

Jogos eletrônicos e suas implicações na saúde mental de jovens universitários

Electronic games and implications on mental health of young university students

Giovanna Picarelli Cardoso,¹ Cremildo João Baptista,¹ Alberto Mesaque Martins²

RESUMO

Objetivo: identificar e analisar os possíveis efeitos protetivos e/ou negativos da prática de jogos eletrônicos na saúde mental de jovens universitários. **Métodos:** estudo descritivo e exploratório, de caráter quanti-qualitativo, com a participação de 163 jovens da cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, com idades entre 18 e 29 anos, que responderam a um formulário virtual dividido em três seções: perfil sociodemográfico, prática de jogos eletrônicos e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Foram realizadas análises multivariadas de variância, com o auxílio do software R para Windows. **Resultados:** observaram-se padrões nas práticas de jogo que se iniciam na infância e se mantêm no cotidiano dos jogadores ao longo da vida adulta, com alta frequência de uso na fase jovem adulta. De modo geral, os níveis de sintomas de depressão, ansiedade e estresse estavam abaixo do esperado para essa população. Todavia, o sexo feminino e o diagnóstico ou relato de sintomas psiquiátricos prévios estiveram estatisticamente associados a maiores índices de depressão, estresse e ansiedade. **Conclusão:** não foi identificada correlação entre o ato de jogar e a manifestação dos sintomas investigados.

Palavras-chave: saúde mental; jogos eletrônicos; estudantes; depressão; ansiedade.

ABSTRACT

Objective: To identify and analyze the potential protective and/or adverse effects of playing electronic games on the mental health of university students. **Methods:** A descriptive and exploratory study with a quantitative-qualitative approach was conducted with the participation of 163 young people from the city of Campo Grande, Mato Grosso do Sul, aged between 18 and 29 years, who completed a virtual questionnaire divided into three sections: sociodemographic profile, practice of electronic games, and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Multivariate analyses of variance were performed using R software for Windows. **Results:** Patterns in gaming practices were observed beginning in childhood and continuing into players' daily lives throughout adulthood, with a high frequency of use during young adulthood. In general, levels of depressive, anxiety, and stress symptoms were lower than expected for this population. However, female sex and a prior diagnosis or report of psychiatric symptoms were statistically associated with higher levels of depression, stress, and anxiety. **Conclusion:** No correlation was identified between playing electronic games and the manifestation of the symptoms investigated.

Keywords: mental health; electronic games; students; depression; anxiety.

¹ Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) – Campo Grande (MS), Brasil.

² Fundação Oswaldo Cruz. Pesquisa em Saúde Pública, Instituto René Rachou – Rio de Janeiro (RJ), Brasil.

Autor correspondente: Alberto Mesaque Martins

UFMS – Av. Costa e Silva, s/n, Cidade Universitária, CEP.: 79070-900 – Campo Grande (MS), Brasil.

E-mail: alberto.mesaque@fiocruz.br

Recebido em 31/05/2024 – Aceito para publicação em 11/02/2026.



INTRODUÇÃO

Desde a invenção do primeiro console para uso doméstico de videogame, em 1972, intitulado *Magnavox Odyssey*, os jogos eletrônicos vêm tomando conta dos lares e da indústria como um todo, estando presentes em diversos contextos sociais, mesmo naqueles com menor poder econômico.¹⁻³ Entretanto, foi a partir da década de 1990, com o surgimento e a popularização dos jogos on-line, juntamente com o aparecimento de novos consoles e computadores cada vez mais modernos e a possibilidade de jogar em dispositivos portáteis (celulares e tablets), que essa forma de entretenimento passou a receber atenção também da comunidade científica.⁴

Nessa perspectiva, os jogos eletrônicos têm se consolidado como a indústria de entretenimento que mais fatura por ano em todo o mundo.⁴⁻⁵ Atualmente, o Brasil é um dos dez países que mais consomem jogos eletrônicos, possuindo mais de 100 milhões de jogadores que, juntos, investem cerca de 2,7 milhões de dólares anualmente.⁵⁻⁶

