

Relação entre os Jogos Eletrônicos, Características de Personalidade e Bem-Estar Subjetivo durante a Pandemia

The relation between Electronic Games, Personality Characteristics and Subjective Well-Being in the Pandemic

Vanessa Beck Riegel¹
Claudio Simon Hutz²

214

Resumo: O estudo averiguou a relação dos jogos eletrônicos com o Bem-Estar Subjetivo e Neuroticismo durante a pandemia a fim de compreender se houve diferença para aqueles que jogavam antes e os que iniciaram a jogar neste período. Houve 266 participantes, brasileiros maiores de 18 anos, realizado por meio de surveys publicados em redes sociais. Foram utilizados: questionário sociodemográfico, questionário de perfil de jogador, Escala de Satisfação de Vida, Escala de Afetos Positivos e Negativos e Escala Fatorial de Neuroticismo Revisada. Para a análise utilizou-se a ANOVA e o Quasi-Poisson. Verificou-se que o hábito de jogar aumentou os níveis de Satisfação de Vida. O Neuroticismo possui correlação com o hábito de jogar, enquanto que Afetos Positivos e Negativos tiveram relação com o hábito de jogar competitivamente antes e durante a pandemia. Os participantes relataram que os jogos eletrônicos auxiliaram a diminuir a ansiedade e contribuíram para o aumento do bem-estar.

Palavras-chave: Games. Quarentena. Neuroticismo. Bem-Estar.

Abstract: This research investigated the relationship of electronic games with Subjective Well-Being and Neuroticism during the pandemic in order to understand if there was a difference between those who played before and those who started playing during this period. There were 266 participants, brazilians over 18 years old, carried out through surveys published on social networks. The survey consisted of: sociodemographic questionnaire, player profile questionnaire, Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Affects Scale and Revised

¹ Vanessa Beck Riegel, Neuropsicóloga, Mestre em Psicologia pela UFRGS e vinculada ao PPGPSI da UFRGS. Orcid 0000-0002-3716-0492. E-mail: vanessabeckriegel@hotmail.com.

² Claudio Simon Hutz, Psicólogo, Mestre e Doutor pela University of Iowa (USA) e Pós-Doutorado na Arizona State University (USA) e é vinculado ao PPGPSI da UFRGS. Foi presidente da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP), do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (IBAP) e da Associação Brasileira de Psicologia Positiva (ABP+). Foi Chefe de Departamento, Coordenador do Programa de PG em Psicologia, Coordenador do Curso de Graduação em Psicologia e Diretor do Instituto de Psicologia da UFRGS. Orcid 0000-0002-3252-7339. E-mail: claudio.hutz@gmail.com.

Recebido em 15/09/2024
Aprovado em: 07/11/2024

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*



Neuroticism Factor Scale. For the analysis, ANOVA and Quasi-Poisson were used. It was found that the habit of playing games increased Life Satisfaction levels. Neuroticism is correlated with the habit of playing games, while Positive and Negative Effects were related to the habit of playing competitively before and during the pandemic. Participants reported that electronic games helped to reduce anxiety and contributed to increased well-being.

Keywords: Games. Quarantine. Neuroticism. Well-Being.

1 Introdução

A pandemia desencadeou inúmeras mudanças no estilo de vida das pessoas, sendo o isolamento social uma das medidas adotadas mais eficazes para evitar a propagação da COVID-19 (BROOKS et al., 2020). Em decorrência disso, as atividades laborais, acadêmicas, sociais e de lazer migraram para o ambiente virtual por tempo indeterminado, prejudicando não só a produtividade das pessoas como também a saúde mental (TEODORO et al., 2020). Em um estudo realizado por Barros et al. (2020), foi identificado um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade, bem como um aumento considerável do uso da tecnologia para atividades de lazer, em especial os jogos eletrônicos, que vem se popularizando como um meio de desopilar e interagir com outras pessoas.

