

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO - IESLA
PSICOLOGIA

ANNA CAROLINA LAGES PINTO DA SILVEIRA
MÁRCIA CRISTINA ALVES PRIMO

**QUANDO JOGAR DEIXA DE SER BRINCADEIRA: VÍCIOS EM
JOGOS ELETRÔNICOS NA ATUALIDADE**

BELO HORIZONTE
2025

ANNA CAROLINA LAGES PINTO DA SILVEIRA
MÁRCIA CRISTINA ALVES PRIMO

QUANDO JOGAR DEIXA DE SER BRINCADEIRA: VÍCIOS EM JOGOS ELETRÔNICOS NA ATUALIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado NO
Instituto de Educação Superior Latino Americano-
IESLA no curso de Psicologia como requisito
parcial para a obtenção de título de bacharel em
Psicologia.

Orientador(a): Prof.: Weslley Santos

BELO HORIZONTE
2025

*Dedico este trabalho ao meu Pai,
mãe e amada filha.*

AGRADECIMENTOS

À todos os mestres que tive a honra de ser aluna nesta instituição imensa que é a vida.

"A tecnologia nos aproxima, mas também nos desafia a compreender nossos próprios limites." Sherry Turkle

RESUMO

O avanço tecnológico e a ampla disseminação dos jogos eletrônicos transformaram essa forma de entretenimento em um importante fenômeno cultural, social e econômico da contemporaneidade. Apesar dos benefícios associados ao entretenimento e ao desenvolvimento cognitivo, o uso excessivo e descontrolado desses jogos pode desencadear padrões de comportamento aditivo, com repercussões significativas na saúde mental, nas relações interpessoais e no desempenho acadêmico e profissional. Este estudo apresenta uma revisão narrativa da literatura sobre o vício em jogos eletrônicos, analisando os critérios diagnósticos estabelecidos pelo *DSM-5-TR* e pela *CID-11*, bem como os mecanismos neurobiológicos e psicossociais envolvidos. Também são discutidos os fatores de risco e de proteção, além dos impactos psicológicos e sociais decorrentes desse comportamento. Os resultados evidenciam que o vício em jogos eletrônicos é um fenômeno multifatorial e complexo, cuja compreensão demanda uma abordagem integrada entre as dimensões biológica, psicológica e social. Estratégias de prevenção, psicoeducação, acompanhamento familiar e intervenções terapêuticas baseadas em evidências mostram-se fundamentais para reduzir os efeitos negativos e promover um uso mais equilibrado e saudável das tecnologias digitais.

Palavras-chave: Vício em jogos eletrônicos. Transtorno de Jogo pela Internet. Saúde mental; Prevenção.

ABSTRACT

Technological advancement and the popularization of electronic games have turned them into a significant cultural, social, and economic phenomenon of contemporary society. Despite the benefits associated with entertainment and cognitive development, excessive and uncontrolled gaming can lead to addictive behavior patterns, with substantial repercussions for mental health, interpersonal relationships, and academic or professional performance. This study presents a narrative literature review on video game addiction, analyzing the diagnostic criteria established by the *DSM-5-TR* and *ICD-11*, as well as the neurobiological and psychosocial mechanisms involved. Risk and protective factors are also discussed, along with the psychological and social impacts resulting from this behavior. The findings indicate that video game addiction is a multifactorial and complex phenomenon, whose understanding requires an integrated approach encompassing biological, psychological, and social dimensions. Preventive strategies, psychoeducation, family involvement, and evidence-based therapeutic interventions are essential to mitigate negative effects and promote a more balanced and healthy use of digital technologies.

Keywords: Video game addiction; Internet Gaming Disorder; Mental health; Prevention.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 METODOLOGIA.....	9
3 DESENVOLVIMENTO	10
3.1 O Vício Em Jogos Eletrônicos: Reconhecimento Clínico E Perspectivas Atuais	10
3.2 Aspectos Neurobiológicos Do Vício Em Jogos Eletrônicos	11
3.3 Fatores Psicológicos E Psicossociais.....	13
3.4 Impactos Do Vício Em Jogos Eletrônicos Na Saúde Mental.....	15
3.5 Fatores De Risco E Proteção	16
3.6 Prevenção E Possibilidade De Intervenção.....	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os jogos eletrônicos deixaram de ser apenas uma forma de entretenimento para se tornarem parte integrante da vida cotidiana de milhões de pessoas. Essa popularização trouxe benefícios inegáveis, como a criação de comunidades virtuais, o estímulo de funções cognitivas relacionadas à atenção, memória e raciocínio lógico, além do desenvolvimento de habilidades estratégicas e sociais (Granic et al., 2014). No entanto, à medida que os jogos passaram a ocupar um espaço cada vez maior no cotidiano, também cresceram as preocupações com o uso excessivo e seus possíveis efeitos negativos sobre a saúde mental e o comportamento.

