

internet  
seguraopt



**FEPODELE**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DO DESPORTO ELETRÓNICO

# GUIA PARA PAIS

---

Mundo dos videojogos,  
**riscos e benefícios**



---

## FICHA TÉCNICA

### **Título da Brochura:**

Guia para Pais – Mundo dos videojogos, riscos e benefícios

### **Autora:**

Maria João Andrade (FEPODELE)

### **Revisão:**

Centro Internet Segura

### **Design e Ilustração:**

Joana Santos (FEPODELE)

### **Nº de Edição:**

1ª Edição



Licença Creative Commons:

Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações 4.0 Internacional



Cofinanciado pelo Mecanismo Interligar  
a Europa - União Europeia

---

## GUIA PARA PAIS

Mundo dos videojogos,  
**riscos e benefícios**

## ÍNDICE

- 3 *Gaming*
- 5 Um mundo em crescimento
- 8 Preocupações dos pais
- 10 Mitos quanto à prática da atividade de videojogos
- 13 Quais os tipos de videojogos existentes?
- 17 Perturbação de Adição aos Videojogos *online*
- 23 Benefícios dos videojogos
- 26 Estratégias para pais



## GAMING

A atividade de jogo sempre existiu ao longo da história. Com o desenvolvimento tecnológico chegaram os videojogos, **que mais tarde ganharam a possibilidade de interação *online***. Sabe-se que estes comportam benefícios, assim como riscos associados a diferentes fatores.

### GAMING ONLINE E GAMING OFFLINE

O *Gaming online* é uma atividade de jogo realizada na internet em conjunto com outras pessoas.

Já o *gaming offline* é habitualmente uma atividade de jogo na qual apenas existe um participante, não existindo a presença de outros jogadores online. Ainda assim é considerado gaming offline jogar um videojogo deste tipo estando acompanhado por amigos no mesmo local presencial.



## GAMING PROFISSIONAL E NÃO-PROFISSIONAL

O *Gaming* profissional engloba os **Esports (Desportos Eletrónicos)**, sendo estes videojogos que são jogados nacionalmente e internacionalmente de modo competitivo e/ou profissional (com ordenados e prémios monetários e/ou em bens.

**Faz sentido e é necessária a prevenção de abandono escolar no caso de jogadores que desejam seguir a carreira de gaming.**



## UM MUNDO EM CRESCIMENTO

O lucro da Indústria do Gaming no ano de 2018 está estimado para o valor de **137,9 Biliões de euros**, o que **supera** a indústria do **cinema e da música juntos**.

- 40% da População Europeia joga videojogos
- 1 em cada 4 adultos joga pelo menos uma vez por semana videojogos
- 57% dos portugueses entre os 15 e os 24 anos tem consola em casa
- 65% das casas americanas integram pelo menos um jogador que joga mais de 3 horas por dia
- 53% dos gamers americanos jogam jogos multiplayer pelo menos uma vez por semana, 6 horas online e 5 horas presenciais.



**HÁ 56 ANOS**  
Primeiro Jogo de Arcada



**HÁ 46 ANOS**  
Primeira Consola



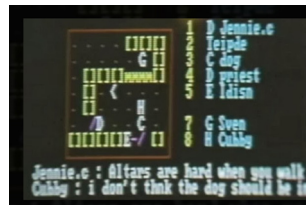
**HÁ 45 ANOS**  
Primeiro Telemóvel



**HÁ 41 ANOS**  
Primeiro Computador Doméstico



**HÁ 33 ANOS**  
Primeiro Jogo Online



**HÁ 18 ANOS**  
Primeira Entidade Reguladora de *Esports*



O Mundo dos videojogos cresceu rapidamente, elevando a necessidade de uma maior adaptação da população. Trazer à vivência do jogador um aproveitamento deste recurso como algo positivo para a sua vida e ao mesmo tempo conhecer e prevenir os eventuais riscos de uma prática excessiva torna-se fundamental. Ainda assim, é natural a existência de receio do desconhecido e/ou a insegurança perante o rápido avanço tecnológico, algo que a ciência tem tentado colmatar, através da investigação.