A ludicidade é essencial para o Bem-Estar Subjetivo, visto que estimulam a liberação dos neurotransmissores como serotonina, noradrenalina, endorfina e ocitocina, além de trazer diversos benefícios ao indivíduo como à melhora das relações sociais, diminuição do estresse, aumento da criatividade e da qualidade do sono (SOUZA, 2019). Segundo Coser e Giacomoni (2019), as atividades de lazer proporcionam um maior Bem-Estar Subjetivo, estando este relacionado ao nível de Satisfação de Vida e a Afetos Positivos e Negativos. Os autores explicam que a sensação de felicidade, atrelada a maiores níveis de Bem-Estar Subjetivo, necessita que haja mais Afetos Positivos do que Negativos. Enquanto que a Satisfação de Vida é inversamente proporcional à distância entre o estado de vida atual de um indivíduo e o estado que ele almeja alcançar. O Bem-Estar Subjetivo, segundo os achados de Diener (2012), podem ser preditores de saúde e qualidade de vida, logo, pessoas com maiores níveis de Bem-Estar tendem a ser mais satisfeitas em diversos âmbitos, como laboral, acadêmico e social. Também foi observado, em diversas culturas, que pessoas que têm mais Afetos Positivos do que Negativos tendem a agir de forma mais benevolente com os outros, engajando-se mais em ações voluntárias como doação de sangue e campanha do agasalho, por exemplo. Sentir emoções negativas não é, contudo, necessariamente prejudicial, visto que há indícios de que pessoas que experimentam ambos os tipos de emoções têm melhores desempenhos no meio acadêmico e

laboral, em relação às que se consideram extremamente felizes. Em contrapartida, ter maiores níveis de emoções negativas é um preditor de maior probabilidade de suicídio, pois se relaciona com uma menor satisfação com a vida. Considerando estes achados, percebe-se que, para uma maior satisfação e qualidade de vida, o ideal é que Afetos Positivos sobreponham os Negativos (DIENER, 2012). Hutz e Giacomoni (1997) explicitam que o Bem-Estar Subjetivo está relacionado também aos fatores de personalidade como Neuroticismo e Extroversão que compõem os Cinco Grandes Fatores de Personalidade (*Big Five*).

Os fatores de personalidade também estão atrelados ao Bem-Estar Subjetivo, sendo o Neuroticismo, embasado pelo modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade (*Big Five*), associado ao Bem-Estar Subjetivo, visto que avalia o quanto um indivíduo experiencia sentimentos negativos e a sua resiliência (COSER; GIACOMONI, 2019). O Neuroticismo se refere à capacidade de se adaptar a situações adversas, estabilidade emocional e a medida que um indivíduo tende a vivenciar afetos negativos como insegurança, raiva, medo, culpa, entre outros. Pessoas com maiores escores podem ter uma tendência maior à falta de controle de impulsos e a incapacidade de agir de forma adequada frente a agentes estressores. Pontuações baixas indicam maior estabilidade emocional e resiliência, tendo mais capacidade de lidar com situações e sentimentos negativos. De acordo com Lima e Simões (2000), há estudos que buscam compreender a relação entre Neuroticismo e o hábito de jogar jogos eletrônicos, porém comumente o fazem com um viés negativo que associa os jogos a prejuízos para o indivíduo (ABREU, 2008; ALLEN; ANDERSON, 2018). Ao contrário dos achados destes, uma pesquisa realizada em Portugal com jogadores e não-jogadores de *Pokémon GO* por Dionísio e Vicente (2021), averiguaram que os indivíduos que jogaram por um período superior a três meses demonstraram ter menores níveis de Neuroticismo e maiores de Extroversão, além de não terem tido prejuízos decorrentes deste hábito.

Conforme Lima Correia (2014), os videogames deram início, na década de 70, aos jogos eletrônicos que hoje estão disponíveis para diversas plataformas, ganhando destaque durante o período da pandemia. Dentre os aspectos que os diferenciam de outras formas de lazer estão a narrativa e a exploração do ambiente, que proporcionam a sensação de imersão devido às possibilidades de interação dentro do jogo (BUSARELLO et al., 2010; FERREIRA, 2010). A imersão é compreendida como o prazer de ser transportado para um ambiente fantasioso, com a sensação de estar em contato com outra realidade e de ter a possibilidade de modificar formas, percebendo as consequências de suas ações. Para que ocorra é necessário que o sujeito esteja envolvido com a narrativa do jogo, sentindo-se dentro da história. A forma como o jogo permite