O vício em jogos eletrônicos conhecido internacionalmente como *gaming disorder* ou Transtorno de Jogos pela Internet começou a ganhar destaque científico a partir da década de 1990, com os estudos pioneiros de Young (1998, 2009), que identificaram sintomas semelhantes aos observados em dependências químicas, como perda de controle, tolerância e prejuízos significativos nas esferas social, acadêmica e ocupacional. Com a expansão da internet e das plataformas online, esse fenômeno se intensificou, impulsionado pela conectividade constante, pela competitividade e pela ampla oferta de conteúdos digitais (Kuss & Griffiths, 2012).

O reconhecimento clínico desse transtorno é relativamente recente, mas reflete a seriedade com que o tema vem sendo tratado. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-5-TR (APA, 2022) inclui o Transtorno de Jogos pela Internet como uma condição que requer estudos adicionais, descrevendo sintomas como abstinência, perda de interesse em outras atividades e prejuízo funcional. De forma complementar, a Classificação Internacional de Doenças – CID-11 (OMS, 2019) reconhece oficialmente o *gaming disorder* como um transtorno mental, caracterizado pela perda de controle sobre o jogo, pela prioridade atribuída à atividade em detrimento de outras responsabilidades e pela persistência do comportamento, mesmo diante de consequências negativas.

Estudos recentes reforçam a relevância do tema ao apontar uma prevalência global estimada de 6,7% de casos de Transtorno de Jogos pela Internet (Zhou et al., 2024), com variações conforme os critérios diagnósticos utilizados. No contexto nacional, Gonçalves e Azambuja (2021) observam que cerca de 3% a 5% dos

jogadores apresentam padrões de uso problemáticos, o que demonstra a amplitude do fenômeno e seus impactos potenciais sobre o bem-estar psicológico e social.

Apesar do reconhecimento institucional do vício em jogos eletrônicos como possível transtorno, seu diagnóstico ainda é alvo de intensos debates na literatura científica. Lima e Sartori (2021) destacam que o uso de jogos digitais envolve tanto aspectos positivos, como o desenvolvimento cognitivo, a socialização e o estímulo à criatividade, quanto riscos relacionados ao uso excessivo e à perda de controle. De modo semelhante, Gonçalves e Azambuja (2021) observam que a fronteira entre o uso recreativo e a dependência é tênue, variando conforme o perfil psicológico, o contexto social e a frequência de uso, o que torna difícil estabelecer critérios diagnósticos consensuais. Assim, a compreensão do vício em games exige uma perspectiva multidimensional, que considere a interação entre predisposições biológicas, características psicológicas individuais e contextos sociais e culturais.

É importante ressaltar, contudo, que os jogos eletrônicos não são intrinsecamente prejudiciais. Quando utilizados de forma equilibrada, podem favorecer o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais, além de oferecer potencial terapêutico em contextos educacionais e clínicos (Lima & Sartori, 2021). A questão central, portanto, não reside na atividade em si, mas nos padrões de uso que extrapolam o controle do indivíduo, transformando o jogo em prioridade exclusiva e comprometendo o funcionamento global.

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo geral realizar uma revisão narrativa da literatura sobre vício em jogos eletrônicos, discutindo os principais aspectos relacionados ao diagnóstico, aos mecanismos neurobiológicos e psicossociais envolvidos e às implicações clínicas e sociais desse fenômeno. O estudo busca contribuir para a compreensão crítica do tema, oferecendo subsídios para profissionais de saúde mental, educadores e famílias na identificação precoce e na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção. Além disso, pretende-se refletir sobre as lacunas existentes na literatura e as direções futuras de pesquisa, especialmente no que se refere à diferenciação entre uso recreativo, problemático e patológico.

Assim, este trabalho se insere em um campo de debate atual e em expansão, no qual se cruzam interesses científicos, clínicos e sociais. Em um mundo cada vez mais digital, compreender as fronteiras entre lazer saudável e comportamento aditivo é um desafio urgente e necessário para garantir o bem-estar psicológico de

crianças, adolescentes e adultos que fazem dos jogos eletrônicos parte de sua rotina diária.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa (Rother, 2007), cujo objetivo foi reunir, analisar e discutir criticamente sobre vícios em jogos eletrônicos, contemplando aspectos neurobiológicos, psicológicos e psicossociais. A escolha desse método justifica-se pela necessidade de compreender um fenômeno complexo, integrando múltiplas perspectivas e identificando lacunas no conhecimento que possam orientar futuras pesquisas e intervenções clínicas.

