



**Escola de Ciências Sociais e Humanas**

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation: Relação entre Tempo de Jogo, Géneros de  
Videojogos e Variáveis Emocionais numa Amostra de Jogadores Adultos

Verónica de Palhares Falcão Loppenberg Antunes

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia  
Comunitária, Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Orientadora:

Doutora Joana Celeste Dias Alexandre, Professora Auxiliar

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2019





**Escola de Ciências Sociais e Humanas**

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation: Relação entre Tempo de Jogo, Géneros de  
Videojogos e Variáveis Emocionais numa Amostra de Jogadores Adultos

Verónica de Palhares Falcão Loppenberg Antunes

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia  
Comunitária e Proteção de Crianças e Jovens em Risco

Orientadora:

Doutora Joana Celeste Dias Alexandre, Professora Auxiliar

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2019

*I don't want to be at the mercy of my emotions. I want to  
use them, to enjoy them, and to dominate them.*

Oscar Wilde

### Agradecimentos

Começo por agradecer à professora *Joana Alexandre*, pela sua disponibilidade, paciência, por todo o conhecimento que partilhou comigo, por todo o apoio que me deu, e por me ter encorajado ao longo de todo este caminho.

À Professora *Helena Carvalho*, um profundo agradecimento pela disponibilidade que demonstrou em me auxiliar sempre que necessário.

À *minha família*, porque, sem ela, nada disto teria sido possível. Aos *meus pais* e ao *meu irmão*, obrigado por acreditarem sempre no meu potencial, por me encorajarem a lutar pelo que desejo e a seguir os meus sonhos, e por todo o apoio e amor incondicional que me deram ao longo da vida. *Henrique*, espero transmitir-te força, e espero ver-te a terminares o teu percurso, tal como tu me viste a terminar o meu. À *minha avó Lai*, um exemplo vivo de força, obrigada pela constante preocupação, por estares sempre presente, e por me teres apoiado e amado de forma incondicional. Ao *meu avô Germano*, que me amava sem o dizer, que se preocupava sem o demonstrar. Gostaria que estivesse presente para me veres a finalizar uma etapa tão importante da minha vida. À *minha avó Lisana* e ao *meu avô Carlos*, obrigado pela confiança que depositaram nas minhas escolhas, e por me ensinarem que se lutar por aquilo que quero, nada é impossível.

Ao *Bruno*, porque me apoiou, porque me ouviu, porque me ajudou. Obrigado por teres estado sempre presente, sempre atento. Obrigado por teres sempre acreditado em mim, mesmo quando eu própria questionava a minha capacidade. Foste uma peça fundamental para que tudo isto se concretizasse.

À *Camila* e ao *João*, que apesar de mais distantes desde que comecei este percurso, continuam a ser duas pessoas indispensáveis na minha vida. Obrigado por me terem acompanhado durante todos estes anos.

Ao *Yuki*, porque me obrigou a fazer pausas preciosas, porque me ouviu, porque me fez rir. Obrigado por estares sempre comigo, sem julgamentos, e sempre feliz.

Resumo

A Regulação Emocional (RE) é considerada uma variável fundamental para o desenvolvimento integral e para o funcionamento adaptativo dos indivíduos. No presente estudo procurou-se analisar as estratégias de RE (i.e., supressão emocional e reavaliação cognitiva) e as dificuldades de RE de jogadores adultos, tendo em conta variáveis como o tempo de jogo e o género/subgénero favorito de videogame. Participaram 259 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre os 18 e os 62 anos. Os resultados indicaram uma relação positiva entre o tempo de jogo e a estratégia supressão emocional, tendo os participantes que reportaram jogar 6 ou mais horas expressado um maior uso da mesma, comparativamente com os que reportaram jogar até 2 horas. Os participantes que referiram jogar 4 a 6 horas reportaram uma menor clareza emocional quando comparados com os participantes que reportaram jogar 6 ou mais horas. Também os participantes que reportaram o género shooter como favorito indicaram mais dificuldades no controlo de impulsos quando comparados com os participantes que reportaram o género ação-aventura. Foi ainda encontrada uma associação negativa entre as dificuldades de RE e a estratégia de reavaliação cognitiva, e positiva entre as dificuldades de RE e a supressão emocional. Por fim, os resultados indicaram que a supressão emocional é mediadora da relação entre o tempo de jogo e dificuldades de RE. Estes resultados contribuem para o aumento do conhecimento empírico acerca do papel da regulação emocional no estudo dos impactos dos videogames, procurando discutir potenciais implicações para a prática.

Palavras-chave: Regulação Emocional, Reavaliação Cognitiva, Supressão Emocional, Videogames

Códigos de Classificação (American Psychological Association):

2360 Motivação e Emoção

3740 Recreação e Lazer

Abstract

The Emotion Regulation (ER) is considered a fundamental variable for the integral development and adaptive functioning of individuals. This study focused on analyzing two different strategies of ER - Cognitive Reappraisal and Emotional Suppression - as well as emotion regulation difficulties of adult players, considering variables such as the time spent playing and videogame genre or subgenre. The sample is composed of 259 individuals, of both sexes, aged between 18 and 62 years old. The results indicate a positive relation between the time spent playing and the emotional suppression strategy, with participants who reported 6 hours or more expressing a greater use of that strategy than those who reported playing up to 2 hours. Participants who reported playing between 4 to 6 hours, reported a greater lack of emotional clarity when compared to those who reported playing for 6 hours or more. It was also found that participants who indicated “shooter” as their favorite videogame genre, reported having more difficulties controlling their impulses when compared to those who reported “action-adventure” as their favorite. It was also possible to confirm a negative association between ER difficulties and the cognitive reappraisal strategy and a positive association between ER difficulties and emotional suppression. Lastly, the results indicate that emotional suppression mediates the relationship between time spent playing and ER difficulties. These results contribute to the growth of empirical knowledge regarding the role of emotion regulation in the study of videogame impacts, seeking to discuss potential practical implications.

Keywords: Cognitive Reappraisal, Emotion Regulation, Emotional Suppression, Videogames.

Classification Codes (American Psychological Association):

2360 Motivation & Emotion

3740 Recreation & Leisure

<b>Índice</b>	
<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo I</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Enquadramento Teórico</b> .....	<b>5</b>
1.1. Emoções: Definições e Conceitos.....	5
1.2. Regulação Emocional: Definições e Conceitos .....	7
1.2.1. Modelo de Processo da Regulação Emocional. ....	9
1.2.2. Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional: A Importância do Contexto. 11	
1.3. Videojogos: Definições e Conceitos .....	13
1.3.1. Géneros/Subgéneros dos Videojogos.....	16
1.3.2. Impactos Negativos dos Videojogos. ....	18
1.3.3. Os Benefícios dos Videojogos .....	20
1.4. Objetivos do Estudo.....	25
<b>Capítulo II</b> .....	<b>27</b>
<b>2. Método</b> .....	<b>27</b>
2.1. Participantes.....	27
<b>2.2. Instrumentos</b> .....	<b>28</b>
2.2.1. Questionário de Caracterização da Amostra. ....	28
2.2.2. Questionário de Regulação Emocional (QRE). ....	29
2.2.3. Escala de Dificuldades de Regulação Emocional.....	31
2.2.4. Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF). ....	32
2.3. Procedimento .....	33
<b>Capítulo III</b> .....	<b>35</b>
<b>3. Resultados</b> .....	<b>35</b>
3.1. Análise Descritiva das Variáveis .....	35
<b>3.2. Resultados Principais</b> .....	<b>36</b>
3.2.1. Associação entre as Estratégias de RE – Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional - e Dificuldades de RE.....	36
3.2.3. Diferenças nas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva - em função do Tempo de Jogo .....	38
3.2.4. Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE. ....	40
3.2.5. Diferenças nas Dificuldades de RE em Função do Tempo de Jogo.....	40
3.2.6. Diferenças entre o Género ou Subgénero de Videojogo Favorito ao Nível das Estratégias Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva. ....	40
3.2.7. Diferenças entre o Género ou Subgénero de Videojogo Favorito ao Nível das Dificuldades de RE .....	41

3.2.8. Efeito do Tempo de Jogo nas Dificuldades de RE no Geral, Mediado pelas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva. ....	41
3.2.9. Efeito do Tempo de Jogo nas Subescalas da EDRE, Mediado pelas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva .....	43
<b>Capítulo IV .....</b>	<b>47</b>
<b>4. Discussão .....</b>	<b>47</b>
<b>Referências.....</b>	<b>54</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>61</b>

## Índice de Quadro

<b>Quadro 1.1.</b> Resumo do Modelo das Cinco Características Estruturais dos Videojogos (King, Delfabbro, & Griffiths, 2010).....	15
<b>Quadro 2.1.</b> Caracterização Sociodemográfica da Amostra.....	28
<b>Quadro 2.2.</b> Distribuição dos Itens do QRE na Versão Original e na Versão Portuguesa.....	30
<b>Quadro 2.3</b> Valores de Consistência Interna das Escalas na Versão Original, Versão Portuguesa e na Presente Investigação do QRE.....	30
<b>Quadro 2.4</b> Valores de Consistência Interna das Escalas na Versão Original, Versão Portuguesa e na Presente Investigação do EDRE. ....	32
<b>Quadro 3.1.</b> Medidas Descritivas das Dimensões do EDRE e do QRE.....	35
<b>Quadro 3.2.</b> Distribuição da Variável “Tempo de Jogo”.....	36
<b>Quadro 3.3.</b> Distribuição da Variável Género ou Subgénero de Videojogo Favorito.....	36
<b>Quadro 3.4.</b> Coeficiente de Correlação de Spearman para as Relações entre as Subescalas do EDRE e do QRE.....	37
<b>Quadro 3.5.</b> Coeficiente de Correlação de Spearman entre as Subescalas e o Total da Escala EDRE.....	38
<b>Quadro 3.6.</b> Médias e Desvio Padrão da Variável Reavaliação Cognitiva em Função do Tempo de Jogo.....	39
<b>Quadro 3.7.</b> Médias e Desvio Padrão da Variável Supressão Emocional em Função do Tempo de Jogo.....	39
<b>Quadro 3.8.</b> Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE no Geral.....	42
<b>Quadro 3.9.</b> Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Não Aceitação” da EDRE.....	43

**Quadro 3.10.** Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Clareza” da EDRE.....45

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.1.</b> Modelo Modal da Emoção (Gross, 2013) .....	6
<b>Figura 1.2.</b> Modelo de Processo da Regulação Emocional (Gross & Thompson, 2007).....	10
<b>Figura 3.1.</b> Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE no Geral.....	42
<b>Figura 3.2.</b> Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Não Aceitação” da EDRE.....	44
<b>Figura 3.3.</b> Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Clareza” da EDRE.....	45

**Glossário de Siglas**

**EDRE** – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

**FPS** – First-Person Shooter

**IGDS9-SF** – Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form

**QRE** – Questionário de Regulação Emocional

**RE** – Regulação Emocional

**RPG** – Role-playing Games

**RTS** – Real-Time Strategy

**TPS** – Thirs-Person Shooter

**SPSS** – Statistical Package of Social Sciences

## Introdução

De acordo com a *Entertainment Software Association* (Entertainment Software Association, 2019), 65% da população adulta americana joga videogames, com uma média de idades de 33 anos, sendo 46% do sexo feminino. Dos jogadores adultos, 56% jogam com outras pessoas e despendem em média 4,8 horas a jogar com outros *online* e 3,5 horas a jogar com outros em pessoa. O género Ação (26,9%) foi o género de videogame mais vendido, seguido do género Shooter (20,9%) e RPG (i.e., Role-playing game – jogos de interpretação de papéis) (11,3%). Das famílias americanas, 70% tem uma criança que joga videogames. De acordo com o *NPD Group* (2019), nos Estados Unidos da América, 73% dos Americanos com idades a partir dos 2 anos joga videogames, um aumento de 6% desde Junho de 2018. Na União Europeia, 54% da população, o que equivale a 250 milhões de jogadores, com idades compreendidas entre os 6 e os 64 anos, jogam videogames em média 8,7 horas por semana. Quase metade da população jogadora é do sexo feminino (46%). Em 2004 (Newman, 2004) foram registados \$9.4 biliões de vendas relacionados com os videogames nos Estados Unidos da América. Atualmente, 15 anos depois, são registados \$43.4 biliões em vendas na América em 2019 (ESA, 2019), 21 biliões de euros na Europa também no ano de 2019 (Interactive Software Federation, 2019), e \$54.3 biliões na Ásia no ano de 2018 (SuperData Research, 2018) . Tais dados são exemplo do facto de o jogo de videogames ser uma atividade popular a nível mundial , em diferentes faixas etárias, e tem-se revelado uma área em exponencial evolução. Este é, portanto, um tema que, para além de atual, é importante de ser explorado, principalmente relativamente ao impacto que tem na população.

Diversas pesquisas na área da psicologia começaram a ser desenvolvidas no sentido de procurar perceber qual a influência e o impacto dos videogames na população. Muitos dos estudos iniciais focaram-se no impacto negativo do jogo de videogames, em particular de videogames violentos, na agressividade (e.g., Anderson et al., 2010), adição (Gentile, 2009), impulsividade (Gentile, Swing, Lim, & Khoo, 2012) e depressão (Lemola et al., 2011). Gradualmente, a investigação começou a reconhecer o potencial impacto positivo dos videogames na população a diferentes níveis, como por exemplo ao nível cognitivo (e.g., Dobrowolski, Hanusz, Sobczyk, Skorko, & Wiatrow, 2015; Glass, Maddox, & Love, 2013; Green & Bavelier, 2012; Pallavicini, Ferrari, & Mantovani, 2018), social (e.g., Gentile., 2009; Granic, Lobels, & Engel., 2014), da saúde (e.g., Barnett, Cerin, & Baranowski, 2011; Primack et al., 2012) e emocional (e.g., Durkin &

Barber, 2002; Hemenover & Bowman, 2018; Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009; Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006; Pallavicini et al., 2018; Villani et al., 2018).

Pallavicini et al., (2018) enfatizam a necessidade de se conduzirem mais estudos relacionados com o treino de competências emocionais, tendo em conta que as características intrínsecas dos videojogos – relacionadas com a fácil motivação, grande envolvimento, e a fácil acessibilidade descritas por Granic et al., (2014) – bem como certas características estruturais - como as funcionalidades de salvar progresso, gerir recursos em simultâneo, narrativa, criação de personagens, entre outras (Villani et al., 2018) - fazem dos videojogos potenciais instrumentos úteis para promover e melhorar a regulação emocional dos indivíduos.

A regulação emocional (RE) é considerada um processo fundamental para o desenvolvimento integral e para o funcionamento adaptativo dos indivíduos (Gross, Richards & John, 2006). Indivíduos bem regulados têm capacidade de responder a exigências que surjam, com uma ampla gama de respostas consideradas socialmente aceitáveis e suficientemente flexíveis para permitir a espontaneidade e a inibição de comportamentos desadaptativos (Kim & Cicchetti, 2010). Segundo Cicchetti, Ackerman, e Izard (1995, cit. in Kim & Cicchetti, 2010), a RE é fundamental para motivar, iniciar e organizar comportamentos considerados adaptativos, bem como prevenir níveis de stress de emoções negativas e de comportamentos desadaptativos. A literatura também evidência que uma regulação emocional eficaz leva a resultados importantes na área da saúde mental (Gross & Muñoz, 1995, cit. in Villani, et al., 2018), bem-estar subjetivo e psicológico (Balzarotti, et al., 2016, cit. in Villani, et al., 2018), tendo em conta que outras pesquisas sublinham o papel da desregulação emocional no surgimento de certos tipos de psicopatologia (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010, cit. in Villani, et al., 2018) e comportamentos desadaptativos (Harrison, Sullivan, Tchanturia, & Treasure, 2010; cit. in Villani, et al., 2018).

O presente estudo pretende estudar o papel do jogo de videojogos em variáveis emocionais. Neste sentido, serão analisadas estratégias de RE – reavaliação cognitiva e supressão emocional – e dificuldades de RE, de jogadores adultos, tendo em conta variáveis como o tempo de jogo e o género ou subgénero do videojogo jogado.

O presente trabalho encontra-se organizado em quatro capítulos. No primeiro capítulo é apresentado o enquadramento teórico, com base numa revisão de literatura acerca das emoções, da regulação emocional e dos videojogos, onde são apresentadas definições e conceitos essenciais para a compreensão deste estudo. No final do primeiro capítulo são também apresentados os

objetivos desenhados para esta investigação. Segue-se o segundo capítulo onde é descrito o método do estudo empírico levado a cabo, mais especificamente é descrita a amostra, os procedimentos de recolha de dados, e os instrumentos utilizados. No terceiro capítulo são descritos os resultados e no capítulo quatro, procede-se à discussão dos mesmos, à identificação das limitações, onde são também apresentadas algumas sugestões para futuras investigações.



## Capítulo I

### 1. Enquadramento Teórico

#### 1.1. Emoções: Definições e Conceitos

Não existe um consenso na definição do conceito de emoção na literatura. Na Psicologia várias são as definições, os modelos e as teorias acerca do desenvolvimento de emoções (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Izard, 2010). Gross (2007) acredita que emoções se referem a um surpreendente conjunto de respostas, do leve ao intenso, do breve ao extenso, do simples ao complexo, e do privado ao público, sendo, desta forma, difícil o desenvolvimento de uma definição clássica.