a participação do indivíduo no ambiente é crucial para que ele sinta-se imerso. Ao manusear objetos e vê-los funcionando da mesma forma que no mundo real, o usuário sente-se pertencente àquele ambiente virtual. Há jogos que oferecem variadas possibilidades de transformação, como modificar a aparência do personagem, configurar o ambiente ou até modificar a história (BUSARELLO et al., 2010). Este processo resulta, para muitos jogadores, em um alívio de tensão dos problemas cotidianos, sendo comumente utilizado como uma válvula de escape, além de servir como um dispositivo de projeção de sentimentos e de propiciar pensamentos reflexivos, dependendo do gênero do jogo (PEREIRA et al., 2012). De acordo com de Freitas Bittencourt (2012), O jogo é um sistema fechado, interativo, que possui regras e é composto por objetivos que desafiam o jogador, possibilitando a resolução de problemas de forma lúdica. Sendo assim, o “brincar” e o “jogar” são formas de manipulação que satisfazem a curiosidade. Mais importante do que o conteúdo do jogo, é a experiência subjetiva do indivíduo, não sendo possível prever a reação de um jogador diante de cada jogo, sendo possível que jogos classificados como violentos, tranquilizem o sujeito, enquanto que um de estratégia, como o póquer, pode frustrar o jogador, instigando-o a agressividade.

Há diversos gêneros de jogos eletrônicos, comumente os jogos possuem mais de um tipo e acabam por originar novos sub-gêneros. Neste estudo foram abordados os seguintes gêneros: estratégia, simulação, ação, luta, aventura, *RPG (Role-Playing Game)* e casuais (KONZACK, 2015). Cada um requer uma quantidade diferente de tempo e investimento para concluir os seus respectivos objetivos e, segundo Coser e Giacomoni (2019), é amplamente difundida a ideia de que jogos causam dependência, principalmente quando o indivíduo passa muitas horas jogando. Segundo a pesquisa de Coser e Giacomoni (2019), não há evidências suficientes de que o número de horas jogadas afete a saúde mental. Os autores contestam os critérios adotados pelo DSM-V e o CID-11 para classificar os sintomas do uso problemático de jogos, visto que estes são os mesmos dos Transtornos Relacionados à Substância e Adição, porém o objeto de dependência passa a ser o videogame, não havendo assim uma adaptação apropriada para o diagnóstico. Explicitam também que não há evidências de que os videogames causem prejuízos no âmbito social, laboral e acadêmico, mas sim que baixos níveis de Bem-Estar Subjetivo precedem o uso abusivo de videogames. Logo, é preciso conhecer o contexto do indivíduo, como as suas motivações, nível de Bem-Estar e características de personalidade para compreender a sua relação com os jogos eletrônicos. Há estudos que sugerem que as motivações para jogar e o contexto social são melhores preditores para o Bem-Estar Subjetivo do que a quantidade de horas jogadas ou conteúdo do jogo, onde Burke e Lucier-Greer (2021)

ressaltam que os participantes de seu estudo relataram que o hábito de jogar os auxilia a sentirem-se mais competentes, com maior autonomia e com melhorias nas relações sociais (BURKE; LUCIER-GREER, 2021; SAUTER et al., 2021; VUORRE et al., 2021)

Considerando a escassez de pesquisas nacionais, o presente estudo busca avaliar o efeito de jogos eletrônicos no Bem-Estar Subjetivo, bem como sua relação com o Neuroticismo. Para isto, procuramos compreender a relação entre o hábito de jogar antes e durante a pandemia com os níveis de Bem-Estar Subjetivo, Neuroticismo e Afetos Positivos e Negativos, averiguar a relação destes fatores com jogos eletrônicos de diferentes gêneros e fases do desenvolvimento dos indivíduos e avaliar a relação entre o tempo dedicado a este passatempo e o bem estar.

2 Materiais e Métodos

Participantes

Foram selecionados 288 participantes brasileiros maiores de 18 anos, independente do gênero e da escolaridade, por meio de um survey, criado na plataforma Google Forms, que foi distribuído em múltiplas redes sociais durante o período de um mês. Os critérios de inclusão foram: idade igual ou superior a 18 anos; ter nacionalidade brasileira e estar residindo no Brasil; estar de acordo com o consentimento livre e esclarecido. Dentre os 288, 15 afirmaram serem menores de idade, 4 não nasceram no Brasil e 3 residem fora do país, totalizando 266 respondentes incluídos na análise. Dentre os 266, 14 participantes afirmaram não ter jogado antes ou durante a pandemia, o que dificultou a comparação entre jogadores e não-jogadores. A amostra incluiu 192 homens, 71 mulheres, 1 pessoa que preferiu não responder, 1 não entendeu a pergunta, 1 não se identifica com nenhum gênero e 1 pessoa que se identificou como não-binária.