## PREOCUPAÇÕES DOS PAIS

Com este novo mundo muitas podem ser as **dúvidas dos pais como por exemplo:**

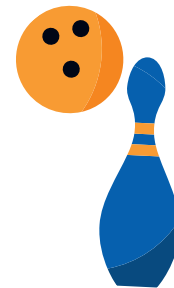
- Quantas horas deve o meu filho passar a jogar? Se jogar mais de 4 horas é adicto?
- Em que idade devo dar um computador ou telemóvel ao meu filho? Será que devo dar de todo?
- Quando o meu filho diz que quer ser jogador profissional, o que devo pensar? Afinal aquilo não é só um jogo?



Para responder a estas questões poderá ajudar-nos **compreender a ciência por trás da prática da atividade de videojogos e por outro lado o seu contexto.**

A ciência por um lado dá-nos a compreensão dos benefícios, riscos e estratégias para lidar com este novo mundo. Já o seu contexto é importantíssimo para sabermos como aplicar essas estratégias e compreender onde realmente estão os riscos.

Averiguar quais as comunidades/clubes existentes onde o jovem pode jogar com maior segurança, quais os tipos de videojogos que existem, que áreas profissionais existem, como socializam os jogadores, em que plataformas, entre outras questões, torna-se algo fundamental.



## MITOS QUANTO À PRÁTICA DA ATIVIDADE DE VIDEOJOGOS

*“Os Jogadores de Videojogos são Anti-Sociais, não se preocupam com a sua saúde e não se aplicam nos estudos!”*

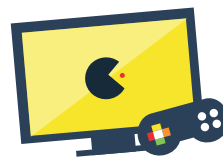
Existe o mito de que jogadores de videojogos, têm características muito próprias das quais entre elas, o facto de apenas se preocuparem com o videjogo e não com a sua saúde. No entanto conhecendo as comunidades existentes, é notório que esta crença está longe de ser verdade. **Existem pessoas com todo o tipo de motivações, e a valência social está muito presente assim como, muitas vezes um apoio social para a importância dos estudos** (nas Associações que trabalham na área).

*“As raparigas não jogam videojogos”*

De momento, segundo dados do Entertainment Software Association, 2017, **41% dos jogadores de videojogos são mulheres nos EUA**, invalidando a ideia de que este género não gosta de jogar videojogos. **Cada vez mais nas comunidades de gaming estão presentes raparigas**, havendo ainda alguma discriminação presente, principalmente no meio competitivo.

*“Os Videojogos não podem ser um Desporto”*

Várias modalidades de videojogos são já desempenhadas **como desporto**, existindo inclusive federações que regulam as normas e competições que existem. Em muitos clubes internacionais - como por exemplo os Giants em Espanha ou até mesmo o FC Schalke - **eexistem equipas técnicas com treinador, analista, nutricionista, psicólogo, manager**, assim como estruturas que permitem aos jogadores poderem desenvolver a sua **performance de modo saudável e profissional** com ordenados bastante acima da média. Em Portugal tem vindo também a ser construída uma grande estrutura, existindo já duas equipas com *Gaming Houses* (FTW Esports e K1CK Esports) - um local de trabalho e vivência devidamente acompanhados para jovens jogadores profissionais. Foi criada ainda a Federação Portuguesa de Desporto Eletrónico (FEPODELE) que visa a auxiliar na regulação de competições, assim como a proteger o bem-estar dos jogadores e entidades associadas ao meio dos esports.



“Os Videojogos são uma atividade apenas para pessoas novas”

De momento, também segundo dados do ESA 2017 **média de idade nos jogadores encontra-se nos 35 anos**. Tal demonstra que os videojogos já deixaram de ser um mundo apenas de crianças.

“Os videojogos são só entretenimento!”