Contudo, na literatura, encontram-se algumas características mais ou menos consensuais que ajudam a caracterizar o que é uma emoção. Uma das características é o facto de as emoções se referirem a uma coleção de estados psicológicos que incluem mudanças na experiência subjetiva, comportamento expressivo (e.g., facial, corporal e verbal) e respostas fisiológicas periféricas (e.g., ritmo cardíaco, transpiração) (Gross & Barrett, 2011). Também consensual na literatura é a sua funcionalidade: as emoções podem tanto ajudar como prejudicar. Estas são úteis quando guiam de forma apropriada o processamento sensorial (Susskind et al., 2008, cit. in Gross, 2014), melhoram a tomada de decisão (Simon, 1967, cit. in Gross, 2014), providenciam informação relativa ao melhor curso de ação (Schwarz & Clore, 1983, cit. in Gross, 2014), informam acerca das intenções comportamentais de outros (Fridlund, 1994, cit. in Gross, 2014), e motivam comportamentos socialmente apropriados (Averill, 1980, cit. in Gross, 2014). Por sua vez as emoções podem ser prejudiciais quanto têm uma desadequada intensidade e frequência. Respostas emocionais desadequadas encontram-se muitas vezes associadas a diversos tipos de psicopatologia, nomeadamente, perturbações de humor e ansiedade (Campbell-Sills & Barlow, 2007, cit. in Gross & Thompson, 2007), perturbação de hiperatividade com défice de atenção (Mullin & Hinshaw, 2007), dificuldades sociais (e.g., problemas de vinculação) (Shaver & Mikulincer, 2007, cit. in Gross & Thompson, 2007), e até doenças físicas em resposta a stress crónico (Sapolsky, 2007; cit. in Gross & Thompson, 2007).

O Modelo Modal da Emoção (Gross, 1998b), postula a existência de três características fundamentais para a caracterização das emoções. A primeira característica, considerada central pelos autores, está relacionada com o momento em que a mesma ocorre. As emoções surgem

quando um indivíduo presta atenção a uma determinada situação e a considera relevante para os seus objetivos. Estes podem ser duradouros (e.g., manter-se saudável) ou transitórios (e.g., comprar uma bicicleta), conscientes e complexos (e.g., mudar de carreira) ou inconscientes e simples (e.g., desviar-se de uma bola). Os objetivos podem ainda ser altamente compartilhadas e compreendidos (e.g., ter amigos) ou altamente idiossincráticos (e.g., encontrar uma moeda específica para uma coleção). Independentemente dos objetivos, e independentemente da fonte do significado dado à situação, é o significado em si que origina a emoção. Se existirem alterações nos objetivos, na situação, ou no significado que a situação tem para o indivíduo, a emoção associada ao evento pode sofrer modificações (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014).

A segunda característica fundamental das emoções é o facto de as mesmas serem multifacetadas. Estas envolvem mudanças nos domínios da experiência subjetiva, comportamento, e fisiologia central e periférica (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005, cit. in Gross, & Thompson, 2007). O aspeto subjetivo da emoção encontra-se de tal forma ligado ao significado que nós damos à emoção que, no dia-a-dia, o termo “emoção” e “sentimento” são frequentemente utilizados sem distinção. Contudo, as emoções não só nos fazem sentir, como também nos inclinam para agir de determinada forma (Fridja, 1986, cit. in Gross, & Thompson, 2007).

Por fim, a maleabilidade da emoção foi enfatizada já no século XIX por James (1884) o qual via as emoções como tendências de respostas, possíveis de serem moduladas de diversas maneiras. Este aspeto é crucial para a compreensão da regulação emocional, pois é esta característica que torna tal regulação possível (Gross & Thompson, 2007).

Em suma, e como se pode observar pela Figura 1.1., que apresenta a sequência especificada pelo Modelo Modal da Emoção de uma forma abstrata e simples, a ideia que está na base do modelo é a de que as emoções se desenrolam ao longo do tempo, em situações que são atendidas e avaliadas como relevantes, levando a determinadas respostas experienciais, comportamentais e fisiológicas.

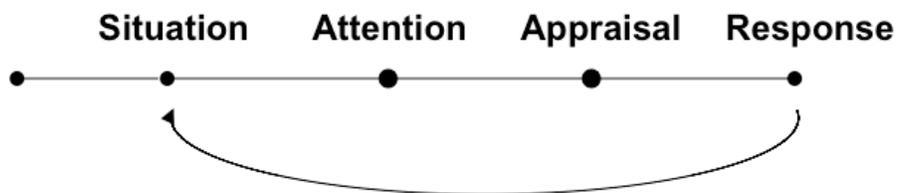


Figura 1.1. O Modelo Modal da Emoção. Retirado de *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations* de J. Gross, 2014, em *Handbook of Emotion Regulation* (p. 5). Copyright 2014 de Guilford Publications.

Surge então a questão de quais são os pontos neste processo possíveis de serem alcançados com o objetivo de se modificar a emoção ou a forma como a mesma é experienciada. Para responder a esta questão Gross (1998b), por exemplo, desenvolveu o Modelo de Processo da Regulação Emocional (Gross, 1998b), que será explicado mais à frente.

## **1.2. Regulação Emocional: Definições e Conceitos**

O estudo da regulação emocional começou a emergir em meados dos anos 90 do século passado, e é agora considerado um importante tópico em toda a área da psicologia, evidenciado por trabalhos conduzidos nos últimos 10 anos nas suas diversas subáreas, nomeadamente na área cognitiva (e.g., Miller, Rodriguez, Kim, & McClure, 2014; Miu & Crisan, 2011, cit. in Gross, 2015), biológica (e.g., Etkin, Egner, Peraza, Kandel, & Hirsch, 2006; Hartley & Phelps, 2010, cit. in Gross, 2015), desenvolvimental (e.g., Eisenberg, 2000; Thompson, 2014, cit. in Gross, 2015), social (e.g., Schmader, Johns, & Forbes, 2008; Shaver & Mikulincer, 2014, cit. in Gross, 2015), clínica (e.g., Beck & Dozois, 2011; Webb, Miles, & Sheeran, 2012, cit. in Gross, 2015), da saúde (e.g., DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013; Leineweber et al., 2011, cit. in Gross, 2015), entre outras.

Thompson (1994) desenvolveu uma definição que engloba, segundo o autor, as características mais importantes da regulação emocional. O mesmo afirma que a regulação emocional consiste nos processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis por monitorizar, avaliar, e modificar reações emocionais e características temporais, para atingir objetivos individuais. Nesta definição estão incluídas diversas caracterizações do processo da regulação emocional. Em primeiro lugar, afirma-se que a regulação emocional envolve a manutenção e o aumento da excitação emocional, bem como a sua inibição. Segundo, a regulação emocional engloba não só as estratégias adquiridas de autogestão da emoção, como também engloba uma variedade de influências externas por meio das quais as emoções são reguladas, ou seja, a regulação emocional pode acontecer através da intervenção de outros indivíduos. Por fim, embora a regulação emocional possa por vezes afetar a emoção experienciada pelo indivíduo, o mais comum é afetar a intensidade e a duração dessa mesma emoção. Por outras palavras, aspetos da emoção tendem a diminuir ou aumentar a intensidade da emoção experienciada, retardar ou acelerar o seu início ou recuperação, limitar ou aumentar a sua persistência no tempo, reduzir ou aumentar o seu alcance

ou a labilidade das emoções, afetando também outros aspectos qualitativos da resposta emocional (Thompson, 2011). Gross (1998b) definiu regulação emocional como os processos pelos quais os indivíduos influenciam quais as emoções que têm, quando as têm, e como experienciam e expressão essas emoções. Similarmente, Eisenberg, Hofer, e Vaughn (2007, cit. in Eisenberg & Sulik, 2012) definiram regulação emocional como processos utilizados para gerir e modificar se, quando e como (e.g., quão intensamente) um indivíduo experiencia emoções e estados fisiológicos e motivacionais relacionados com a emoção, além de como as emoções são expressas.

Foi empiricamente demonstrado que défices na regulação emocional estão transversalmente associados com: perturbações depressivas (Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling, & Tuschen-Caffier, 2008); perturbações de ansiedade, mais especificamente, perturbação de ansiedade generalizada, perturbação de ansiedade social (Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005) e perturbação de pânico (Baker, Holloway, Thomas, Thomas, & Owens, 2004); transtorno de personalidade borderline (Selby, Fehling, Panza, & Kranzler, 2016); perturbações alimentares (Andreescu, 2015; Whiteside, et al., 2007), mais especificamente perturbação de compulsão alimentar (Whiteside, et al., 2007), anorexia nervosa (Harrison, Sullivan, Tchanturia, & Treasure, 2010); consumo de substâncias (Ghorbani, Khosravani, Bastan, & Ardakani, 2017 cit. in Grant & Berking, 2018; Fox, Hong, & Sinha, 2008); perturbação de hiperatividade com défice de atenção (Shaw, Stringaris, Nigg, & Leibenluft, 2014); e perturbação bipolar (Van Rheenen, Murray, & Rossell, 2015). Estudos longitudinais fornecem evidências de que défices na regulação emocional não são apenas sintomas de perturbações mentais, como fatores de risco e de manutenção para problemas de saúde mental, nomeadamente na perturbação depressiva (Aldao et al., 2010; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012), perturbação de ansiedade (Wirtz, Hofmann, Riper & Berking, 2014), perturbação de personalidade borderline (Selby, et al., 2016), perturbações alimentares (Anestis, Selby, Crosby, Wonderlich, Engel & Joiner, 2010, cit. in Grant & Berking, 2018), e perturbações relacionados com o álcool (Berking, et al., 2011).

### 1.2.1. Modelo de Processo da Regulação Emocional.

Um dos modelos mais utilizados na descrição da RE é o Modelo de Processo da Regulação Emocional (Gross, 1998b) (Figura 1.2.), baseado no Modelo Modal da Emoção (Gross, 2015), já descrito anteriormente, o qual distingue diferentes estratégias, classificadas pelo momento em que se interveio no processo gerador da emoção. De uma forma geral, é possível distinguir entre estratégias de regulação focadas no antecedente (i.e., estratégias que o indivíduo pode implementar com o objetivo de regular as emoções antes de as mesmas serem desencadeadas) e estratégias de regulação focadas na resposta (i.e., estratégias que o indivíduo pode utilizar após a ativação emocional) (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007).

Para além das duas estratégias globais acima apresentadas, o Modelo de Processo da Regulação Emocional descreve cinco famílias de estratégias mais específicas, as quais podem ser utilizadas para alterar o curso das emoções: Seleção da Situação, Modificação da Situação, Direção da Atenção, Mudança Cognitiva e Modulação da Resposta. As quatro primeiras pertencem ao grupo de estratégias focadas no antecedente, sendo que a última é uma estratégia focada na resposta (Gross, 1998a; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007). As estratégias focadas no antecedente são consideradas mais eficazes comparativamente com as estratégias focadas na resposta, pois as anteriores são implementadas antes ou durante a ativação emocional, e não quando a emoção já se formou (Gross, 1998a). De seguida é feita uma descrição de cada uma delas (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014)

***Seleção da Situação.*** Ocorre no início do processo emocional, ou seja, antes mesmo de a emoção ser gerada. É necessário uma avaliação antecipada da situação geradora da emoção, de forma a que a pessoa tenha a oportunidade de escolher em que situações se quer expor, com o objetivo de tornar mais ou menos provável de se encontrar numa situação que gere emoções desejáveis ou indesejáveis. A esta família de estratégias correspondem as estratégias de evitamento ou de aproximação, tanto de pessoas, lugares ou atividades que possam gerar emoções negativas.

***Modificação da Situação.*** Envolve mudanças nas condições externas (físicas e ambientais) de uma dada situação com o objetivo de se modificar a situação e, desta forma, influenciar o impacto emocional.

**Direção da Atenção.** Refere-se à possibilidade de se selecionar o aspeto da situação em que um indivíduo se quer focar, direcionando-se a atenção dentro da situação de maneira a serem influenciadas as emoções. Esta assenta em duas estratégias principais: a distração e a concentração. Na distração a atenção é focada em vários aspetos da situação ou é desviada da situação por completo. Já na concentração a atenção é focada nas características específicas da situação.

**Mudança Cognitiva.** Diz respeito à forma como os indivíduos mudam a avaliação dada a uma certa situação, com o objetivo de se alterar o significado emocional dado à situação, alterando não só o que se pensa acerca da mesma, como também o que se pensa acerca da própria capacidade para lidar com as exigências colocadas pela situação. Uma das estratégias mais estudadas presente nesta família é a reavaliação cognitiva, que diz respeito à alteração do significado da situação de forma a alterar o seu impacto emocional.

**Modulação da Resposta.** Esta quinta família de estratégias ocorre tarde no processo gerador de emoção, já após as tendências de resposta terem sido desencadeadas. Refere-se ao processo de influenciar as componentes experienciais, comportamentais ou fisiológicas, de forma tão direta quanto possível. A supressão emocional consiste em inibir, de forma consciente, o comportamento associado à expressão emocional que está a decorrer, tendo como objetivo modificar a componente comportamental sem, no entanto, reduzir a experiência emocional negativa experienciada.

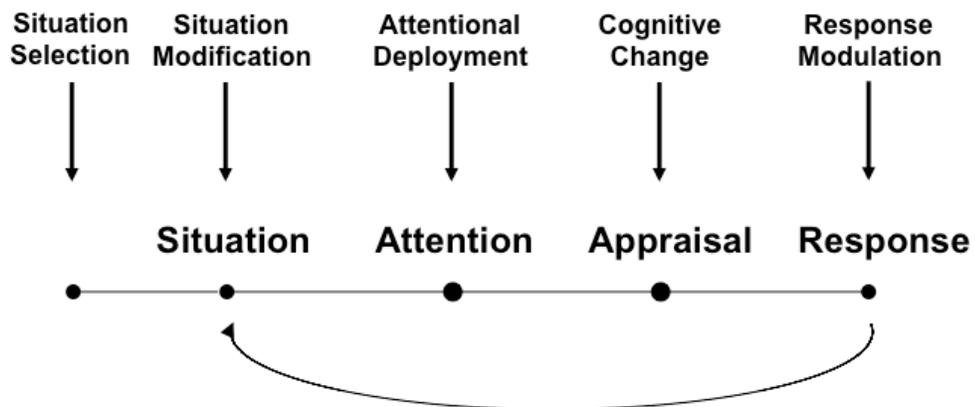


Figura 1.2. Modelo de Processo da Regulação Emocional que realça as cinco famílias de estratégias de regulação emocional. Retirado de *Emotion Regulation: Conceptual Foundations* (p. 10) de Gross e Thompson (2007).

**1.2.2. Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional: A Importância do Contexto.** De acordo com Aldao (2013), existe a necessidade de explorar o contexto dentro da investigação da regulação emocional, visto que diferentes estratégias poderão não ser úteis em todos os contextos.

Em paralelo com a abordagem de Gross (1998b) a investigação acerca das estratégias de RE na psicopatologia levou à diferenciação entre estratégias adaptativas e desadaptativas com base na sua relação com sintomas (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Estratégias consideradas adaptativas, como aceitação, reavaliação, e de resolução de problemas demonstraram associar-se negativamente com perturbações psicológicas. Por outro lado, estratégias consideradas desadaptativas, tais como evitamento, supressão, preocupação, e ruminação, demonstraram associações positivas com sintomas de perturbações psicológicas (Aldao, 2013).

Gross, Richards e John (2006) focaram a sua investigação em duas estratégias de regulação emocional - a reavaliação cognitiva a supressão emocional - tendo em consideração que: (1) são estratégias de uso comum na vida quotidiana; (2) são possíveis de manipulação em laboratório e de definição em termos de diferenças individuais; (3) são exemplares de estratégias focadas no antecedente e de estratégias focadas na resposta, sendo esta distinção central no estudo dos autores.

Como já referido em cima, a reavaliação ocorre cedo e intervém antes de as tendências de resposta emocional terem sido totalmente geradas. Isto significa que a reavaliação pode, de forma eficiente, alterar na totalidade a trajetória emocional subsequente. Mais especificamente, quando utilizada para baixar/reduzir uma emoção, a reavaliação deverá reduzir, com sucesso, as componentes experienciais e comportamentais dessa mesma emoção. Por outro lado, a supressão é uma estratégia focada na resposta, chegando relativamente tarde no processo gerador da emoção, e modificando principalmente a componente comportamental das tendências de resposta emocional. A supressão deverá, portanto, ser eficaz na diminuição da expressão comportamental da emoção. Ao mesmo tempo, a supressão não será útil na redução da experiência da emoção, a qual não é diretamente alvo da supressão, podendo continuar a permanecer, e mesmo acumular, sem estar resolvida. Para além do referido, como a supressão ocorre tarde no processo gerador de emoção, exige que o indivíduo tenha de gerir com esforço as tendências de resposta emocional à medida que as mesmas emergem. Tais esforços repetitivos podem consumir recursos cognitivos que, de outra forma, poderiam ser utilizados para um desempenho ideal nos contextos sociais em que as emoções surgem (Gross & John, 2003). Os autores também afirmam que a supressão desenvolve no indivíduo um sentimento de incongruência, ou discrepância, entre a experiência

interior e a expressão exterior (Rogers, 1951 cit. in Gross & John, 2003). Tal sentimento de não ser coerente consigo próprio pode levar a sentimentos negativos acerca do próprio (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Illardi, 1997) e alienar o indivíduo não apenas de si, como também de outros (Gross & John, 2003).

A reavaliação cognitiva está tipicamente associada a resultados benéficos. Algumas pesquisas demonstram que a reavaliação cognitiva está associada à abertura à experiência, emoções agradáveis (Gross & John, 2003), padrões mais saudáveis de afeto, funcionamento social, bem-estar (Cutuli, 2014), maior satisfação com a vida (Moore, Zoellner, & Lollenholt, 2008) e negativamente associada a emoções desagradáveis (Gross & John, 2003) e perturbação depressiva (Moore et al., 2008). Alguns autores também demonstram que indivíduos que utilizam mais frequentemente esta estratégia têm uma maior tendência em partilhar as próprias emoções, levando ao estabelecimento de relações emocionalmente mais próximas (Gross & John, 2003). Relativamente à supressão emocional, encontra-se geralmente associada a um reduzido afeto positivo e satisfação com a vida, e a um aumento de depressão e ansiedade social (Moore et al., 2008) e positivamente relacionada com emoções desagradáveis e resultados desadaptativos, como falta de autenticidade, e negativamente relacionada com emoções agradáveis, eficácia da regulação do humor negativo, abertura e consciência. É também descrito na literatura que os indivíduos que utilizam preferencialmente esta estratégia têm uma maior tendência para evitar relações que sejam emocionalmente próximas, levando a que tenham um menor número de relações consideradas positivas (Gross & John, 2003), conduzindo também a um menor suporte social (Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009, cit. in Rottweiler, Taxer, & Nett, 2018).