Procedimentos

O estudo foi iniciado com a revisão bibliográfica sobre a relação entre jogos eletrônicos, Bem-Estar, Neuroticismo e os impactos da pandemia na saúde mental. Após esse período foi realizada a coleta de dados *online* por meio de um formulário do Google Forms, que foi publicado em redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *Reddit* no período de março de 2022 a abril de 2022. O Formulário foi composto por: um questionário sociodemográfico; escalas que avaliam Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Negativos, Neuroticismo; um questionário de perfil de jogador, contendo questões relativas ao hábito de jogar jogos eletrônicos em

plataformas digitais, como videogames, computadores, celulares e/ou tablets. Averiguaram-se possíveis características relacionadas à felicidade durante a quarentena, tais como acompanhamento psicológico, presença de outras pessoas ou animais de estimação em sua residência, ter um emprego e trabalhar em *Home Office*. As questões foram divididas em colunas pré-pandemia e durante a pandemia, a fim de comparar as respostas do momento atual dos participantes com o que eles se recordam de terem experienciado previamente à pandemia. A análise dos dados foi realizada através do software estatístico *R*, utilizando o modelo QuasiPoisson, tendo em vista que os dados são discretos e rejeitam a normalidade, não sendo melhor explicitados pelo modelo Anova.

Instrumentos

Foram utilizados para essa pesquisa: questionário sociodemográfico, questionário de Perfil de Jogador, Escala de Satisfação de Vida (HUTZ et al., 2014), a Escala de Afetos Positivos e Negativos (ZANON et al., 2013) e a Escala Fatorial de Neuroticismo Revisada (EFN-R) (HUTZ, C. S. e NUNES, C. H. No prelo).

O questionário sociodemográfico foi composto por questões referentes à idade, gênero, escolaridade, localidade e se houve acompanhamento psicológico antes e durante a pandemia. O questionário de perfil de jogador investigou se os participantes jogavam previamente à pandemia ou se iniciaram durante este período, bem como a frequência que jogam, quais os seus gêneros de preferência, se interagem com outros jogadores em jogos *online* e *offline* e se possuem outros hobbies ou adquiriram novos durante a pandemia. Também foi avaliado se os participantes acreditam que os jogos eletrônicos auxiliaram no bem-estar subjetivo durante a pandemia.

A Escala de Satisfação de Vida (ESV) é composta por cinco questões relativas à Satisfação de Vida, no qual o sujeito indica o quanto concorda ou discorda de cada uma delas ao assinalar números de “1” à “7”, sendo o primeiro refere à “Discordo plenamente” e o segundo à “Concordo plenamente”. Os valores de “2” à “6” referem-se a medidas intermediárias, sendo que quanto mais próximo de “1” maior é a discordância, enquanto que quanto mais próximo de “7” maior é a concordância com a questão. As sentenças referem-se ao quanto à vida do participante está próxima de seu ideal, como estão as suas condições de vida, sua satisfação em relação a ela, se este obteve coisas importantes na vida até agora e se ele mudaria algo nela, se fosse possível. Avalia-se o nível de Satisfação de Vida conforme o escore bruto da soma dos valores correspondentes a cada resposta e quanto maior o resultado, maior é a Satisfação de

Vida.

A Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) contém 20 itens, sendo 10 referentes à Afetos Positivos (AP) e 10 à Afetos Negativos (AN), no qual o participante assinala números de “1” a “5”, sendo o primeiro correspondente à “Nem um pouco” e o último a “Extremamente”. Os números “2” à “4” são considerados medidas intermediárias sendo que, assim como no ESV, quanto mais próximo do valor mínimo, maior é a discordância, enquanto que quanto mais próximo do valor máximo, maior é a concordância com a questão. Os Afetos Positivos listados são: amável, animado, apaixonado, determinado, dinâmico, entusiasmado, forte, inspirado, orgulhoso, vigoroso. Os Afetos Negativos são: aflito, amedrontado, angustiado, humilhado, incomodado, inquieto, irritado, nervoso, perturbado, rancoroso. A avaliação do resultado se dá pela soma dos itens, cuja pontuação é separada em Afetos Positivos e Negativos a fim de obter o escore bruto de cada um deles. Em seguida, busca-se o percentil referente ao escore bruto nas tabelas do PANAS e quanto mais alto ele for, mais altos são os AP e o AN.

