no início do sono e sono reduzido, este último porque durante os dias da semana são dias escolares, então, a uma obrigatoriedade cronológica de cumprimento de horários, no entanto podendo ser observado pelos pais e cuidadores a tentativa vão de recuperar esse atraso durante os fins de semana. Esses padrões irregulares implicam

diretamente em disfunção autonômica, diminuição do desempenho acadêmico, podendo levar a transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal relacionados a diminuição da atenção, disfunção metabólica, levando a obesidade e excesso de consumo de cafeína por crianças e adolescentes em idades escolar na tentativa de compensar o surgimento da sonolência diurna, podendo respectivamente ser relacionado ao desempenho escolar (GOZAL, 2017).

Segundo Barbosa e colaboradores (2018), estudos recentes realizados por médicos e pesquisadores reforçam que os jogos eletrônicos veem sendo prejudicial à saúde mental. Assim sendo, foram criadas algumas formas de análise, trata-se de critérios para realizar-se diagnósticos por médicos e psicólogos abordados em manuais como, o Manual Diagnóstico e Estatístico das Doenças Mentais (DSM), transtornos relacionados ao sono podem estar em comorbidade relacionados à outros transtornos sendo relevante ao se considerar os critérios diagnósticos para depressão e ansiedade.

A depressão é classificada em duas categorias sendo uma através do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição (DSM-5) e a Classificação Internacional de Doenças (CID10), é pertinente destacar que para fechar o diagnóstico o paciente deve ser submetido a avaliação por um determinado tempo e apresentar alguns sintomas típicos, essa devendo ser realizada por médicos ou psicólogos. Ambas classificações oferecem diferentes categorizações de transtornos depressivos, como apresentado na Tabela 1.

TABELA 1: Transtornos depressivos de acordo com o DSM-5 e a CID-10

DSM-5	CID-10
TRANSTORNOS DEPRESSIVOS	TRANSTORNOS DO HUMOR
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transtorno Disruptivo da Desregulação do Humor; ✓ Transtorno depressivo Maior; Transtorno Depressivo Persistente (Distímia); ✓ Transtorno Disfórico Pré-menstrual; ✓ Transtorno Depressivo Induzido por Substância/Medicamento; ✓ Transtorno Depressivo Devido a Outra Condição Médica; ✓ Outro Transtorno Depressivo Especificado; ✓ Outro Transtorno Depressivo não Especificado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Episódios Depressivos (F32); ✓ Transtorno Depressivo Recorrente (F33); ✓ Transtornos de humor (afetivos) persistentes (F34); ✓ Outros transtornos do humor (afetivos) (F38).

Fonte: MATTE, 2019; DATASUS, 2008; DSM-5, 2014.

É possível observar que os transtornos depressivos na infância e adolescência se apresentam com uma variação de sintomas em decorrência de cada idade. Nas crianças pré-escolares (idade de seis até sete anos), a manifestação clínica mais comum é representada pelos sintomas físicos, tais como dores (principalmente de cabeça e abdominais), fadiga e tontura, seguido dessas queixas está a ansiedade (especialmente ansiedade de separação), fobias, agitação psicomotora ou hiperatividade, irritabilidade, apresentando dificuldade em se divertir (anedonia), se descrevendo como estúpidas, bobas ou impopulares, diminuição do apetite com falha em alcançar o peso adequado, alterações do sono, ocorre também um desinteresse no brincar ou ir para a escola, baixa autoestima, diminui ou desaparece as habilidades sociais próprias da idade. É comum a criança dizer que os colegas não gostam dela ou apresentar um apego exclusivo e excessivo a animais, ou então, neste caso aos jogos eletrônicos (COUTINHO; OLIVEIRA; RIBEIRO, 2007).

Quanto aos adolescentes as manifestações da depressão (idade a partir de doze anos) se apresentam com sintomas semelhantes aos dos adultos, mas também existem importantes características que são típicas do transtorno depressivo nesta fase da vida. Adolescentes deprimidos não estão sempre tristes; se apresentam principalmente irritáveis e instáveis, podendo ocorrer crises de explosão e raiva em seu comportamento, apatia e desinteresse importante, retardo psicomotor, sentimentos de

desesperança e culpa, perturbações do sono, principalmente hipersonia, alterações de apetite e peso, isolamento social, a baixa autoestima, violência física contra a própria vida ou de outros, desencadeando ideações e tentativas de suicídio, atividade sexual imprudente, fugas de casa, graves problemas de comportamento, especialmente o uso abusivo de álcool e drogas, hostilidade com família e amigos, e dificuldade de concentração levando ao afastamento da escola ou queda importante no rendimento escolar (MATTE, 2019).