Apesar de existir um acumular de pesquisas que indicam que estratégias focadas no antecedente (e.g., reavaliação cognitiva) são mais adaptativas, e estratégias focadas na resposta (e.g., supressão emocional) são mais desadaptativas, existem casos em que a supressão emocional poderá ser adaptativa, e a reavaliação desadaptativa (Aldao, 2013; Moore et al., 2008). Burić, Sorić e Penezić (2016), num estudo com estudantes universitários, encontraram uma relação entre a reavaliação cognitiva e o aumento de experiências de ansiedade, comparativamente com a supressão emocional, em contextos de aprendizagem. No mesmo estudo, a supressão correlacionou-se de forma positiva não só com emoções negativas como também com emoções académicas positivas, como prazer e orgulho. Os mesmos autores concluíram que a supressão

poderá ser uma estratégia essencial e inevitável em contextos académicos, nos quais a expressão desorganizada de emoções é geralmente inapropriada.

Segundo Gratz e Roemer (2004), o conhecimento das estratégias específicas de RE utilizadas por um indivíduo, na ausência de informação acerca do contexto em que são utilizadas, pode fornecer pouca informação acerca da capacidade do indivíduo em regular efetivamente as suas emoções. Uma regulação emocional considerada adaptativa envolve uma utilização flexível das estratégias de RE disponíveis, com o objetivo de adaptar a estratégia ao contexto específico da situação e aos objetivos individuais (Gratz & Roemer, 2004; Gross, 1998a). Desta forma, apenas deve ser feita a distinção entre estratégias adaptativas ou desadaptativas quando é tido em conta o objetivo que se quer atingir num contexto específico (Gross, 1998a; Thompson, 1994). Assim, para perceber efetivamente a capacidade que os indivíduos têm para regular as suas emoções, Gratz e Roemer (2004) desenvolveram um Modelo Multidimensional de Regulação Emocional, o qual conceptualiza a regulação emocional como envolvendo: (a) consciência e compreensão das emoções; (b) aceitação das emoções; (c) capacidade de controlo de comportamentos impulsivos e de agir de acordo com os objetivos desejados quando são experienciadas emoções negativas; e (d) capacidade de utilizar, de forma flexível, estratégias de regulação emocional situacionais apropriadas para modular respostas emocionais conforme desejado, tendo em conta objetivos individuais e exigências situacionais. De acordo com os mesmos, a ausência de uma das dimensões acima mencionadas, sugere desregulação emocional ou dificuldades de RE.

### **1.3. Videojogos: Definições e Conceitos**

São várias as designações encontradas na literatura. Termos como jogo de computador, jogo eletrónico, jogo de consola, jogo de PC, e jogo portátil, são utilizados como referência a videogames, no entanto, tais termos não são estritamente sinónimos: o conceito de jogos de computador é por vezes utilizado como referência a jogos num computador pessoal, sendo também utilizado como termo geral; jogo eletrónico pode referir-se tanto a brinquedos, como a videogames; videogame, utilizado muitas vezes utilizado como termo geral pode, por vezes, referir-se exclusivamente a jogos que sejam jogados em consolas (e.g., Playstation 4) (Tavinor, 2009). Na presente investigação, o termo videogame será utilizado como o termo geral, referindo-se a jogos eletrónicos/digitais, jogados online (i.e., com recurso à internet) ou offline, em computadores

persoais, consolas (e.g., Sony Playstation, Microsoft Xbox, Nintendo Wii), ou aparelhos móveis (e.g., smartphone, Nintendo 3DS).

Pode-se ainda distinguir entre os videojogos e outros meios de comunicação social (i.e., livros, televisão, filmes). A característica mais essencial e distintiva é a sua interatividade. Os videojogos estão desenhados de forma a que os jogadores participem ativamente nos sistemas, sendo que os estes estão também desenhados para reagir aos comportamentos dos jogadores (Granic et al., 2014). Existem milhares de videojogos, com inúmeros temas e objetivos diferentes. Os mesmos podem ser jogados de forma cooperativa ou competitiva, de forma individual, com outros jogadores fisicamente presentes, ou com outros jogadores online.

Ao longo dos anos, diversos autores tentaram caracterizar o que é um videojogo, tendo surgido diversas definições que, apesar de distintas, partilham alguns elementos.

Crawford (1984), considerado um pioneiro na área de design de jogos de computador, no seu livro *The Art of Computer Game Design*, não oferece uma definição sucinta de jogos, no entanto, identifica quatro componentes fulcrais comuns a todos os jogos, nomeadamente:

- Representação: um jogo é um sistema (i.e., coleção de peças que interagem entre si, frequentemente de forma complexa), formal (i.e., o jogo tem regras explícitas), fechado (i.e., estrutura completa e autossuficiente), que representa de forma subjetiva um subconjunto da realidade.
- Interação: refere-se à rede de interligações que permite aos jogadores explorarem todo o potencial do videojogo, gerando ações que têm um conjunto de efeitos na própria dinâmica do jogo.
- Conflito: trata-se de um elemento que surge naturalmente na interação do jogador com o jogo e que resulta dos obstáculos (ativos ou dinâmicos) que impedem o jogador de alcançar os objetivos do jogo, de uma forma fácil.
- Segurança: segundo o autor, um jogo é um local seguro que faculta um conjunto de experiências psicológicas, muitas vezes de conflito ou perigo, sem as suas realizações físicas.

De acordo com Griffiths e Nuyens (2017) uma das taxonomias acerca das características estruturais dos videojogos mais abrangentes foi desenvolvida por King, Delfabbro, e Grittiths., (2010). A taxonomia psicológica das características dos videojogos teve por base características estruturais de estudos acerca do *gambling* - i.e., comportamento que envolve o risco, de dinheiro

ou bens de valor, em função do seu resultado, que seja em parte determinado pela sorte (Whelan, Steenbergh, & Meyers, 2007, cit. in Hubert, 2015) - e com base em investigações relacionadas com o *gaming* - i.e., jogo de videogames, sem ser a dinheiro (Hubert, 2015) - (Wood et al., 2004 cit. in King et al., 2010). A taxonomia compreende cinco tipos de características estruturais mais abrangentes, as quais, segundo o autor, se referem a recursos inerentes ao próprio videogame que podem facilitar a iniciação, o desenvolvimento, e a manutenção do jogo ao longo do tempo. Adicionalmente, tal como observado no Quadro 1.1., compreende 24 subcategorias diferentes, que King et al., (2010) indicam que podem influenciar o comportamento de jogo. Estes cinco tipos de características estruturais gerais são: (a) aspetos sociais do gaming; (b) o papel dos jogadores na influência dos resultados do jogo (i.e., funcionalidade de manipulação e controlo) ; (c) papel dos jogadores na criação de personagens e narrativa interativa (i.e., características narrativas e de identidade); (d) formas pelas quais os jogadores ganham e perdem (i.e., funcionalidades de recompensa e de punição); e (e) apresentação auditiva e visual dos videogames (i.e., características de apresentação).

Quadro 1.1.

*Resumo do Modelo das Cinco Características Estruturais dos Videogames*

Tipo de característica	Subcaracterística	Exemplo
<b>Características Sociais</b>	Características de utilidade social	Chat de voz e de texto no jogo
	Formação social/características institucionais	Guilds/clãs em MMORPGs
	Quadros de líderes	Quadro de honra, lista de pontuações
	Características de redes de suporte	Fóruns na internet, guias estratégicos
<b>Características de Manipulação e de Controlo</b>	Características de input do utilizador	“Combos”, teclas de atalho
	Funcionalidades de salvar progresso	Checkpoints, gravação automática
	Características de gestão do jogador	Gerir múltiplos recursos
	Características não controláveis	Eventos com script, páginas de carregamento
<b>Características de Narrativa e de Identidade</b>	Funcionalidades de criação de personagens	Escolha do sexo, raça, atributos

	Características de dispositivos de narrativa	Briefing de missões, cinemáticas
	Características de tema e de género	Interpretação de papéis (Role-playing), tiros, combate
<b>Características de Recompensa e de Punição</b>	Características tipo de recompensa geral	Pontos de experiência, bónus
	Características de punição	Perder uma vida, recomeçar um nível
	Funcionalidades de recompensas exteriores ao jogo	Xbox 360 pontos de conquista
	Funcionalidades de recompensas intermitentes	Aumento da dificuldade dos níveis
	Funcionalidades de recompensas negativas	Ganhar vida, reparar itens
	Características “falhado por pouco”	Obstáculo difícil no fim do nível
	Características de frequência de eventos	Possibilidade de repetir o jogo sem limitações
	Características de duração de eventos	MMORPG não têm um fim
	Características de pagamentos intervalares	Recompensado instantaneamente por jogar
<b>Características de Apresentação</b>	Características gráficas e de sum	Gráficos realistas, música rápida
	Características de franchising	Nomes de marcas registadas, e.g. Mario
	Características de conteúdo explícito	Violência, consumo de drogas, nudez
	Características de publicidade no jogo	Marcas da vida-real, patrocinadores , logótipos

*Nota.* Retirado de “Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy”, de King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M., 2010, *International journal of mental health and addiction*, 8(1), 90-106. Copyright 2009 de Springer.

**1.3.1. Géneros/Subgéneros dos Videojogos.** A classificação de género é uma ferramenta tradicional e amplamente utilizada. Na área da literatura a classificação é normalmente feita de acordo com características como a técnica literária, o tom, conteúdo ou forma. (Haolin, 2005 cit. in Clarke, Lee, & Clark, 2017). Nos filmes, os géneros refletem padrões, formas e estilos utilizados pelos criadores, bem como os utilizados para a leitura dos filmes pelo público (Bernink & Cook, 1999, cit. in Clarke et al., 2017). Na área da música, os géneros são identificados por elementos

como o estilo, forma, reações psicológicas e comportamentais, a população que ouve a música, a forma como é produzida, e o conteúdo que está a ser comunicado pela música (Fabbri, 1982 cit. in Clarke et al., 2017).

Tal como nos outros media, os géneros dos videojogos emergiram de características similares, no entanto, a escolha das características, tem mudado ao longo do tempo (Clarke et al., 2017) existindo diversas taxonomias que, por sua vez, são rapidamente colocadas em causa devido à constante evolução no mercado dos videojogos.

Crawford (1984), por exemplo, apresentou uma taxonomia que divide os jogos de computadores em duas amplas categorias: jogos *skill-and-action* e jogos de estratégia. A categoria *skill-and-action* é caracterizada pelo jogo em tempo real, com grande ênfase nos gráficos e sons, e pelo uso de *joystick* e *paddle* ao invés de um teclado de computador. Nesta categoria, as principais competências exigidas aos jogadores são a coordenação mão-olho e rápidos tempos de reação, ou seja, é dada ênfase a competências preceptivas e motoras. Dentro desta ampla categoria, o autor identifica seis categorias, nomeadamente: jogos de combate, jogos de labirinto, jogos de desporto, jogos de *paddle*, jogos de corrida e jogos diversos. A segunda grande categoria proposta pelo autor - jogos de estratégia -, enfatiza a cognição ao invés da manipulação, e distingue-se da primeira categoria na medida em que não são necessárias competências motoras, e requerem tipicamente mais tempo de jogo. Esta grande categoria é dividida em seis outras: aventuras, jogos D&D (i.e., jogos Dungeons & Dragons), jogos de guerra, jogos de apostas, jogos educacionais, e jogos interpessoais.

Wolf (2001), por sua vez, desenvolveu uma lista de géneros baseado na interatividade dos videojogos, ou seja, os géneros indicados pelo mesmo têm em consideração as características dominantes da experiência interativa, bem como as metas e os objetivos, para além da natureza das personagens e do controlo do jogo. A lista inclui os seguintes géneros<sup>1</sup>: Abstrato, Adaptação, Aventura, Vida artificial, Jogos de Tabuleiro, Jogos de Captura, Jogos de Cartas, Jogos de Apanhada, Perseguição, Coleção de Objetos, Combate, Demo, Diagnóstico, Escape, Condução, Esquivar, Educacionais, Luta, Voo, *Gambling*, Filmes Interativos, Simulação de Gestão, Labirintos, Pista de Obstáculos, Jogos de Papel e Lápis, *Pinball*, Plataforma, Jogos de Programação, Puzzle,

---

<sup>1</sup> Alguns termos não estão traduzidos pois a sua designação anglo-saxónica é utilizada em Portugal e mais facilmente reconhecida.

Quiz, Corridas, *Role-Playing*, Dança e Ritmo, *Shoot'Em Up*, Desporto, Estratégia, Jogos de Mesa, Alvo, Aventuras Narrativas, Simulação de Treino e Utilidades.

Mais tarde, Gros (2007) identificou sete géneros de jogos, nomeadamente: jogos de ação, jogos de aventura, jogos de luta, RPG, simulações, jogos de desporto, e jogos de estratégia. O autor, no entanto, afirmou que não era fácil aplicar esta taxonomia devido ao facto de alguns jogos poderem pertencer a mais do que uma categoria. Por exemplo, a categoria jogos de desporto, afirmando que a sua maioria contém informação acerca de gerir equipas e combinam simulação com características de jogos de estratégia.

Online são também feitas tentativas de categorização dos videojogos. Tendo como exemplo o site *GameFaq's*<sup>2</sup>, os jogos podem ser categorizados em 11 amplas categorias: Ação, Ação-Aventura, Aventura, Hardware, Variados, Puzzle, Corridas, RPG, Simulação, Desporto e Estratégia. Dentro de cada uma das categorias acima mencionadas existem subcategorias. Devido à lista ser extensa, é dado o exemplo da categoria Ação, que se subdivide em: Arcade, Beat-'Em-Up, Luta, Geral, Pinball, Plataforma, Ritmo e Shooter. Por sua vez, a subcategoria Shooter subdivide-se em: Primeira Pessoa, Light Gun, Rail, Shoot-'Em-Up, Terceira Pessoa.

**1.3.2. Impactos Negativos dos Videojogos.** Diversas pesquisas acerca dos videojogos focam-se no impacto negativo dos mesmos. Em particular, existe evidência empírica que mostra que a exposição a videojogos violentos está positivamente associada a comportamento, cognição, e afeto agressivo (Anderson et al., 2010), impulsividade (Gentile et al., 2012), depressão (Lemola et al., 2011) e adição, e negativamente associado a empatia e comportamento pró-social (Anderson et al., 2010), predizendo também um baixo desempenho escolar (Gentile, 2009).

Para além do carácter violento dos videojogos, outros autores tiveram em conta o género específico do videojogo. Bailey, West, e Kuffel (2013) encontraram evidências de que jogos FPS (First-person shooter, i.e., jogo de tiro em primeira pessoa) estão associados de forma positiva com a impulsividade, e com tomadas de decisão arriscadas. Relativamente a videojogos de corridas, a

---

<sup>2</sup> GameFaq's é um arquivo online de videojogos onde constam diversos tipos de informação, códigos, orientações, dicas, mensagens e FAQs (questões frequentemente colocadas). O banco de dados do website conta com mais de 20 milhões de respostas, *cheats*, e tópicos para mais de duzentos mil jogos. É possível aceder a esta informação no endereço <https://gamefaqs.gamespot.com/>.

literatura indica que o jogo de videogames na adolescência prediz, de forma indireta, comportamentos de condução arriscada através das atitudes e intenções dos adolescentes em exibirem esse comportamento no futuro (Beullens, Roe, & Bulck, 2011). Também Fischer, Kubitzki, Guter e Frey (2007) evidenciaram que a frequência de jogo de videogames de corrida estava positivamente associada com condução competitiva e intrusiva, e com um aumento de acidentes de viação reportados, e negativamente associado com condução cautelosa.

Algumas investigações focam-se também no gaming patológico ou jogo patológico, definido como um envolvimento persistente e excessivo nos videogames, sendo este incontrolável, mesmo estando associado a problemas sociais e/ou emocionais (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011). No entanto, segundo Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis, e Carras (2014) poucos são os estudos longitudinais realizados. Um estudo examinou as causas psicossociais e consequências do jogo patológico entre adolescentes, tendo encontrado evidências de que baixo bem-estar psicossocial era, geralmente, um antecedente do jogo patológico. Mais especificamente, menor competência social, maior solidão, e baixa autoestima, indicaram predizer um aumento do jogo patológico seis meses mais tarde, mesmo em adolescentes (Lemmens et al., 2011). Os mesmos autores também encontraram uma relação recíproca entre solidão e o jogo patológico, indicando que a primeira é tanto uma causa como uma consequência. Em Portugal, o jogo patológico passou a designar-se por perturbação de jogo, tendo sido reclassificada na 5ª revisão do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5), fazendo agora parte do capítulo das Perturbações relacionadas com Substâncias e Perturbações Aditivas, apoiando a ideia de dependência comportamental ou dependência sem substância (Antunes, 2019).

Para além de preditores intraindividuais, outros autores sugerem um conjunto mais alargado de preditores, nomeadamente variáveis do ambiente e familiares (Pinker, 2002 cit. in Ferguson et al., 2008). Corroborando esta ideia, Ferguson et al, (2008) realizaram um estudo que demonstrou que quando a variável exposição a violência familiar era controlada, não existia correlação entre exposição a videogames violentos<sup>3</sup> e comportamentos criminosos violentos. Desta forma, o autor indica que qualquer relação de correlação entre videogames violentos e atividade criminal violenta pode simplesmente ser um subproduto de violência familiar. Os mesmos autores

---

<sup>3</sup> Na literatura, a referência a videogames violentos é sinónimo de videogames de ação (Ferguson et al., 2007), visto que utilizam videogames do género “ação” nos estudos.

obtiveram resultados que também sugeriram que a interação entre personalidade agressiva e a exposição a videogames violentos é preditiva de crimes violentos. Ferguson et al., (2008) acreditam que os resultados obtidos refutam a ideia de que jogadores de videogames violentos podem ser categorizados como sendo mais propensos a atos criminosos violentos.