Em relação ao perfil dos jogadores brasileiros de jogos digitais, o relatório produzido pela Pesquisa Game Brasil 2024 mostra que o Brasil é um país de jogadores, já que, independentemente da plataforma, 73,9% dos brasileiros jogam jogos eletrônicos e 85,4% consideram essa a sua principal fonte de lazer e diversão.⁶ No que tange às plataformas escolhidas, 48,8% costumam jogar em celulares/smartphones, 22,6% em computadores (notebooks ou desktops), 21,7% em consoles e 6,9% preferem jogar em tablets.⁶

Para além de ser uma forma de entretenimento com estética própria, que proporciona contingências de rapidez no que tange a estímulo e resposta e significativa possibilidade de imersão, os jogos eletrônicos vêm adquirindo outras funções, como socialização, aprendizagem e estratégia de enfrentamento de situações estressantes.^{7,8}

Nos últimos anos, muito se tem discutido acerca do uso desadaptativo dessa tecnologia, sendo constatados prejuízos nos âmbitos pessoal, social e acadêmico/profissional entre sujeitos com alta frequência de horas diárias de jogos eletrônicos.^{1,7,8} Contudo, a literatura científica também indica aspectos positivos dessa forma de entretenimento, podendo ser utilizada como parte de intervenções terapêuticas ou educativas,^{1,9} aprendizado de conteúdos escolares,^{8,10,11} desenvolvimento de habilidades sociais, como resolução de conflitos, comunicação e respeito,^{1,10} regulação emocional,⁸ entre outros.

Apesar de não haver consenso geral acerca dos critérios diagnósticos de uma possível dependência de jogos eletrônicos, e de tal condição ainda não ser caracterizada como um transtorno psicológico em si, alguns aspectos são observados com frequência, como: saliência (os jogos eletrônicos caracterizam-se como a atividade mais importante na vida do usuário); tolerância (tendência a aumentar, cada vez mais, o tempo de uso com o objetivo de atingir maior satisfação); mudança de humor (irritabilidade, tristeza); retrocesso (emoções ou efeitos físicos negativos ocorrem mediante a redução ou interrupção da prática); recaída (tendência a tentar, repetidamente, reverter o padrão de tempo de uso, que é rapidamente restaurado após o período de abstinência ou controle); conflito (a prática resulta em problemas interpesso-

ais); e problemas na área social (ocorrem piores no rendimento no trabalho, no ambiente de estudos e na socialização).^{7,10}

A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatria (APA), incluiu, provisoriamente, em sua lista de transtornos psiquiátricos, o Transtorno do Jogo pela Internet (TJI).¹¹ Os critérios diagnósticos propostos são muito similares aos sintomas anteriormente citados, com o acréscimo de outras questões, como a continuidade do uso excessivo de jogos pela internet, mesmo diante do conhecimento dos possíveis problemas psicossociais advindos dessa prática, e a perda de interesse em passatempos e outras atividades em consequência dos jogos pela internet.^{11,12}

No Brasil, ainda são incipientes os estudos que buscam investigar as variáveis associadas ao uso excessivo de jogos eletrônicos.⁷ Assim, este estudo tem como objetivo identificar e analisar as práticas de jogos eletrônicos e suas possíveis relações com a saúde mental de jovens universitários de Campo Grande, Mato Grosso do Sul.

MÉTODOS

Participantes

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, de caráter quanti-qualitativo. Participaram do estudo 203 jogadores de jogos eletrônicos, de ambos os sexos, que estudam na cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, com idades iguais ou superiores a 18 anos. Os participantes foram convidados por meio do encaminhamento de mensagens via WhatsApp, bem como por postagens em redes sociais (Facebook e Twitter), tanto das próprias universidades quanto em páginas e grupos privados.