3 POSSÍVEIS DANOS À SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Estamos em um momento chamado Era Digital, trata-se de um período de tempo que iniciou logo após a Era Industrial, pegou impulso com os avanços tecnológicos da Primeira Revolução Industrial e iniciou no final do século XX. Esse avanço veio com a proposta de otimizar os fluxos de informação e produzir tecnologias que mudariam a forma de pensar e se comunicar, de fato tem cumprido com o pressuposto, porém adjacente a estes, passaram a surgir preocupações sobre seus reflexos nos indivíduos (KUMAR, 2006).

Os equipamentos eletrônicos estão mais presentes e tomando cada vez mais o espaço, substituindo diversas atividades cotidianas. Assim, os comportamentos estão sendo alterados tornando os indivíduos cada vez mais sedentários, este é considerado o principal fator de risco a saúde, estando na maioria das vezes associado às causas de algumas das doenças, como: hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, depressão, aumento do colesterol LDL, infarto do miocárdio entre outras (VILELA & NASCIMENTO, 2018).

De acordo com Picon (2017), na fase da primeira infância (0 a 6 anos) é o momento onde desenvolve a formação das estruturas músculo-articulares, estas são responsáveis pelas ações mecânicas da coluna: eixo de sustentação do corpo e, ao mesmo tempo, eixo de movimentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que a falta de esforço físico nessas estruturas facilmente acarretará danos à mecânica do ser humano em seus componentes, ou seja, atrofia.

Estudos mostram a associação a prática de exercícios à melhora da composição corporal, psíquica e à promoção de potencialidades fisiológicas envolvendo de forma positiva na promoção de saúde e ao condicionamento físico, sendo está uma das formas mais acessíveis e de retorno rápido se tratando da prevenção e/ou tratamento da obesidade na infância e adolescência, pois é através dela que acontece o gasto calórico, os estímulos sinestésicos, sensoriais motores, visuais e auditivos e pode ser iniciado com uma simples tarefas como o meio de se locomoverem, evitando usar transportes motorizados, ou permanecerem tempo exagerado assentado assistindo televisão, ou ainda usando aparelhos que não exigem qualquer tipo de esforço físico (BRAVIN *et al.*, 2015).

Além do prejuízo físico cabe aqui trazer os reflexos psicológicos, ao uso de jogos eletrônicos, esses causam dependência a tecnologia, causam intolerância, embotamento afetivo provocando o isolamento social, depressão e ansiedade, a exposição a uma quantidade relativamente alta de informações faz com que as crianças e adolescentes no momento que estão em contato com a tela recebam um bombardeio de conteúdos ao qual, ainda não possuem discernimento para fazer proveito desses, ou na maioria das vezes possuem acesso a conteúdo que não estão preparados psicologicamente para receber (PAIVA & COSTA, 2015).

Habitualmente encontrado em estudos relacionados, a preferência por jogos eletrônicos pode denotar um quadro neurótico, patológico a fuga da realidade, os jogadores compulsivos possuem um desejo ligado ao que não pôde ser realizado em função das condições que são encontradas na realidade e procura incessantemente uma forma de vazão, essa repetição é uma maneira encontrada de suprir uma parcela de sua pulsão ou frustração, mas que não irá satisfazê-lo, pois essa não faz conexão com aquilo que o indivíduo realmente necessita. Um aspecto interessante identificado, é que os jogos tendem a satisfazer desejos, levando à catarse de impulsos violentos e agressivos que em geral não são aceitos na sociedade, assim o jogador pode passar pela sensação mesmo que virtualmente (DOIA, 2017).