### **1.3.3. Os Benefícios dos Videogames**

**1.3.3.1. Benefícios Cognitivos.** Para além dos estudos sobre o impacto negativo dos videogames, e sobretudo dos videogames considerados como violentos, existe um outro leque de pesquisas que têm procurado analisar os benefícios dos mesmos. Em 1987 observou-se pela primeira vez que videogames comerciais famosos (i.e., *Pac-Man* e *Donkey Kong*) podiam ter um efeito positivo em competências cognitivas, melhorando os tempos de processamento e de reação de adultos (Clarke et al., 1987, cit. in Pallavicini et al., 2018). Em 1989, o jogo *Space Fortress* (i.e., jogo arcade de subgénero Shoot-‘Em-Up, um subgénero de videogame dentro do subgénero shooter no género de ação, caracterizado pela presença de um protagonista que combate um grande número de indivíduos ao disparar sobre os mesmos enquanto se desvia de ataques) o primeiro jogo não comercial, desenvolvido por especialistas na área da Psicologia Cognitiva como uma ferramenta de treino e de pesquisa, (Donchin, 1989 cit. in Pallavicini et al., 2018) foi considerado de tal forma bem-sucedido que foi adicionado ao programa de treino da Força Aérea de Israel. Nos anos seguintes foram também desenvolvidos jogos “sérios” ou não comerciais, os quais têm como objetivo a mudança de padrões de comportamento utilizando características específicas a determinados videogames. Segundo Zyda (2005), jogos sérios podem ser definidos da seguinte forma: “a mental contest, played with a computer in accordance with specific rules, that uses entertainment to further government or corporate training, education, health, public policy, and strategic communication objectives.” (p. 26) (um concurso mental, jogado com um computador de acordo com regras específicas, que utiliza entretenimento para promover o treino governamental ou cooperativo, educação, saúde, políticas públicas, e objetivos de comunicação estratégica). Estes envolvem atividades que educam ou instruem, transmitindo conhecimento ou competências (Zyda, 2005).

Inúmeras são as pesquisas que, nos últimos anos, investigaram as potencialidades do jogo de videogames, tanto comerciais como não comerciais. Os resultados destes estudos apontam que jogadores de videogames superam não jogadores em diversas habilidades cognitivas, incluindo

atenção visual (Durlach, Kring, & Bowens, 2009; Green & Bavelier, 2006a, 2006b, 2007; cit. in Dobrowolski et al., 2015), aspetos do controlo cognitivo (Colzato, van Leeuwen, van den Wildenberg, & Hommel, 2010; Glass, Maddox, & Love, 2013; Strobach, Frensch, & Shubert, 2012; cit. in Dobrowolski et al., 2015), memória visual de curto prazo (Blacker & Curby, 2013; McDermott, Bavelier, & Green, 2014; Wilms, Peterson, & Vangkilde, 2013; cit. in Dobrowolski et al., 2015), na velocidade de processamento no geral (Dye, Green, & Bavelier, 2009; cit. in Dobrowolski et al., 2015), cognição visuoespacial (Ferguson, 2007) e benefícios ao nível da atenção alternada (Eichenbaum, Bavelier & Green, 2014). Particularmente para os videojogos de ação, são encontrados benefícios em diversos aspetos da visão, como a sensibilidade ao contraste (Li, Polat, Makous, & Bavelier, 2009), e a acuidade em multidões (Green & Bavelier, 2007), e ao nível da atenção visual seletiva (Eichenbaum et al., 2014) e atenção sustentada (Anguera et al., 2013). Mais especificamente, o subgénero shooter dos videojogos de ação tem sido associado a uma maior precisão na alocação da atenção e a uma maior resolução espacial no processamento visual (Green & Bavelier, 2012).

Para além dos videojogos de ação, outros géneros de videojogos também estão associados a melhorias em certas funções cognitivas. Glass, Maddox e Love (2013), demonstraram que com um treino de 40 horas num jogo do tipo Real-Time Strategy (RTS) (i.e., estratégia em tempo real), onde são controlados e quantificados parâmetros e comportamentos específicos do videojogo, é possível alterar a flexibilidade cognitiva (incluindo atenção alternada e memória de trabalho).

**1.3.3.2. Benefícios Sociais.** Para além dos benefícios a nível cognitivo do jogo de videojogos, são também encontradas na literatura evidências de benefícios a nível social. De acordo com os dados recolhidos pelo Entertainment Software Association (2018), 56% dos jogadores mais frequentes jogam jogos *multiplayer* (i.e., jogos online onde estão presentes outros jogadores), pelo menos uma vez por semana, despendendo uma média de sete horas a jogar com outros jogadores online, e seis horas a jogar com outros jogadores em pessoa. De acordo com Gentile et al., (2009) o jogo de videojogos pró-sociais está consistentemente relacionado, ou prediz, comportamentos pró-sociais. Mais especificamente, o jogo de videojogos pró-sociais conduziu a efeitos causais, de curto prazo, em comportamentos de “ajuda”, sendo que também foram descobertos efeitos longitudinais, na medida em que crianças que jogam jogos mais pró-sociais no início do ano escolar eram mais prováveis de exibir comportamentos de ajuda para com os outros.

A literatura também demonstra que os videogames violentos têm a mesma probabilidade de promover comportamentos pró-sociais. Por exemplo, jogadores que jogam videogames violentos que encorajam o jogo cooperativo são mais prováveis de exibir comportamentos de ajuda relacionados com o jogo, tanto online como offline, comparativamente com jogadores que não jogam videogames violentos (Ferguson & Garza, 2011 cit. in Granic et al., 2014). Eastin (2007 cit. in Granic et al., 2014) também demonstrou que jogar videogames violentos socialmente (i.e., em grupos) reduz sentimentos de hostilidade comparativamente com jogar sozinho. Da mesma forma, o jogo de videogames violentos jogados cooperativamente parece diminuir o acesso dos jogadores a cognições agressivas (Schmierbach, 2010; Velez, Mahood, Ewoldsen, & Moyer-Gusé, 2012 2007 cit. in Granic et al., 2014).

**1.3.3.3. Benefícios na Saúde.** Outras investigações indicam que *exergames* (i.e., videogames que capturam o movimento do jogador e em que o mesmo tem de se mover para atingir os objetivos) podem promover a atividade física nos jovens e, conseqüentemente, diminuir o sedentarismo (Barnett et al., 2011). Também existem evidências que sugerem que intervenções com videogames ativos podem ser benéficas na reabilitação em crianças com funções físicas limitadas (Primack et al., 2012).

**1.3.3.4. Benefícios Emocionais.** A investigação tem procurado mapear os benefícios dos videogames também ao nível da ativação e regulação emocional. Existem estudos mais gerais que têm evidenciado que algumas das experiências emocionais positivas mais intensas são desencadeadas no contexto de jogo de videogames (McGonigal, 2011). Por exemplo, *Fiero*, a palavra italiana que indica orgulho intenso após vencer grandes obstáculos, é um sentimento que jogadores relatam frequentemente procurar e experimentar. Segundo Fredrickson's (2001) este aumento de emoções positivas pode ajudar na construção de relações sociais, no combate ao fracasso, e na diminuição dos efeitos adversos das emoções negativas. De acordo com Granic et al., (2014) as emoções são, portanto, a base do bem-estar, crucial não apenas como estados finais, mas como fontes de inspiração e conexão. Se jogar simplesmente faz as pessoas felizes, parece ser um benefício emocional fundamental a ser considerado.

Outros estudos que procuram analisar o papel dos jogos preferenciais nas emoções reforçam o papel positivo destes no humor e na experiência de emoções positivas (Russoniello et al., 2009; Ryan et al., 2006)

Outros estudos ainda, têm analisado em que medida existem benefícios emocionais em função do gênero ou subgênero de videogame, o tempo despendido a jogar, e as características dos próprios videogames.

Relativamente ao gênero ou subgênero de videogame, a pesquisa sugere que gêneros ou subgêneros específicos, tais como videogames de puzzle (e.g., Angry Birds, Bejeweled II) podem melhorar o humor, promover o relaxamento, e diminuir a ansiedade (Russoniello et al., 2009). Também os videogames que se incluem na categoria de videogames de ação parecem promover o desenvolvimento de diversas competências cognitivas centrais para a eficácia da regulação emocional (Schmeichel & Demaree, 2010; Zelazo & Cunningham, 2007 cit. in Hemenover & Bowman, 2018), incluindo a eficiência e a capacidade da atenção visuoespacial, eficiência da memória de trabalho e várias funções executivas incluindo inibição e resolução de problemas. Concretamente, a capacidade da memória de trabalho é central para muitas formas de regulação emocional, sendo que as estratégias de regulação mais eficazes (e.g., reavaliação cognitiva e distração) dependem destas mesmas funções executivas e cognitivas (Augustine & Hemenover, 2009, cit. in Hemenover & Bowman, 2018). O jogo de videogames também tem sido considerado como um meio para a redução do stress em jogadores saudáveis, especificamente em videogames de terror, sendo que estes demonstram aumentar, de forma eficaz, a resiliência ao stress (Bouchard et al., 2012).

Relativamente ao tempo, a literatura indica que o jogo moderado de videogames contribui para a estabilidade emocional (Przybylski et al., 2011, cit. in Pallavicini et al., 2018), melhorias no humor (Durkin & Barber, 2002), e para a experiência de emoções positivas (Ryan et al., 2006).

Os resultados de uma revisão sistemática realizada por Pallavicini et al., (2018) indicaram que no setor do treino emocional, não é registada uma prevalência do gênero de videogames, indicando a necessidade do estudo de gêneros e subgêneros de jogos específicos nesta área.

Por fim, relativamente às características do próprio jogo, Villani et al., (2018), baseando-se na taxonomia psicológica de características dos videogames proposta por King et al., (2010), afirma que é possível reconhecer três características dos videogames com interesse para a promoção de RE. A primeira característica está relacionada com as funcionalidades de manipulação e de

controle, incluindo a possibilidade de gravar o progresso para a correção de erros cometidos e de gerir diversos recursos em simultâneo. A exposição controlada a estímulos emocionais negativos pode desencadear, bem como desenvolver, competências de reavaliação, sendo este um aspeto chave para o desenvolvimento de RE. Esta é uma propriedade típica dos videojogos, nos quais estímulos emocionais são repetidos e controlados pela atividade do jogador (Granic et al., 2014). O segundo aspeto está relacionado com funcionalidades de narrativa e de identidade, referindo-se ao papel da narrativa como um meio de imergir o jogador no videojogo e ao modo como o jogador pode assumir uma outra identidade no jogo. De facto, os jogos podem apresentar uma ampla gama de estímulos emocionais, a maioria integrados dentro de narrativas complexas e instigantes. Por exemplo, os RPG (i.e., role-playing games) permitem aos jogadores selecionarem e modificarem diversas características de personagens, estando o jogo associado à habilidade de mover, de forma fluida, entre diferentes oportunidades de experiências emocionais, reavaliando-as e aprendendo novas maneiras de lidar com emoções negativas ou eventos perturbadores (Granic et al., 2013). As personagens podem representar um recurso para a autorrepresentação e para vivenciar uma nova identidade, sendo que a experiência incorporada de utilizar uma personagem pode influenciar a autopercepção de um indivíduo (Triberti, Durosini, Aschieri, Villani & Riva, 2017; Villani, Triberti, Confalonieri & Riva, 2016, cit. in Villani et al., 2018), a representação de estratégias de RE, e até o próprio comportamento do indivíduo. Adicionalmente, podem ocorrer efeitos positivos decorrentes da própria experiência de emoções negativas durante o jogo, como a frustração relacionada com a dificuldade do jogo ou tristeza, ansiedade e medo devido à imersão do jogador em narrativas emocionalmente ricas (Granic et al., 2013; Triberti, 2016), uma vez que estas podem ser vistas como experiências necessárias para que o jogo seja percebido como desafiador, proporcionando aos jogadores a possibilidade de regular essas mesmas emoções de forma adaptativa, com vista ao alcance dos objetivos do videojogo. Por fim, o terceiro aspeto está relacionado com as características de feedback e de recompensa de um videojogo, existindo diversas formas pelas quais os jogadores são reforçados ao jogarem de forma competente. Por exemplo, pontos ou prémios adquiridos quando completados certos objetivos, são projetados para oferecer aos jogadores uma avaliação geral acerca do seu domínio do jogo. De acordo com esta abordagem foram desenvolvidos videojogos (e.g., *Nevermind*, *Deep*) para promover o treino de RE encorajando ao desenvolvimento de padrões específicos de autorregulação fisiológica (Hiborn,

Cederholm, Eriksson, & Lindley, 2013; Lobel, Gotsis, Reynolds, et al., 2016; Van Rooji, Lobel, Harris, et al., 2016, cit. in Villani et al., 2018)

#### **1.4. Objetivos do Estudo**

Considerando a revisão de literatura efetuada, a presente investigação pretende contribuir para uma análise compreensiva do papel dos videogames, sobretudo ao nível dos seus impactos em variáveis emocionais. Mais concretamente, pretende-se estudar as estratégias e as dificuldades de RE em jogadores de videogames, tendo em conta variáveis como o tempo de jogo e o género ou subgénero dos videogames. De uma forma mais específica, o presente estudo procura:

1. Investigar a relação entre estratégias de RE (i.e., reavaliação cognitiva e supressão emocional) e as dificuldades de RE.
2. Averiguar a relação entre o tempo de jogo e as estratégias de RE (i.e., reavaliação cognitiva e supressão emocional).
3. Apurar se existem diferenças ao nível das estratégias de RE em função do tempo de jogo.
4. Analisar a relação entre o tempo de jogo e as dificuldades de RE.
5. Averiguar se a perceção sobre dificuldades de RE varia em função do tempo de jogo.
6. Perceber se existem diferenças nas estratégias de RE em função do género ou subgénero de videogame favorito.
7. Perceber se a perceção sobre dificuldades de RE varia em função do género ou subgénero de videogame favorito.
8. Perceber se as dificuldades de RE podem ser explicadas em função do tempo de jogo, mediadas pelas estratégias de RE.



## Capítulo II

### 2. Método

#### 2.1. Participantes

Nesta investigação participaram 263 indivíduos, sendo a amostra final constituída por 259 indivíduos por se terem eliminado quatro participantes tendo em conta que obtiveram uma pontuação acima dos 35 pontos na *Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form* (IGDS9-SF), o que pode equivaler a serem considerados jogadores patológicos (Pontes & Griffiths, 2015), critério de exclusão no presente estudo.

Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos ( $M = 26,14$ ;  $DP = 8,77$ ), sendo que a maior parte dos participantes (82,9%) eram do sexo masculino. No que concerne à nacionalidade, 68 (25,9%) eram de nacionalidade brasileira e 195 (74,1%) de nacionalidade portuguesa. Relativamente à escolaridade, quase metade dos participantes tinham o 12º ano (46,4%). A caracterização demográfica completa pode ser observada no Quadro 2.1.

**Quadro 2.1.***Caracterização Sociodemográfica da Amostra*

<b>Variáveis Sociodemográficas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Idade</b>			26,20	8,82	18	62
<b>Sexo</b>						
Feminino	45	17,4				
Masculino	214	82,6				
<b>Nacionalidade</b>						
Brasileira	67	25,9				
Portuguesa	192	74,1				
<b>Habilitações Académicas</b>						
4º ano (1º ciclo)	3	1,2				
6º ano (2º ciclo)	1	0,4				
9º ano (2º ciclo)	3	1,2				
12º ano	121	46,7				
Bacharelato	39	15,1				
Licenciatura	62	23,9				
Mestrado	30	11,6				

**2.2. Instrumentos**

**2.2.1. Questionário de Caracterização da Amostra.** Este questionário foi desenvolvido para este estudo e é composto por 10 questões que procuram recolher informação sociodemográfica e informação acerca da caracterização do jogo de videojogos. A parte relativa à caracterização sociodemográfica foi constituída por quatro questões, duas de escolha múltipla e duas de resposta rápida, que procuraram recolher informação acerca da idade, sexo, nacionalidade e habilitações literárias. No que concerne à caracterização do jogo de videojogos, foram desenvolvidas seis questões, quatro de escolha múltipla e duas de resposta rápida, onde foram recolhidas as informações relativas ao tempo de jogo e género ou subgénero de videojogo favorito. O questionário sociodemográfico pode ser acedido nos anexos (Anexo B).

A variável “tempo de jogo” inicial foi composta por seis categorias. No entanto, para efeitos de análise de dados, foi criada uma nova variável com quatro categorias: (1) Até 2h, (2) 2h a 4h, (3) 4h a 6h, (4) Mais de 6h.

A variável género ou subgénero de videogame favorito foi uma variável construída em diversos passos. Para a construção desta variável foram colocadas duas questões no questionário. A primeira questão era composta por várias hipóteses de resposta, e pedia para indicar qual o género ou subgénero de videogame favorito, dando também a possibilidade de responder “Outro tipo ou subtipo mais específico. Qual?” ou “Não sei”. Quando selecionada a opção “Não sei”, o campo do género ou subgénero de videogame favorito foi manualmente preenchido com o auxílio da questão seguinte, nomeadamente “Indique o nome do seu videogame favorito”. Para efeitos de análise de dados, foi construída uma nova variável com cinco categorias, tendo por base a literatura e o site GameFaqs que permite categorizar os videogames em géneros: Shooter, Ação-Aventura, Estratégia, RPG, Outros. A definição dos géneros ou subgéneros utilizados para esta investigação encontram-se em anexo (Anexo F).

**2.2.2. Questionário de Regulação Emocional (QRE).** O *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) - Questionário de Regulação Emocional (QRE) - foi desenvolvido por Gross e John (2003) e traduzido e validado para português por Vaz e Martins (2008), com o objetivo de avaliar e analisar a utilização de duas estratégias de regulação emocional, nomeadamente a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional.

O QRE é uma medida de autorrelato constituída por 10 itens, os quais são respondidos numa escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente) divididos pelas duas subescalas supracitadas: Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional.

