cadernos de graduação
ciências biológicas e da saúde

V.10 • N.1 • Edição - 2026.2
ISSN IMPRESSO 1980-1769
ISSN ELETRÔNICO 2316-3151
DOI: 10.17564/2316-3151.2026v10n1p109-122

JOGOS DIGITAIS E A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Digital Games and Adolescent Mental Health: An Integrative Review

Luanna Santos Porto Venâncio[1]
luannasportovenancio@gmail.com

Lucas Gabriel Guimarães Silva[2]
lucasgguisilva@gmail.com

Mylena Rocha da Silva[3]
mylena.rocha02@souunit.com.br

José Marcos Melo dos Santos[4]
jose.mmdos@souunit.com.br

RESUMO

Os jogos digitais consolidaram-se como elemento central no cotidiano juvenil, impulsionados por avanços tecnológicos que estabeleceram comunidades virtuais. Embora ampliem interações, tais ambientes podem gerar desafios à saúde mental. O presente estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, cuja busca bibliográfica foi estruturada mediante o cruzamento dos descritores “jogos de vídeo”, “saúde mental”, “adolescência” e “transtornos mentais”, utilizando os operadores booleanos AND e OR. O objetivo geral foi compreender os impactos positivos e negativos dos jogos online no funcionamento biopsicossocial de adolescentes, identificando efeitos emocionais, cognitivos e comportamentais. Os resultados evidenciam que o uso moderado promove benefícios significativos, como o aprimoramento do raciocínio lógico, tomada de decisão e criatividade. Em contrapartida, o uso desregulado associa-se ao isolamento social, dependência e agravamento de quadros clínicos. Conclui-se que, sob mediação, os jogos possuem potencial como ferramentas terapêuticas no tratamento de condições como o TEA, TDAH e TEPT, reforçando a importância da análise dessas experiências na prática psicológica contemporânea.

PALAVRAS-CHAVE

Jogos de Vídeo. Saúde Mental. Adolescência.

ABSTRACT

Digital games have become a central element in young people’s daily lives, driven by technological advances that have established virtual communities. While these environments expand social interactions, they can also present challenges to mental health. This study consists of an integrative literature review, in which the bibliographic search was structured by combining the descriptors “video games”, “mental health”, “adolescence”, and “mental disorders” using the AND and OR Boolean operators. The general objective was to understand the positive and negative impacts of online gaming on the biopsychosocial functioning of adolescents, identifying emotional, cognitive, and behavioral effects. The results show that moderate use promotes significant benefits, such as improvements in logical reasoning, decision-making, and creativity. In contrast, unregulated use is associated with social isolation, gaming dependence, and the worsening of clinical conditions. It is concluded that, with appropriate mediation, games have potential as therapeutic tools in the treatment of conditions such as autism spectrum disorder (ASD), attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), and post-traumatic stress disorder (PTSD), reinforcing the importance of analyzing these digital experiences in contemporary psychological practice.

KEYWORDS

Videogames; mental health; adolescence.

1 INTRODUÇÃO

O jogo é uma atividade que não é passível de definição exata em termos lógicos, biológicos e estéticos. Participar dos jogos é uma atividade voluntária e, portanto, dispensável, praticado então em horas livres do dia com limitação no tempo clara sendo ele imaginário ou material. Há a necessidade de cumprimento de suas regras e ordens específicas que ao serem desobedecidas fazem com que a experiência seja prejudicada (Huizinga, 2000).

Na atualidade os jogos não perderam a sua essência, as suas regras e instrumentos apenas evoluíram para acompanhar a sociedade até o que os jogos digitais online são hoje. Considerando o desenvolvimento e crescimento demasiado dos Jogos Eletrônicos em computadores, que não somente permitiriam que o jogador se usufruir do jogo sozinho, mas, também a partir da elaboração das formas de ligar o consumidor ao aparelho trouxeram a possibilidade de jogar com múltiplos usuários, unindo pessoas em grupos, independente da sua localidade e de seu idioma (Aranha, 2004).

Quando a possibilidade de se conectar com outros usuários se tornou realidade também se iniciou o desenvolvimento de comunidades, que quando associada ao digital tem essa demarcação geográfica dissolvida e articulada para sempre alcançar cada vez mais pessoas. Segundo Mocellin (2011), a comunidade então seria onde pessoas semelhantes em valores, visões de mundo, gostos e crenças se uniriam, sendo então o local que encontrariam proteção e apoio.

