



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**  
**TURMA: 9 A**

## **Como os jogos afetam o cotidiano dos adolescentes**

Aluno: Mariana Prytoluk Squefi  
Orientador: Lucas Floriano

**Porto Alegre/RS**  
**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
OBJETIVOS.....	3
JUSTIFICATIVA.....	3
2. METODOLOGIA.....	3
3. LINHA DO TEMPO.....	4
4. DESVANTAGENS.....	4
5. VANTAGENS.....	4
6. RESULTADOS.....	5
EM RELAÇÃO A PERGUNTA DE TEMPO DE USO DO ELETRÔNICO.....	5
PERGUNTA                    EM                    RELAÇÃO                    AO SONO.....	6
COMPARENDO AS PERGUNTAS DE SOCIALIZAÇÃO DENTRO DO JOGO                                    E                                    FORA DELE.....	5
EM RELAÇÃO AO PRAZER FORA DO JOGO E DENTRO DELE.....	5
NA            QUESTÃO            DA            QUALIDADE            DOS ESTUDOS.....	5
EM                                    RAZÃO                                    DA HIGIENE.....	5
NA QUESTÃO ALIMENTAR.....	5
7. COMO                    MELHORAR                    OS                    HÁBITOS RUINS.....	6
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	6
9. REFERENCIAS.....	7

## **1. Introdução**

Desde a sua chegada, os adultos pensavam que os jogos eram coisas do Diabo e que se usássemos por muito tempo a televisão explodiria. Desde essa época, se tem mitos sobre o consumo de videogames, tanto os prós quanto os contras. Por exemplo, se algo for usado ou consumido em excesso (no caso deste trabalho o videogame) e compulsivamente poderá ser considerado um vício. Mas, afinal, para entender melhor sobre o vício em videogames, o que é isso em primeiro lugar? De acordo com o dicionário, é algo de mau costume e depravado (Scottini,2009).

Já o vício, na psicologia, seria uma rota de escape emocional, onde a pessoa foge do que o incomoda. Existem muitos tipos de vícios, cada um prejudica em valores diferentes (Fonseca, 2016).

Por exemplo jogos com categoria de RPG (role play gaming) normalmente se tem um mestre de mesa que guia o jogo e cria história e então tem os jogadores que seguem o jogo de acordo com a sua ficha de personagem. Ao escolher categorias para o personagem jogar (sempre de acordo com o tema da história) e raças, é necessário de criatividade para se jogar e fazer um rpg (Fonseca, 2008).

## **2. Objetivos**

Os objetivos deste trabalho são: saber como os videogames afetam o cotidiano, quais os impactos na saúde dos adolescentes, bem como sugerir uma mudança de hábitos na relação destes com os jogos através de pesquisas em “sites” e artigos.

## **3. Justificativa**

O tema deste trabalho foi escolhido, pois, desde o início da criação dos videogames, havia superstições de fazerem mal à saúde tanto física quanto mental.

O trabalho então é relevante para sabermos mais se a tecnologia de hoje em dia, o modo em que elas afetam o cotidiano do ser humano. Os videogames podem fazer bem e mal ao mesmo tempo, principalmente se usado em excesso, porque tudo em excesso faz mal.

## **4. Metodologia**

A presente pesquisa fez uso de questionário aplicado a um grupo de adolescentes para descobrir se os jogos afetam o cotidiano e se existe algum padrão para essas pessoas, foi feito um questionário perguntando sobre os hábitos dos adolescentes.

Foram feitas perguntas sobre a qualidade do sono; graus de prazer dentro e fora do jogo; hábitos alimentares e de higiene.

O questionário focou em adolescentes entre 12 a 15 anos. A fim de descobrir os malefícios e benefícios dos jogos, foi feita uma pesquisa na internet sobre o tema, com as seguintes palavras chaves: jogos, mente, benefícios, malefícios.

## **5. Linha do tempo**

O primeiro videogame criado foi o Magnavox Odyssey em 1972, que não tinha cor nem áudio e os gráficos eram simplistas, um dos videogames mais famosos da Magnavox era o ping-pong. O controle era alimentado por bateria (Goldenboy,2022).

Depois veio a “febre” do Atari em 1978, com gráficos um pouco melhores e com áudio. O Atari consistia em diversos jogos, cada um com uma história diferente. Em 1983, veio a Nintendo (famosa até hoje) de uma indústria japonesa. Os jogos eram em 8 bits. Também, na década de 80 (oitenta), foi criado pela SEGA, empresa japonesa, o Master System. A empresa estava tendo dificuldades em ultrapassar a Nintendo. Em seguida um jogo famoso da Master system foi o Genesis conhecido também como Mega drive e claro o Sonic o ouriço azul. Na década de 90 (noventa), a Nintendo e a SEGA disputavam qual era o mais conhecido, se o “Mario”, da Nintendo, ou o “Sonic”, da SEGA. Em 2000 a Sony teve o seu conhecido Playstation (Admin, 2021).