Os itens que compõem cada subescala na versão original e na versão portuguesa da escala diferenciam-se, como se pode observar na Quadro 2.2.

**Quadro 2.2.***Distribuição dos Itens do QRE na Versão Original e na Versão Portuguesa*

	<b>Reavaliação Cognitiva</b>	<b>Supressão Emocional</b>
<b>QRE – versão original</b>	1,3,5,7,8 e 10	2,4,6 e 9
<b>QRE – versão portuguesa</b>	1,3,7,8 e 10	2,4,5,6 e 9

O item número cinco (*i.e.*, “Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação de uma forma que me ajude a ficar calmo.”) faz parte da subescala Reavaliação Cognitiva na versão original do questionário. Já na versão portuguesa, o mesmo item integra a subescala Supressão Emocional. Desta forma, a versão portuguesa do QRE apresenta duas subescalas: Reavaliação Cognitiva, que integra cinco itens (*e.g.*, “Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou a pensar.”); Supressão Emocional, que integra cinco itens (*e.g.*, “Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.”). Na presente investigação foi utilizada a versão portuguesa do QRE.

Relativamente à consistência interna, a escala original apresentou valores ligeiramente elevados na subescala de Supressão Emocional, comparativamente com a versão portuguesa de Vaz e Martins (2008), e com os resultados da presente investigação, como se pode observar pela análise da Quadro 2.3.

**Quadro 2.3***Valores de Consistência Interna das Escalas na Versão Original, Versão Portuguesa e na Presente Investigação do QRE*

<b>Subescalas</b>	<b>Alpha de Cronbach escala original</b>	<b>Alpha de Cronbach versão portuguesa</b>	<b>Alpha de Cronbach presente investigação</b>
<b>Reavaliação Cognitiva</b>	0,79	0,76	0,79
<b>Supressão Emocional</b>	0,73	0,65	0,55

**2.2.3. Escala de Dificuldades de Regulação Emocional.** Gratz e Roemer (2004) desenvolveram uma escala de autorrelato, designada por *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DRES), a qual tem como objetivo avaliar as dificuldades de regulação emocional em adultos. Posteriormente a DERS foi adaptada para a população portuguesa por Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha e Dias (2010) e denominada de Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE).

A EDRE é composta por 36 itens, respondidos numa escala tipo *likert* de 5 pontos (1 = “quase nunca se aplica a mim” a 5 = “quase sempre se aplica a mim”). Os itens estão organizados em seis subescalas, os quais refletem seis dificuldades de regulação emocional específicas, nomeadamente: 1) “Estratégias”, constituída por oito itens, a qual traduz o acesso limitado às estratégias de regulação emocional (e.g., “Quando estou em baixo, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.”); 2) “Não-aceitação”, composta por seis itens, que expressa a não aceitação de respostas emocionais (e.g., “Quando estou em baixo, sinto-me culpado por me sentir assim”); 3) “Consciência”, constituída por seis itens, que revela a falta de consciência emocional (e.g., “Presto atenção a como me sinto”); 4) “Impulsos”, composta por seis itens, que manifesta a dificuldade no controlo de impulsos (e.g., “Quando estou em baixo, sinto-me fora de controlo”); 5) “Objetivos”, constituída por cinco itens, que revela a dificuldade em agir de acordo com os objetivos (e.g., “Quando estou em baixo, tenho dificuldades em concentrar-me noutras coisas”); e 6) “Clareza”, composta por cinco itens, que traduz a falta de clareza emocional (e.g., “Tenho dificuldades em atribuir um sentido aos meus sentimentos”).

Comparando a versão original, com a versão portuguesa, verifica-se uma diferença em dois itens: o item 30 na escala original pertence à subescala “Estratégias” e na versão portuguesa à subescala “Não Aceitação”, e o item 23 da subescala “Não Aceitação” na versão original, encontra-se na versão portuguesa, na subescala “Estratégias”. Na presente investigação foi utilizada a escala portuguesa.

Relativamente à consistência interna, a escala original apresenta valores considerados “excelentes”<sup>4</sup> na escala global ( $\alpha = 0,93$ ), e valores considerados “bons” nas suas subescalas ( $\alpha \geq$

---

<sup>4</sup> De acordo com George e Mallery (2003), valores de Alpha de Cronbach superiores a 0,9 são considerados excelentes, valores entre 0,8 e 0,9 são bons, valores entre 0,7 e 0,8 são aceitáveis, valores

0,80) (Gratz & Roemer, 2004). Na versão portuguesa, também a escala global ( $\alpha = 0,92$ ) apresentou um elevado Alpha de Cronbach, e as respetivas subescalas apresentaram valores “aceitáveis” ( $\alpha \geq 0,74$ ) (Coutinho et al., 2009). Na atual investigação, apresenta-se a mesma tendência de valores, estando registado  $\alpha = 0,93$  para a escala global e  $\alpha \geq 0,73$  para as subescalas. No Quadro 2.4. encontram-se os valores do Alpha de Cronbach para cada uma das subescalas.

#### Quadro 2.4

*Valores de Consistência Interna das Subescalas na Versão Original, Versão Portuguesa e na Presente Investigação do EDRE*

Subescala	Alpha de Cronbach escala original	Alpha de Cronbach versão portuguesa	Alpha de Cronbach presente investigação
Estratégias	0,85	0,88	0,91
Não Aceitação	0,89	0,86	0,88
Consciência	0,86	0,74	0,73
Impulsos	0,80	0,80	0,83
Objetivos	0,88	0,85	0,89
Clareza	0,84	0,75	0,85

**2.2.4. Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF).** O IGDS9-SF é um instrumento que reflete os nove critérios centrais do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) que definem o *Internet Gaming Disorder* (APA, 2013), traduzido em português para Perturbação de Jogo de Internet. Este tem como objetivo avaliar a severidade da perturbação bem como os seus efeitos prejudiciais, examinando atividades de jogo tanto *online* como *offline* que tenham ocorrido num período de 12 meses.

O IGDS9-SF é constituído por nove itens (e.g., “Sentes necessidade de passar cada vez mais tempo a jogar para obteres satisfação ou prazer?”), que são respondidos numa escala tipo

---

entre 0,6 e 0,7 são questionáveis, valores entre 0,5 e 0,6 são pobres e valores inferiores a 0,5 são inaceitáveis.

*likert* de 5 pontos (1 = Nunca a 5 = Quase Sempre). A pontuação é obtida pela soma das respostas, sendo que a pontuação mínima é de nove, e a máxima é de 45. As pontuações mais elevadas são indicativas de um maior grau de distúrbio de jogo. Para fins de investigação, os autores afirmam que é possível classificar jogadores patológicos ao considerar apenas jogadores que obtenham uma pontuação mínima de 36 dos 45 pontos do teste (e.g., aqueles que responderem “Frequentemente” ou “Quase sempre” a todas as nove questões). No entanto, estes destacam que o propósito deste instrumento não é diagnosticar a Perturbação de Jogo, mas sim avaliar a sua severidade e acompanhar os efeitos prejudiciais na vida dos jogadores (Pontes & Griffiths, 2015). De acordo com os mesmos, não existem dados empíricos ou clínicos que suportem o ponto de corte do IGDS9-SF.

A adaptação deste instrumento foi realizada pelos mesmos autores da versão original (Pontes & Griffiths, 2016), e tanto na versão original ( $\alpha \geq 0,87$ ) como na versão portuguesa ( $\alpha = 0,87$ ) a consistência interna demonstrou-se elevada. Na presente investigação foi obtido um valor de 0,80, sendo o mesmo considerado um valor bom de Alpha de Cronbach.

### 2.3. Procedimento

Foi construído um questionário online, no software *Qualtrics*<sup>5</sup>, o qual gerou um link que foi partilhado em diversas plataformas online como, por exemplo, no *reddit*<sup>6</sup>. Era pedido aos usuários das plataformas que acessem ao link, o qual os direcionava para o questionário, e que partilhassem o questionário noutros locais de interesse, utilizando desta forma a técnica de bola de neve para a recolha de participantes. Inicialmente foi apresentado o consentimento informado, o qual os participantes tinham de aceitar antes de procederem para as questões. O questionário esteve online durante o mês de maio de 2019.

---

<sup>5</sup> O software Qualtrics pode ser aceso em <https://www.qualtrics.com/uk/?rid=ip&prevsite=pt-br&newsite=uk&geo=PT&geomatch=uk>.

<sup>6</sup> O *reddit* é um site de comunicação social constituído por diversas comunidades conhecidas como subreddits, na qual em cada uma é coberto um tópico específico. Existem diversos subreddits que cobrem tópicos relacionados com os videojogos, onde são publicadas informações ou ligações de internet.

Tendo terminado a partilha do questionário, extraiu-se a informação obtida no Qualtrics para o software *IBM SPSS*<sup>7</sup> onde foi então analisada.

---

<sup>7</sup> O IBM SPSS Software pode ser acedido em <https://www.ibm.com/analytics/spss-statistics-software>. A versão utilizada foi a IBM SPSS Statistics 25.

### Capítulo III

#### 3. Resultados

No presente capítulo serão apresentados os resultados em função dos objetivos da investigação. Apresentam-se, no entanto, inicialmente os resultados da análise descritiva das variáveis.

##### 3.1. Análise Descritiva das Variáveis

No Quadro 3.1. são apresentados os resultados da análise descritiva das variáveis reavaliação cognitiva e supressão emocional, bem como das subescalas da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE):

##### Quadro 3.1.

*Medidas Descritivas das Dimensões do EDRE e do QRE*

	M	DP	Min.	Max.
QRE. Reavaliação	4,71	1,09	1,00	7,00
QRE. Supressão	4,27	0,95	2,00	7,00
EDRE. Estratégias	2,14	0,93	1,00	5,00
EDRE. Não Aceitação	2,19	0,98	1,00	5,00
EDRE. Consciência	2,53	0,72	1,00	4,50
EDRE. Impulsos	1,80	0,69	1,00	5,00
EDRE. Objetivos	2,71	1,00	1,00	5,00
EDRE. Clareza	2,05	0,80	1,00	4,80

Em termos globais, tal como se pode verificar pela Quadro 3.1., nas dimensões da EDRE, os participantes reportaram, em média, poucas dificuldades ao nível da regulação emocional.

No Questionário de Regulação Emocional (QRE), os dados indicam que, em média, os participantes referem utilizar ambas as estratégias – reavaliação cognitiva e supressão emocional – reportando valores moderados.

Relativamente à variável tempo de jogo, a qual se refere ao tempo de jogo jogado num dia em que o participante jogue, verifica-se que a maioria dos participantes, como se pode observar pelo Quadro 3.2., reporta jogar 2 a 4 horas, quando jogam.

### Quadro 3.2.

*Distribuição da Variável Tempo de Jogo*

	Frequência	%
até 2h	105	40,5
2h a 4h	109	42,1
4h a 6h	32	12,4
>6h	13	5,0
Total	259	100,0

O género ou subgénero favorito mais reportado foi o *Role-playing Game* (RPG) (Quadro 3.3.).

### Quadro 3.3.

*Distribuição da Variável Género ou Subgénero de Videojogo Favorito*

	Frequência	%
Shooter	55	24,8
Ação-aventura	36	16,2
Role-playing (RPG)	75	33,8
Estratégia	56	25,2
Total	222	100,0

## 3.2. Resultados Principais

**3.2.1. Associação entre as Estratégias de RE – Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional - e Dificuldades de RE.** Ao realizar o Coeficiente de Correlação de Spearman é possível afirmar que a EDRE, no geral, está associada de forma positiva, baixa, e significativa com a estratégia supressão emocional ( $r_s = 0,199, p = 0,001$ ), e de forma negativa, baixa, e significativa com a estratégia reavaliação cognitiva ( $r_s = -0,126, p = 0,043$ ). Analisando em detalhe as associações entres as diversas subescalas da EDRE e as estratégias de RE, são observadas algumas correlações estatisticamente significativas. A reavaliação cognitiva apresenta uma correlação baixa

e negativa com as subescalas “estratégias” ( $r_s = -0,153, p = 0,014$ ) e “consciência” ( $r_s = -0,274, p = 0,001$ ). A supressão emocional correlaciona-se de forma positiva, baixa, e estatisticamente significativa com as subescalas “estratégias” ( $r_s = 0,205, p = 0,001$ ), “não aceitação” ( $r_s = 0,205, p = 0,001$ ), “consciência” ( $r_s = 0,139, p = 0,025$ ) e “clareza” ( $r_s = 0,184, p = 0,003$ ).

**Quadro 3.4.**

*Coefficiente de Correlação de Spearman para as Relações entre as Subescalas do EDRE e do QRE*

	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
EDRE Total	-0,126*	0,199**
Estratégias	-0,153*	0,205**
Não Aceitação	-0,027	0,205**
Consciência	-0,274**	0,139*
Impulsos	-0,024	0,082
Objetivos	-0,004	0,002
Clareza	-0,089	0,184*

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$

Já entre ambas as subescalas do QRE (i.e., reavaliação cognitiva e supressão emocional), encontra-se uma correlação baixa, positiva, e estatisticamente significativa ( $r_s = 0,133, p = 0,033$ ).

Entre as subescalas do EDRE também são encontradas diversas correlações significativas entre a EDRE no geral e as respectivas subescalas, tal como se pode observar pela Quadro 3.5. Apenas não foram encontradas associações entre a subescala “consciência” e as restantes subescalas. Todas as correlações são baixas.

**Quadro 3.5.**

*Valores do Coeficiente de Correlação de Spearman entre as Subescalas e o Total da Escala EDRE*

	1	2	3	4	5	6
EDRE Total	-					
Estratégias	0,840**	-				
Não Aceitação	0,703**	0,546**	-			
Consciência	0,703**	0,112	0,056	-		
Impulsos	0,694**	0,549**	0,428**	0,115	-	
Objetivos	0,727**	0,635**	0,396**	-0,015	0,544**	-
Clareza	0,640**	0,423**	0,327**	0,450**	0,297**	0,320**

Nota. 1 = EDRE Total; 2 = Estratégias; 3 = Não Aceitação; 4 = Consciência; 5 = Impulsos; 6 = Objetivos; 7 = Clareza.

\*\*  $p < 0,001$

**3.2.2. Relação entre o Tempo de Jogo e as Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva.** A realização do Coeficiente de Correlação de Spearman permitiu verificar que o tempo de jogo não está relacionado com a estratégia reavaliação cognitiva ( $r_s = -0,06$ ,  $p = 0,348$ ). Relativamente à estratégia supressão emocional, existe uma correlação positiva, baixa<sup>8</sup>, entre esta e o tempo de jogo ( $r_s = 0,13$ ,  $p = 0,040$ ).

**3.2.3. Diferenças nas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva - em função do Tempo de Jogo.** A realização da Análise de Variância (ANOVA) a um fator, tendo como variável independente a variável tempo de jogo e como variável dependente a variável reavaliação cognitiva, indicou que não existem diferenças significativas ( $F(3, 255) = 0,96$ ,  $p = 0,414$ ).

---

<sup>8</sup> De acordo com Cohen et al., (1998), coeficientes de correlação com valores entre 0,10 e 0,30 são baixos, valores entre 0,30 e 0,50 são moderados, e valores entre 0,50 e 1 são elevados em termos de magnitude e tamanhos de efeitos.

**Quadro 3.6.***Médias e Desvio Padrão da Variável Reavaliação Cognitiva em Função do Tempo de Jogo*

	Número médio de horas de jogo por sessão			
	Até 2h	2h a 4h	4h a 6h	> 6h
	(N = 105)	(N = 109)	(N = 32)	(N = 13)
	M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)
Reavaliação Cognitiva	4,82 (1,02)	4,60 (1,18)	4,65 (0,90)	4,94 (1,32)

Contudo, são assinaladas diferenças significativas para a variável dependente supressão emocional ( $F(3, 255) = 2,86, p = 0,038$ ), indicando que existem diferenças significativas entre o tempo de jogo ao nível da supressão emocional.

**Quadro 3.7.***Médias e Desvio Padrão da Variável Supressão Emocional em Função do Tempo de Jogo*

	Número médio de horas de jogo por sessão			
	Até 2h	2h a 4h	4h a 6h	> 6h
	(N = 105)	(N = 109)	(N = 32)	(N = 13)
	M (DP)	M (DP)	M(DP)	M (DP)
Supressão Emocional	4,11 (0,90)	4,37 (0,89)	4,20 (1,07)	4,80 (1,28)

\*  $p < 0,05$

O teste Post-Hoc de Gabriel<sup>9</sup> revelou que os participantes que jogam 6 horas ou mais reportam valores mais elevados na estratégia supressão emocional do que os participantes que relatam jogar até 2 horas (Ver Anexo G).

<sup>9</sup> Foi utilizado o teste Post-hoc de Gabriel pois este foi projetado para lidar com situações em que os tamanhos das amostras são ligeiramente diferentes (Field, 2009).

**3.2.4. Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE.** A realização do Coeficiente de Correlação de Spearman ( $r_s$ ), permitiu verificar que o tempo de jogo não está relacionado com nenhuma subescala da EDRE. Conclui-se que não existe uma associação entre o tempo de jogo e as dificuldades de RE refletidas na EDRE, nomeadamente: (a) acesso limitado às estratégias de RE, (b) não aceitação das respostas emocionais, (c) falta de consciência emocional, (d) dificuldade no controlo de impulsos, (e) dificuldade em agir de acordo com objetivos, e (f) falta de clareza emocional.

**3.2.5. Diferenças nas Dificuldades de RE em Função do Tempo de Jogo.** A realização do teste *Kruskal-Wallis* permitiu verificar que existem diferenças significativas ao nível da subescala consciência do EDRE em função do tempo de jogo ( $\chi^2_{KW}(3) = 8,89, p = 0,031$ ), bem como diferenças marginalmente significativas ao nível da subescala clareza em função do tempo de jogo ( $\chi^2_{KW}(3) = 7,10, p = 0,069$ ).