A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, considerando o período de 2015 a 2025 e incluindo literatura nacional e internacional. Além desse recorte temporal, incorporamos textos clássicos da área sempre que necessário para contextualizar a evolução do debate ou quando não havia sínteses recentes mais robustas (i.e., revisões sistemáticas e meta-análises). Utilizamos descritores combinando termos relativos ao fenômeno — “dependência de jogos eletrônicos”, “uso problemático de jogos eletrônicos”, “transtorno de jogos eletrônicos”, “transtorno de jogo pela internet”, “jogos digitais/videogames” e seus equivalentes em inglês “*gaming disorder*”, “*internet gaming disorder*”, “*problematic video game use*”, “*video games/videogames*”.

Foram incluídos estudos que abordassem os critérios diagnósticos e o reconhecimento clínico do vício em jogos eletrônicos, aspectos neurobiológicos, cognitivos e psicossociais da dependência em jogos digitais, impactos do comportamento aditivo na saúde mental, social ou física, bem como pesquisas com amostras humanas, com ênfase em adolescentes e jovens adultos. Foram excluídos estudos que não tratassem especificamente do vício em jogos eletrônicos, que se concentrasse exclusivamente em jogos casuais sem referência ao potencial aditivo, relatos de caso isolados ou publicações sem dados claros sobre métodos ou resultados.

A análise do material selecionado foi realizada por meio de leitura crítica e comparativa, identificando convergências, divergências e lacunas na literatura.

Foram considerados o tipo de estudo, o perfil dos participantes, os instrumentos de avaliação e a relevância dos resultados para ações de prevenção,

intervenção clínica e políticas públicas. A revisão seguiu uma abordagem temática, agrupando os achados em eixos sobre critérios diagnósticos, mecanismos neurobiológicos, fatores psicológicos e sociais, impactos na saúde mental e estratégias de prevenção e intervenção.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 O Vício em Jogos Eletrônicos: Reconhecimento Clínico e Perspectivas Atuais

O vício em jogos eletrônicos, conhecido internacionalmente como *gaming disorder* ou transtorno de jogos pela internet, emergiu nas últimas décadas como um fenômeno de grande relevância científica e social. Os jogos digitais, antes considerados apenas uma forma de lazer, passaram a ocupar um espaço central na vida cotidiana, influenciando comportamentos, rotinas e modos de interação social. Essa popularização trouxe benefícios inegáveis, como o desenvolvimento de habilidades cognitivas, estratégicas e sociais, além de favorecer o trabalho em equipe e a criatividade (Granic et.al., 2014). No entanto, o uso excessivo e descontrolado pode transformar o que seria uma atividade recreativa em um comportamento aditivo, gerando prejuízos significativos nas esferas psicológica, acadêmica, social e profissional (Kuss & Griffiths, 2012).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu oficialmente o Transtorno de Jogo pela Internet na 11^a Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), definindo-o como um transtorno mental caracterizado pela perda de controle sobre o jogo, pela prioridade crescente atribuída à atividade e pela continuidade do comportamento mesmo diante de consequências negativas (OMS, 2019). Essa definição representa um avanço no reconhecimento clínico da condição, permitindo padronizar os critérios diagnósticos e orientar estratégias de prevenção e tratamento.

Da mesma forma, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-5-TR (APA, 2022) incluiu o *Internet Gaming Disorder* entre as condições que necessitam de estudos adicionais, descrevendo sintomas como tolerância, abstinência, diminuição do interesse em outras atividades e comprometimento do

funcionamento pessoal e social. Essas classificações consolidaram o entendimento do vício em jogos eletrônicos como um problema real de saúde mental, cuja gravidade exige atenção interdisciplinar.

Pesquisas recentes indicam que a estrutura dos jogos digitais contribui de forma significativa para o desenvolvimento de comportamentos compulsivos. Elementos como recompensas variáveis, níveis progressivos de desafio e feedbacks imediatos estimulam os mecanismos de prazer e motivação do cérebro, reforçando o comportamento e tornando a interrupção do jogo mais difícil (Retondar et al., 2016). Esses fatores, aliados à ampla disponibilidade de dispositivos eletrônicos e à imersão proporcionada pelas plataformas online, favorecem o aumento de casos entre crianças, adolescentes e jovens adultos, grupos mais vulneráveis aos efeitos da exposição prolongada.

