

A espontaneidade com que hoje se usa o computador e a flexibilidade de acesso através da internet, leva a um consumo por vezes exagerado de vários meios de entretenimento, dos quais os jogos. O dilema surge com o acesso facilitado e precoce das crianças ao computador, nomeadamente aos jogos na internet, aliciadas a uma grande variedade de jogos, que são construídos com uma sequência de interesses que vicia e prende a atenção demasiado tempo. A dependência de jogos de internet é considerada na faixa etária das crianças e jovens? Quais os sinais de alarme, como atuar e orientar os educadores/pais nestas situações? Deverá este tema ser uma reflexão presente que se refletirá no futuro?

Dependência de jogos de computador na internet (Online)

Sónia Silva, n.º mec. 201206562

DEPENDÊNCIA DE JOGOS DE COMPUTADOR NA INTERNET (ONLINE)

Introdução

A internet é uma rede de acesso que facilita o conhecimento e serve como preparação para a vida profissional, tem a vantagem de poder criar novas formas de comunicação e intercâmbio entre as pessoas, oferecendo a visão de outros mundos e histórias interessantes, ajudando a passar o tempo e a descontraí-las. Mas como tudo, também tem desvantagens, como o acesso facilitado para todos e a toda a informação sem discriminação, que pode ser problemático, tendo em conta certos conteúdos que são por vezes consultados por crianças e jovens (sites de violência ou de pornografia). Outros prejuízos podem advir do uso da internet como, a publicação de fotos, vídeos, endereços ou números de telefone, que depois de divulgados são praticamente impossíveis de apagar. O uso exagerado da internet pode condicionar a diminuição do aproveitamento escolar e dos contatos com o mundo real, pois o tempo parece que passa demasiado rápido quando se está em rede. As redes sociais podem ser utilizadas indevidamente, com o intuito de molestar crianças, comprometê-las de forma inadequada e também fazer com que entreguem informações pessoais. Existe também o risco de através da internet danificar o computador com vírus eletrônicos. Para terminar, não menos importante, existem ainda os jogos e as conversas Online ("chats") que podem causar dependência. (Seguranet, 2007-2010)

A dependência da internet

Segundo o Manual de diagnóstico de doenças mentais (DSM-IV e o CID-10), as dependências são consideradas transtornos mentais. A dependência é determinada por diversos efeitos físicos, sendo os mais comuns: debilidade do sistema imunitário; cansaço excessivo; distúrbios do sono; falta de exercício físico; alimentação desregrada; dores de cabeça e costas; fadiga ocular; descuido com a higiene pessoal; problemas psicológicos, familiares, laborais, pessoais e económicos, entre outros. O transtorno pode ser demarcado pelo sofrimento que causa à própria pessoa, direta ou indiretamente relacionado ao computador/internet durante bastante tempo (alguns meses) e sente dificuldade em se livrar desse hábito. Em 1996, o psicólogo americano, Young, expõe um dos primeiros estudos sobre o abuso na internet na conferência anual da Associação Americana de Psicologia em Toronto intitulado "Dependência da Internet: o surgimento de uma nova desordem". Passados 2 anos, após várias investigações, alterou seus critérios, incluiu 8 dos 10 critérios utilizados em DSM-IV para descrever o jogo patológico: preocupação excessiva com a internet; necessidade de aumentar o tempo em linha para se obter a mesma satisfação; esforços repetidos para diminuir o

tempo em linha; irritabilidade e/ou depressão; expor emoções instáveis quando o acesso à internet é restrito (a internet como uma forma de regulação emocional); ficar Online mais do que planejado; uso excessivo efetuando trabalho e relações sociais, e mentir aos outros sobre sua quantidade de tempo Online (Young, 1998). Dada a importância e a gravidade dos indivíduos com este problema, a Associação Americana de Psiquiatria considerou a inclusão deste diagnóstico na próxima versão do Manual de diagnóstico de Estatística de Transtornos Mentais (DSM-V) (Block, 2008).