Todavia, é fundamental o acompanhamento e fiscalização do conteúdo acessado por crianças e adolescentes na internet, porque além dos riscos já mencionados anteriormente, é fundamental haver o controle, e a erradicação da exploração e abuso sexual que vem ocorrendo na internet. Este problema, que é uma das maiores preocupações dos órgãos de proteção a crianças e adolescentes, surgiu antes mesmo da internet, porém com essa ferramenta tornou-se efetivamente mais acentuado, o tráfico de crianças e adolescentes para fins de exploração sexual, podendo ocorrer de diversas formas, algumas delas se dão via agências de modelo, turismo, trabalho internacional, entre outras. Os aliciadores através de redes sociais, jogos interativos on-line, apresentam cada vez mais repertório atrativo para fisgar o público alvo. A pornografia infantil especificamente, tende a atrair um determinado público, na sua maioria por pedófilos em busca de prazer. Vale ressaltar que não somente a produção e a disseminação de conteúdo pornográfico com crianças, mas também a exibição desse tipo de material a crianças constitui violação dos seus direitos e é crime (SILVA JUNIOR & ROSAS JUNIOR, 1972).

4 REFLEXOS DESENCADEADOS PELOS JOGOS ELETRÔNICOS NO RELACIONAMENTO FAMILIAR E SOCIAL

O ser humano ao longo da vida é influenciado e influencia o seu meio, criando laços familiares, entre outros vínculos, constituindo assim sua identidade, torna-se relevante ressaltar que as escolhas das crianças e adolescentes são feitas, principalmente, sobre o embasamento familiar, esta determina o desenvolvimento do indivíduo e exerce sobre ele uma forte influência, desde a infância até a vida adulta. Dessa forma, sendo eles os responsáveis pelos primeiros contatos e vínculos afetuosos, na adolescência é o momento para colocar o aprendizado em prática, assim o adolescente passa a fazer suas próprias escolhas, associando-se a grupos que possuem os mesmos valores, atitudes e comportamentos, buscando, portanto, seu espaço no mundo construindo em seu caráter o que é certo ou errado (SILVA; SILVA; LEBIAM, 2017).

Atribuindo-se os exemplos familiares como espelho, a criança e ao adolescente observam os modelos associando a eles significado, valores, e assim respondendo aos ensinamentos repetem o padrão. Desta maneira, o ambiente familiar tem papel fundamental, pois constantemente estão moldando, influenciando e formando a identidade desse indivíduo. Segundo Vygotsky (2010), o homem não se constrói sozinho, para o psicólogo apenas as funções biológicas e psicológicas inatas não são suficientes, é necessário promover um ambiente de aprendizagem completo, confirmando que o ser precisa do meio para se desenvolver.

Winnicott (1998) traz que as experiências infantis são fundamentais no processo de estabelecimento de vínculos afetivos e estes refletirão no futuro. Portanto, o laço simbiótico entre o indivíduo e o meio familiar vivenciado durante a maternidade e a posteriori terá como pano de fundo todos os outros vínculos ao longo da vida mediante relação com seus próprios pais.

O crescente uso dos meios de comunicação informatizado e o contato imediatista com novos conteúdos, pode remeter a construção de uma comunicação inter relacional em acessão fragilizada. Uma das explicações que podem justificar uma parte das crianças e adolescentes pela busca dos jogos eletrônicos estão em estudos relacionando as influências dessa ferramenta a uma alienação do meio social atrelado a busca pela ausência da realidade, assim sendo, o jogo possui uma relação com o jogador de ficção e uma tentativa do mesmo de negação dos contextos da vida real,

proporcionando ao jogador experimentar um estado de proteção, este sendo um bloqueio evitando o contato do mesmo com seus problemas ou frustrações do mundo real. Onde o jogador cria um espaço seguro dando a ele uma ilusão que nenhum mal pode tocá-lo ou que ele tem tudo sobre controle de forma intrínseca aprisionando-o sem que ele tenha consciência disso (EVANGELISTA & LEPRE, 2018).

O tema jogos eletrônicos causam um comportamento violento ainda é uma pauta de diálogos controversos, tornando-se relevante ressaltar aqui três principais perspectivas teóricas: a primeira é que o caráter de um indivíduo já pode haver traços de violência e maldade, assim quando estimulado pelos jogos esses traços irão lhe trazer ideias e sensações de prazer ao colocar em prática no mundo virtual o que é proibido pela sociedade, reafirmando e estimulando o seu caráter (AMARAL, 2017).