Apesar dos riscos associados ao uso excessivo, é importante destacar que nem toda prática intensa de jogos configura um transtorno. Segundo Lima e Sartori (2021), os jogos eletrônicos também podem gerar impactos positivos quando utilizados de forma equilibrada, promovendo aprendizagem, socialização, raciocínio lógico e coordenação motora. O desafio, portanto, está em compreender os limites entre o uso recreativo e o uso problemático, evitando tanto a banalização quanto a patologização indevida do comportamento.

Sob essa perspectiva, o estudo do vício em jogos eletrônicos exige uma abordagem crítica, interdisciplinar e contextualizada, que considere não apenas os aspectos clínicos e neurobiológicos, mas também os fatores psicológicos, sociais e culturais envolvidos. A integração dessas dimensões permite compreender o fenômeno como uma manifestação complexa da vida contemporânea, marcada pela digitalização das relações humanas e pelo constante estímulo à conectividade. (Griffiths et al., 2020; Kuss et al., 2019).

3.2 Aspectos Neurobiológicos do Vício em Jogos Eletrônicos

O estudo do vício em jogos eletrônicos sob a perspectiva neurobiológica tem revelado uma estreita relação entre os padrões de jogo compulsivo e os mecanismos cerebrais envolvidos na motivação, recompensa e controle comportamental (Ko et al., 2009; Brand et al., 2019).

A liberação de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à recompensa, desempenha papel central nesse processo, sendo intensamente estimulada pelos mecanismos de reforço intermitente presentes nos jogos, como desafios progressivos, conquistas, recompensas aleatórias e feedbacks imediatos (Sharma & Weinstein, 2024). Essa ativação constante do sistema dopaminérgico promove a sensação de satisfação e reforça o comportamento de jogar, levando à repetição compulsiva e à dificuldade de interromper a atividade.

Estudos de neuroimagem funcional têm demonstrado que jogadores com padrões de uso problemático apresentam alterações na ativação do córtex pré-frontal dorsolateral, área associada ao controle inibitório e ao planejamento (Ko et al., 2009). Ao mesmo tempo, há hiperatividade em regiões de recompensa, como o estriado ventral e o núcleo accumbens, indicando sensibilização neural semelhante à observada em dependentes de substâncias psicoativas (Brand et al., 2019). Esse desequilíbrio entre os sistemas de controle e de recompensa favorece a perda de autorregulação e a busca constante por estímulos mais intensos, caracterizando um ciclo de tolerância e compulsão típico de comportamentos aditivos.

Outro aspecto relevante é a neuroplasticidade, definida como a capacidade do cérebro de modificar suas conexões sinápticas em resposta às experiências (Granic et al., 2014). No contexto do vício em jogos eletrônicos, a neuroplasticidade pode agir de forma adaptativa ou disfuncional. O uso excessivo reforça os circuitos de prazer e recompensa, ao passo que enfraquece áreas responsáveis pelo autocontrole e pela tomada de decisão racional (Kuss & Griffiths, 2012). Entretanto, compreender esses mecanismos também abre caminhos terapêuticos: intervenções psicológicas e cognitivas podem estimular novas conexões neurais, promovendo recuperação funcional e restauração do controle sobre o comportamento (APA, 2022).

O design dos jogos eletrônicos tem papel determinante na ativação neural e na manutenção do comportamento compulsivo. Elementos como recompensas intermitentes, progressão gradual de metas, reforço social em plataformas multiplayer e sistemas de ranking e competição intensificam a resposta dopaminérgica e a motivação intrínseca para continuar jogando (Retondar et al., 2016; Lima & Sartori, 2021). Essa combinação de fatores individuais, biológicos e contextuais evidencia que o vício em jogos não resulta apenas de predisposição

pessoal, mas de uma interação complexa entre cérebro, ambiente digital e emoções humanas.

Compreender esses aspectos neurobiológicos é fundamental para a construção de estratégias preventivas e terapêuticas eficazes. A integração entre dados de neuroimagem, estudos comportamentais e teorias sobre dependência tem permitido o desenvolvimento de abordagens clínicas individualizadas, como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e programas de psicoeducação digital, que auxiliam na modulação do comportamento, no fortalecimento do autocontrole e na redução da vulnerabilidade cerebral frente aos estímulos digitais (Sharma & Weinstein, 2024; APA, 2022).

Assim, o entendimento do vício em jogos eletrônicos sob a ótica da neurociência oferece subsídios essenciais para a prevenção, diagnóstico e intervenção, contribuindo para o desenvolvimento de uma relação mais saudável e consciente com a tecnologia na contemporaneidade.