A Escala Fatorial de Neuroticismo Revisada (EFN-R) é uma versão reformulada da Escala Fatorial de Neuroticismo, baseada no modelo proposto por Costa e McCrae (1992), no qual os Cinco Grandes Fatores de Personalidade (*Big Five*) possuem ao todo 30 facetas, sendo seis delas referentes ao Neuroticismo. O instrumento é constituído por 50 questões relativas à como o indivíduo se percebe, onde este assinala a alternativa que melhor o descreve. As respostas são apresentadas pelos números de “1” à “5”, sendo o primeiro correspondente à opção “Descreve-me muito mal”, no qual o participante compreende que determinada questão não o descreve de forma alguma, enquanto que o “5” é referente à opção “Descreve-me muito bem”, sendo o oposto da anterior. A sequência numérica de “2” à “4” referem-se a respostas intermediárias, sendo que quanto mais próximo de “1” maior é a discordância, enquanto que quanto mais próximo de “5” maior é a concordância com a questão. As frases contidas nesta escala referem-se às facetas do Neuroticismo, previamente explicitadas, a fim de avaliar as emoções e pensamentos do indivíduo em relação a diversas situações, como preocupações cotidianas, a capacidade de controle da raiva e impulsos, como ele acredita que os outros o vêem e qual tem sido o seu humor predominante.

Análise de Dados

Utilizando de estatística e software *R*, foi realizada a limpeza dos dados e toda a análise conseguinte. Esta foi composta por análises individuais, tais como análises de correlação entre

o hábito de jogar e as escalas Bem-Estar Subjetivo (BES), Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS) e a de Neuroticismo Revisada, bem como a frequência de respostas para cada pergunta através de tabelas e gráficos, além de uma análise de Quasi-Poisson sobre o efeito das diversas características questionadas sobre a felicidade durante o período da quarentena.

Durante o processo exploratório prévio à modelagem dos dados, testamos as distribuições Normal ou Gaussiana, Poisson e Quasi-Poisson, a última sendo uma correção da Poisson para dados com superdispersão, não uma distribuição por si. Para as quatro escalas, foram realizadas análises através da regressão de Quasi-Poisson, que possui como característica a aplicação a dados discretos, ou seja, contáveis e com claros espaços entre os valores, e com dispersão elevada. Este modelo assume que a variável independente provém de uma Poisson quando corrigida a dispersão através de um parâmetro de escala a ser estimado. Para todos os coeficientes β_i foram realizados testes para verificar a significância destes e, assim, poder assumir que eles são, de fato, diferentes de zero e há impacto na variável independente. Estes coeficientes podem ser interpretados através da fórmula: $rate\ ratio_i = e^{\beta_i}$ onde e corresponde à constante de Euler e o rate ratio é interpretado como a taxa de alteração de Y para cada unidade a mais na variável X_i (Morettin & Bussab, 2017).

3 Resultados e discussão

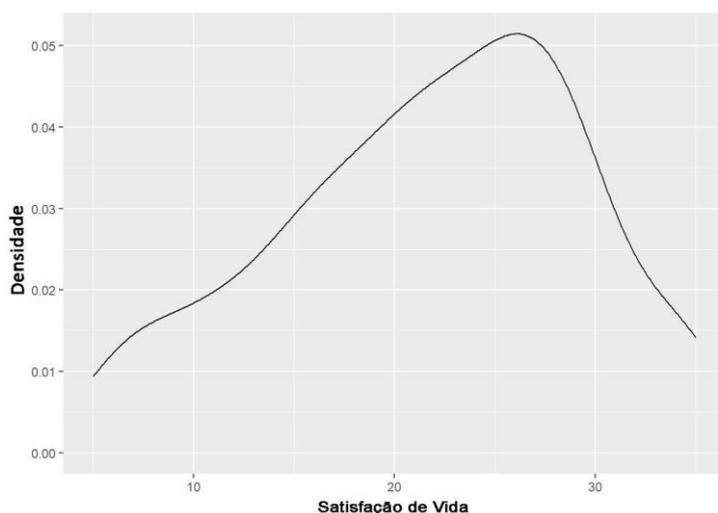
Iniciamos a análise dos dados do questionário observando a relação entre os testes aplicados à amostra, através de uma análise de correlação de Pearson. No gráfico a seguir, podemos observar forte correlação positiva entre Afetos Negativos e Neuroticismo, ou seja, quando há aumento de um dos índices, há aumento do outro conjuntamente, além de uma forte correlação negativa entre bem-estar e Neuroticismo, onde o aumento de um acarreta no decréscimo do outro. Semelhantemente, temos uma correlação moderada positiva entre bem-estar e Afetos Positivos, tal como uma correlação moderada negativa entre bem-estar e Afetos Negativos. Surpreendentemente, Afetos Positivos e Negativos apresentaram uma correlação positiva entre si e novos estudos serão necessários para investigar mais profundamente esta relação.