Em adição, o segundo ponto representa o jogador que presencia em sua vida injustiças sociais ou exposição a vulnerabilidade social, fazendo despertar nele sentimentos, desejos de vingança e humilhações sociais, nesses casos os jogos eletrônicos contendo violência pode ser uma ferramenta de aprendizagem aumentando sua confiança e possibilidades de conhecimento onde consiga colocar seus pensamentos violentos em prática (CAIRUS & CONCEIÇÃO, 2010).

Em concordância, a terceira observação relata que existem casos significativos de indivíduos que possuem uma inclinação para a violência, nesses casos os jogos eletrônicos com teor violento podem ser uma ferramenta de fuga da realidade, aliviando-os desses desejos reprimidos diariamente por imposições de regras normativas sociais, a nesses casos um comportamento indicativo de dependência, sendo eles: o adolescente deixa de realizar tarefas de cunho social, deixa de ter compromisso com tarefas cotidianas em função dos jogos, assim sendo, é necessário a atenção dos pais ou cuidadores, pois a procura de um profissional capacitado para realizar o diagnóstico se torna indispensável. De maneira geral é importante observar se esta prática prejudica outros campos da sua vida, como humor e saúde física (DIAS, 2019).

O DSM-5 e o CID-11 classificaram como Transtorno do Jogo pela Internet, alguns critérios para realizar o diagnóstico, a seguir estes serão apresentados. No DSM-5 o transtorno do jogo pela internet, pode apresentar-se através de um indivíduo que de forma persistente e recorrente faz uso da internet para envolver-se em jogos, frequentemente com outros jogadores, levando a prejuízo clinicamente significativo ou outros sofrimentos que poderão ser observados na Tabela 2 a seguir, é relevante

mencionar que para se enquadrar nessa classificação o mesmo deve apresentar cinco (ou mais) dos sintomas descritos, sendo que devem ter um período de duração 12 meses. O transtorno do jogo pela internet pode ser leve, moderado ou grave, dependendo do grau de perturbação das atividades normais.

TABELA 2: Comparação entre critérios de diagnósticos do DSM-5 e CID-11

DSM-5	CID-11
1º 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).	1º Perda do controle sobre o jogo (frequência, intensidade, duração, término, contexto).
2º 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).	2º Maior prioridade dada ao tempo de jogo em detrimento aos outros interesses de vida e atividades diárias.
3º Tolerância: a necessidade de passar quantidades crescentes de tempo envolvidos nos jogos pela internet.	3º Continuidade ou crescimento do tempo de jogo apesar da ocorrência de consequências negativas.
4º Tentativas fracassadas de controlar a participação nos jogos pela internet.	
5º Perda de interesse por passatempos e divertimentos anteriores em consequência dos, e com a exceção dos, jogos pela internet.	
6º Uso excessivo continuado de jogos pela internet apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.	
7º Enganou membros da família, terapeutas ou outros em relação à quantidade de jogo pela internet.	
8º Uso de jogos pela internet para evitar ou aliviar o humor negativo (p. ex, sentimentos de desamparo, culpa, ansiedade).	
9º Colocou em risco ou perdeu um relacionamento, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira significativa devido à participação em jogos pela internet.	

Fonte: COSER, 2019; OMS, 2018.

Contudo, no CID-11, é denominado por *Gaming Disorder*, traduzido como Transtorno por Jogos Eletrônicos, seus critérios de diagnósticos são: um padrão persistente e recorrente de comportamento de jogo (em jogos digitais) que podem ser Online 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 a 18 meses apesar de a duração mínima poder ser encurtada a depender da severidade dos sintomas (OMS, 2018).

Contudo, vale observar que, podem haver pessoas que mesmo usando a internet de forma consciente, ou seja, com tempo de tela significativamente moderado, ou assertivo, podem ser acometidos por desequilíbrios, pois faz parte do ciclo da vida. Então, podendo a dependência de internet, não ser diretamente responsável por causar lesão estrutural, devemos considerar os efeitos prejudiciais causadores dos desequilíbrios relacionados a quantidade demasiadamente de tempo gasto com a tecnologia, assim sendo, devemos considerar como dependente tecnológico a partir do momento que a tecnologia está ocasionando sofrimento intenso, com prejuízos psicológicos e nas relações familiares, ou seja, afetando a sua rotina (MELO *et al.*, 2018).