O comportamento humano possui uma característica básica que se trata da influência dele mesmo em relação ao ambiente e de como o meio o influencia, pois através desse ambiente ocorrem alterações no seu comportamento pessoal (Vygotsky, 1991). O que torna o ser humano algo singular e produto das suas interações com o meio, seja o meio físico ou digital como em jogos, através da cultura em que ele é inserido, são criados e aprendidos novos comportamentos.

O processo de aprendizagem busca desenvolver o indivíduo de forma integral, considerando necessidades sociais, fatores culturais e experiências pessoais, a partir das interações entre pessoa, meio e outras pessoas no ambiente (Altenfelder, 2015). Nesse sentido, nem todos são influenciados da mesma maneira pelo contexto, já que o mesmo ambiente pode ser percebido como nocivo ou acolhedor, dependendo das experiências e características biopsicossociais de cada indivíduo.

A perda da identidade como criança e busca pelo novo espaço e identidade como adolescente é a principal questão do estágio da adolescência junto às mudanças físicas e orgânicas dos corpos, é a partir dessas flutuações entre as diversas identidades do adolescente que ele procura se encaixar em diversos meios e comunidades diferentes (Papalia; Martorell, 2024). A partir da conexão com o mundo digital e os jogos virtuais, muitos adolescentes conseguem obter respostas para questionamentos internos, meios para auxiliar nesse momento de crise de identidade e muitas vezes criam um senso de segurança dentro do meio digital.

As influências dos jogos virtuais no desenvolvimento psicológico e cognitivo do adolescente é percebido igualmente no lado negativo, visto que muitos deles desenvol-

vem o hábito de ficar muitas horas online e adentram em diversos ambientes virtuais que podem conter muitos conteúdos e comportamentos prejudiciais e ao passar muito tempo dentro destes ambientes, podem vir a reproduzir essa agressividade dentro e fora do meio virtual, além de buscarem ou serem apresentados a outros conteúdos até mesmo ilegais (Sassi; Da Silva, 2024).

O artigo de Mendes e Badaró (2020) indica que jogos online, especialmente os cooperativos, favorecem habilidades como cooperação, tomada de decisão e resolução de problemas. Contudo, o uso excessivo pode levar à dependência, isolamento social e prejuízos acadêmicos; assim, enquanto o uso equilibrado contribui para o desenvolvimento social e emocional, a imersão excessiva pode comprometer a relação com o mundo real.

O presente artigo se justifica, tendo em vista os dados citados anteriormente, pois, compreende que uma parte majoritária da população joga videogames, principalmente os digitais, sendo estes um aspecto social importante na vida desses jogadores. Os jogos então envolvem suas vidas sociais dentro e fora do ambiente online, possibilitando o acesso a uma comunidade que de forma simultânea lhe causam impactos positivos e negativos em seu desenvolvimento psicossocial, se intensificando quando ocorre em sua infância ou adolescência e se externalizando em comportamentos, hábitos e possivelmente sintomas. Para a atuação da psicologia moderna, a compreensão das nuances existentes que abrangem a evolução de comportamentos provenientes desse convívio, na adolescência, colaboraria com intervenções mais assertivas em seu processo terapêutico.

Com o objetivo de compreender os impactos positivos e negativos causados pelo envolvimento com jogos digitais on-line no desenvolvimento e funcionamento biopsicossocial de jogadores adolescentes, de forma específica, a pesquisa teve como propósito identificar os efeitos psicológicos recorrentes associados ao uso de jogos digitais on-line em jogadores adolescentes, considerando aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais, analisar os impactos positivos do envolvimento frequente com jogos digitais, como desenvolvimento de habilidades sociais, cognitivas e cooperativas em ambientes virtuais, investigar os impactos negativos decorrentes do uso excessivo de jogos digitais e discutir as implicações das informações captadas para a prática psicológica, evidenciando as possibilidades de intervenções e estratégias de mediação familiar e escolar relacionadas ao uso saudável dos jogos digitais.

2 METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma revisão integrativa da literatura, por se tratar de um instrumento metodológico amplo que permite, além da revisão de literatura, a síntese do conteúdo abordado, análise crítica dos textos, identificação de lacunas nos estudos existentes e formulação de conclusões sobre os temas estudados. Em relação à pesquisa bibliográfica dos artigos foram utilizadas as três bases de dados eletrônicas: SciELO, LILACS e PUBMed.