Observando as medianas, na subescala “consciência” observa-se uma descida acentuada do grupo “> 6h” comparativamente com os restantes, sendo que o mesmo acontece com a subescala “clareza”.

Para perceber se as diferenças são significativas foi realizado o teste de Mann-Whitney e foi aplicada a *Correção de Bonferroni*, sendo considerados significativos os resultados cuja significância seja inferior a 0,008.

Os resultados indicam que na subescala “clareza” existem diferenças significativas entre o grupo “4h a 6h” e “> 6h” ( $U = 100,00, p = 0,006$ ).

Consultando a mediana, para perceber em que sentido vão as diferenças entre os dois grupos em análise, verifica-se que o grupo que reportou jogar mais de 6 horas ( $Me = 1,8$ ) relata valores mais baixos na subescala “Clareza” comparativamente com o grupo que reportou jogar entre 4 a 6 horas ( $Me = 2,2$ ). Relativamente à subescala “Consciência”, os testes Mann-Whitney indicaram que não existem diferenças significativas entre grupos.

**3.2.6. Diferenças entre o Género ou Subgénero de Videojogo Favorito ao Nível das Estratégias Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva.** A realização da Análise de Variância (ANOVA) a um fator, permitiu verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas na estratégia reavaliação cognitiva em função do género ou subgénero de videogame

favorito ( $F(3,218) = 0,65, p = 0,586$ ), nem na variável supressão emocional em função do género ou subgénero de videogame favorito” ( $F(3,218) = 0,55, p = 0,651$ ).

**3.2.7. Diferenças entre o Género ou Subgénero de Videogame Favorito ao Nível das Dificuldades de RE.** A realização do teste *Kruskal-Wallis* permitiu verificar que existem diferenças significativas ao nível da subescala “Impulsos” da EDRE em função do género ou subgénero de videogame favorito dos participantes ( $\chi^2_{KW}(3) = 10,27, p = 0,016$ ).

Considerando as medianas, observa-se uma descida acentuada no grupo “Ação-Aventura”, comparativamente com os restantes.

Desta forma, foram realizados testes Mann-Whitney com *Correção Bonferroni* com o objetivo de perceber se a diferença é significativa. Os resultados demonstram que existem diferenças significativas entre o grupo shooter e o grupo ação-aventura ( $U = 609,50, p = 0,002$ ).

Em mais detalhe, os resultados sugerem que as participantes que reportam o género shooter ( $Me = 1,8$ ) como favorito têm mais dificuldades de controlo de impulsos comparativamente com os que reportam o género ação-aventura ( $Me = 1,3$ ).

**3.2.8. Efeito do Tempo de Jogo nas Dificuldades de RE no Geral, Mediado pelas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva.** Foram realizados dois modelos de mediação, sendo que o primeiro analisou o efeito mediador da estratégia supressão emocional, na relação entre o tempo de jogo e dificuldades de RE no geral, e o segundo analisou o efeito mediador da estratégia reavaliação cognitiva, na relação entre o tempo de jogo e dificuldades de RE no geral.

Relativamente ao primeiro modelo, concluiu-se que o tempo de jogo tem um efeito positivo e significativo na utilização da estratégia supressão emocional ( $B = 0,078, t = 2,219, p = 0,027$ ). Por sua vez, a supressão emocional tem um efeito significativo na regulação emocional ( $B = 0,121, t = 3,139, p = 0,002$ ). O efeito indireto é positivo e significativo ( $B = 0,009, 95\% \text{ Boot IC} = 0,000, 0,021$ ). O tempo de jogo não tem efeito direto significativo nas dificuldades de regulação emocional ( $B = 0,013, t = 0,578, p > 0,05$ ), pelo que ocorre uma mediação completa. Desta forma, o tempo de jogo tem efeito nas dificuldades de regulação emocional apenas através da mediadora supressão emocional.

**Quadro 3.8.**

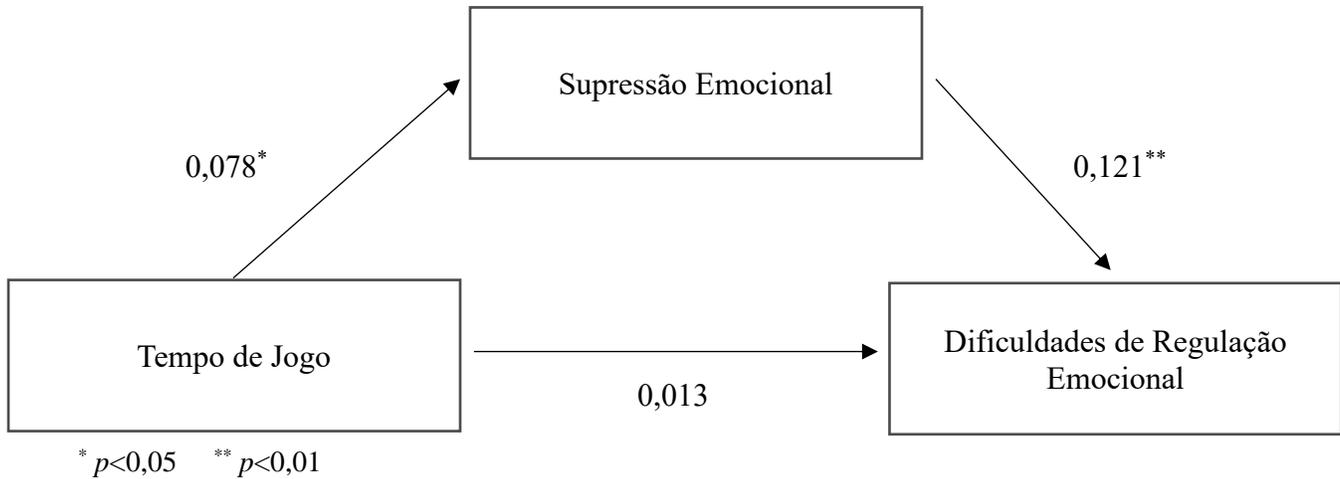
*Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE no Geral*

Variáveis predictoras	Supressão Emocional		Dificuldades de regulação emocional	
	B	Erro-padrão	B	Erro-padrão
<i>Efeito direto</i>				
Constante	4,060***	0,109	1,674***	0,171
Tempo de Jogo	0,078*	0,035	0,013	0,022
Supressão Emocional			0,121**	0,039
<i>Efeito indireto</i>				
	<i>Coef.</i>	<i>Erro-padrão</i>	<i>95% Bootstrap IC</i>	
	0,009	0,005	0,000	0,021

\* p < 0,05    \*\* p < 0,01    \*\*\* p < 0,001

**Figura 3.1.**

*Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e Dificuldades de RE no Geral*



O segundo modelo desenvolvido indicou que a estratégia reavaliação cognitiva não tem um efeito mediador na relação entre o tempo de jogo e dificuldades de RE.

**3.2.9. Efeito do Tempo de Jogo nas Subescalas da EDRE, Mediado pelas Estratégias de RE – Supressão Emocional e Reavaliação Cognitiva.** Foram desenvolvidos modelos de mediação para perceber em mais detalhe se a supressão emocional mediava a relação entre o tempo de jogo e as diferentes subescalas da EDRE.

Concluiu-se novamente que o tempo de jogo tem um efeito positivo e significativo na utilização da estratégia supressão emocional ( $B = 0,078, t = 2,219, p = 0,027$ ) e que, por sua vez, a supressão emocional tem um efeito significativo na subescala “não aceitação” ( $B = 0,197, t = 3,079, p = 0,002$ ). O efeito indireto é positivo e significativo ( $B = 0,015, 95\% \text{ Boot IC} = 0,000, 0,036$ ). O tempo de jogo não tem efeito direto significativo na subescala “não aceitação” ( $B = -0,025, t = -0,686, p > 0,05$ ), pelo que ocorre uma mediação completa. Desta forma, o tempo de jogo tem efeito na não aceitação de respostas emocionais através da mediadora supressão emocional.

**Quadro 3.9.**

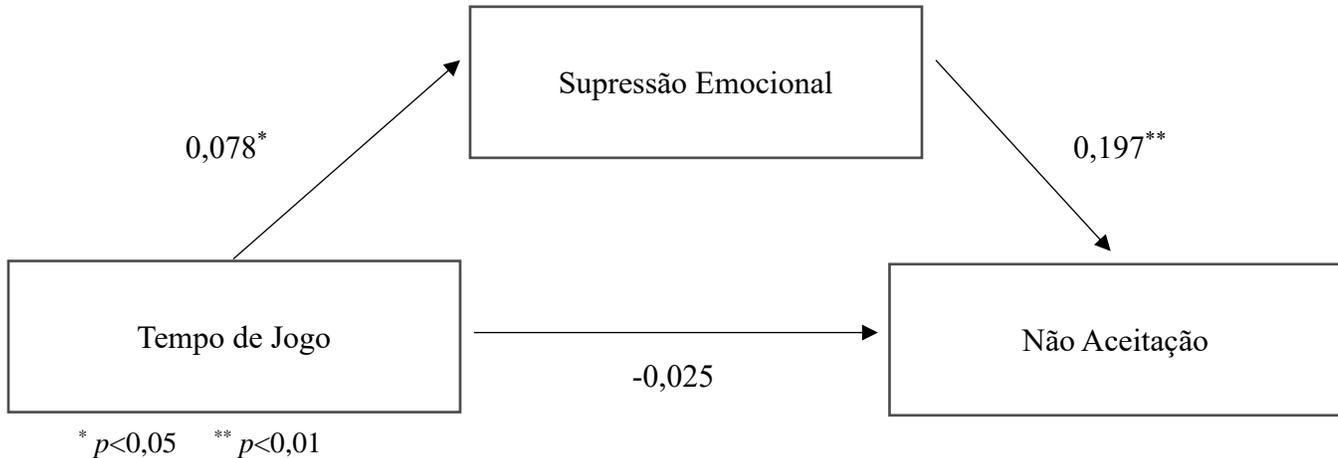
*Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Não Aceitação” da EDRE*

Variáveis predictoras	Supressão Emocional		Não Aceitação	
	B	Erro-padrão	B	Erro-padrão
<i>Efeito direto</i>				
Constante	4,060***	0,109	1,417***	0,282
Tempo de Jogo	0,078*	0,035	-0,025	0,036
Supressão Emocional			0,197**	0,064
<i>Efeito indireto</i>				
	<i>Coef.</i>	<i>Erro-padrão</i>	<i>95% Bootstrap IC</i>	
	0,015	0,009	0,000	0,036

\*  $p < 0,05$     \*\*  $p < 0,01$     \*\*\*  $p < 0,001$

**Figura 3.2.**

*Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Não Aceitação” da EDRE*



Relativamente à subescala clareza, a supressão emocional tem um efeito significativo e positivo na subescala “clareza” ( $B = 0,168$ ,  $t = 3,237$ ,  $p = 0,001$ ). O efeito indireto é positivo e significativo ( $B = 0,013$ , 95% Boot IC = 0,000, 0,030). O tempo de jogo não tem efeito direto significativo na subescala “clareza” ( $B = -0,026$ ,  $t = -0,885$ ,  $p > 0,05$ ), pelo que ocorre uma mediação completa. Assim, o tempo de jogo tem efeito na clareza emocional, i.e., na percepção de que os indivíduos percebem (e estão claros acerca de) as emoções que experienciam, através da mediadora supressão emocional.

**Quadro 3.10.**

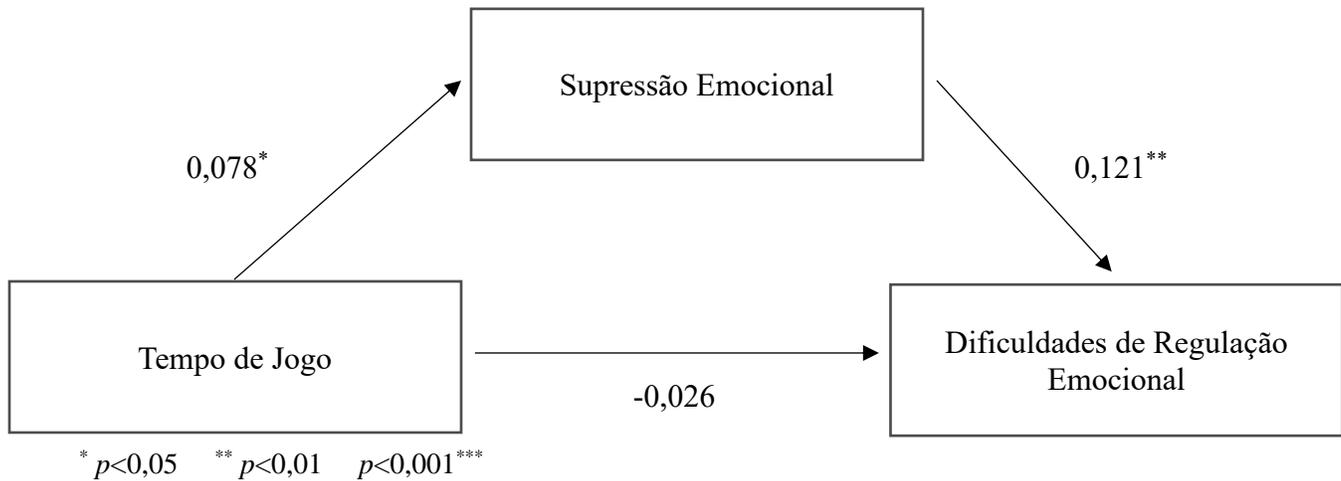
*Resultados de Regressão para o Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Clareza” da EDRE*

Variáveis predictoras	Supressão Emocional		Clareza	
	B	Erro-padrão	B	Erro-padrão
<i>Efeito direto</i>				
Constante	4,060***	0,109	1,402***	0,229
Tempo de Jogo	0,078*	0,035	-0,026	0,029
Supressão Emocional			0,168**	0,052
<i>Efeito indireto</i>				
	<i>Coef.</i>	<i>Erro-padrão</i>	<i>95% Bootstrap IC</i>	
	0,013*	0,008	0,000	0,030

\* p < 0,05    \*\* p < 0,01    \*\*\* p < 0,001

**Figura 3.3.**

*Modelo de Mediação: Efeito Mediador da Estratégia Supressão Emocional, na Relação entre o Tempo de Jogo e a Subescala “Clareza” da EDRE*



A reavaliação cognitiva demonstrou não mediar a relação entre o tempo e as restantes subescalas.



## Capítulo IV

### 4. Discussão

A Regulação Emocional (RE) é considerada uma variável fundamental para o desenvolvimento integral e para o funcionamento adaptativo dos indivíduos. A presente investigação pretendia contribuir para o aumento do conhecimento empírico acerca do papel da regulação emocional no estudo dos impactos dos videojogos. Mais concretamente, pretendia-se estudar as estratégias e as dificuldades de RE em jogadores de videojogos, tendo em conta variáveis como o tempo de jogo e o género ou subgénero dos videojogos, considerando que a literatura sugere que determinadas características estruturais (Villani et al., 2018) e intrínsecas (Granic et al., 2014; Pallavicini et al., 2018) dos videojogos fazem dos mesmos potenciais instrumentos úteis para a promoção e treino da RE.

Considerando o primeiro objetivo deste estudo, os resultados indicam que os participantes que reportaram mais dificuldades de RE no geral reportaram níveis mais elevados na estratégia de supressão emocional e valores mais baixos na estratégia reavaliação cognitiva, e vice-versa. Isto sugere que, no presente estudo, o recurso à estratégia de supressão emocional está associado a maiores dificuldades de regular as emoções, e que o recurso à estratégia de reavaliação cognitiva está associado a menores dificuldades em regular emoções. Tal resultado vai ao encontro da literatura que afirma que a reavaliação está associada a resultados mais adaptativos (e.g., a sua utilização resulta em respostas físicas e emocionais positivas a estímulos geradores de emoção, e é considerada um fator protetor contra perturbações psicopatológicas, estando geralmente negativamente associada à perturbação de ansiedade e depressiva), sendo por isso considerada uma estratégia adaptativa, e que a supressão emocional está associada a resultados mais desadaptativos (e.g., considerada fator de risco no desenvolvimento de perturbações psicológicas, estando positivamente associada com perturbação de ansiedade e depressiva, e a comportamentos considerados desadaptativos como o consumo de substâncias) sendo por isso considerada desadaptativa (Aldao, 2013; Carver et al., 1989; Folkman & Lazarus, 1980; cit. in Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2009). Consequentemente é esperado que a reavaliação esteja associada a menores dificuldades de RE, e que a estratégia supressão esteja associada a maiores dificuldades de RE. Outros estudos vão ao encontro dos resultados da presente investigação, encontrando correlações positivas entre as dificuldades de RE no geral e a estratégia de supressão emocional

(Ciuluvica, Fulcheri & Amerio, 2019; Veloso, Gouveia & Dinis, 2011). Foram também analisadas as correlações entre as subescalas da EDRE, onde se verifica que todos se correlacionam de forma positiva à exceção da subescala consciência. Este resultado já foi também encontrado em estudos de validação da EDRE para a população portuguesa (Veloso, Gouveia, & Pinto, 2011). Uma possível explicação para este resultado prende-se com o facto de que todos os itens que compõem esta subescala serem invertidos, podendo dificultar a compreensão e resposta por parte dos participantes do estudo.

O segundo e terceiro objetivos específicos deste estudo, que consistiam em perceber se o tempo de jogo estava associado à utilização de uma determinada estratégia de RE (concretamente, a supressão emocional e a reavaliação cognitiva), e se existiam diferenças nas estratégias de RE em função do tempo de jogo, os resultados indicam que o tempo de jogo está associado positivamente com a supressão emocional, e os participantes que reportaram jogar seis ou mais horas, num dia de jogo, tendiam a utilizar mais estratégias de supressão emocional, quando comparados com os participantes que reportaram jogar até duas horas por sessão. Alguns autores (Lobel, Granic, & Engels, 2014) têm discutido que o facto de ser exigida muita atenção da parte de um jogador durante o jogo, com vista à toma de decisões rápidas e eficazes, poderá inibir a emergência de estratégias de reavaliação do afeto negativo que pode emergir dessa atividade. Neste sentido, a estratégia de supressão emocional poderá tornar-se a mais predominante.

