**VARIAÇÃO DO NÍVEL DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE JOGOS ELETRÔNICOS DO IFMS CÂMPUS PONTA PORÃ**

 Luana Viana Siqueri, Paula Bosse Ramos, Marlom Marsal Marques

 Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – Ponta Porã - MS

luana.siqueri@estudante.ifms.edu.br, paula.ramos@estudante.ifms.edu.br, marlom.marques@ifms.edu.br

Área/Subárea: Multidisciplinar Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Jogos eletrônicos, ansiedade, estudantes.

**Introdução**

Os jogos eletrônicos em meados da década de 70 começaram a ficar populares e a serem vendidos em massa, e assim tornaram-se objetos de entretenimento e lazer ao redor do globo, promovendo diversos tipos de vivências culturais (MENDES, 2005).

Um jogo é sinônimo de atividade lúdica, também existe um sistema de regras previamente estabelecidas e por último, jogo é um objeto para se jogar, assim, os jogos eletrônicos apresentam todos os atributos dados ao conceito de jogo (MENDES, 2005).

Existe uma grande variedade de jogos eletrônicos, tais como fliperamas, videogames, minigames, simuladores e *softwares* de jogos para computadores ou consoles. Esses jogos apresentam diversas categorias, por exemplo, de cunho competitivo, violento, aprendizado, ou mesmo casual, podendo trazer diferentes alterações nas condições tanto físicas quanto psicológicas da pessoa (COSTA, *et. al.*, 2020).

Existem diversos debates em relação aos temas nos jogos eletrônicos e como eles podem afetar seus jogadores de maneira negativa, seja na sua saúde física ou mental. A OMS (Organização Mundial da Saúde) trouxe a denominação de um distúrbio, o "*gaming disorder*" que consiste no vício e dependência desses jogos como uma forma de distúrbio (COSTA, *et. al.*, 2020)..

A ansiedade é caracterizada como um sentimento insuportável de medo, tensão e alerta, além do desconforto, que podem se intensificar por um acontecimento que traz a sensação de perigo. Um dos principais sintomas da ansiedade são os pensamentos negativos ou apreensivos de forma excessiva em momentos de risco, que pode aumentar a adrenalina da pessoa, tentando assim criar uma possível escapatória daquela situação (LOPES; SANTOS, 2018).

A ansiedade é algo natural do nosso mecanismo, porém quando ela se torna excessiva pode causar diversos problemas físicos e mentais no ser humano. Existem transtornos relacionados à ansiedade, que vêm com a forma excessiva de apreensão, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade de separação, entre outros. Esses transtornos podem surgir por conta de diversos fatores, desde traumas na infância e adolescência, problemas familiares, desemprego, violência, e outros (GL CASTILLO, *et. al*., 2000).

A maior parte da população que é afetada pela ansiedade são os jovens e adolescentes. De acordo com o estudo realizado por Lopes e Santos (2018) com adolescentes entre 12 e 15 anos possuem maior predominância a desenvolver transtornos ou distúrbios relacionados à ansiedade e em crianças, a Fobia Social é em grande escala.

A pesquisa de Rumohr, Bailey e McCurry (2013) buscou explorar quais diferentes efeitos os tipos de videogames fazem com as pessoas em seus níveis de ansiedade e quais sintomas são apresentados em áreas tanto físicas quanto mentais. Como resultado, os jogos violentos e competitivos causam um aumento nos níveis de ansiedade de uma pessoa.

Com isso, é possível ver que alguns jogos podem trazer um aumento da ansiedade nos seus jogadores de forma momentânea. O objetivo desta pesquisa consiste em constatar essa visão entre os estudantes do técnico integrado do IFMS Câmpus Ponta Porã, de uma forma ampla e objetiva, a fim de observar como a ansiedade se manifesta nos praticantes de jogos eletrônicos.