Foram utilizados os descritores: “jogos de vídeo”, “saúde mental”, ‘’adolescência’’ e “transtornos mentais” cruzados a partir de operador booleano “AND”, da seguinte maneira o PubMed, as buscas incluíram “computer games and mental health and adoles-

cence" e "mental disorder and computer games and adolescence". Na LILACS, utilizou-se "mental disorder and computer games and adolescence". Já na SciELO, aplicaram-se as combinações "((jogos online) AND (saúde mental)) AND (adolescente)", "(jogos online) AND (adolescente)" e "(online games) AND (mental health)".

Foram definidos como critérios de inclusão artigos completos, gratuitos, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2015 e 2025, que estivessem relacionados aos objetivos do estudo. Foram excluídos artigos publicados antes de 2015, que não se enquadraram nas perguntas de pesquisa ou que estivessem em idiomas diferentes de português e inglês. A busca, realizada entre agosto e setembro de 2025, retornou 592 artigos: 10 no SciELO, 23 no LILACS e 559 no PubMed. A seleção dos estudos seguiu três etapas: análise de títulos e resumos, avaliação detalhada dos artigos completos e reavaliação de estudos com discordâncias ou indecisão. O processo de busca, seleção e análise foi realizado em conjunto pelos três autores, resultando na escolha de três artigos que atenderam aos critérios.

No que se refere aos três artigos que foram selecionados são eles:

Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. (Colder Carras *et al*., 2017) publicado no ano 2017, na Holanda, com o objetivo de estudar as interações on-line e comportamentos em jogos e avaliar a sua influência nos transtornos ligados ao uso excessivo de videogames utilizando como método uma pesquisa acerca dos padrões de uso digital e dependência em 9.733 adolescentes, relacionando-os ao bem-estar psicossocial e à qualidade das amizades por meio de análise de classe latente.

Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. (Kuhn, S. *et al*., 2019) o artigo de et al foi publicado em 2019, apresenta um estudo experimental que teve como metodologia um ensaio controlado com 90 pessoas, divididos em 3 grupos de 30, no qual o grupo 1 jogou GTA V, o grupo 2 jogou The Sims 3, e o grupo 3 não jogou nenhum jogo, o estudo teve como objetivo investigar se jogar videojogos violentos têm um impacto de longo prazo na agressão, no comportamento pró-social, na cognição e no humor dos jogadores.

Rewiring Young Minds: Investigating the Cognitive Effects of Video Games on Learning and Their Potential as Digital Therapeutics for Mental Well-Being (Lim *et al*., 2025) publicado em 2025 teve como participantes 2000 crianças na faixa de idade de 5 a 18 anos, o estudo trabalha com uma revisão narrativa sobre os efeitos cognitivos e terapêuticos dos videogames em jovens, com base em estudos publicados entre 2005 e 2024. O artigo explora o impacto dos videogames nas habilidades cognitivas e seu uso crescente como ferramenta terapêutica para a saúde mental dos jovens.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e as discussões foram organizados com base nos objetivos específicos do estudo em ordem sendo estes: identificar os efeitos psicológicos do uso de jogos digitais online em adolescentes, considerando aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais; analisar impactos positivos, como o desenvolvimento de habilidades

sociais e cognitivas; investigar impactos negativos, incluindo cyberbullying, dependência e prejuízos acadêmicos; e discutir as implicações dos achados para a prática psicológica, com ênfase em intervenções voltadas ao uso saudável dos jogos digitais.

Os efeitos psicológicos identificados nos estudos abrangem dimensões emocionais, cognitivas e comportamentais. Lim *et al*. (2025) destacam que os jogos digitais podem trazer benefícios cognitivos, funcionando como uma espécie de treinamento cerebral ativo, com impactos positivos em habilidades visuoespaciais, como navegação e rotação mental, além de melhorar atenção, memória de trabalho, atenção seletiva e velocidade de processamento. Por outro lado, longos períodos ininterruptos de jogo podem prejudicar o sono, a regulação emocional e o desempenho escolar. Em síntese, os jogos digitais influenciam os adolescentes de forma complexa, podendo tanto desenvolver habilidades psicológicas quanto gerar desregulações, dependendo do contexto e da intensidade de uso.