3.3 Fatores Psicológicos e Psicossociais

Embora os aspectos neurobiológicos forneçam um panorama importante sobre a dependência em jogos eletrônicos, é impossível compreender o fenômeno sem considerar os fatores psicológicos e psicossociais que influenciam tanto o desenvolvimento quanto a manutenção desse comportamento. A literatura demonstra que o vício em jogos digitais resulta de uma complexa interação entre características individuais, experiências emocionais e contextos sociais (Kuss & Griffiths, 2015; Ghelfi et al., 2022).

Indivíduos mais vulneráveis frequentemente apresentam traços de personalidade e padrões emocionais que aumentam a predisposição para o envolvimento excessivo com jogos eletrônicos. Baixa autoestima, impulsividade elevada, dificuldades na regulação emocional e histórico de transtornos psiquiátricos especialmente depressão e ansiedade, figuram entre os principais fatores de risco associados ao comportamento aditivo digital. (Kiraly et al., 2023). Em muitos casos, o jogo passa a representar uma forma de fuga emocional, funcionando como estratégia compensatória diante de frustrações, estresse e inseguranças do cotidiano (Kuss & Griffiths, 2015).

Estudos recentes também destacam o papel das cognições disfuncionais, como a sensação de controle ilusório sobre o jogo, a busca por validação social e a percepção distorcida de competência, como mecanismos psicológicos que reforçam o ciclo de dependência. (Kiraly et al., 2023). Esses padrões cognitivos, associados ao reforço imediato proporcionado pelos jogos, contribuem para a manutenção do comportamento compulsivo e para a dificuldade de reconhecer os prejuízos associados ao uso excessivo (Lima & Sartori, 2021).

O contexto familiar é outro componente essencial na compreensão do vício em jogos eletrônicos. Pesquisas indicam que baixa supervisão parental, comunicação deficiente, ausência de vínculos afetivos consistentes e conflitos familiares frequentes aumentam significativamente o risco de envolvimento problemático com jogos digitais. (Schneider et al., 2017). Em contrapartida, ambientes familiares estruturados, com apoio emocional, acompanhamento ativo e estabelecimento de limites claros quanto ao uso da tecnologia, atuam como fatores de proteção, promovendo o equilíbrio entre lazer e responsabilidade (Fumero et al., 2020).

Além da família, o contexto social e cultural exerce forte influência sobre o comportamento dos jogadores. Em uma sociedade cada vez mais digital e competitiva, o desempenho em jogos pode estar associado ao status social e à sensação de pertencimento. Plataformas online e redes sociais ampliam a interação entre jogadores, mas também podem gerar pressão social, comparações constantes e necessidade de reconhecimento, o que reforça o engajamento excessivo (Lima & Sartori, 2021).

Ghelfi colaboradores (2024), em sua revisão sistemática sobre fatores de risco e proteção no jogo online, destacam que o apoio social, a autoestima elevada e o desenvolvimento de estratégias de coping adaptativas são elementos fundamentais para reduzir a vulnerabilidade ao comportamento aditivo. Esses achados, embora focados no contexto de jogos de aposta, são amplamente aplicáveis ao vício em jogos eletrônicos, evidenciando que o fortalecimento das habilidades socioemocionais é uma via eficaz para a prevenção e tratamento.

Portanto, os fatores psicológicos e psicossociais são determinantes para compreender a complexidade do vício em jogos eletrônicos. O comportamento aditivo não surge apenas da exposição a estímulos tecnológicos, mas da interação

entre vulnerabilidades individuais, contextos familiares e influências culturais. A identificação desses fatores é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção clínica, permitindo que profissionais da saúde mental atuem de forma direcionada e contextualizada, promovendo uso equilibrado da tecnologia e bem-estar emocional em uma sociedade cada vez mais digital. (King et al., 2010; Schneider et al., 2017).

3.4 Impactos do Vício em Jogos Eletrônicos na Saúde Mental

Os impactos do vício em jogos eletrônicos estendem-se muito além do comportamento de jogar, alcançando dimensões cognitivas, emocionais e sociais do indivíduo. No âmbito cognitivo, estudos indicam prejuízos em funções executivas, como atenção sustentada, memória de trabalho, planejamento e tomada de decisão. Exames de neuroimagem funcional evidenciam menor ativação do córtex pré-frontal em indivíduos com comportamento problemático, sugerindo dificuldades em controlar impulsos, avaliar consequências e organizar ações de maneira adaptativa. Tais déficits impactam diretamente o desempenho acadêmico e profissional, comprometendo habilidades cognitivas essenciais para a vida cotidiana (Zhou et al., 2024).