Os videojogos já deixaram de ser apenas entretenimento. De momento na indústria já existem os chamados “videojogos sérios” (*serious gaming*) que visam a transmitir assuntos sérios através de videojogos; os **esports, que trouxeram a dinâmica competitiva profissional com o auxílio de videojogos**; e a **gamification que visa à utilização de videojogos para fins de utilidade na vida** e comportamentos diários das pessoas, assim como na saúde e educação.



## QUAIS OS TIPOS DE VIDEOJOGOS EXISTENTES?

São muitos os géneros e sub-géneros de videojogos existentes mundo fora, assim como plataformas onde se pode jogar. Tal traz uma variabilidade enorme, o que poderá ser vantajoso no sentido de encontrar um jogo que agrade a cada pessoa.

### AÇÃO

Dão ênfase a desafios de coordenação motora e visual, colocando o jogador com todo o controlo sobre o que se passa no jogo. **Alguns dos seus sub-géneros mais jogados são os FPS** (First Person Shooters) **e TPS** (Third Person Shooters), **os jogos de plataformas, os jogos de música/ritmo, os jogos de luta e os jogos de sobrevivência**. Segundo dados da BigFishGames, em 2017 os Jogos de Ação foram os preferidos pela população.

#### Alguns exemplos:

- Counter-Strike: GO (FPS)
- Fortnite (Sobrevivência)
- Tekken (Luta)
- Guitar Hero (Ritmo)





## AVENTURA

Os jogos de Aventura dão ênfase à resolução de puzzles ou interações com pessoas ou contexto do jogo, maioria das vezes de modo incomum para a resolução do jogo. Neste género é comum vermos **aventuras em texto**, nas quais o jogador tem que escrever no sentido de continuar o jogo; **novelas visuais**, muito comuns com a temática de *Anime*; **aventuras gráficas** nas quais o jogador utiliza apenas o seu rato para interagir no jogo; **filmes interativos** nas quais as decisões do jogador trazem pequenos filmes que dão o desenrolar da história.

### Alguns exemplos:

- Detroit (Filme Interativo)



## “ROLE-PLAYING”

Os Videojogos de *Role play* levam o jogador a inserir-se num mundo, criando a sua personagem, a qual terá que desenvolver uma série de capacidades através do decorrer de uma história. Existem diferentes sub-géneros incluindo os **MMORPG** (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*) que englobam a experiência de um **RPG** mas *online*, jogando com um grande número de outros jogadores; **RPGs táticos**, os quais se misturam com os jogos de estratégia e os **Sandbox** que garantem ao jogador uma enorme liberdade

no seu contexto de jogo permitindo que cada jogador tenha o percurso único que quer em jogo.

### Alguns exemplos:

- World of Warcraft (MMORPG)
- Disgaea (RPG Tático)
- Minecraft (Sanbox)

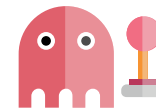


## SIMULAÇÃO

Fazem o jogador experienciar ou simular um contexto, seja este real ou de ficção. Alguns exemplos deste género de jogo são os **jogos de simulação de construção ou gestão (CMS – Construction and management simulations)** que levam o jogador a ter que construir, **expandir ou gerir comunidades, projetos, cidades, negócios** e governos com um número de recursos limitado. Neste género Podemos ainda experienciar jogos de simulação de vida, no qual o jogador desenvolve indivíduos ou relações num determinado ecossistema; Simulação de utilização de veículos, como é o caso dos jogos de corridas ou de utilização de naves ou aviões.

### Alguns exemplos:

- The SIMS (Simulação de Vida)
- Grand Turismo (Corridas)
- Tropico (Simulação de Governo)

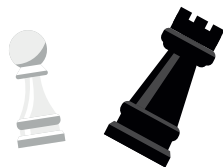


## ESTRATÉGIA

Os videogames de estratégia requerem grandes capacidades de raciocínio e ponderadas decisões por forma a ser conseguida a vitória. Alguns dos conhecidos sub-gêneros englobados nesta categoria são os *Real-Time Strategy (RTS)*, os *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)*, os *Turn-Based Strategy (TBS)* e os *Wargames*.