A utilização de jogos digitais deve ocorrer com parcimônia, respeitando um limite de horas, a fim de evitar uma imersão excessiva no ambiente virtual, que pode se tornar problemática ou patológica. Embora esse fator não tenha sido observado em nossa amostra, Rosenbaum e Hartley (2018) apontam que adolescentes frequentemente apresentam alterações no processo de tomada de decisão, influenciadas pela impulsividade e pela priorização de recompensas imediatas em detrimento de consequências a longo prazo. Esse comportamento é evidente no contexto dos videogames, no qual o jovem tende a preferir longos períodos de entretenimento em jogos on-line em vez de se dedicar aos estudos, considerados menos relevantes no momento, o que pode resultar em queda no desempenho acadêmico e na repetição de um padrão prejudicial ao desenvolvimento educacional.

O estudo de Colder Carras *et al*. (2017) aponta que adolescentes que passam mais tempo jogando podem apresentar mais sintomas de depressão, ligados à competitividade e à busca por recompensas, além de impactos na ansiedade, autoestima e irritabilidade devido a comparações e interações sociais. Por outro lado, o estudo também destaca que alguns adolescentes desenvolvem amizades de qualidade on-line e off-line, buscando apoio e acolhimento, o que pode reduzir sintomas negativos e melhorar o bem-estar a longo prazo em certos casos, evidenciando a importância das interações sociais.

A partir dos estudos analisados, conclui-se que os efeitos psicológicos dos jogos digitais são ambíguos: podem favorecer ou prejudicar aspectos emocionais, como autoestima e socialização; no âmbito comportamental, o uso excessivo pode afetar a tomada de decisões e aumentar a impulsividade; já no aspecto cognitivo, há potencial positivo, com melhorias em atenção, memória, raciocínio lógico, planejamento e percepção visual. De modo geral, esses efeitos variam conforme a intensidade e o contexto de uso.

A respeito dos impactos positivos, no estudo de Lim *et al*. (2025) são apresentados os efeitos que os jogadores possuem em sua cognição, como a melhora das capacidades de controle atencional, na memória de trabalho, a velocidade de processamento e resolução de problemas, sendo mais perceptível em jogos de ação, estratégia e quebra-cabeças, possivelmente um indivíduo que consome os jogos digitais de maneira constante, irá utilizar de maneira mais eficiente que outras pessoas. Vale ressaltar a importância da

diversidade dos gêneros dos jogos para que seja possível desenvolver diversas funções e uma variedade de estímulos, incentivando a busca por conhecimento tácito e não somente diversão nos jogos digitais.

O artigo de Prensky (2021), corroborando com as ideias previamente desenvolvidas, apresenta efeitos positivos no cognitivos dos jogadores que se tornam possíveis de serem observados a partir do contato com os jogos digitais, é notável a capacidade de desenvolver diversas funções psicológicas importantes como a tolerância à frustração, análise rápida de informações, aprimoramento dos tipos de atenção, a tomada de decisão, adaptabilidade a novos estímulos e funções. De forma que, os jogadores desenvolvam essas habilidades no contexto do jogos e consigam utilizá-las em outras áreas da vida, à exemplo esportes, trabalhos manuais e até durante sua rotina.

Não obstante, Alves *et al*. (2009) apontam que crianças e adolescentes com experiência em videogames apresentam melhor desempenho em atenção sustentada em comparação aos que não jogam, além de melhorias em funções cognitivas como percepção visual, memória de trabalho, raciocínio lógico, planejamento e tomada de decisão. Esses achados sugerem que, quando utilizados com equilíbrio e supervisão, os jogos digitais podem atuar como ferramentas auxiliares no processo de aprendizagem e no fortalecimento da atenção.

Ainda no que se refere aos impactos positivos, Colder Carras *et al*. (2017) apontam que os jogos eletrônicos podem estimular a interação online e favorecer a criação de vínculos entre jogadores, resultando em amizades de qualidade e apoio social nas comunidades virtuais.

Assim, jogadores engajados por longos períodos, mas com alta interação social, tendem a reduzir a solidão e melhorar o bem-estar. Além disso, essas habilidades podem ser transferidas para o contexto off-line, fortalecendo a formação de novas amizades. Levando em consideração os estudos analisados, conclui-se que os impactos positivos dos jogos digitais aparecem principalmente nos campos cognitivo e de habilidades sociais. Parte desses efeitos depende do tempo de uso, já que o consumo equilibrado tende a favorecer benefícios, enquanto o uso excessivo pode gerar impactos negativos na vida do jogador.