Do ponto de vista emocional, indivíduos com dependência em jogos eletrônicos frequentemente apresentam sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social, resultantes do uso excessivo e da perda de contato com o mundo offline (Kuss & Griffiths, 2015). O jogo passa a ocupar o espaço de outras atividades de lazer, estudo e convivência, levando ao empobrecimento das relações interpessoais e ao enfraquecimento de vínculos familiares e afetivos. Esse distanciamento do convívio real contribui para a manutenção do comportamento aditivo, reforçando o ciclo de dependência e ampliando a vulnerabilidade emocional. (Kiraly et al., 2023).

Sob a perspectiva psicossocial, o vício em jogos pode causar dificuldades de socialização, baixo rendimento escolar, evasão acadêmica e comprometimento profissional. Famílias com comunicação precária e ausência de supervisão parental tendem a apresentar maior risco de que adolescentes desenvolvam padrões de uso problemático, enquanto lares com apoio emocional e regras claras demonstram efeito protetivo (Fumero et al., 2020). A dimensão coletiva, portanto, desempenha

papel central na compreensão do impacto dos jogos, especialmente no contexto atual de crescente digitalização e isolamento social.

No campo da saúde pública, o crescimento exponencial da população envolvida com jogos digitais e o reconhecimento do *gaming disorder* pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) reforçam a necessidade de políticas e estratégias preventivas que considerem os riscos associados ao uso descontrolado. Intervenções precoces, acompanhamento familiar e psicoeducação sobre limites e sinais de comportamento problemático são fundamentais para reduzir os efeitos negativos e promover o equilíbrio entre uso recreativo e dependência (Ghelfi et al., 2024).

A compreensão desses impactos evidencia que o vício em jogos eletrônicos não é apenas uma questão de lazer excessivo, mas um fenômeno complexo e multifatorial que compromete múltiplas dimensões da vida do indivíduo. Estratégias de prevenção, acompanhamento clínico e promoção da saúde mental devem integrar fatores biológicos, psicológicos e sociais, oferecendo respostas adequadas e eficazes aos desafios que surgem na contemporaneidade digital (Lima & Sartori, 2021).

3.5 Fatores de Risco e Proteção

O desenvolvimento e a manutenção do vício em jogos eletrônicos dependem de uma complexa interação entre fatores individuais, sociais, familiares e culturais, mostrando que esse comportamento aditivo não surge de forma isolada. Entre os fatores de risco mais frequentemente citados, destaca-se a idade precoce de exposição a jogos digitais, que coincide com períodos críticos de desenvolvimento cognitivo e emocional. Crianças e adolescentes que passam longos períodos envolvidos em atividades virtuais podem apresentar maior vulnerabilidade a padrões de comportamento problemáticos, especialmente quando somados a características individuais como impulsividade, baixa autoestima, dificuldade em lidar com frustrações e histórico de transtornos psicológicos, incluindo ansiedade, depressão ou déficit de atenção (Kuss & Griffiths, 2015).

De acordo com Kuss e Griffiths (2015), tais características psicológicas predispõem o indivíduo ao uso compulsivo, pois reduzem sua capacidade de controle e aumentam a dependência da recompensa imediata que os jogos

proporcionam. Essa relação é reforçada por mecanismos de reforço intermitente e pela estrutura dos jogos, que são projetados para manter o jogador constantemente engajado, oferecendo desafios graduais e recompensas virtuais. Assim, a vulnerabilidade individual combina-se a estímulos externos que favorecem o comportamento aditivo.

O ambiente social e familiar pode ajudar ou prejudicar quando se trata do uso de jogos digitais. Famílias que mantêm uma convivência harmoniosa, conversam abertamente e acompanham de perto a rotina dos filhos tendem a proteger contra o uso excessivo. Por outro lado, quando há muitos conflitos, pouca presença dos responsáveis ou falta de limites claros, cresce a chance de que os jogos se tornem uma forma de escape e acabem sendo usados de maneira prejudicial (Fumero et al., 2020).

O ambiente social contemporâneo, fortemente mediado pela tecnologia, reforça a normalização do uso prolongado de dispositivos eletrônicos. A pressão por desempenho e status dentro das comunidades virtuais, especialmente em jogos competitivos e esports, potencializa comportamentos de alto envolvimento. Essa cultura da competitividade, centrada em rankings, conquistas e troféus digitais, pode gerar sentimentos de inadequação, frustração e dependência de aprovação externa, configurando um cenário de risco adicional (Gonçalves & Azambuja, 2021).