### Alguns exemplos:

- League of Legends (MOBA)
- Civilization (TBS)
- Starcraft (RTS)

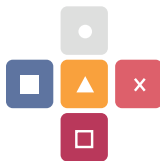


## DESPORTO

Estes são videogames que simulam a prática desportiva. Como sub-gêneros encontramos os jogos de corridas mais uma vez, os jogos de desportos como futebol, basquetebol, entre outros.

### Alguns exemplos:

- FIFA (Futebol)
- PES (Futebol)
- Grand Turismo (corridas)



## PERTURBAÇÃO DE ADIÇÃO AOS VIDEOJOGOS ONLINE

A Organização Mundial de Saúde colocou no seu novo Manual de Classificação Internacional de Doenças (International Classification of Diseases, ICD-11) a sair em 2018 oficialmente, a Perturbação de Adição aos videogames.

Conforme descrito no Manual da APA (Associação de Psiquiatria Americana), DSM-5, a Perturbação de Adição aos videogames online foi classificada em 2013 como:

*“Uso persistente e recorrente dos videogames, frequentemente com outros jogadores levando a prejuízo clinicamente significativo ou sofrimento conforme indicado por cinco (ou mais) sintomas num período de 12 meses”.*

## SINTOMAS ASSOCIADOS

1. Preocupação excessiva com os videogames *online*
2. Sintomas de abstinência quando o videogame é retirado
3. Ausência de tolerância face a não estar a realizar a atividade

4. Tentativas mal sucedidas de controlo face à participação em jogos *online*
5. Perda de interesse em antigos *hobbies* ou entretenimento como resultado e exceção dos videojogos
6. Uso contínuo e excessivo dos videojogos *online* mesmo conhecendo os riscos
7. Manipulação de familiares, terapeutas, entre outros, no que respeita o tempo despendido na atividade
8. Utilização dos videojogos *online* para evitar ou aliviar humores negativos
9. Desinvestimento ou perda de relações significativas, emprego, oportunidades de carreira/educação devido à participação excessiva na atividade.

**Os sintomas não podem ser vistos de modo isolado e deverão sempre ser confirmados por um profissional de saúde.**



## O TEMPO PASSADO EM JOGO DÁ PARA IDENTIFICAR A ADIÇÃO?

O fator “tempo passado no jogo” é um fator que visto por si só é limitador para identificar esta perturbação, sendo sempre importante avaliar os vários aspetos de vida do sujeito e compreender em que medida é que a atitude de vivência excessiva desta ou outra atividade realizada pelo sujeito está a prejudicar a sua vida de modo clinicamente significativo, tendo em conta os vários pressupostos existentes.

## SÃO OS VIDEOJOGOS A PROVOCAR A ADIÇÃO?

É importante lembrar que tal como noutra tipo de adições não químicas, a causa não é a atividade em si mas sim o comportamento excessivo e nocivo da mesma que ocorre devido a necessidades psicológicas que não estão a ser sentidas na vida do sujeito. Estes provocam sentimentos de falta de competência, liberdade/autonomia, relações sociais e por consequência infelicidade profunda que leva a esta atividade ser vivida como um escape.

*“Não são os videojogos que viciam as pessoas mas sim as pessoas que se viciam em videojogos.”*

Tal como Vladimir Poznyak (Membro da Organização Mundial de Saúde) referiu *“Os profissionais de saúde necessitam reconhecer que a perturbação de adição aos videojogos existe e pode ter sérias consequências. (...) Maioria das pessoas que jogam videojogos não têm perturbação, tal e qual como maioria das pessoas que bebe álcool não têm também perturbação. No entanto em determinadas circunstâncias a utilização excessiva pode levar a efeitos adversos”*.

## PREVALÊNCIA

A Percentagem de jogadores realmente adictos é ainda uma percentagem “pequena”, mas suficientemente relevante para existir a **necessidade de uma prevenção e atuação, estando na volta dos 8 a 13% dos jogadores mundialmente** (não sendo em Portugal diferente).