A partir dos anos 2004, os cartuchos saem de moda e são trocados pelos DVD 's e jogos online . Em 2011, na tentativa de melhorar a experiência, criaram-se máquinas de 128-bits com conexão na internet. Assim, de 2020 até hoje, essas máquinas podem oferecer uma alta resolução, bons gráficos, menos tempo na espera de carregar e assim uma melhor jogabilidade. (Rodrigues, 2021)

## **6. Desvantagens**

Os jogos em si apresentam muita luz e, se usados constantemente, podem irritar o nosso cérebro. A pessoa que joga tende a ser mais agressiva devido a muita exposição na luz (Bentes,2020).

Um dos malefícios de se utilizar com frequência videogame é a falta de concentração, devido ao pensamento de jogar, pode acabar desconcentrando a criança na escola ou em atividades em casa podendo atrapalhar a vida escolar dela; a obesidade, devido ao sedentarismo que o jogo proporciona, e a falta de exercício físico, não queimam calorias podendo gerar sérios problemas de saúde; também temos a síndrome do olho seco, que é a frequência de luz a que o olho fica exposto em excesso. Um dos principais sintomas é a sensibilidade à luz (Assim,2021).

## **7. Vantagens**

Uma das vantagens do uso de videogames é que ele pode gerar empregos, como desenvolvedores de jogos e para jogadores; podem gerar habilidades cognitivas visuais, motoras, interpretação (Kashiwakura, 2008).

De acordo com um estudo, pessoas com Parkinson tiveram uma melhoria em sua doença após realizar atividades virtuais em jogos da Nintendo, ou seja, o videogame pode melhorar, um pouco, o Parkinson, mas não drasticamente (Pompéu, 2012).

Os estudos mostram que podem aumentar a criatividade e trabalho em equipe (principalmente em jogos online).

## **8. Resultados**

Foi feito um questionário (em escalas de 0 a 5, onde 0 representa horrível; 1 péssimo; 2 ruim; 3 bom; 4 muito bom e 5 ótimo) com adolescentes entre 12 a 15 anos, do 8º ano ao 1º ano do médio, de ambos os sexos indistintamente, sendo o grupo de amostras de 17 participantes.

Os pontos investigados foram sono, tempo de uso, alimentação, socialização, higiene e estudo.

### **8.1 Em relação `a pergunta de tempo de uso do eletrônico**

Nesta pergunta a maioria marcou 9h- 12h de uso, equivalente `a metade de um dia, mas houve uma minoria que marcou entre 3h-5h.

### **8.2 Pergunta em relação ao sono**

A maioria marcou ruim e bom, Isso pode significar que a maioria não tem um sono regulado.

### **8.3 Comparando as perguntas sobre socialização dentro do jogo e fora dele**

Podemos notar que dentro do jogo é mais fácil para os adolescentes, pois dentro do jogo a maioria marcou "ótimo" e fora do jogo a resposta em maior quantidade foi "muito bom".

### **8.4 Em relação ao prazer fora do jogo e dentro do jogo**

Podemos perceber que eles sentem mais prazer enquanto jogam, do que fora do jogo, pois a maioria de fora marcou "bom", sendo que dentro dele foi "ótima"

### **8.5 Na questão da qualidade dos estudos**

A maioria marcou bom e muito bom. Todavia, podemos notar que pelo menos uma pessoa marcou horrível, o que pode ser preocupante.

### **8.6 Em razão da higiene**

A maioria optou por ótima (9 pessoas), e a minoria (1 pessoa), ruim.

### **8.7 Na questão alimentar**

Podemos notar que a maioria marcou bom e muito bom, mas ainda assim houve 3 pessoas que botaram ruim.

Em 2014 foi feito um estudo de forma semelhante sobre os impactos dos jogos nos adolescentes.

Comparando a pesquisa com a pesquisa de Alves (2014), podemos notar que há influência dos jogos na vida dos adolescentes. Na pesquisa de Alves, foi constatado

impacto no sono e na alimentação. Comparando os resultados desta pesquisa, podemos ver que 4 pessoas marcaram menos que “bom”. E no sono 8 pessoas marcaram menos que bom.

As duas pesquisas demonstram que sim os jogos afetam o cotidiano dos adolescentes, principalmente o sono.

Outro estudo feito por Abreu et al. (2008) relaciona que o uso de videogames podem ajudar na coordenação motora e orientação espacial, comprovada em terapias e psicoterapia

## **9. Como melhorar os hábitos ruins (marcados no questionário)**

Em relação ao sono, é recomendável que, para aqueles que marcaram um sono ruim, descansem de tarde por pelo menos 10 minutos, pois ajudam a produtividade do dia a dia (Dhand e Sohal, 2006).

Em questão da alimentação, sempre é bom procurar um perito nesse assunto. Se tiver uma alimentação saudável, a pessoa poderá ter o crescimento correto e mais energia para o dia a dia (SATTER, 2006).