É importante ressaltar que a abordagem proposta aqui para intervenção trata-se da teoria cognitivo comportamental porque tem como ponto principal a mudança de comportamento. Esta teoria parte dos pressupostos das emoções, dos comportamentos e da fisiologia de uma pessoa, sendo estes influenciados pela forma com que essa pessoa percebe os eventos, levando a reações e pensamentos automáticos diversos dependendo de como o sujeito interpreta uma situação. Um dos pontos primordiais trabalhados pelo psicólogo durante o tratamento é essa identificação das emoções, ao interpreta-las o paciente pode perceber um alívio dos sintomas como, a ansiedade e o controle sobre sua angústia (SILVA, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

São inúmeros os desafios encontrados ao longo dos estudos realizados, no que tange ao tempo contínuo de exposição a jogos eletrônicos. São identificados conteúdos detentores desenvolvidos cada vez mais com o intuito de cativar, fixar a atenção da pessoa que acessa, levando a crescente dedicação de horas pelo usuário, esse por sua vez passando a desenvolver à dependência, encontrasse no momento um mercado tecnológico em constante acessão, sendo importante a orientação dos profissionais para atuarem frente a esse cenário.

Contudo, a psicologia tem como intuito, orientar pais, educadores e profissionais na tarefa desafiante de treiná-los na imposição de limites quanto ao não uso da tecnologia precoce ou o uso de forma moderada, consciente e supervisionada. Para tanto, pode ser usado como direcionador a psicoeducação, incentivando a criação de métodos que incitem a uma aprendizagem voltada para a prática, sendo essencial o uso de ferramentas lúdicas, tratando-se de uma intervenção neuropsicológica importante, pois esta tem grande relevância no desenvolvimento da criatividade, no entanto, este não é apenas o único objetivo da ferramenta, ela também é importante para preparar a criança e o adolescente para os problemas que viverão ao longo da vida, afim de torna-los adultos que saibam trabalhar suas expectativas e possíveis frustrações que surgirão. Pois, em qualquer lugar que estejamos o mundo está em constante mudança e cobra de forma imediatista resposta sendo necessário assim encontrar soluções rápidas e criativas.

Não obstante, com várias tarefas e maior susceptibilidade a estados de humor depressivos e aumento do risco a outros transtornos, bem como, patologias psicológicas e físicas, este estudo pode representar muito bem os desafios normalmente encontrados nas vidas diárias dos pais, cuidadores, professores e profissionais que cuidam da saúde mental. Como um todo, não temos soluções facilmente implantáveis. Não há dúvida de que os esforços para limitar ou reduzir as exposições ao tempo de tela, principalmente nos horários de dormir, devem ser recomendados no nível individual. Além disso, a implantação dos horários de início das aulas e rotinas com vistas a abordar alguns dos problemas acerca do sono dos adolescentes e seus agentes modificadores deve ser um passo na direção correta.

Diante do exposto, conclui se que o presente trabalho atingiu os objetivos propostos, sendo de fundamental importância academia, científica e profissional.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, Roger. **Um estudo sobre a influência dos jogos eletrônicos no comportamento das pessoas.**
- BARBOSA, Katyanna *et al.* **Qualidade de sono de cuidadores de crianças e adolescentes com transtornos mentais.** Paraíba: Jardim Guanabara, 2018.
- BOCK; FURTADO; TEIXEIRA. **Psicologias:** Uma introdução ao estudo de psicologia. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.
- BORDENAVE, Juan. **O que é comunicação.** São Paulo, 2017.
- BRAVIN *et al.* **A influência do exercício físico na obesidade infantil.** Mato Grosso: Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina - Número 4, 2015
- CAIRUS, Raquel; CONCEIÇÃO, Maria. **Adolescentes na corda bamba:** aspectos psicossociais na relação com a lei. Brasília: Distrito Federal, 2010.
- CHAVES, E. **“A gente brinca de internet”:** Transformações na cultura lúdica da infância contemporânea. João Pessoa: UFPB, 2018.
- COUTINHO, Maria L.; OLIVEIRA, Josevênia; RIBEIRO, Carla Silveira. **Representações sociais da depressão no contexto escolar.** João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2007.
- COSER, Fábio. **O Uso De Jogos Eletrônicos E Suas Relações Com O Bem-Estar.** Porto Alegre: Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, 2019.
- DIAS, Junio A. **O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes.** Brasília, 2019.
- DOIA, Alexandre. **Jogos eletrônicos:** formação e compulsão do indivíduo na contemporaneidade. Goiânia: UFG, 2017.
- DUARTE, L; ALFREDO, A. **Uso das redes sociais no ambiente profissional:** Um estudo exploratório sobre distração digital. Palhoça: Unisul, 2018.
- EVANGELISTA, V; LEPRE, R. **Do homo ludens ao homo virtualis:** Os jogos eletrônicos na contemporaneidade. São Paulo: Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, 2018
- FERREIRA, Teresa H.; FARIAS, Maria A; SILVARES, Edwiges F. **A construção da identidade em adolescentes:** um estudo exploratório. São Paulo: Universidade Federal, 2003.
- FERNANDEZ, Jesus L.; MASSALAI, Renata; PIRES, Emmy U. **Evidências de validade de um instrumento de atenção seletiva informatizado em crianças escolares.** Vol. 10. Rio de Janeiro: Revista Neuropsicologia Latinoamericana, 2018.

- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GOZAL, David. **Sleep and electronic media exposure in adolescents: the rule of diminishing returns**. J Pediatr (Rio J). 2017; 93:545-7.
- KUMAR, Krishan. **Da sociedade pós-industrial à pós-moderna: Novas teorias sobre o mundo contemporâneo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.
- LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34; 2010.
- MACHADO et al. **Brincadeiras infantis e natureza: Investigação da interação criança-natureza em parques verdes urbanos**. 24 vol. Santa Catarina, 2016.
- MARTIN, Vitória. **Os jogos eletrônicos e sua influência no sistema nervoso central**. Pernambuco, 2020.
- MATTE, Josiane. **Prevalência de estresse, ansiedade e depressão em estudantes do ensino médio de uma escola estadual no interior do RS**. Rio Grande do Sul: Santa Cruz do Sul. 2019.
- MELO et al. **Dependência tecnológica: A doença da contemporaneidade no contexto familiar**. Olinda, 2018.
- NASCIMENTO, Maria Inês Corrêa *et al.*. **DSM-5 - American Psychiatric Association**; tradução: revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli...et al. 5. ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- NUNES, A.; SILVEIRA, R. **Psicologia da aprendizagem**. 3. ed. Fortaleza, 2015.
- OLIVEIRA, Bárbara. **Crianças de seis e sete anos e o uso da internet no ambiente escolar: estudo de caso em escola pública de Sobradinho (DF)**. Brasília: UnB, 2016.
- PAIVA, N.; COSTA, J. **A Influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento Ou Ameaça?** Teresina, 2015.
- PICON, Mauro. **Atrofia muscular e sedentarismo nas crianças, devido ao avanço da tecnologia e seus jogos eletrônicos**. Guarulhos: Anhanguera, 2017.
- PRIOSTE, Cláudia. **O adolescente e a internet: laços e embaraços no mundo virtual**. São Paulo: USP, 2013.
- SANTOS, C.; BARROS, J. **Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: uma compreensão psicanalítica**. Porto Alegre: Rio Grande do Sul, 2017.
- SANTOS, Martha. **O conhecimento de neurociência cognitiva e a valorização por professores de cursos de licenciatura da área de ciências da natureza**. Porto Alegre, 2018.

SILVA, Marlene. **Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria à prática.** São Paulo: Bragança Paulista, 2014.

SILVA JUNIOR, A.; ROSAS JUNIOR, J. **Violência sexual contra crianças e adolescentes: conceitos-chave.** 14. ed. São Paulo: Marília, 2014.

SILVA, T; SILVA, L. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Vol.34 no.103. São Paulo, 2017.

VIGOTSKI, L.S. **Estudo do desenvolvimento dos conceitos científicos na infância.** In: A construção do pensamento e da linguagem. São Paulo: Martins Fontes, 2010. p. 241 - 394.

VILELA, U; NASCIMENTO, V. **Análise do comportamento sedentário de estudantes em ituiutaba, minas gerais.** Ituiutaba: UEMG, 2018.

WINNICOTT, D. W. (2006). **O recém-nascido e sua mãe.** In Winnicott, D. W. [Autor], Os bebês e suas mães. São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1964).