A amostra foi constituída por conveniência e intencionalidade, considerando os seguintes critérios de inclusão: a) possuir idade entre 18 e 29 anos; b) estar matriculado em alguma instituição de ensino superior da cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul; e c) jogar qualquer tipo de jogo eletrônico.

Do total de 203 respostas, 40 participantes foram excluídos da pesquisa por não atenderem a um ou mais critérios de inclusão. Entre esses excluídos, alguns não estavam matriculados em nenhuma instituição de ensino superior em Campo Grande, Mato Grosso do Sul (22); não jogavam nenhum tipo de jogo eletrônico (11) e/ou não atendiam ao critério de idade (7). Portanto, o total final de participantes foi de 163 jogadores.

Instrumentos

Os participantes responderam a um instrumento autoaplicável, disponibilizado por meio da ferramenta on-line Google Forms, composto por três seções. Na primeira, responderam a perguntas que possibilitaram conhecer o perfil sociodemográfico, como sexo, idade, raça, renda, escolaridade, estado civil, entre outros. Na segunda seção do instrumento, os participantes responderam a um questionário, elaborado a partir



da literatura existente sobre o assunto¹⁰ acerca de suas práticas de jogo, contendo 11 questões de múltipla escolha que visavam investigar aspectos como idade de início nos jogos eletrônicos, preferência por jogos on-line ou off-line, principal motivação para jogar, frequência de jogo, se já tiveram sentimento de dependência e tipo de jogador (iniciante, casual ou aficionado).

Por fim, na terceira seção, foi utilizada a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), desenvolvida por Lovibond e Lovibond,¹³ traduzida e validada no Brasil por Vignola e Tucci.¹⁴

Esse instrumento tem como objetivo mapear sintomas de depressão, ansiedade e estresse de forma fácil e rápida, visto que é composto por apenas 21 itens. Uma das formas de evidenciar os aspectos psicológicos é por meio da autopercepção quanto à depressão, ansiedade e estresse.

Procedimentos

Após aceitarem o convite para participar da pesquisa, os participantes receberam um link com o questionário a ser respondido. Na primeira página, encontrava-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo os objetivos da pesquisa e outras informações sobre os aspectos éticos da participação. Ao ser registrado on-line, uma cópia do TCLE foi disponibilizada como arquivo para todos os participantes.

Análise dos Dados

Para a tabulação e análise dos dados, foi empregado o pacote estatístico R para Windows. Foram calculadas estatísticas descritivas simples (frequência absoluta e relativa).

Em seguida, foram realizadas análises multivariadas de variância (MANOVA), com o objetivo de avaliar a existência de diferença estatisticamente significativa entre os fato-

res da DASS-21 (ansiedade, estresse e depressão), algumas variáveis relacionadas ao perfil dos participantes (sexo, raça/cor, orientação sexual, estado civil, ocupação, diagnóstico psiquiátrico prévio) e às práticas de jogo (idade em que começou a jogar, tipo de jogo, motivação para jogar, horas de jogo por dia e por semana, sensação de dependência de jogo, tipo de jogador).

Aspectos Éticos

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, recebendo parecer favorável nº 4.605.382.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme pode ser observado na Tabela 1, 55,83% dos participantes eram mulheres e 44,17%, homens. A maioria dos participantes se autodeclarou branca (63,80%) e heterossexual (70,55%). Quanto ao estado civil, 96,93% afirmaram ser solteiros, enquanto apenas 3,07% eram casados.

Do total, 65,03% apenas estudavam, e 34,97% estudavam e trabalhavam. Ainda, 63,19% declararam já ter recebido algum diagnóstico de transtorno e/ou sintoma psiquiátrico.

Dos dados obtidos, é importante evidenciar o sexo, visto que, no presente estudo, participou uma maioria feminina.