Estudos sobre comportamentos aditivos online reforçam que o vício em jogos digitais compartilha mecanismos psicológicos semelhantes a outras formas de dependência tecnológica. Segundo Ghelfi et al. (2024), no caso das apostas virtuais, os principais fatores de risco envolvem impulsividade, busca por excitação, exposição precoce e ausência de suporte social. Os autores destacam ainda que fatores de proteção como autoestima elevada, habilidades de regulação emocional, rede de apoio e acesso à informação sobre uso saudável da tecnologia reduzem significativamente a vulnerabilidade ao comportamento compulsivo.

Sob essa perspectiva, o papel da família e da escola é essencial na construção de fatores protetivos. A orientação sobre o uso equilibrado da tecnologia, o estabelecimento de limites claros e o incentivo à socialização *offline* contribuem para o desenvolvimento de uma relação mais saudável com os jogos (Ferreira & Sartes, 2018). Além disso, políticas públicas voltadas à educação digital e programas de prevenção de dependências tecnológicas podem auxiliar na

identificação precoce de sinais de uso problemático, oferecendo suporte emocional e psicológico.

Dessa forma, a análise dos fatores de risco e de proteção demonstra que o vício em jogos eletrônicos é resultado da interação entre vulnerabilidades individuais, influências sociais e características estruturais dos jogos. Compreender essa dinâmica é essencial para o desenvolvimento de políticas de prevenção, intervenções clínicas e estratégias de educação digital que considerem não apenas o indivíduo, mas também seu contexto familiar e social, promovendo um equilíbrio saudável entre o uso recreativo e a prevenção de comportamentos aditivos. (Király et al., 2023).

3.6 Prevenção e Possibilidade de Intervenção

Diante da complexidade do vício em jogos eletrônicos e de seus impactos negativos, a discussão sobre prevenção e intervenção torna-se essencial. As estratégias eficazes devem considerar a interação entre fatores neurobiológicos, psicológicos, sociais e culturais, reconhecendo que a abordagem isolada do indivíduo raramente é suficiente para reduzir o risco ou tratar a dependência (Park et al., 2025).

A prevenção primária envolve ações educativas voltadas a jogadores, famílias e instituições de ensino, com o objetivo de conscientizar sobre os riscos do uso excessivo, promover hábitos equilibrados de lazer e desenvolver habilidades socioemocionais que favoreçam o autocontrole e a resiliência diante de frustrações (Kuss & Griffiths, 2015).

No âmbito clínico, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem se mostrado uma das abordagens mais eficazes no tratamento de comportamentos aditivos relacionados aos jogos eletrônicos. Essa abordagem busca identificar pensamentos disfuncionais, desenvolver estratégias de enfrentamento, reestruturar crenças e estabelecer padrões de comportamento mais saudáveis. O envolvimento familiar no processo terapêutico é igualmente relevante, especialmente em contextos de comunicação fragilizada ou supervisão parental insuficiente, contribuindo para o suporte emocional e a manutenção das mudanças comportamentais (Fumero et al., 2020).

A terapia cognitiva ou terapia cognitivo comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que leva em consideração os processos cognitivos da pessoa, ela busca entender o que chamamos de personalidade com adaptação do indivíduo ao meio, as estratégias utilizadas na personalidade favorecem a sobrevivência e a reprodução. A terapia cognitivo comportamental parte do princípio de que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e os comportamentos. Assim, compreender e modificar os padrões de pensamento disfuncionais é essencial para promover uma melhor adaptação do indivíduo ao meio e favorecer seu equilíbrio emocional. (Hofmann et al., 2012).

Outras intervenções, como a Terapia Dialética Comportamental (DBT) e programas de manejo do estresse, também têm apresentado resultados positivos, sobretudo em casos que envolvem comorbidades como ansiedade, depressão ou impulsividade elevada (Ghelfi et al., 2022). Essas abordagens enfatizam a integração entre aspectos cognitivos e emocionais, reconhecendo a complexidade do comportamento aditivo e sua relação com fatores biológicos e sociais.

Nesse sentido, a prevenção e o tratamento do vício em jogos eletrônicos exigem ações integradas que unam educação, suporte familiar, políticas públicas e intervenções baseadas em evidências. Considerar a individualidade de cada jogador, seu contexto social e as influências dos ambientes digitais são fundamentais para promover o equilíbrio, a saúde mental e o bem-estar no uso de jogos eletrônicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O vício em jogos eletrônicos vai muito além do simples hábito de jogar: trata-se de um problema de saúde mental que envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais que se influenciam mutuamente. O reconhecimento do transtorno pela OMS e pelo DSM-5 mostra o quanto o tema é relevante e exige atenção clínica.