Assim, tratando-se dos impactos negativos, Lim *et al*. (2025) abordam, em seu estudo, como jogar durante horas ininterruptas em períodos noturnos podem atrapalhar o ritmo de sono, juntamente ao uso de dispositivos de tela influenciam na curta duração do sono e o atraso no processo de dormir, sendo que estes comportamento são associados a supressão da melatonina e influenciam negativamente no aprendizado, regulação emocional e na consolidação da memória.

Em alinhamento a essa ideia, Peracchia e Curcio (2018) apontam que o uso excessivo de videogames pode prejudicar o sono noturno, aumentando a sonolência diurna e reduzindo a qualidade do sono e o bem-estar. O estudo também destaca que estímulos como telas muito iluminadas, mensagens no celular e TV com volume alto podem afetar negativamente a rotina, levando a dormir mais tarde e acordar mais cedo, o que resulta em maior fadiga ao longo do dia.

Embora não observado na amostra, é importante destacar os impactos do uso excessivo de jogos digitais, especialmente em disfunções nos membros superiores e na coluna cervical. Faivre (2020) indica que a dor pode estar relacionada ao tipo de contro-

lador, sendo o uso de telemóvel associado a mais sintomas, além de alterações posturais. A prevenção ergonômica, aliada a exercícios posturais e ao controle do tempo de uso, pode reduzir esses efeitos.

Embora não tenha sido significativamente observado na amostra, não se pode descartar a influência negativa dos jogos digitais na autopercepção da saúde auditiva. Segundo Reis *et al*. (2023), o uso prolongado, especialmente com fones em volume elevado, pode causar sintomas como zumbido, plenitude auricular, dificuldade de compreensão da fala e até perda auditiva, associados à exposição excessiva a altos níveis de pressão sonora.

Apesar de não ter sido identificado impacto na amostra, Souza et al. (2025) destacam que a exposição prolongada às telas pode causar prejuízos à saúde ocular, como fadiga ocular digital e alterações na acomodação e motilidade ocular, além do aumento da miopia. Esses efeitos são relevantes no uso intensivo de jogos digitais, que exigem longos períodos de fixação visual e atenção concentrada, podendo favorecer disfunções visuais.

Conforme apontam Lim *et al*. (2025), um dos impactos negativos que os videogames podem trazer é o declínio no desempenho escolar, pois é possível de ser observado que adolescentes reduziram o tempo gasto em leituras e atividades escolares para que conseguissem prolongar as horas investidas nos jogos digitais. Todavia, isto pode vir a ocorrer majoritariamente em situações nas quais não se possui um equilíbrio saudável e os jogos digitais são consumidos de forma exacerbada e que resulta em uma diminuição no engajamento escolar por parte do adolescente.

Segundo estudo de Colder Carras *et al*. (2017) os sintomas depressivos são mais associados justamente aos jogadores que utilizam em excesso os jogos digitais que não possuem formas de interação social, seja on-line ou off-line. Além disso, um dos indicativos citados é que os adolescentes com ansiedade social refletem uma busca por jogos mais pesados ou delimitam uma quantidade maior de horas dedicadas como um comportamento de válvula de escape, intensificando os sintomas anteriormente citados.

Na visão de Kühn *et al*. (2019), o uso frequente de jogos, mesmo os com conteúdo violento, não seriam os agentes responsáveis pelo aumento dos níveis de agressividade a longo prazo. Os resultados presentes no estudo não revelaram quaisquer alterações específicas na agressividade, empatia, competências interpessoais, impulsividade, depressividade, ansiedade ou funções de controle executivo, opondo-se a ideia de que haveria um aumento de agressividade ou influência nas atitudes violentas devido exclusivamente ao conteúdo dos jogos digitais.

À luz deste argumento, Pontes *et al*. (2025) destacam a necessidade de investigação acerca de outros elementos, como o histórico familiar do adolescente, o ambiente social em que está inserido e seus traços de personalidade, que são aspectos essenciais para a avaliação de uma possível mudança comportamental. Esses fatores então interagem para uma possível influência de como o adolescente responde aos estímulos externos, incluindo a exposição a videogames violentos.