A grande participação das mulheres no universo dos games vem sendo evidenciada em levantamentos, como a Pesquisa Game Brasil, cujo último relatório indica que as mulheres correspondem a 47,1% do grupo de gamers brasileiros.⁶ Esse dado parece indicar um possível movimento de mudança em relação ao perfil de jogadores no Brasil, de modo que os jogos eletrônicos vêm deixando de ser associados exclusivamente ao universo masculino.¹⁵



Tabela 1. Perfil Sociodemográfico dos participantes.

Variáveis		n (%)
Sexo	Feminino	91 (55,83)
	Masculino	72 (44,17)
Raça/Cor	Amarelo(a)	7 (4,30)
	Branco(a)	104 (63,80)
	Pardo(a)	46 (28,22)
	Preto(a)	6 (3,68)
Orientação sexual	Bissexual	41 (25,15)
	Heterossexual	115 (70,55)
	Homossexual	3 (1,84)
	Outra	4 (2,45)
Estado civil	Casado(a)	5 (3,07)
	Solteiro(a)	158 (96,93)
Ocupação	Apenas estudo	106 (65,03)
	Estudo e trabalho	57 (34,97)
Já recebeu algum diagnóstico de alguma alteração e/ou sintoma psiquiátrico?	Não	103 (63,19)
	Sim	60 (36,81)

Fonte: dados da pesquisa.

Quanto ao perfil de jogo, 76,08% começaram a jogar algum tipo de jogo eletrônico ainda na infância. Tal dado pode ser um reflexo da sociedade contemporânea, fortemente marcada pela presença de tecnologias digitais.¹⁶

Nesse sentido, as crianças que são consideradas “nativas

digitais”, isto é, que nasceram com acesso a tecnologias digitais, demonstram maior facilidade em lidar com dispositivos, telas, luzes e botões, que passam a fazer parte de seu processo de sociabilidade, mediando suas interações sociais¹⁷ (Tabela 2).

Tabela 2. Perfil de jogo dos participantes.

Variáveis	n	
Com que idade você começou a jogar?	Entre 1 e 7 anos	51 (31,29)
	Entre 8 e 13 anos	73 (44,79)
	Entre 14 e 18 anos	36 (22,09)
	Entre 19 e 29 anos	3 (1,84)
Você prefere jogos on-line ou off-line?	Off-line	74 (45,40)
	On-line	89 (54,60)
Qual sua principal motivação para jogar?	Competição	8 (4,91)
	Distração, desestresse	69 (42,33)
	Diversão	71 (43,56)
	Interação social	12 (7,36)
	Outros	3 (1,84)
Quantas horas por dia, em média, você joga?	Menos de uma hora por dia	62 (38,04)
	De uma a três horas por dia	76 (46,63)
	De quatro a seis horas por dia	19 (11,66)
	De sete a dez horas por dia	4 (2,45)
	Mais de dez horas por dia	2 (1,23)
Quantas horas por semana, em média, você joga? (incluindo finais de semana)	Até dez horas por semana	94 (54,67)
	De 11 a 20 horas por semana	35 (21,47)
	De 21 a 30 horas por semana	14 (8,59)
	De 31 a 40 horas por semana	9 (5,52)
	De 41 a 50 horas por semana	4 (2,45)
	Mais de 50 horas por semana	7 (4,29)
Quantos dias por semana você joga?	De um a dois dias por semana	66 (40,49)
	De três a cinco dias por semana	54 (33,13)
	De seis a sete dias por semana	43 (26,38)
Você já se sentiu dependente de algum jogo?	Sim	64 (39,26)
	Não	99 (60,74)
	Iniciante	25 (15,34)
Você se considera:	Jogador casual	101 (61,96)
	Gamer (jogador aficionado)	37 (22,70)

Fonte: dados da pesquisa.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.