Figura 1 - Correlação entre Satisfação de Vida, Neuroticismo, Afetos Positivos e Negativos



A tendência dos dados, dada a origem destes, é que estes venham de uma distribuição discreta tal como Poisson. Para as análises conseguintes, checamos gráficos e realizamos testes para poder, por fim, decidir qual regressão será aplicada a cada teste. No gráfico abaixo, vemos que há uma distribuição semelhante a uma Poisson, porém com assimetria à direita. De qualquer forma, foram testadas ambas as distribuições Poisson e Gaussiana.

Tabela 2 - Distribuição do escore de Satisfação de Vida

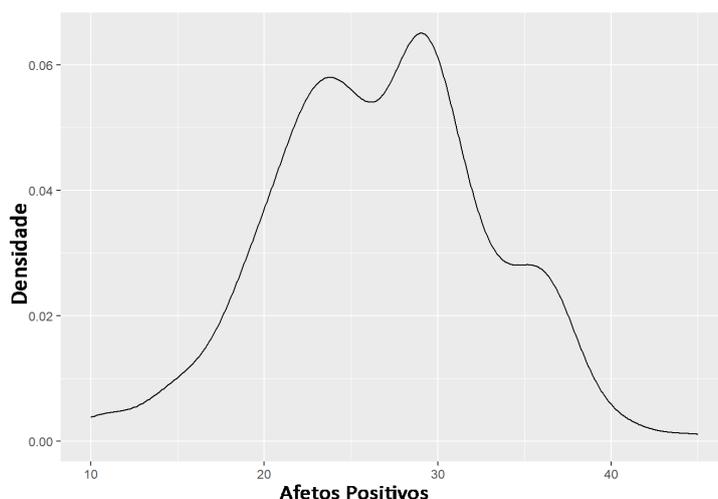


Através do teste de Shapiro-Wilk, temos rejeição da normalidade ($p=4.908e-05$). Além disso, vemos que a variância (56.96) dos dados é significativamente superior à média, rejeitando a distribuição de Poisson. Utilizaremos, assim, a correção por uma Quasipoisson, onde há

estimação de um parâmetro de escala, permitindo a aplicação da Poisson para dados super dispersos.

Quando analisados os Afetos Positivos dos entrevistados, podemos ver que as respostas se assemelham à distribuição de sino pela qual a Gaussiana é conhecida. Vale lembrar, no entanto, que a Poisson se aproxima da Gaussiana quando o parâmetro λ cresce. Testando para normalidade através de Shapiro-Wilk, não há rejeição da normalidade ($p = 0.2796$).

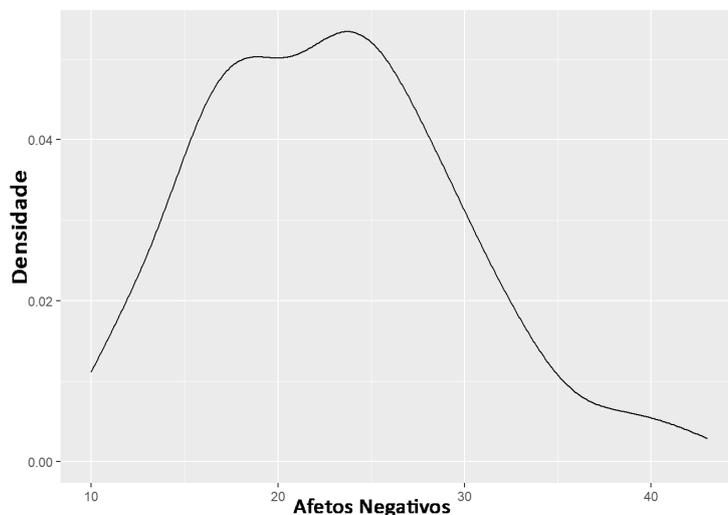
Tabela 3 - Distribuição do escore de Afetos Positivos



Através do teste de dispersão, vemos novamente uma variância (38.90) significativamente superior à média (26.73), rejeitando a possibilidade de uma regressão tradicional de Poisson. Entre a aplicação da correção Quasipoisson e a utilização da distribuição Gaussiana, decidimos manter o uso da Quasipoisson devido a origem e características explicitamente discretas dos dados.