Os resultados deste estudo apontam ainda para o facto de não existir uma associação entre o tempo de jogo e dificuldades de regulação emocional, apontando também que, o grupo de jogadores que reportou jogar entre quatro a seis, reporta menor capacidade em entender, de forma clara, as emoções que experiencia, do que o grupo que reportou jogar seis ou mais horas. Estes resultados podem ser indicativos de que o tempo de jogo nem sempre é uma variável negativa, podendo até apontar para alguns benefícios. Considerando a literatura existente acerca dos benefícios dos videojogos na ativação e regulação emocional, o jogo de videojogos parece promover competências cognitivas, centrais, para a eficácia da regulação emocional (Schmeichel & Demare, 2010; Zelazo & Cunningham, 2007 cit. in Hemenover & Bowman, 2018). Também de acordo com Granic et al., (2013) o jogo de videojogos parece promover a habilidade para reavaliar experiências de forma flexível e eficiente, ensinando os jogadores os benefícios de lidar com a frustração e a ansiedade de forma adaptativa. Villani et al., (2018) afirmam que tal pode ser alcançado através de certas características dos videojogos, que permitem a exposição controlada a

estímulos emocionais negativos (que pode desencadear, bem como desenvolver, competências de reavaliação, aspeto chave para o desenvolvimento da RE), de representação de estratégias de RE, e através do reforço do jogo competente, o que pode implicar uma regulação emocional eficaz para que sejam atingidos, de forma bem sucedida, certos objetivos. Ou seja, de certa forma o jogo de videojogos parece ser um instrumento útil para a aprendizagem de competências de RE adaptativas. Contudo, este raciocínio é apenas especulativo, sem evidências empíricas.

Relativamente ao sexto objetivo, relacionado com a análise de diferenças na utilização das estratégias reavaliação cognitiva e supressão emocional em função de um género ou subgénero favorito de videogame, os resultados indicam que não existem diferenças significativas. De acordo com Granic et al. (2014) o jogo de videojogos do género RPG poderá promover a capacidade de reavaliar experiências emocionais de forma flexível e eficiente, ensinando os jogadores os benefícios de lidar com a frustração e ansiedade de formas adaptativas, tendo em conta que se trata de jogos nos quais o jogador tem a possibilidade de desenvolver diversas personagens, cada uma com um diferente e específico conjunto de habilidades (e.g., suportes, feiticeiros, guerreiros), comportamentos sociais, etc., sendo frequente os jogadores alternarem entre as personagens desenvolvidas, levando a que os mesmos tenham de se ajustar de forma fluida a objetivos emocionais e sociais únicos. A literatura também aponta que videojogos do género shooter possam, comparativamente com outros géneros, favorecer a utilização da estratégia de supressão, visto que, tal como referido em cima, é possível que reavaliações sejam cognitivamente muito exigentes para serem utilizadas em videojogos caracterizados, principalmente, por terem um ritmo rápido, visto que poderá ser exigida muita atenção do jogador para que tome as melhores decisões o mais rapidamente possível. Apesar de especulativo, uma explicação de não se terem encontrado associações entre estas variáveis, prende-se com o facto de muitos videojogos atuais serem híbridos, podendo o mesmo jogo ser categorizado em diferente géneros, visto ser constituído por um misto de características estruturais (Bakie, 2010; Wolf, 2005; Laird & Lent, 2005, cit. in Lopes, 2012; Clark, Lee, & Clark, 2015), sendo que, um jogo de ritmo rápido pode ter a opção de criação de personagens e a possibilidade de incorporação de diferentes identidades tal como os jogos do género RPG, não sendo assim promovido um tipo específico de estratégia de RE.

Tendo em conta o sétimo objetivo proposto para este estudo, o de compreender se existiam diferenças nas dificuldades de RE em função dos diferentes géneros e subgéneros de videojogos, os resultados evidenciaram que os participantes que reportaram o género Shooter como o género

favorito indicaram mais dificuldades de controlo de impulsos, comparativamente com os participantes que reportaram o género Ação-Aventura. Os videogames shooter são um género composto por subgéneros: os FPS (i.e., First-person Shooter) são um subgénero dos shooter e é o mais estudado na investigação (e.g., Bailey et al., 2013; Deleuze, Christiaens, Nuyens & Billieux, 2017). Neste estudo, o género shooter é composto por videogames do subgénero FPS (i.e., First-person Shooter) e TPS (i.e., Third-person Shooter). A maioria dos jogos FPS requerem coordenação motora, habilidades rápidas e reativas de forma a, como descrito por Deleuze, et al., (2017), “shooting before being shot.” (p. 571) (disparar antes de ser atingido). A ação é geralmente centrada numa arma e envolve confrontos através de uma perspetiva em primeira pessoa, tendo como objetivo matar inimigos, enquanto são executadas outras missões (e.g., controlo de áreas ou territórios, captura de certos objetivos). As características estruturais de ambos os subgéneros são semelhantes, apenas se distinguindo (na maioria) pela perspetiva em que é jogada, sendo que alguns videogames shooters incorporam ambas as perspetivas. Já os videogames de ação-aventura, de acordo com o website *MobyGames*<sup>10</sup>, combinam elementos tanto de videogames de ação como de videogames de aventura, os quais requerem muitas das competências necessárias dos videogames de ação, tal como rápidas tomadas de decisão, oferecendo também uma narrativa, diferentes personagens, um sistema de inventário, diálogos e outras características dos videogames de aventura. Portanto, a diferença relativa à dificuldade de controlo de impulsos pode-se dever às diferenças estruturais de ambos os géneros. Na literatura diversos estudos encontraram associações entre o jogo de videogames FPS e impulsividade. Gentile, Swing, Lim e Khoo (2013) conduziram um estudo com crianças e adolescentes, onde foi evidenciado que a exposição a videogames violentos estava associada com impulsividade e que indivíduos mais impulsivos despendiam mais tempo a jogar videogames. Os videogames do género Shooter são considerados videogames violentos, portanto este resultado vem ao encontro com o nosso estudo. Bailey et al., (2013) também encontraram evidências de que jogos FPS estão positivamente associados com impulsividade, o que também vai de encontro com os nossos resultados.

---

<sup>10</sup> Website dedicado à catalogação de videogames, tendo um abrangente banco de dados, o qual contém informações gerais acerca de videogames de todas as épocas e plataformas. Pode ser acedido em: <https://www.mobygames.com/glossary/genres>

Relativamente ao efeito mediador da estratégia supressão emocional, na relação entre o tempo de jogo e dificuldades de RE, os resultados indicam que o tempo de jogo tem um efeito positivo nas dificuldades de RE, apenas através da supressão emocional. Ou seja, por si só um maior ou menor tempo de jogo não está associado a dificuldades de RE. Este resultado evidencia o papel preponderante da regulação emocional quando são abordadas questões relacionadas com o tempo de jogo de videogames, não existindo uma relação linear entre o tempo de jogo e dificuldades de RE, existindo antes variáveis individuais que podem ser influentes na minimização ou maximização de impactos dos videogames. Por exemplo, estudos que avaliaram o papel do jogo de videogames violentos na relação com o comportamento pró-social, demonstraram que variáveis como a empatia e autocontrolo comportamental são mediadoras dessa relação (You, Kim, & No, 2014). A literatura relacionada com o impacto dos videogames a nível emocional também demonstra que determinadas variáveis, como o sexo, podem mediar a relação entre estratégias desadaptativas (i.e., ruminação) e o jogo problemático.

Em termos globais, podem ser apontadas algumas limitações ao trabalho empírico aqui apresentado. O facto de ser ter utilizado uma amostra por conveniência pode ser considerada uma limitação deste estudo, tendo em conta que os resultados não podem ser generalizados.

Considera-se também como limitação a utilização de medidas de autorrelato, o que levanta questões acerca da fiabilidade das respostas obtidas. Estudos futuros poderiam utilizar uma metodologia mista (qualitativa e quantitativa), fornecendo uma compreensão mais abrangente e fiável acerca da temática.

Por fim, uma outra limitação prende-se com dificuldades encontradas no desenho de algumas questões para a recolha de informação relativa aos hábitos de jogo, principalmente no que concerne à caracterização do género ou subgénero específico de videogame jogado. Isto porque, na literatura, pouco é o consenso acerca desta categorização, visto que a constante evolução dos videogames leva à emergência de novos géneros e à recategorização de géneros passados, não sendo por isso algo estável no tempo. Outra razão é o facto de muitos videogames atuais serem híbridos, tendo características estruturais que podem ser categorizadas em diferentes géneros ou subgéneros, sendo que, por isso, determinados videogames podem ser categorizados em diferentes géneros ou subgéneros (Bakie, 2010; Clark, Lee, & Clark, 2015; Laird & Lent, 2005, cit. in Lopes, 2012; Wolf, 2005). No entanto, foi realizada uma revisão de literatura aprofundada acerca desta temática,

sendo que, apesar de os géneros utilizados para a presente investigação não serem cientificamente validados, estes são bem fundamentados.

O presente estudo contribui para o aumento do conhecimento científico na área dos videojogos, tendo em conta que se analisaram variáveis pouco estudadas, nomeadamente os diferentes géneros e subgéneros de videojogos. Acresce o facto de se ter analisado a relação desta variável com as competências emocionais (Pallavicini et al., 2018). Muitos estudos, maioritariamente relacionados com competências cognitivas, apenas se focam em categorias descritivas, como videojogos violentos (e.g., Anderson et al., 2010; Gentile, 2009; Gentile et al., 2012) ou num género geral, como por exemplo videojogos de ação (e.g., Eichenbaum, Bavelier & Green, 2014; Green et al., 2007; Li et al., 2009), uma categoria definida por Green e Bavelier (2003) como videojogos que têm um movimento rápido, requerem uma monitorização vigilante da periferia visual e geralmente exigem o seguimento de múltiplos alvos, a qual é, segundo Dobrowski, Hanusz, Sobczyk, Skorko, e Wiatrow (2014), vagamente definida, pois pode abranger outros géneros de videojogos, sem controlar os efeitos potencialmente decorrentes de diferentes mecânicas. Outros autores têm já em conta géneros mais específicos como FPS (Bailey et al., 2013; Colzato, vanden Wildenberg, Zmigrod, & Hommel, 2013) ou RTS (Real-Time Strategy) (Glass, Maddox & Love, 2013), no entanto apenas controlam um género, não realizando comparações entre diferentes géneros (Bailey et al., 2013; Colzato, van den Wildenberg, Zmigrod, & Hommel, 2012). Para perceber de que forma o jogo de videojogos tem impacto na regulação emocional torna-se pertinente o estudo de diferentes géneros, visto que estes apresentam diferentes características estruturais que podem influenciar a regulação emocional de diferentes formas (Granic et al., 2013; Villani, et al., 2018). Esta investigação contribui para esta temática, tendo os resultados indicado que são encontradas diferenças ao nível da dificuldade de controlo de impulsos, sendo que os jogadores que reportaram o género Shooter como favorito indicaram mais dificuldades de controlo de impulsos, quando comparados com os jogadores que indicaram o género Ação-Aventura como favorito.

Esta investigação também contribui com evidências do papel influente das estratégias regulação emocional quando são abordadas questões relacionadas com o tempo de jogo de videojogos, demonstrando que não existe uma relação linear entre o tempo de jogo e dificuldades de RE, existindo antes variáveis individuais, como estratégias de RE de supressão emocional, que

podem influenciar a minimização ou maximização do impacto dos videogames, demonstrando a importância de serem analisadas variáveis possíveis de mediar ou moderar o impacto dos mesmos.

Por fim, este estudo contribui também com algumas sugestões práticas, como por exemplo para o desenho de programas de intervenção utilizando videogames comerciais para o desenvolvimento de estratégias de RE ou para o desenvolvimento de competências ao nível das dimensões da RE: (a) consciência e compreensão das emoções; (b) aceitação das emoções; (c) capacidade de controlo de comportamentos impulsivos e de agir de acordo com os objetivos desejados quando são experienciadas emoções negativas; e (d) capacidade de utilizar, de forma flexível, estratégias de regulação emocional situacionais apropriadas para modular respostas emocionais conforme desejado, a fim de atender a metas individuais e demandas situacionais. Este estudo chama a atenção para a importância do género ou de certas características estruturais. Por exemplo, videogames comerciais do género shooter deveriam ser evitados para o desenvolvimento de competências de RE, devendo-se antes utilizar videogames do género ação-aventura visto que, no presente estudo, os participantes que reportaram o género shooter como favorito apresentaram mais dificuldades no controlo de impulsos. No entanto, futuras investigações deveriam explorar esta temática de forma mais aprofundada, analisando as relações de causalidade entre estas variáveis.

Ainda é necessário, no entanto, um longo caminho para que seja possível a utilização de jogos comerciais no desenvolvimento de competências emocionais. A grande complexidade dos videogames torna difícil a tarefa de isolar as características que poderiam eventualmente desenvolver certas competências, visto que mesmo dentro do mesmo género de videogame estão presentes um misto de características estruturais. Por exemplo, um jogo dentro do género RPG pode ter características que poderão eventualmente desenvolver competências de reavaliação (Granic et al., 2014), como funcionalidades de manipulação e de controlo de personagens e de narrativa (Villani et al., 2018), podendo também ter características que promovam antes a utilização de competências de supressão emocional, como um ritmo rápido (Lobel et al., 2014). É, portanto, necessário que a investigação se continue a focar no estudo do papel dos videogames, considerando diferentes géneros, e diferentes características estruturais, para o desenvolvimento da RE.

## Referências

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th edition)*. Arlington, VA.
- Antunes, J. (2019). Adição ao jogo: novos desafios num velho problema. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 33-46.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 136(2), 151.
- Andreescu, A. C. (2015). Emotion processing deficits in disordered eating behaviours.
- Anguera, J. A., Boccanfuso, J., Rintoul, J. L., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J., ... & Gazzaley, A. (2013). Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*, 501(7465), 97.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S., & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behaviour research and therapy*, 42(11), 1271-1287.
- Bailey, K., West, R., & Kuffel, J. (2013). What would my avatar do? Gaming, pathology, and risky decision making. *Frontiers in psychology*, 4, 609.
- Barnett, A., Cerin, E., & Baranowski, T. (2011). Active video games for youth: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(5), 724-737.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(3), 307
- Bouchard, S., Bernier, F., Boivin, É., Morin, B., & Robillard, G. (2012). Using biofeedback while immersed in a stressful videogame increases the effectiveness of stress management skills in soldiers. *PloS one*, 7(4), e36169.
- Burić, I., Sorić, I., & Penezić, Z. (2016). Emotion regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ). *Personality and Individual Differences*, 96, 138-147.
- Clarke, R. I., Lee, J. H., & Clark, N. (2017). Why video game genres fail: A classificatory analysis. *Games and Culture*, 12(5), 445-465
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Abingdon.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Colzato, L. S., van den Wildenberg, W. P., Zmigrod, S., & Hommel, B. (2013). Action video gaming and cognitive control: playing first person shooter games is associated with

- improvement in working memory but not action inhibition. *Psychological research*, 77(2), 234-239.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145-151.
- Crawford, C. (1984). The art of computer game design.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 8, 175.
- Deleuze, J., Christiaens, M., Nuyens, F., & Billieux, J. (2017). Shoot at first sight! First person shooter players display reduced reaction time and compromised inhibitory control in comparison to other video game players. *Computers in Human Behavior*, 72, 570-576.
- Dobrowolski, P., Hanusz, K., Sobczyk, B., Skorko, M., & Wiatrow, A. (2015). Cognitive enhancement in video game players: The role of video game genre. *Computers in Human Behavior*, 44, 59-63.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of applied developmental psychology*, 23(4), 373-392.
- Ehring, T., Fischer, S., Schnulle, J., Bösterling, A., & Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1574-1584.
- Eichenbaum, A., Bavelier, D., & Green, C. S. (2014). Video games: Play that can do serious good. *American Journal of Play*, 7(1), 50-72.
- Eisenberg, N., & Sulik, M. J. (2012). Emotion-related self-regulation in children. *Teaching of psychology*, 39(1), 77-83.
- Entertainment Software Association (2019). *Essential Facts About the Computer and Video Game Industry* [PDF]. Retirado de <https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2019/05/2019-Essential-Facts-About-the-Computer-and-Video-Game-Industry.pdf>
- Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric quarterly*, 78(4), 309-316.
- Ferguson, C. J., Rueda, S. M., Cruz, A. M., Ferguson, D. E., Fritz, S., & Smith, S. M. (2008). Violent video games and aggression: Causal relationship or byproduct of family violence and intrinsic violence motivation?. *Criminal Justice and Behavior*, 35(3), 311-332.
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS-2*. Bookman Editora.
- Fischer, P., Kubitzki, J., Guter, S., & Frey, D. (2007). Virtual driving and risk taking: Do racing games increase risk-taking cognitions, affect, and behaviors?. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13(1), 22.
- Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive behaviors*, 33(2), 388-394.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, *56*(3), 218.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, *20*(5), 594-602.
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., ... & Rowell Huesmann, L. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(6), 752-763.
- Gentile, D. A., Swing, E. L., Lim, C. G., & Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*, *1*(1), 62.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Glass, B. D., Maddox, W. T., & Love, B. C. (2013). Real-time strategy game training: emergence of a cognitive flexibility trait. *PloS one*, *8*(8), e70350.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist*, *69*(1), 66.
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS one*, *13*(10), e0205095.
- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PloS one*, *13*(10), e0205095.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *26*(1), 41-54.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current biology*, *22*(6), R197-R206.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2007). Action-video-game experience alters the spatial resolution of vision. *Psychological science*, *18*(1), 88-94.
- Griffiths, M. D., & Nuyens, F. (2017). An overview of structural characteristics in problematic video game playing. *Current addiction reports*, *4*(3), 272-283.
- Gros, B. (2007). Digital games in education: The design of games-based learning environments. *Journal of research on technology in education*, *40*(1), 23-38.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations In Gross JJ (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–20).
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, *74*(1), 224.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health, 2006*, 13-35.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological medicine*, 40(11), 1887-1897.
- Hemenover, S. H., & Bowman, N. D. (2018). Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 125-143.
- Hubert, P. F. (2015). Jogadores patológicos online e offline: caracterização e comparação.
- Interactive Software Federation of Europe (2019). *Key Facts* [PDF]. Retirado de <https://www.isfe.eu/wp-content/uploads/2019/08/ISFE-Key-Facts-Brochure-FINAL.pdf>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology*, 5, 260.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(6), 706-716.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International journal of mental health and addiction*, 8(1), 90-106.
- Lazzaro, N. (2004, March). Why we play games: Four keys to more emotion in player experiences. In *Proceedings of GDC* (Vol. 306).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 27(1), 144-152.
- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(2), 117-122.
- Li, R., Polat, U., Makous, W., & Bavelier, D. (2009). Enhancing the contrast sensitivity function through action video game training. *Nature neuroscience*, 12(5), 549.