A respeito da frequência, 38,04% relataram jogar menos de uma hora por dia e 46,63% jogam de uma a três horas por dia. Em contrapartida, apenas 3,68% afirmaram jogar de sete a dez ou mais horas por dia. Além disso, em termos de dias jogados, mais da metade (59,51%) dos participantes relatou jogar de três a sete dias por semana, enquanto 40,49% jogavam de um a dois dias por semana. Esse dado mostra que o jogo eletrônico, independentemente da plataforma escolhida, faz parte do cotidiano desse público específico. O mesmo vem sendo evidenciado na literatura, que tem demonstrado que, cada vez mais, adolescentes e jovens dedicam muitas horas diárias às práticas de jogos eletrônicos.²⁻⁶

Levando-se em consideração que 60,74% dos respondentes declararam nunca ter se sentido dependentes de algum jogo e que 61,96% se consideram jogadores casuais,

podemos concluir que a relação dos universitários questionados com os jogos não parece ser de dependência. Além disso, para a maioria dos estudantes, as principais motivações para jogar foram distração, desestresse e diversão (85,89%), o que corrobora estudo realizado com adolescentes da cidade de Hong Kong, que constatou que as principais motivações para jogar eram diversão, busca de desafios, liberação de estresse e escapar da realidade.¹⁸

Conforme consta na Tabela 3, quanto aos dados gerais obtidos com a escala DASS-21, observou-se que a pontuação média geral dos estudantes para depressão, ansiedade e estresse foi de 1,14, o que evidencia indicadores leves desses construtos. O parâmetro utilizado, desenvolvido por Patias *et al.*,¹⁹ afirma que o escore médio geral abaixo de 2,34 é considerado normal para depressão, ansiedade e estresse.

Tabela 3. Escores DAS.

Fator DASS-21	pontuação (p)	desvio padrão (dp)
Depressão	1,263803681	0,887978959
Ansiedade	0,869412796	0,770683351
Estresse	1,290096407	0,778817464
Geral	1,141104294	0,726874135

Fonte: dados da pesquisa.

Ainda, procurou-se identificar, estatisticamente, a existência de relação entre as variáveis obtidas por meio do questionário e as pontuações nos níveis de depressão, ansiedade e estresse entre os jogadores.

Conforme consta na Tabela 4, as únicas variáveis com relação estatisticamente significativa foram sexo e diagnóstico ou sintoma psiquiátrico prévio ($p < 0,001$). O escore médio da população feminina foi de 1,30, enquanto na população masculina foi de 0,93. É necessário ressaltar que esses resultados não significam que as mulheres obtiveram escores elevados,

mas que sua média foi estatisticamente maior que a dos homens.

Do mesmo modo, o escore médio das pessoas que relataram já ter recebido algum diagnóstico de alteração e/ou sintoma psiquiátrico foi de 1,6, enquanto as que nunca tiveram nenhuma alteração psiquiátrica apresentaram escore de 0,86.

Isso posto, podemos observar que, embora a população geral analisada se encontre dentro da normalidade para os desfechos psicológicos avaliados, as pessoas com alterações psiquiátricas prévias obtiveram escores superiores àqueles que não os relataram.

Tabela 4. Análise Multivariada de Variância (MANOVA).

	Df	Pillai	approx. F	num Df	den Df	Pr (>F)
Sexo	1	0,149796	8,4571	3	144	3,257 e-05 ***
Diagnóstico psiquiátrico anterior	1	0,260761	16,9316	3	144	1,787 e-09 ***
Horas de jogo/dia	4	0,017486	0,2140	12	438	0,9978
Horas de jogo/semana	5	0,076020	0,7592	15	438	0,7232
Dias de jogo/semana	2	0,064320	1,6061	6	290	0,1452
Sentimento de ser dependente	1	0,024082	1,1844	3	144	0,3179
Tipo de jogador	2	0,024234	0,5928	6	290	0,7360
Signif. codes:	0 ‘***’	0,001 ‘**’	0,01 ‘*’	0,05 ‘.’	0,1 ‘ ’	1

Fonte: dados da pesquisa.