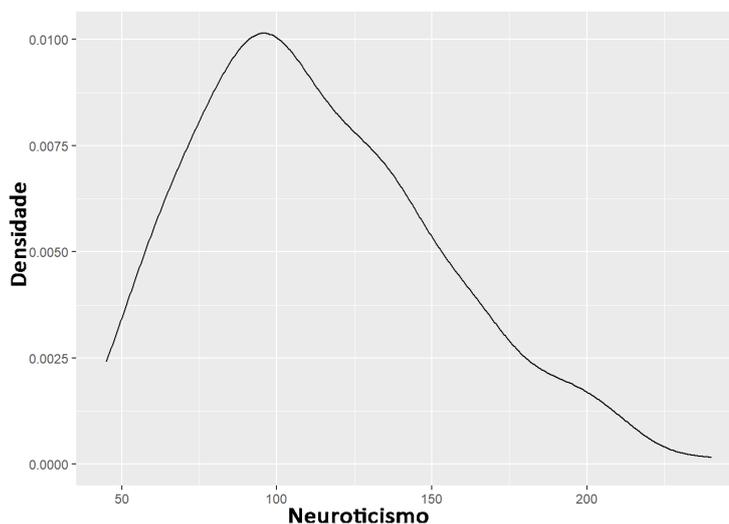
Observamos, para Afetos Negativos, uma distribuição que se aproxima das demais, porém com assimetria à esquerda. Através do teste, temos rejeição de normalidade ($p = 0.001229$) a significância de 5%. Novamente, ao observar a dispersão dos dados, temos uma média (22.84) significativamente inferior à variância (46.85). Utilizaremos da correção Quasipoisson.

Tabela 4 - Distribuição do escore de Afetos Negativos



Através do gráfico de distribuição deste teste temos uma distribuição que se aproxima bastante de uma Poisson, com assimetria à esquerda. Ao testar para normalidade, há rejeição forte ($p = 2.274e-05$). Apesar das impressões iniciais do gráfico, a variância (1562.18) deste teste é muito elevada, quando comparada à média (113.25). Novamente aplicamos a correção Quasipoisson.

Tabela 5 - Distribuição do escore de Neuroticismo



Utilizamos a análise Anova para averiguar possíveis diferenças entre as médias dos índices de Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Negativos e Neuroticismo quando modificamos uma variável do grupo. Na tabela a seguir apresentamos os resultados da análise quando aplicada à Satisfação de Vida:

Tabela 1 - ANOVA para a Satisfação de Vida

Variável	Satisfação de Vida	
	p-valor da ANOVA	p-valor da iteração, se aplicável, na ANOVA
Idade	0,006	
Gênero	0,776	
Estado	0,481	
Etnia	0,212	
Escolaridade	0,002	
Renda	0	
Teve covid	0,51	
Hobbies	0,016	
Reside com outros	0,653	
Animal de estimação	0,831	
Possui filho	0,007	
Home office	0	
Psicólogo pré-pandemia	0,827	0,649
Psicólogo durante a pandemia	0,691	
Jogar antes	0,01	0,601
Jogar durante	0,017	
Frequência de jogo antes	0,051	0,121
Frequência de jogo durante	0,162	
Profissão pré	0,005	0,248
Profissão durante	0,737	
Gênero favorito pré	0,427	0,485
Gênero favorito durante	0,114	
Jogar com outros pré	0,011	0,015
Jogar com outros durante	0,003	
Competitivo pré	0,301	0,396
Competitivo durante	0,067	