Conclui-se que, considerando os estudos analisados, tanto dentro quanto fora da amostra, os impactos negativos relacionados ao uso de jogos digitais estão, em sua maioria, associados ao uso excessivo. Nesse sentido, o que diferencia o uso saudável do uso problemático é, principalmente, o tempo dedicado à atividade. Quando utilizado em

excesso, o jogo digital passa a apresentar características prejudiciais em diversos aspectos biopsicossociais do adolescente.

Lim *et al*. (2025), visando abordar as possíveis implicações que a utilização dos jogos virtuais podem produzir para a prática psicológica, apontam em seu estudo as formas como os videogames podem ter um papel de auxiliar no tratamento psicológico, trazendo eles como instrumentos para intervenções terapêuticas em jovens com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, Transtorno do Espectro Autista, Ansiedade, Depressão e Transtorno de Estresse Pós-Traumático, de maneira que é possível observar como os jogos digitais podem ser efetivos em cada uma dessas condições.

Inicialmente, Lim *et al*. (2025) destacam o uso de jogos digitais como uma abordagem terapêutica moderna, uma terapia alternativa para trabalhar déficits cognitivos associados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), trazendo a possibilidade de planejamento de intervenções baseadas em jogos que auxiliem adolescentes a melhorar seu foco e autocontrole, pois esses jogos recompensam os jogadores por manter o foco e a disciplina.

De forma semelhante, Casado García e Villa Andrada (2020) sugerem que os videogames podem auxiliar na melhoria de sintomas do TDAH, ao engajar o adolescente por meio de incentivos e interesse, facilitando sua adesão ao processo terapêutico. Nesse contexto, os jogos permitem feedbacks positivos mais frequentes, tornando a intervenção mais acessível do que abordagens tradicionais isoladas.

Subsequentemente, Lim *et al*. (2025) trazem o uso do videogame como forma de permitir que os jovens com Transtorno de Espectro Autista desenvolvam habilidades sociais e adquiram competências em ambientes controlados onde os estressores do mundo real estariam ausentes. Trazendo o jogo *The Secret Agent Society* (SAS) como uma possibilidade de ferramenta com objetivo de promover habilidades sociais e emocionais, a experiência traria o aprendizado e a prática relacionada à regulação das emoções e resolução de problemas sociais enquanto colaboram com colegas neste ambiente online.

No mesmo sentido, Travers *et al*. (2017) mostram que jogos digitais podem ajudar pacientes com TEA com dificuldades de equilíbrio. Jogos com captura de movimento permitem inserir esses jovens em terapias mais interessantes e imersivas. Quando o jogo é adaptado ao nível do indivíduo e aos aspectos sensoriais, é possível observar melhorias na postura e no equilíbrio ao longo do uso.

No contexto de jovens com transtorno de ansiedade, Lim *et al*. (2025) apresentam o jogo *MindLight*, um videogame de *neurofeedback* terapêutico voltado para crianças e adolescentes, com o objetivo de prevenir e reduzir sintomas de ansiedade. O jogo combina jogabilidade imersiva, técnicas de relaxamento e desafios baseados na Terapia Cognitivo-Comportamental. Além disso, utiliza uma faixa de *neurofeedback* para monitorar o nível de relaxamento, avaliando respiração e atenção do jogador. Assim, os videogames oferecem novas formas de acompanhar o processo terapêutico sem perder o engajamento dos jovens.

Outro aspecto analisado por Lim *et al*. (2025) é o uso do *SPARX*, um jogo desenvolvido na Nova Zelândia como e-terapia para jovens com depressão. Nele, o jogador realiza missões em um ambiente 3D de fantasia, identificando pensamentos negativos e

trabalhando na resolução de problemas e organização de atividades. O estudo de Merry *et al*. (2012) mostra que, após sete semanas de uso, cerca de 44% dos adolescentes apresentaram melhora significativa nos sintomas depressivos. Trata-se de uma intervenção autodirigida que pode gerar mudanças relevantes e, quando combinada ao tratamento tradicional, torna-se um recurso complementar promissor no manejo da depressão.

Por fim, Lim *et al*. (2025) destacam o uso da Realidade Virtual (VR) como ferramenta na Terapia de Exposição para adolescentes com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A VR consiste em um ambiente computacional imersivo acessado por óculos e fones de ouvido, permitindo interação com simulações tridimensionais realistas. Seu uso no tratamento envolve exposição gradual adaptada às necessidades do paciente. Além disso, podem ser utilizados jogos de *biofeedback* para relaxamento e jogos narrativos que auxiliam na ressignificação do trauma, contribuindo para o processamento emocional.