- Lobel, A., Granic, I., & Engels, R. C. (2014). Stressful gaming, interoceptive awareness, and emotion regulation tendencies: A novel approach. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 222-227.
- Lopes, P. N. D. C. J. (2012). *Videojogos e desenvolvimento de competências: estudo sobre a perspetiva dos estudantes universitários* (Doctoral dissertation).
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of anxiety disorders, 23*(7), 866-871.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. Penguin.
- MobyGames. (n.d.) Genre Definitions. Retirado de <https://www.mobygames.com/glossary/genres>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy, 46*(9), 993-1000.
- Newman. (2004). *Videogames*. Routledge
- NPD Group. (2019). *According to The NPD Group, 73 percent of U.S. Consumers Play Video Games*. Retirado de <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2019/according-to-the-npd-group--73-percent-of-u-s--consumers-play-video-games/>
- Pallavicini, F., Ferrari, A., & Mantovani, F. (2018). Video games for well-being: a systematic review on the application of computer games for cognitive and emotional training in the adult population. *Frontiers in psychology, 9*, 2127.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior, 45*, 137-143.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the internet gaming disorder scale—short-form. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(4), 288-293.
- Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., ... & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: a systematic review. *American journal of preventive medicine, 42*(6), 630-638.
- Rottweiler, A. L., Taxer, J. L., & Nett, U. E. (2018). Context Matters in the Effectiveness of Emotion Regulation Strategies. *AERA Open, 4*(2), 2332858418778849.
- Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation, 2*(1).
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion, 30*(4), 344-360.
- Selby, E. A., Fehling, K. B., Panza, E. A., & Kranzler, A. (2016). Rumination, mindfulness, and borderline personality disorder symptoms. *Mindfulness, 7*(1), 228-235.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry, 171*(3), 276-293.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380.
- SuperData Research. (2018). *SuperData Digital Games and Interactive Media Year in Review - 2018*. Retirado de <https://www.superdataresearch.com/market-data/market-brief-year-in-review/>
- Tavinor, G. (2009). *The art of videogames*. John Wiley & Sons.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Triberti, S. (2016). This Drives Me Nuts!: How Gaming Technologies Can Elicit Positive Experiences by Means of Negative Emotions. In *Psychology and Mental Health: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications* (pp. 271-294). IGI Global.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Van Rheenen, T. E., Murray, G., & Rossell, S. L. (2015). Emotion regulation in bipolar disorder: profile and utility in predicting trait mania and depression propensity. *Psychiatry research*, 225(3), 425-432.
- Vaz, F., & Martins, C. (2008). Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Validação de dois instrumentos de avaliação do repertório e capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta. In *AP Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, S. & V. Ramalho, (Coordenação). XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: FormaseContextos–Actas. Braga: Psiquilíbrios Edições.*
- Villani, Carissoli, Triberti, Marchetti, Gilli, & Riva, (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health journal*, 7(2), 85-99.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating behaviors*, 8(2), 162-169.
- Wirtz, C. M., Hofmann, S. G., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depression and anxiety*, 31(1), 87-95.
- Wolf, M. J. (2001). *The medium of the video game*. University of Texas Press.
- Zyda, M. (2005). From visual simulation to virtual reality to games. *Computer*, 38(9), 25-32.



## **Anexos**



## **Anexo A – Declaração de Consentimento Informado**

### **Consentimento Informado**

Gostaria de solicitar a sua colaboração neste estudo, que decorre no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Comunitária, Proteção de Crianças e Jovens em Risco do ISCTE-IUL - Instituto Universitário de Lisboa, sob orientação da Professora Doutora Joana Alexandre.

Com esta investigação pretende-se averiguar de que forma o jogo de videogames contribui para a Regulação Emocional, i.e., para a forma como lidamos e modificamos as nossas emoções.

Este questionário tem como população-alvo adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, de ambos os sexos, e que joguem videogames (frequentemente ou não). Considera-se como videogame qualquer jogo em consolas, computadores, portáteis ou em qualquer outro tipo de dispositivo móvel, podendo incluir-se jogos mais casuais (por ex., Candy Crush, Farmville) a jogos mais complexos (por ex., World of Warcraft, Apex Legends).

A sua participação é voluntária, ou seja, poderá desistir a qualquer momento, se assim entender. As suas respostas são totalmente confidenciais e os dados serão tratados de forma conjunta, sendo que nenhuma análise será realizada tomando como base um participante individual. É garantido o total anonimato durante a recolha dos dados.

Leia atentamente as questões que lhe serão colocadas e procure responder de forma honesta e de forma espontânea, não deixando questões por responder. Não existem respostas certas ou erradas às questões que serão colocadas.

Caso tenha alguma questão acerca do estudo poderá contactar:

Verónica Antunes (vpfla@iscte-iul.pt)

Antes de iniciar, confirme a seguinte informação:

1. Estou consciente de que a minha participação é voluntária e posso interromper a minha participação em qualquer momento.
2. As minhas respostas serão anónimas e ninguém irá aceder à minha identidade.
3. As minhas respostas serão utilizadas exclusivamente para efeitos de investigação e cedidos apenas pelos investigadores envolvidos no projeto.
4. Atesto que sou maior de idade.

## Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

- Li a informação, compreendo e concordo em participar no estudo.
- Não concordo em participar no estudo.

**Anexo B – Questionário Sociodemográfico**

**Caracterização Sociodemográfica**

Sexo:

- Feminino
- Masculino
- Outro

Idade: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Escolaridade/Habilitações (último grau completo):

- 4º ano (1º ciclo)
- 6º ano (2º ciclo)
- 9º ano (2º ciclo)
- 12º ano
- Bacharelato
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

**Caracterização do jogo de videojogos**

Com que frequência joga videojogos?

- Diariamente
- 3 a 6 vezes por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- Menos de 1 vez por semana

Num dia que jogue, em média quantas horas despende a jogar?

- Menos de 1 hora
- 1 a 2 horas
- 2 a 4 horas
- 4 a 6 horas
- 6 a 8 horas
- 8 ou mais horas

Qual o seu género/subgénero de videogame favorito?

- Ação
- FPS/TPS
- Ação-aventura
- Aventura
- Role-playing (RPG)
- MMORPG
- MOBA
- Estratégia
- Simulação
- Luta
- Desporto
- Casual
- Outro tipo ou sub-tipo mais específico. Qual? \_\_\_\_\_
- Não sei

Indique o nome do seu videogame favorito:

---

Indique o nome do videogame para o qual atualmente despende mais tempo:

---

Considera que é um:

- Casual Gamer (jogador casual, que joga em curtas sessões e não de forma frequente)
- Core/Mid-Core Gamer (joga videogames frequentemente, mas não de forma muito séria e competitiva)
- Hardcore Gamer (despende dinheiro em equipamento topo de gama para jogar e joga de forma séria e competitiva)
- Nenhum dos acima mencionados (jogo apenas para passar o tempo)



**Anexo C – Questionário de Regulação Emocional (Gross & John, 2003)**

**Questionário de Regulação Emocional J. Gross & O. John (2003)**

Adaptado para a População Portuguesa por Filipa Machado Vaz & Carla Martins (2008)

Instruções: Gostaríamos de lhe colocar algumas questões acerca da sua vida emocional, em particular como controla (isto é, como regula e gere) as suas emoções. As seguintes afirmações abaixo apresentadas envolvem duas componentes distintas da sua vida emocional. Uma é a sua experiência emocional, isto é, a forma como se sente. A outra componente é a expressão emocional, ou seja, a forma como demonstra as suas emoções na forma como fala, faz determinados gestos ou atua. Apesar de algumas afirmações poderem parecer semelhantes, diferem em importantes aspectos.

Para cada item, por favor responda clicando nas opções de resposta disponíveis, que variam entre 1= Discordo totalmente a 7 = Concordo totalmente.

	1 Discordo Totalmente	2	3	4 Não concordo nem discordo	5	6	7 Concordo Totalmente
Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), <i>mudo o que estou a pensar.</i>							
Guardo as minhas emoções para mim próprio.							
Quando quero sentir menos emoções <i>negativas</i> (como tristeza ou raiva) <i>mudo o que estou a pensar</i>							
Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , tenho cuidado para não as expressar.							
Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma							

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.							
Eu controlo as minhas emoções <i>não as expressando</i>							
Quando quero sentir mais emoções <i>positivas</i> , eu <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.							
Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro							
Quando estou a experienciar <i>emoções negativas</i> , faço tudo para não as expressar.							
Quando quero sentir menos <i>emoções negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.							

**Anexo D – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (Gratz & Roemer, 2004)**

**Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE)**

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Kim L. Gratz & Lizabeth Roemer, 2004

Department of Psychology

University of Massachusetts

Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa

Joana Coutinho, Eugénia Ribeiro, Raquel Ferreirinha & Paulo Dias, 2010

Escola de Psicologia

Universidade do Minho

Instruções: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si, clicando nas opções de resposta disponíveis, que variam entre 1 = Quase nunca (0-10%) a 5 = Quase sempre (91-100%).

	1 Quase nunca (0-10%)	2 Algumas vezes (11-35%)	3 Metade das vezes (36-65%)	4 A maioria das vezes (66-90%)	5 Quase sempre (91-100%)
1) Percebo com clareza os meus sentimentos.					
2) Presto atenção a como me sinto.					
3) Vivo as minhas emoções como avassaladora e fora de controlo.					
4) Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.					
5) Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.					

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

6) Estou atento(a) aos meus sentimentos.					
7) Sei exatamente como me estou a sentir					
8) Interesse-me por aquilo que estou a sentir.					
9) Estou confuso(a) sobre como me sinto.					
10) Quando estou chateado(a) , apercebo-me das minhas emoções.					
11) Quando estou chateado(a), fico zangado comigo próprio(a) por me sentir assim.					
12) Quando estou chateado(a), fico embaraçado(a) por me sentir assim.					
13) Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em realizar tarefas.					
14) Quando estou chateado(a), fico fora de controlo.					
15) Quando estou chateado(a), penso que me vou sentir assim por muito tempo.					
16) Quando estou chateado(a), penso que vou acabar por me sentir muito deprimido(a).					
17) Quando estou chateado(a), acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.					

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

18) Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.					
19) Quando estou chateado(a), sinto-me fora de controlo.					
20) Quando estou chateado(a), continuo a conseguir fazer as coisas.					
21) Quando estou chateado(a), sinto-me envergonhado(a) de mim próprio(a) por me sentir assim.					
22) Quando estou chateado(a), sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.					
23) Quando estou chateado(a), sinto que sou fraco(a).					
24) Quando estou chateado(a), sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos.					
25) Quando estou chateado(a), sinto-me culpado(a) por me sentir assim.					
26) Quando estou chateado(a), tenho dificuldades em concentrar-me.					
27) Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos.					
28) Quando estou chateado(a), acho que não há nada que eu					

Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

possa fazer para me sentir melhor.					
29) Quando estou chateado(a), fico irritado(a) comigo próprio(a) por me sentir assim.					
30) Quando estou chateado(a), começo a sentir-me muito mal comigo próprio(a).					
31) Quando estou chateado(a), acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.					
32) Quando estou chateado(a), perco o controlo sobre os meus comportamentos.					
33) Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer.					
34) Quando estou chateado(a), dedico algum tempo para perceber o que realmente estou a sentir.					
35) Quando estou chateado(a), demoro muito tempo até me sentir melhor.					
36) Quando estou chateado(a), as minhas emoções parecem avassaladoras.					

**Anexo E - Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2016)**

**Portuguese Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2016)**

Instruções: As questões que se seguem remetem para toda e qualquer atividade relacionada com o tempo despendido em videojogos nos últimos 12 meses. As atividades relacionadas com os videojogos referem-se, mais concretamente, a qualquer tempo despendido a jogar (quer pela Internet ou não), jogos em consolas, computadores, portáteis ou em qualquer outro tipo de dispositivo móvel (por exemplo: telemóvel, tablet, etc.).

Para cada item, por favor responda clicando nas opções de resposta disponíveis, que variam entre "Nunca" e "Quase Sempre".

	Nunca	Raramente	Algumas Veze	Frequentemente	Quase Sempre
1. Sente-se preocupado com o seu comportamento em relação aos videojogos? (Exemplos: Pensa sobre sessões de jogos anteriores ou antecipa a próxima sessão que irá jogar; Jogar tornou-se a principal atividade do seu dia-a-dia.)					
2. Sente-se mais irritado(a), ansioso(a) ou até mesmo triste quando tenta reduzir ou parar de jogar?					

## Videogame Play for Emotion (Dys)Regulation

3. Sente necessidade de passar cada vez mais tempo a jogar para obter satisfação ou prazer?					
4. Falha sistematicamente quando tenta reduzir ou deixar de jogar?					
5. Perdeu o interesse por outras atividades de lazer em resultado do seu envolvimento com os videojogos?					
6. Já continuou a jogar com a mesma intensidade mesmo a saber que isso estava a causar problemas entre si e outras pessoas?					
7. Já escondeu de algum familiar, terapeuta ou outra pessoa, a quantidade de tempo que passou a jogar?					
8. Joga para evitar ou aliviar sentimentos difíceis (Exemplos: desamparo, culpa, ansiedade)?					
9. Já colocou em risco, perdeu um relacionamento importante, oportunidade de trabalho ou educacional, por causa dos videojogos?					

## Anexo F – Definição dos géneros/subgéneros utilizados para a presente investigação.

Face á multiplicidade de géneros e tendo por base a bibliografia existente bem como a respostas dos participantes ao questionário, para efeitos deste estudo foram utilizadas as seguintes 4 categorias:

- *Shooters* (i.e., Tiros): Jogos de tiro são uma ampla categoria de ação no qual o jogador atira em inimigos ou alvos como a principal mecânica do jogo. Pode ser jogado em qualquer perspetiva, sendo que as mais comuns são *First Person* (i.e., o jogador vê o mundo do jogo como se através dos próprios olhos) ou *Third Person* (i.e., o protagonista é controlado utilizando uma visão em terceira pessoa, visão esta que não se encaixa noutras perspetiva, nomeadamente behind view, bird's-eye view, side view, top-down) (MobyGames, n.d.).
- Ação-Aventura: Este género é considerado um híbrido sendo, portanto, muito inclusivo. Pode ser definido como um jogo que tem uma mistura de elementos de um jogo de ação e de um jogo de aventura. Os jogos de ação-aventura requerem muitas das competências necessária nos jogos de ação, como rápidos tempos de resposta, e rápida tomada de decisão, e incluem também os elementos de um jogo de aventura, como uma história, diálogos, puzzles, entre outros elementos (MobyGames, n.d.). A maioria das taxonomias ainda dividem este género, mas atualmente muitos videojogos incluem-se simultaneamente nesta categoria e, para fins de uma melhor identificação dos géneros dos videojogos, foi incluída esta categoria no presente estudo.
- *RPG* (i.e., Jogos de *Role-playing*, ou seja, jogos de interpretação de papéis): Os jogos RPG pertencem a um género de jogos amplo e variado o qual se foca no desenvolvimento da personagem. Este desenvolvimento não acontece necessariamente como em histórias tradicionais, mas implica que a personagem principal do jogo aprenda novas habilidades ou que melhore capacidades já adquiridas. O desenvolvimento da personagem também inclui colecionar armamento e/ou utilidades de gradualmente maior poder, aumento de riqueza, narrativa e combate tático (MobyGames, n.d.).
- Estratégia: Jogos de estratégia envolvem o uso estratégico de recursos, diversas vezes em cenários de combate ou gerenciais (MobyGames, n.d.). Aqui estão

incluídos, por exemplo, os MMORPG (i.e., Massive Multiplayer Online Role-Playing Game).

**Anexo G – Teste Post-hoc de Gabriel referente à Análise das Diferenças ao Nível da Utilização da Estratégia de Supressão Emocional em Função do Número Médio de Horas de Jogo por Sessão**

**Quadro**

*Resultados Relativos ao Teste Post-hoc de Gabriel referente à Análise das Diferenças ao Nível da Utilização da Estratégia de Supressão Emocional em Função do Número Médio de Horas de Jogo por Sessão*

(I) Tempo de Jogo	(J) Tempo de Jogo	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
até 2h	2h a 4h	-.25833	.12828	.241	-.5983	.0817
	4h a 6h	-.08952	.18943	.997	-.5720	.3929
	>6h	-.68952*	.27582	.035	-1.3488	-.0303
2h a 4h	até 2h	.25833	.12828	.241	-.0817	.5983
	4h a 6h	.16881	.18861	.924	-.3104	.6481
	>6h	-.43119	.27526	.402	-1.0873	.2249
4h a 6h	até 2h	.08952	.18943	.997	-.3929	.5720
	2h a 4h	-.16881	.18861	.924	-.6481	.3104
	>6h	-.60000	.30854	.252	-1.3985	.1985
>6h	até 2h	.68952*	.27582	.035	.0303	1.3488
	2h a 4h	.43119	.27526	.402	-.2249	1.0873
	4h a 6h	.60000	.30854	.252	-.1985	1.3985

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.