O computador é uma ferramenta que oferece diversas facilidades, que podem ser foco de dependência, se houver um uso abusivo. A internet é uma forma de utilização com muitos benefícios mas, pode tornar-se patológico quando o consumo excessivo passa a prejudicar áreas da vida da pessoa. Este uso excessivo pode ser considerado como uma adição ou dependência comportamental, pois as pessoas vivem as horas da sua vida em função da internet, deixando tudo para trás (família, trabalho). Tal como refere Teixeira (2010), *“o uso patológico da internet tem sido reconhecido como um comportamento que está associado a sinais e sintomas comuns a outros tipos de vícios.”*

A prevalência da dependência da internet é mais comum em países asiáticos, devido à diferença sociocultural existente onde existem várias atividades da internet e a promoção destas é realizada na adolescência, sendo os jogos Online, uma forma frequente de aliviar stress (Yen, Yen & Ko, 2010). Esta dependência é considerada um transtorno de controlo de impulsos (Yen, Yen & Ko, 2010) e é comparada ao uso de substâncias, como o álcool e drogas (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008) Um estudo refere que através de uma ressonância magnética funcional se verificou que as áreas ativadas do cérebro de uma pessoa com dependência da internet e de outra com dependência de drogas é semelhante quando têm a necessidade de jogar ou de consumir (Ko, Liu, Hsiao et al., 2009). Há uma associação da dependência com a depressão, hiperatividade, fobia social, défice de atenção e comportamentos agressivos (Ko, Yen, Liu et al., 2009) e hostis (Ko, Yen, Chen et al., 2009). A Internet funciona como um meio de revelação para os mais tímidos, uma forma de estar em sociedade e até de fomentar o sentimento de domínio, de tentar emendar estados depressivos ou ansiosos. A dependência da Internet não está subordinada a idades, nem a contextos sociais, educativos ou económicos. A facilidade de acesso à rede mudou o contexto de utilização, sendo esta cada vez maior por mulheres, crianças e adolescentes.

As crianças e os adolescentes e o acesso aos jogos Online

“Os Estudos do Eurobarómetro de 2005 e 2008, realizados pelo Programa Safer Internet revelam que o uso da internet pelas crianças continua a aumentar. Em 2005, 70% das

crianças entre os 6 e 17 anos na Europa dos 25 usavam a Internet. Em 2008, esta percentagem subiu para uma média de 75%, apesar de o uso entre os adolescentes ter crescido pouco ou mesmo nada. O maior aumento de uso aconteceu entre as crianças mais novas: em 2008, 60% das crianças entre os 6 e os 10 anos eram utilizadoras da internet” (Livingstone & Haddon, 2009). A espontaneidade com que hoje se usa o computador e a flexibilidade de acesso através da internet, leva a um consumo talvez exagerado de vários meios de entretenimento, dos quais os jogos. Os jogos eletrónicos estimulam imenso, proporcionando lazer, aprendizagens e também habilidades motoras e cognitivas, sendo a socialização um ponto forte (principalmente nos jogos online). As crianças já nascem em lares em que a Internet faz parte do seu quotidiano, tal como a televisão e a rádio. Em 2009, a penetração da internet em Portugal, apesar de modesta entre adultos (48%), é quase universal (95%) entre os menores de 15 anos (Eurostat, 2013). O dilema surge com o acesso facilitado e precoce das crianças ao computador, nomeadamente aos jogos na internet, aliciadas a uma grande variedade de jogos, que são construídos com uma sequência de interesses que vicia e prende a atenção demasiado tempo. Os jovens são quem mais usufrui do computador e da internet, para auxiliar os estudos e trabalho, e também para jogos. Todos os dias são lançados jogos novos na internet, alguns são rápidos de se jogar, outros podem-se jogar quando se quer e outros prendem o jogador demasiado tempo. Estes últimos são realizados de forma que os jovens se interessam de tal forma que perdem a noção do tempo que despendem a jogar e são como que infundáveis. Nestes casos, só o cuidador poderá ter controlo sobre o tempo, infligindo regras. Alguns jogos Online ajudam a desenvolver capacidades e habilidades mentais, no entanto, os que mais atraem os jovens e por vezes até crianças, são de lutas e negociações que envolvem o poder de obter prémios e pontos, subindo assim de nível. Esses jogos conseguem fixar a atenção por muito tempo, pois estão em constante alteração do conteúdo, sendo sempre uma novidade.