É necessário ressaltar que esses resultados não significam que as mulheres obtiveram escores elevados, mas que sua média foi estatisticamente maior que a dos homens. Do mesmo modo, o escore médio das pessoas que relataram ter recebido algum diagnóstico de alteração e/ou sintoma psiquiátrico foi de 1,6, enquanto as que nunca tiveram nenhuma alteração psiquiátrica apresentaram escore de 0,86. Isso posto, podemos observar que, embora a população geral analisada encontre-se dentro da normalidade para os desfechos psicológicos avaliados, as pessoas com alterações psiquiátricas prévias obtiveram escores superiores àqueles que não os relataram.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o presente estudo teve como objetivo investigar como os jogos eletrônicos relacionam-se com a saúde mental do público jovem universitário.

Primeiramente, observamos um padrão nas práticas de jogo, que se iniciam logo na infância e continuam fazendo parte do cotidiano dos jogadores ao longo da vida adulta, apresentando alta frequência de uso na fase jovem adulta. Também foi observada uma maior participação feminina nos jogos eletrônicos, refletindo os achados da literatura, que vem observando o crescimento de mulheres entre os gamers.^{6,15}

Ademais, os indicadores de depressão, ansiedade e estresse encontrados mostraram-se abaixo do esperado, tendo em vista que a literatura vem nos informando que os jogos têm suas implicações, tanto positivas quanto negativas, na saúde mental de seus praticantes.^{1,7}

Esses achados podem ter sido influenciados pelo tamanho da amostra.

Talvez estudos com amostras maiores evidenciem outra relação. Todavia, apesar das suas limitações, os resultados da presente investigação parecem refutar a ideia, fortemente difundida, de que os jogos eletrônicos estejam associados, necessariamente, a desfechos negativos de saúde mental, também podendo ser utilizados como recursos para o enfrentamento do estresse e da sobrecarga, muito recorrentes no contexto universitário.

Por outro lado, foi possível observar correlação entre as práticas de jogo e o sexo, uma vez que as mulheres foram a maioria dos participantes.

Ainda, verificou-se que relatar alguma alteração ou diagnóstico psiquiátrico prévio esteve relacionado à maior presença de indicadores de depressão, ansiedade e estresse. Logo, é importante salientar que não foi identificada correlação entre o ato de jogar e a apresentação desses sintomas. Vale lembrar que, na literatura científica, as mulheres, em diferentes contextos, vêm apresentando maior relato de sintomas psiquiátricos quando comparadas aos homens, reforçando a necessidade de se considerar como as desigualdades de gênero contribuem para o sofrimento e adoecimento psíquico do público feminino.²⁰ Nesse sentido, é possível que a maior presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse esteja relacionada a outros fatores, não investigados no presente estudo.²⁰

No que diz respeito à população estudada, a pesquisa contou com uma amostra pequena e local, uma vez que responderam ao questionário apenas jovens que estudam em universidades de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Desse modo, é essencial que se realizem estudos com amostras maiores para observar possíveis diferenças entre jogadores de outros grupos e contextos.

Além disso, o presente estudo utilizou um instrumento



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.

autoaplicável, o que faz com que o respondente precise ter bom autoconhecimento para não falsear as respostas, propositalmente ou não.

Ainda, outros estudos poderão investigar, especificamente, as mulheres que jogam, de modo a entender como se caracteriza a relação da população feminina com o jogo e seu universo, e se isso possui alguma influência na sua saúde mental.

Por fim, concluímos que as práticas de jogos eletrônicos não tiveram efeitos significativos na saúde mental dos jovens universitários questionados. No entanto, fica evidente a necessidade de realizar mais estudos sobre essa temática, que avaliem outros aspectos desse público, como o bem-estar ou a satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