É possível compreender, baseando-se nos estudos analisados, tanto dentro quanto fora da amostra, que os jogos digitais, em sua diversidade, oferecem inúmeras possibilidades de aperfeiçoamento no atendimento terapêutico na área da psicologia, sendo utilizados tanto durante quanto fora das sessões de terapia. Quando utilizados de forma aprofundada, esses jogos podem se tornar um recurso valioso para a geração de crianças e adolescentes que cresceu com o digital presente em seu cotidiano. Com o devido desenvolvimento e fiscalização, as possibilidades de uso terapêutico são vastas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram que os jogos exercem influência ambivalente sobre o desenvolvimento adolescente. De um lado, demonstraram potencial para promover o aprimoramento de habilidades cognitivas, como atenção como atenção, memória e tomada de decisão, além de favorecer o desenvolvimento de competências sociais, cooperação e senso de pertencimento por meio das comunidades virtuais. Essa vertente positiva reforça a capacidade dos jogos na atuação como instrumentos de desenvolvimento e até suporte terapêutico, quando utilizado de forma consciente e equilibrada.

Por outro lado, foram revelados efeitos negativos associados ao uso excessivo e desregulado, destacando prejuízos na qualidade do sono, desempenho escolar, regulação emocional e saúde física, além do aumento da exposição a comportamentos tóxicos e *cyberbullying*. Também pode favorecer a dependência, ansiedade e o isolamento social. Sendo os seus impactos não são universais, mas que dependem de variáveis como tempo de exposição, tipo de jogo, maturidade emocional, suporte familiar e contexto social. Assim, o que caracteriza o uso saudável ou patológico não é o jogo em si, mas o modo como o indivíduo se relaciona com ele e o espaço que essa atividade ocupa em sua rotina e estrutura emocional.

Em termos de contribuição, o estudo reforça a importância da psicologia na compreensão dos jogos digitais no desenvolvimento atual, destacando seu uso em práticas terapêuticas, psicoeducativas e preventivas, além de seu potencial como ferramenta de expressão, aprendizagem e intervenção clínica.

Apesar de apresentar resultados consistentes, a pesquisa enfrentou limitações, como a escassez de estudos em português nas plataformas à ausência de pesquisas na-

cionais empíricas sobre o tema. Assim, recomenda-se ampliar investigações futuras, explorando diferentes gêneros de jogos, implicações culturais e a eficácia de intervenções psicológicas mediadas por tecnologias digitais.

Conclui-se, que os jogos digitais online representam um fenômeno complexo: podem constituir-se em espaços de aprendizagem, convivência e desenvolvimento, ou se tornarem fontes de adoecimento psíquico quando utilizados de forma excessiva. Cabe à Psicologia, à família e às instituições educativas promoverem um uso equilibrado, crítico e consciente, preservando seus benefícios e evitando impactos negativos.

REFERÊNCIAS

ALTENFELDER, A. H. Aspectos constitutivos da mediação docente e seus efeitos no processo de aprendizagem e desenvolvimento. **Construção Psicopedagógica**, v. 23, n. 24, p. 59-76, 2015.

ALVES, Luciana ***et al***. Videogame: suas implicações para aprendizagem, atenção e saúde de crianças e adolescentes. **Rev Med Minas Gerais**, v. 19, n. 1, p. 19-25, 2009.-

ARANHA, Gláucio. O processo de consolidação dos jogos eletrônicos como instrumento de comunicação e de construção de conhecimento. **Ciências Cognitivas**, v. 3, p. 21-62, 2004. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212004000300005&lng =pt&nrm=iso. Acesso em: 27 mar. 2025.

CASADO GARCÍA, J.; VILLA ANDRADA, J. M. Gaming como método de intervención en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**, v. 20, n. 2, p. 189-200, dez. 2020.

COLDER CARRAS, M. ***et al***. Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. **Computers in Human Behavior**, v. 68, p. 472-479, mar. 2017.

FAIVRE, Quentin. **Estudo do impacto da utilização de vídeo jogos na disfunção do membro superior e da coluna cervical de indivíduos jovens**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Fisioterapia) – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2020. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/9288. Acesso em: 27 mar. 2025.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens:** o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 2000.