Esta é uma patologia presente e crescente, representando segundo uma Revisão de Literatura de Ferguson, Coulson, & Barnett, (2011) 3,1% dos jogadores e no caso de se englobar também o jogo excessivo (e não necessariamente comportamento aditivo), 6,0% da população (Wittek, *et al.*, 2016).

## QUAIS OS FATORES CORRELACIONADOS COM A ADIÇÃO HABITUALMENTE?

A investigação já demonstrou que habitualmente existem várias correlações deste tipo de perturbação com:

- Neuroticismo, depressão e ansiedade;
- Baixa auto-estima
- Baixa inteligência emocional
- Solidão e introversão (inibição social)
- Pouca funcionalidade familiar
- Baixa satisfação com a sua vida
- Baixa saúde física
- Autismo
- Alexitimia
- Agressividade e hostilidade
- Características narcísicas



## LIMITAÇÕES

As características e consequências desta perturbação são ainda pouco claras no âmbito da investigação. Ainda existe dificuldade no encontro de um consenso entre investigadores quanto ao conceito, já que existem vários tipos de instrumentos de análise e maioria das avaliações realizadas em investigação são auto-avaliações por parte do sujeito “adicto”.

**Além disso, cada vez tem sido mais saliente que é importante compreender o contexto do jogador e a sua prática para a realização das investigações.**

## OUTRAS CURIOSIDADES

- Existe habitualmente uma confusão entre elevada regularidade na prática de videojogos com o que é perturbação de adição aos videojogos.
- Jogabilidade excessiva pode também estar muito relacionada com fases da vida do sujeito, podendo alterar drasticamente quando uma nova fase começa.

## BENEFÍCIOS DOS VIDEOJOGOS

É importante ressaltar que os reais benefícios apenas surgem quando a atividade é vivida em equilíbrio sem que haja desinvestimentos das outras áreas de vida.



## BENEFÍCIOS COGNITIVOS

- **Melhoria da capacidade de atenção** – melhoria da atenção especial, da habilidade de detectar objetos num campo de distrações, redução da impulsividade e auxílio na superação da dislexia.
- **Melhoria na capacidade de visão** – nas diferenças de contraste detectadas e no tratamento da amblyopia.

- **Melhoria no funcionamento executivo** – na capacidade de realizar mais do que uma tarefa ao mesmo tempo; Aumento da flexibilidade mental; Prevenção de declínio cognitivo consequente da idade; Melhoria da capacidade de resolução de problemas.

## BENEFÍCIOS EMOCIONAIS

Os videojogos, tal como outro tipo de atividade trazem ao de cima emoções que auxiliam a moldar humores. Sabe-se que **jogar o videojogo favorito melhora significativamente humores e aumenta sentimentos positivos.**

Verifica-se ainda através da investigação que através dos videojogos, conseguimos aprender a regular de modo adaptativo as nossas emoções assim como a reavaliar situações por forma a lidar com problemas, algo que depois passa para a nossa vida “real”.

## BENEFÍCIOS SOCIAIS

Através dos videojogos as pessoas podem desenvolver várias competências sociais (ex. Cooperação) que se generalizam para as suas relações externas ao videojogo. A investigação demonstrou ainda que os videojogos pró-sociais ou cooperativos aumentam os comportamentos pró-sociais das pessoas na sua vida real.



## ESTRATÉGIAS PARA OS PAIS



### CONVERSAR SOBRE O MUNDO DE VIDEOJOGOS ONDE O JOVEM SE INSERE E ATÉ EXPERIMENTAR JOGAR COM ELE

Conhecer o tipo de jogos que o seu filho joga, em que plataformas joga, com que pessoas e se ele se insere numa comunidade é algo importante e pode evitar bastantes riscos.

Pertencer a uma comunidade ou Associação/Clube de *Esports* pode prevenir o isolamento e ao mesmo tempo trazer alguma

segurança aos pais. Muitas vezes estas disponibilizam contacto com os pais para esclarecer todas as dúvidas necessárias.