1. Gonçalves MK, Azambuja LS. Onde termina o uso recreativo e inicia a dependência de jogos eletrônicos: uma revisão da literatura. *Aletheia*. 2021;54(1):146-53. doi: 10.29327/226091.54.1-16.
2. Lemos IL, Cardoso A, Sougey E. B. Cross-cultural adaptation and evaluation of the psychometric properties of the Brazilian version of the Video Game Addiction Test. *Comput Hum Behav*. 2016;55:207-13. doi: doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.019.
3. Maté D. Notas para una periodización del videojuego. *Cuad Instt [Internet]*. 2021[acesso em 20 abr. 2024];6:6-20. Disponível em: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/164872>
4. García-Lanzo S, Bonilla I, Chamarro A. The psychological aspects of electronic sports: tips for sports psychologists. *Int J Sport Psychol*. 2020;51(6):613-25. doi:10.7352/IJSP.2020.51.613.
5. Superdata. Year in review 2019 [Internet]. SuperData Research Holdings; © 2019 [acesso em 20 abr. 2024]. Disponível em: <https://www.superdataresearch.com/reports/p/2019-year-in-review>
6. Pesquisa Game Brasil [Internet] [acesso em 20 abr. 2024]. Disponível em: <https://www.pesquisagamebrasil.com.br/pt/>
7. Goedert MCF, Soares AKS. Esporte eletrônico: revisão sistemática da produção de conhecimento em psicologia. *Psicol Argum*. 2020;37(97):398-415. doi: doi.org/10.7213/psicolargum.37.97.AO07.
8. Halbrook YJ, O'Donnell AT, Msetfi RM. When and how video games can be good: a review of the positive effects of video games on well-being. *Perspect Psychol Sci*. 2019;14(6):1096-104. doi: 10.1177/1745691619863807.
9. Maia MSD, Jacomelli MK. A aprendizagem da criança com transtorno do espectro autista (TEA) através do uso das tecnologias da informação e comunicação – TIC. *Rev Psic Saberes [Internet]*. 2024 [acesso em 20 abr. 2024];9(18):16-31. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/1210/953>
10. Lemos IL, Cardoso A, Sougey EB. Validity and reliability assessment of the Brazilian version of the game addiction scale (GAS). *Compr Psychiatry*. 2016;67:19-25. doi: 10.1016/j.comppsy.2016.01.014.
11. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
12. Yao JPR, Sundar V, Ramalingam V. Predictors of mobile video gaming on musculoskeletal pain among university students in Selangor, Malaysia. *J Physiother Res*. 2021;11(3):518-27. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v11i3.3916.
13. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*. 1995;33(3):335-43. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u.
14. Vignola RC, Tucci AM. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord*. 2014;155:104-9. doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031.
15. Giovannetti V, Becker JL. Elas são a maioria do volume de jogadores, mas não programam. *Cad Pesqui*. 2023;53:e10233. doi: 10.1590/1980531410233.
16. Cotonhoto LA, Rossetti CB. Prática de jogos eletrônicos por crianças pequenas: o que dizem as pesquisas recentes? *Rev Psicopedag [Internet]*. 2016 [acesso em 20 abr 2024];33(2):346-57. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/12.pdf>
17. Suzuki FTI, Matias MV, Silva MTA, Oliveira MPMT. O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. *J Bras Psiquiatr*. 2009;58(3):162-8. doi: 10.1590/S0047-20852009000300004.
18. Wang CW, Chan CL, Mak KK, Ho SY, Wong PW, Ho RT. Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: a pilot study. *ScientificWorldJournal*. 2014;2014:874648. doi: 10.1155/2014/874648.
19. Patias ND, Machado WDL, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: adaptação e validação para adolescentes brasileiros. *Psico-USF*. 2016;21(3):459-69. doi: 10.1590/1413-82712016210302.
20. Smith DT, Mouzon DM, Elliott M. Reviewing the assumptions about men's mental health: an exploration of the gender binary. *Am J Men's Health*. 2016;12(1):78-89. doi: 10.1177/1557988316630953.

Como citar este artigo:

Cardoso GP, Baptista CJ, Martins AM. Jogos eletrônicos e suas implicações na saúde mental de jovens universitários. *Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba*. 2026;28:e66980. doi: 10.23925/1984-4840.2026v28a5.



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.