KÜHN, S. ***et al***. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. **Molecular Psychiatry**, v. 24, n. 24, p. 1220-1234, 13 mar. 2019.

LIM, Enoch Chi Ngai; CHENG, Nga Chong Lisa; LIM, Chi Eung Danforn. Rewiring Young Minds: Investigating the Cognitive Effects of Video Games on Learning and Their Potential as Digital Therapeutics for Mental Well-Being. **Cureus**, v. 17, n. 7, 2025.

MENDES, R. L. V.; BADARÓ, A. C. Os impactos dos jogos eletrônicos nas habilidades sociais em adolescentes. **Cadernos de Psicologia**, v. 2, n. 3, p. 45-56, 5 set. 2020.

MERRY, S. N. ***et al***. The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial**.** **BMJ**, v. 344, n. apr18 3, p. e2598-e2598, 19 abr. 2012.

MOCELLIM, Alan Delazeri. A comunidade: da sociologia clássica à sociologia contemporânea. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Sociologia**, USP, São Paulo, v. 17, ed. 2, 2011.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Experience human development.** 15. ed. New York, NY: McGraw Hill Education, 2024.

PERACCHIA, S.; CURCIO, G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. **Sleep Science**, a sistematic review of experimental evidences, v. 11, n. 4, p. 302-314, jul. 2018.

PONTES, Sandra Maria ***et al***. Impacto do videogame violento no comportamento do adolescente. **Revista Sistemática**, v. 11, n. 1, 2025. DOI: 10.56238/rcsv11n1-004. Disponível em: https://sevenpubl.com.br/RCS/article/view/751. Acesso em: 4 out. 2025.

PRENSKY, Marc. **Aprendizagem baseada em jogos digitais.** São Paulo: Editora Senac, 2021.

REIS, A. F. O. ***et al***. Sintomas auditivos e vocais: uma análise da autopercepção de jogadores de jogos digitais. **Audiology**- Communication Research, v. 28, p. e2766, 2023.

ROSENBAUM, G. M.; HARTLEY, C. A. Developmental perspectives on risky and impulsive choice. **Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences**, v. 374, n. 1766, p. 133, 31 dez. 2018.

SASSI, Ana Carolina; DA SILVA, Rosane Leal. **Jogos virtuais em questão:** possibilidades e riscos à proteção da criança e do adolescente no universo dos games. Diretora da Série/ Series Editor, p. 11, 2024.

SOUZA, N. L. N. ***et al***. Impacto do uso prolongado de telas na saúde ocular infantil. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 1, p. 622-634, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n1p622-634. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/4884. Acesso em: 4 out. 2025.

TRAVERS, B. G. *et al*. Biofeedback-Based, videogame balance training in autism. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 48, n. 1, p. 163-175, 18 set. 2017.

VIGOTSKY, L. S.; COLE, M. *et al*. **A formação social da mente:** o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

1 Graduada em Farmácia da Universidade Tiradentes– UNIT/ARACAJU-SE/BRASIL;
E-mail: clara.menezes@souunit.com.br; Tel: (79) 99990-4739

2 Graduada em Farmácia da Universidade Tiradentes – UNIT/ARACAJU-SE/BRASIL;
E-mail: lucasgoissantos12@gmail.com

3 Graduanda em Farmácia da Universidade Tiradentes – UNIT/ARACAJU-SE/BRASIL.
E-mail: barbara.vitoria02@souunit.com.br

4 Mestre em Ciências Farmacêuticas pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Sergipe – UFS; Professora Assistente I da Universidade Tiradentes, no curso de Farmácia – ARACAJU-SE/BRASIL;
E-mail: isiqueira5@hotmail.com

5 Doutora em Química pelo Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal da Bahia- UFBA;
Professora Titular III da Universidade Tiradentes, no curso de Farmácia- ARACAJU-SE/BRASIL.
E-mail: vanessarguedes04@gmail.com

Recebimento: 12/6/ 2026

Avaliação: 18/10/2026

Aceite: 9/11/2026

https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas

****** Uma publicação exclusiva para alunos de graduação dos cursos de ciências biológicas e da saúde da Universidade Tiradentes

Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

UNIVERSIDADE TIRADENTES

EDITORA UNIVERSITÁRIA TIRADENTES

cadernos de graduação
ciências biológicas e da saúde