O papel dos educadores/pais

Os educadores/pais espontaneamente facilitam o acesso e perdem a noção de quanto tempo é dispensado nestes “vícios”, sendo que estes se tornam enraizados de tal forma que são adotados como comportamentos normais. Os educadores/pais, especialmente os educadores/pais devem-se informar sobre o uso da internet; devem demonstrar interesse, fazer perguntas, acompanhar os filhos e estipular regras (quantas vezes e quantas horas passam Online) e também verificar se os jogos são apropriados para a idade. Devem estar atentos ao rendimento escolar, à saúde e relacionamento dos seus filhos com a família e amigos. O computador deve ser mantido em local visível e nunca

nos quartos. Não é preciso saber todos os detalhes técnicos mas é importante saber informar o que acham correto e incorreto, e esclarecer os motivos dessa opinião. É relevante motivar os filhos a praticar outras atividades e a conviver com os amigos na vida real e não na virtual (Seguranet, 2007-2010). No caso de suspeita de uma situação de dependência, é relacionada a depressão, irritação e fraca autoestima, e não adianta proibir o uso do computador pois o sofrimento e a ansiedade vão aumentar com a abstinência. Neste caso é essencial procurar a ajuda profissional para investigar o que está por trás do comportamento compulsivo, pode ajudar a pessoa a adquirir novos hábitos se esta reconhecer o seu problema e aceitar ajuda. A forma de intervenção é aplicada por terapia de apoio e de aconselhamento, terapia familiar, entrevista motivacional e psicoterapia cognitivo-comportamental (Abreu, Karam, Góes & Spritzer, 2008).

O prazer de jogar Online (testemunho de um jovem de 13 anos)

A avaliação mais utilizada para diagnosticar dependência da internet é o Internet Addiction Test - IAT (Widyanto & McMurrin, 2004), que é constituído por 20 itens com respostas auto administradas com respostas dadas em escala do tipo Likert, variando de 1 (raramente) a 5 (sempre), quanto maior for a pontuação, maior é o nível de gravidade do risco. São avaliadas várias áreas da vida: saliência, uso excessivo, abandono do trabalho, antecipação, falta de controlo e abandono da vida social. O teste utilizado foi adaptado para a língua portuguesa (Conti, Jardim, Hearst, Cordás, Tavares & Abreu, 2012). A título experimental, apliquei o questionário a um jovem de 13 anos e o resultado do questionário assinalou que este jovem é um usuário médio Online, que por vezes está ligado à rede demasiado tempo, mas tem controlo sobre o uso. Depois realizei algumas questões direcionadas ao jogo Online, para perceber melhor a importância que é demonstrado nesta temática.

O jogo Online referido foi o *Otpokemon*, que é mencionado pelo jovem como um jogo para crianças (o irmão de 9 anos também joga), mas que conhece pessoas de idade superior a 20 anos a jogar. Iniciou este jogo há um ano por indicação de um colega da escola. O jogo começa num primeiro nível em que se escolhe uma personagem, de seguida tenta capturar *pokemons*, depois aniquila os dos outros para subir de nível e capturar novos *pokemons*. O jovem comenta que o fato de ser Online dá um prazer maior de jogar pois não se sente só, porque têm salas de chat para conversarem. Durante o jogo vão surgindo desafios (como por exemplo: *quest first Stone* que é um labirinto, que se for ultrapassado, permite ganhar uma Stone á escolha), onde se ganham prémios que são usados para evoluir *pokemons*. Também existem desafios para ganhar novos *pokemons*, mas estes para serem ultrapassados exigem *pokemons*

muito bons, pois se assim não for acabam por morrer. Refere estar no nível 110 e quando pergunto qual é o nível maior, diz não existir limite, responde que alguém está no 620. Comenta que, o que o aborrece neste jogo é o fato de os desafios mais empolgantes serem todos vip, que significa que se tem de gastar dinheiro verdadeiro. E diz: “Eu gostava de ser vip mas acho que os meus pais não me deixam...”. Conta que o jogo tem muita piada e é bastante viciante, e que se pudesse, estaria a jogar uma tarde inteira e não mais, porque acabava por se cansar. Acha que conseguia viver sem a internet mas que a vida teria menos piada. Quando é aludido ao assunto do perigo nas conversas do chat, nomeadamente convites menos próprios, ou mesmo tentativas para aliciar a coisas interessantes, ele refere prontamente: “não, nunca”.