Do ponto de vista biológico, estudos apontam que jogos ativam intensamente o sistema de recompensa, liberando dopamina e gerando mudanças cerebrais semelhantes às observadas em outros tipos de dependência. Já no campo psicológico, questões como baixa autoestima, impulsividade e dificuldade de lidar

com emoções, somadas a ambientes familiares frágeis ou a um uso socialmente isolado da tecnologia, podem aumentar ainda mais o risco.

Os impactos na saúde mental incluem sintomas de ansiedade, depressão, alterações do sono, prejuízo no rendimento escolar ou profissional e dificuldades nas relações sociais. Por isso, intervenções precoces e estratégias de prevenção são fundamentais, sobretudo entre jovens, que formam o grupo mais vulnerável.

A literatura aponta que ações integradas, como psicoeducação, apoio familiar, limites claros no uso da tecnologia e terapias baseadas em evidências (como a TCC), podem ajudar tanto na prevenção quanto no tratamento.

Em síntese, o vício em jogos eletrônicos deve ser entendido de forma ampla e multidimensional. Esse olhar integral contribui para intervenções mais eficazes, políticas públicas mais assertivas e pesquisas futuras que aprofundem a compreensão desse fenômeno complexo.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5. ed. rev.). Artmed.
- Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3^a ed.). Artmed.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The interaction of person–affect–cognition–execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Evangelista, V. M. A., & Lepre, R. M. (2018). Do *Homo ludens* ao *Homo virtualis*: Os jogos eletrônicos na contemporaneidade. *Journal of Child & Adolescent Psychology/Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 9(2), 133–152.
- Ferreira, M. B. de O., & Sartes, L. M. A. (2018). Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 306–326.
<https://doi.org/10.36298/gerais2019110209>
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., & Peñate, W. (2020). Risk factors of Internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 111, 106416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Ghelfi, M., Scattola, P., Giudici, G., & Velasco, V. (2024). Online gambling: A systematic review of risk and protective factors in the adult population. *Journal of Gambling Studies*, 40(2), 673–699. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10258-3>
- Gonçalves, M. K., & Azambuja, L. S. (2021). Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: Uma revisão da literatura. *Aletheia*, 54(1), 146–153. <https://doi.org/10.29327/226091.54.1-16>

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
<https://doi.org/10.1037/a0034857>

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2020). *Gaming disorder and its treatment*. In S. Sussman (Ed.), *The Cambridge handbook of substance and behavioral addictions* (pp. 288–294). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108632591.029>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>

Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152376>

Ko, C.-H., Liu, G.-C., Hsiao, S., Yen, J.-Y., Yang, M.-J., Lin, W.-C., Yen, C.-F., & Chen, C.-S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction [Atividades cerebrais associadas ao desejo de jogar em casos de vício em jogos online]. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739–747. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.09.012>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 71–90. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

Kuss, D. J., Pontes, H. M., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). A psychological overview of gaming disorder. In A. Attrill-Smith, C. Fullwood, M. Keep, & D. J. Kuss (Eds.), *The Oxford handbook of cyberpsychology* (pp. 451–466). Oxford University Press.

Lima, L. W., & Sartori, C. M. T. D. (2020). O novo brincar e os jogos eletrônicos: Impactos positivos e negativos. *Cadernos de Psicologia*, 2(4), 482–508.

Organização Mundial da Saúde. (2019). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11)* (11^a rev.). Recuperado em 4 de novembro de 2025, de <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>

Páez, D., Sánchez, M., & Cáceres, A. (2020). Digital gaming and mental health: Adolescent risks. *Journal of Adolescence*, 80, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.003>

Park, J. J., Stryjewski, A., Chen, B., & Potenza, M. N. (2025). Treatment of gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(3), 106–121. <https://doi.org/10.5765/jkacap.250014>

Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>

Retondar, J. J. M., Bonnet, J. C., & Harris, E. R. A. (2016). Jogos eletrônicos: Corporeidade, violência e compulsividade. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(1), 3–10.

Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v–vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

Sharma, R., & Weinstein, A. M. (2024). Recent treatments and novel neuroimaging studies assessing treatment of internet gaming disorder: A narrative

review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1408560.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1408560>

Sharma, R., & Weinstein, A. M. (2024). Recent treatments and novel neuroimaging studies assessing treatment of internet gaming disorder: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1408560.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1408560>

Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). *Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review*. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>

Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The brain on drugs: From reward to addiction. *Cell*, 162(4), 712–725. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.07.046>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241–246.

<https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>

Zhou, R., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., Zhang, X., Yang, W., & Yang, F. (2024). Meta-analysis of internet gaming disorder prevalence: Assessing the impacts of DSM-5 and ICD-11 diagnostic criteria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 700. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060700>