### PROCURAR INFORMAÇÃO SOBRE O MUNDO DOS VIDEOJOGOS, SEUS RISCOS E BENEFÍCIOS

Conhecer os riscos, benefícios e o contexto dos videojogos do seu filho é importante já que tornará mais fácil compreender os sinais de alerta conseguindo prevenir situações de risco e ao mesmo tempo poder aproveitar de modo informado os recursos positivos da atividade para que esta traga todos os seus benefícios.

### ACOMPANHÁ-LOS A EVENTOS DE VIDEOJOGOS PRESENCIAIS, COMO O LISBOA GAMES WEEK

A componente presencial é muito importante e é o que auxilia a desenvolver a ausência de isolamento e fobia social, que são fatores muito associados à adição. Além disso, a presença dos pais em eventos auxilia estes a compreenderem o contexto e poderem sugerir estratégias com o devido conhecimento.

Caso o jovem seja jogador competitivo de *Esports*, é igualmente recomendável assistir aos seus jogos, o que auxilia a partilha familiar e a compreensão do contexto.

## NEGOCIAR DE MODO ADAPTADO E FLEXÍVEL AS REGRAS E ROTINAS COM O JOVEM

Negociar as regras com o jovem é muito importante seja neste ou em outro contexto. Quando negociamos em vez de impormos na grande parte das vezes, promovemos no jovem uma atitude de responsabilidade, já que também ele decidiu e se comprometeu a uma determinada tarefa. Disciplina é também cuidar e prevenir situações de risco, sendo este um ponto fundamental.



## DEFINIR CONSEQUÊNCIAS CLARAS (POSITIVAS E NEGATIVAS) CASO AS REGRAS SEJAM/NÃO SEJAM CUMPRIDAS.

## GARANTIR QUE EXISTE UMA COMUNICAÇÃO EM UNÍSSONO ENTRE OS PAIS/ EDUCADORES

É importante que as regras e consequências sejam de conhecimento de ambos os pais, trazendo coerência para o jovem. Se ambos os pais/educadores têm permissões distintas para o jovem, tal poderá criar situações de conflito que não auxiliam a prevenir situações de risco.

## FORNECER INFORMAÇÃO PSICOPEDAGÓGICA SOBRE OS RISCOS E BENEFÍCIOS DOS VIDEOJOGOS AO JOVEM.

## ESTAR ATENTO AOS PEGIS DOS VIDEOJOGOS NO MOMENTO DE COMPRA.

## OBTER *FEEDBACK* REGULAR POR PARTE DA ESCOLA SOBRE O COMPORTAMENTO, RESULTADOS E VIDA SOCIAL DO JOVEM.

## EM CASO DE DÚVIDAS OU IDENTIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE RISCO COM A ATIVIDADE DE VIDEOJOGOS, CONTACTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE ESPECIALIZADO (PSICÓLOGO) PARA TIRAR DÚVIDAS OU INTERVIR.

(GASPD: [www.fepodele.pt](http://www.fepodele.pt);  
Linha Internet Segura: 800 21 90 90)







---

## BIBLIOGRAFIA

ESA (2017). Essential Facts about the Computer and Video game industry. Obtido de ESA: [http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2017/09/EF2017\\_Design\\_FinalDigital.pdf](http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2017/09/EF2017_Design_FinalDigital.pdf)

A. Przybylski, N. Weinstein, R. M. Ryan, & G. S. Rigby (2009). Having versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 485-492.

Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017, July 6). Video Game Addiction: The Push To Pathologize Video Games. *Professional Psychology: Research and Practice*

Carapinha, L., & Calado, V. (2015). Comportamentos Aditivos aos 18 Anos: Inquérito aos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional. Lisboa: SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências.

Ferguson, C., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 1573-1578.

Olson, C. K. (2010). Children's motivation for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14, 180-187

Tisseron, S. (2013). 3-6-9-12 Computadores, Telemoveis e Tablets – Como crescer e progredir com eles. Gradiva

---



**FEPODELE**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DO DESPORTO ELETRÓNICO



Cofinanciado pelo Mecanismo Interligar  
a Europa - União Europeia