Foi interessante perceber que neste caso existe um certo controlo sobre o uso da internet. No entanto, quando o jovem refere que o jogador com maior nível está no 620, e que para o conseguir tem que ser vip (o que implica gastar dinheiro) ou jogar imensas horas. Então, nesse caso começa-se a pensar, quem está do outro lado, será que apresenta uma dependência do jogo Online?

Conclusão

Este tema é uma reflexão importante na atualidade, tendo em conta que as crianças e jovens são os adultos do amanhã. É essencial perceber como evitar uma “epidemia no mundo” manifestada por “dependência de jogos de internet”. A prevenção é neste momento a forma mais importante de atuar, através da partilha de informação para evitar o uso indevido das novas tecnologias. A preocupação persiste, mas será maior quanto menos conhecimento se tiver das tecnologias de informação e comunicação, utilizadas e controladas pelas crianças e jovens. Serão as regras e cuidados dos educadores/pais o suficiente para travar estas dependências e orientarem as crianças e jovens a controlarem suas vontades?

Concluindo, segundo Almeida, Alves & Delicado (2011), “...a infância não é uma realidade natural (de natureza biológica ou psicológica) mas uma construção social, contingente, produto do tempo e do espaço, estruturada com um contexto...” e “... a criança é um “ser no presente” e não apenas “adulto em construção” (Harden et al., 2000), pelo que a infância não constitui apenas um “momento precursor” (Sirota, 1998), mas uma das idades da vida que merece atenção científica própria...”.

Referências bibliográficas

- Abreu, C.N., Karam, R.G., Góes, D.S. & Spritzer, D.T. (2008). *Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão*. Rev Bras Psiquiatr. 30 (2):156-67.
- Almeida, N.A., Alves, N.A. & Delicado, A. (2011). *As Crianças e a internet em Portugal. Perfis de uso*. Sociologia, Problemas e Práticas, nº65, pp.9-30.
- Block, J. (2008). *Issues for DSM-V: internet addiction*. Am J Psychiatry.165:306-7.
- Eurostat. European commission. Statistics. Disponível em: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search_database (acedido em 30/04/2013).
- Conti, M.A., Jardim, A.P., Hearst, N., Cordás, T.A., Tavares, H. & Abreu, C.N. (2012). *Evaluation of semantic equivalence and internal consistency of a Portuguese version of the Internet Addiction Test (IAT)*. Rev Psiquiatr. 39(3):106-10.
- Ko, C.H., Liu, G.C., Hsiao, S. et al. (2009). *Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction*. J Psychiatr Res. 43:739-47.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.S. et al. (2009). *Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study*. Arch Pediatr Adolesc Med.163:937-43.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C. et al. (2009). *The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents*. J Adolesc Health. 44:598- 605.
- Livingstone, S. & Haddom, L. (2009). *Resumo do Projecto EU Kids Online: Relatório Final*. London School of Economics and Political Science. Disponível em: <http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline/docs/SumarioEUKOL1.pdf> (acedido em: 30/04/2013).
- SeguraNet. (2007-2010). *Como tornar a Internet Segura*. Informações para Pais e Educadores. Disponível em: <http://www.seguranet.pt/blog/> (acedido em: 30/04/2013).
- Young, K.S. (1998). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. Cyberpsychol Behav.1 (3):237-44.
- Teixeira, R. (2010). *O excesso da Internet faz mal à saúde dos adolescentes?* In Associação Médica Americana, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Instituto do Cérebro de Brasília (ICB).
- Yen, C.F., Yen, J.Y. & Ko, C.H. (2010). *Internet addiction: ongoing research in Asia*. Department of Psychiatry, Kaohsiung Medical University and Kaohsiung Medical University Hospital, Kaohsiung, Taiwan. World Psychiatry. June; 9(2): 97.
- Widyanto, L. & McMurrin, M. (2004). *The psychometric properties of the internet addiction test*. Cyberpsychology Behav.7 (4):443-50.