**Metodologia**

Esta pesquisa científica é exploratória e de abordagem qualitativa dividida em quatro etapas metodológicas (Figura 1). A primeira etapa consiste na leitura e separação de artigos científicos e livros que tratam sobre a ansiedade em geral e seus sintomas; jogos eletrônicos e como eles podem afetar o estado mental e de humor de seus praticantes; e por fim os efeitos negativos do uso excessivo desses jogos por parte dos praticantes.

Na próxima etapa será desenvolvido um questionário eletrônico no Google Forms com estudantes do ensino técnico integrado do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul - Campus Ponta Porã, para que os estudantes possam informar sobre o uso dos jogos eletrônicos no seu cotidiano e a forma que eles influenciam na saúde mental dos mesmos. Tem o intuito de coletar dados para futura análise.



**Figura 1.** Organograma da Metodologia.

A terceira etapa consistirá em trazer a análise do questionário da etapa anterior. Irá ser feito gráficos e relatórios para tornar essa análise clara e objetiva. Assim levando para a nossa última etapa, a apresentação dos dados coletados nas etapas anteriores, durante o levantamento bibliográfico e com o questionário e sua análise.

**Resultados e Análise**

Esta pesquisa científica é essencial pois a tecnologia está presente no dia a dia de todos os seres humanos, sejam eles jovens ou idosos, o que, muitas vezes, leva ao contato com jogos eletrônicos, os tornando um dos tipos de jogos mais populares mundialmente. Os jogos eletrônicos atraem pessoas de todas as idades que estão procurando por algum passatempo ou alguma maneira de se divertir, porém muitas dessas pessoas não conhecem as consequências que esses tipos de jogos podem trazer e mesmo aqueles que sabem sobre os impactos resultantes, muitas vezes não possuem consciência sobre o que leva a eles, e uma destas consequências seria a variação nos níveis de ansiedade de um jogador.

O projeto se encontra atualmente na primeira etapa, a qual consiste nas pesquisas relacionadas ao tema explicadas de forma detalhada na metodologia. Com a realização de questionários e formulários, espera-se resultados que irão conceder maiores informações em relação à ansiedade em jogadores e prover maior conscientização aos mesmos.

**Considerações Finais**

Com este projeto, espera-se obter uma análise significativa sobre a possibilidade de aumento de ansiedade nos jogadores do IFMS câmpus Ponta Porã, a fim de conseguir dados consistentes que converse com outras pesquisas realizadas e assim consiga conscientizar os estudantes sobre os efeitos de ansiedade causados pelos jogos.

**Agradecimentos**

Gostaríamos de agradecer ao nosso querido orientador, professor Marlom Marsal Marques, por sempre nos apoiar e por nos orientar da melhor maneira possível durante este TCC.

**Referências**

COSTA, L.; BUGARIM, J. P.; DONDONI, P.; AZEVEDO, N. C.; SOUSA, S. B.**O estado de humor de praticantes de jogos eletrônicos**, **Rev Port Cienc. Saúde,** Editora Enterprising, v. 1, p. 01-20, jan./jul. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.editoraenterprising.net/index.php/rpcs/article/view/276/449> Acesso em: 23 ago. 2021.

GL CASTILLO, A. R.; RECONDO, R.; ASBAHR, F.; MANFRO, G.**Transtornos de Ansiedade.** **Rev Bras Psiquiatr**,Porto Alegre, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 28 ago. 2021.

LOPES, K. C. S.; SANTOS, W. L. **Transtorno de ansiedade. Rev Inic Cient Ext,** p. 45-50**,** 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14> Acesso em: 23 ago. 2021.

MENDES, C. L. **Jogar jogos eletrônicos: que lazer é esse? Licere**, Belo Horizonte, v.8, n.1, p. 52-64, 2005. Disponível em:<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1501/1062> Acesso em: 29 ago. 2021.

RUMOHR, J.; BAILEY, E.; MCCURRY, C. **Physiological Effects of Video Games on Anxiety**, 3 p. May, 2013. Disponível em: <https://ung.edu/undergraduate-research-creative-activities/\_uploads/files/Physiological-Effects-Video-Games-Anxiety.pdf>