Em relação à higiene, é sempre recomendável tomar banho diariamente. Ele é importante, pois depois de um dia atarefado é recomendável se limpar adequadamente removendo as sujeiras. Lavar as mãos antes de comer ou antes de cozinhar, pois sempre encostamos em algo sujo. Nossas mãos estão sujas e é sempre bom deixá-las limpas. Cortar as unhas para evitar bactérias, já que as unhas são um elemento importante para o nosso corpo, visto que, com elas limpas, pode-se prevenir doenças, e é recomendável parar de roer as unhas pois pode acabar ingerindo alguma bactéria que poderá ocasionar uma doença (CÉSAR,2018).

## **10.Considerações finais**

Nesta pesquisa, pode-se concluir que a maioria das pessoas tem um grande tempo de uso em aparelhos eletrônicos, e que algumas dessas pessoas dormem mal. Porém, elas têm um bom estudo e higiene. O trabalho então propôs dicas para ajudar os hábitos ruins. Para ajudar nesses contras, é sempre recomendável chamar um perito na área, por exemplo, um psicólogo dependendo do que pode gerar este resultado final da pesquisa. Nesses últimos 2 anos, a pandemia intensificou ainda mais o uso de jogos, gerando estes impactos, certamente, não estou contente pois os resultados são desvantajosos.

## **11.Referência bibliográfica**

(ABREU, C. N. de. et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. Rev Bras Psiquiatr. 2008;30(2):156-67. )

<disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?lang=pt>>Acessado em 05/06/2022>

(ADMIN, A. A evolução dos videogames com o passar do tempo, 17/05/2021)

<disponível em:<https://www.microlins.com.br/blog/tecnologia/a-evolucao-dos-videogames/>> Acessado em 12/04/2022>

(ALVES, P. A. B. A Dependência da Internet Efeitos na Saúde. Mestrado em Sistemas e Tecnologias da Informação para a Saúde. Coimbra, Março, 2014)

<disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/14526/1/Pedro%20Andr%C3%A9%20Brites%20Alves.pdf>> Acessado em 05/06/2022>

(ASSIM, V. Malefícios do uso excessivo dos jogos eletrônicos, 25/03/2021)

<disponível em:<https://vivaassim.com.br/saude/maleficios-do-uso-excessivo-dos-jogos-eletronicos>> Acessado em 12/04/2021>

(BENTES, A. (2020). Videogames Violentos: Simuladores Bélicos. *Homo Projector*, 2(01), 136-145.)

<Disponível em:[Videogames Violentos: Simuladores Bélicos | Homo projector](#)> Acessado em 12/04/2022>

(CÉSAR,P. Higiene e saúde- A importância da Higiene Corporal, 05/02/2018)

<disponível em <https://alusolda.com.br/higiene-e-saude-a-importancia-da-higiene-corporal/>

> Acessado em 28/06/2022>

(Dhand, Rajiv a,b ; Sohal, Harjyot b Dormir bem, dormir mal! O papel dos filhos diurnos em adultos em trabalhadores, Opinião Atual: Novembro de 2006 - Volume 12 - Edição 6 - p 379-382 doi: 10.1097/01.mcp.0000245703.92311.d0)

<disponível em: [https://journals.lww.com/co-pulmonarymedicine/Abstract/2006/11000/Good\\_sleep\\_bad\\_sleep\\_The\\_role\\_of\\_daytime\\_naps\\_in.2.aspx](https://journals.lww.com/co-pulmonarymedicine/Abstract/2006/11000/Good_sleep_bad_sleep_The_role_of_daytime_naps_in.2.aspx). Acessado em 28/06/2022>

(FONSECA, R. Entenda o que é o vício segundo a psicologia, 14/10/2016)

<disponível em:<https://www.sbie.com.br/blog/entenda-o-que-e-vicio-segundo-psicologia/>> Acessado em: 12/04/2022>

(FONSECA, W. O que é RPG? - Tecmundo, 18/09/2008)

<disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/video-game-e-jogos/243-o-que-e-rpg-.htm>> Acessado em: 12/04/2022>

(KASHIWAKURA, Y. Jogando e aprendendo um paralelo entre videogames e habilidades cognitivas, 2008)

<disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/bitstream/handle/18215/1/Eduardo%20Yukio%20Kashiwakura.pdf>> Acessado em 12/04/2022>

(RODRIGUES, R . Da primeira à última geração: a evolução dos jogos eletrônicos, 2021)

<disponível em: <https://blog.ingrammicro.com.br/gaming/evolucao-dos-jogos-eletrnicos/>> Acessado em 05/06/2022>

(SATTER, Ellyn. Dinâmica da alimentação: ajudando as crianças a comer bem. **Revista de cuidados de saúde pediátricos** , v. 9, n. 4, pág. 178-184, 1995.)

<disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891524505800331>> Acessado em 28/06/2022>

(Suzuki, F. T. I., Matias, M. V., Silva, M. T. A., & Oliveira, M. P. M. T. D. (2009). O uso de videogames, jogos de computador e internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58, 162-168.)

<disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SjB9Xr3xDbTTPz33yfZFF4p/?format=html&lang=pt>> Acessado em: 12/04/2022>