Conforme os dados da tabela 1, é possível observar que quanto maior a idade, maior é a Satisfação de Vida entre os participantes e que há uma diferença significativa apenas entre Pós-Graduação Completa e Ensino Médio Completo, com o primeiro possuindo maior Satisfação de Vida. Houve significância quando comparamos o grupo acima de 5 salários com os demais e a presença de outros hobbies apresentou um aumento médio de 3,14 pontos na escala de bem estar. Foi observada uma diferença significativa quando comparado o grupo sem filhos aos demais, onde o primeiro tem, em média, uma pontuação inferior em Satisfação de Vida. A possibilidade de trabalhar em *Home Office* acrescentou, em média, 3,90 pontos na Satisfação de Vida. Houve também diferença significativa somente quando comparado o grupo que jogava antes da pandemia e continua a jogar durante com o grupo dos que nunca jogaram. Nesse caso, os primeiros tiveram menores índices de Satisfação de Vida, sendo relevante ressaltar, no entanto, que esta análise não considera a correlação desta variável com as demais e foi encontrada forte relação negativa (-0,74) entre o hábito de jogar e a idade. Há diferença significativa quando comparamos participantes desempregados com os demais, onde os empregados possuem Satisfação de Vida mais elevada. Observou-se evidências significativas de que jogar unicamente com desconhecidos possui relação com menor índice de Satisfação de Vida. Em seguida apresentamos a tabela de Afetos Positivos:

Tabela 2 - ANOVA para Afetos Positivos

Variável	Afetos Positivos	
	p-valor da ANOVA	p-valor da iteração, se aplicável, na ANOVA
Idade	0,187	
Gênero	0,513	
Estado	0,28	
Etnia	0,126	
Escolaridade	0,0833	
Renda	0,0713	
Teve covid	0,0224	
Hobbies	0,26	
Reside com outros	0,822	
Animal de estimação	0,911	
Possui filho	0,0474	
Home office	0,0055	

Psicólogo pré-pandemia	0,3844	0,731
Psicólogo durante a pandemia	0,0958	
Jogar antes	0,231	0,872
Jogar durante	0,712	
Frequência de jogo antes	0,1423	0,0988
Frequência de jogo durante	0,8388	
Profissão pré	0,0416	0,921
Profissão durante	0,8755	
Gênero favorito pré	0,608	0,265
Gênero favorito durante	0,926	
Jogar com outros pré	0,0286	0,005
Jogar com outros durante	0,3251	
Competitivo pré	0,394	0,341
Competitivo durante	0,662	

Foi possível constatar, por meio da Tabela 2, que pessoas que contraíram Covid-19 apresentaram, em média, 1,85 pontos a mais na escala de Afetos Positivos. Isto possivelmente se dá devido ao menor impacto psicológico da pandemia em pessoas que já contraíram a doença. A possibilidade de trabalhar em *Home Office* acrescentou, em média, 2,16 pontos em Afetos Positivos. Houve diferença significativa quando comparamos participantes desempregados com os demais, onde os empregados possuem Afetos Positivos mais elevados. Observou-se também uma diferença significativa exclusivamente quando comparamos os grupos de participantes que sempre jogaram sozinhos e os que sempre jogaram exclusivamente com desconhecidos, estes últimos tendo, em média, 6,27 pontos a menos na escala de Afetos Positivos. Segue abaixo a tabela de Afetos Negativos:

Tabela 3 - ANOVA para Afetos Negativos

Afetos Negativos		
Variável	p-valor da ANOVA	p-valor da iteração, se aplicável, na ANOVA
Idade	0,8	
Gênero	0,903	

Estado	0,0249	
Etnia	0,233	
Escolaridade	0,915	
Renda	0,412	
Teve covid	0,665	
Hobbies	0,441	
Reside com outros	0,802	
Animal de estimação	0,398	
Possui filho	0,0967	
Home office	0,123	
Psicólogo pré-pandemia	0,324	0,877
Psicólogo durante a pandemia	0,425	
Jogar antes	0,716	0,194
Jogar durante	0,419	
Frequência de jogo antes	0,284	0,516
Frequência de jogo durante	0,564	
Profissão pré	0,136	0,536
Profissão durante	0,255	
Gênero favorito pré	0,644	0,532
Gênero favorito durante	0,678	
Jogar com outros pré	0,0901	0,4371
Jogar com outros durante	0,9979	
Competitivo pré	0,0098	0,4431
Competitivo durante	0,0632	

Observamos na Tabela 3 diferenças significativas entre o Distrito Federal e os estados RJ e SC, onde o DF indicou aproximadamente 1,2 pontos a mais na escala. Através de um teste de comparação cruzada, observa-se que os respondentes que iniciaram a prática competitiva durante a pandemia apresentaram um aumento quando comparado ao grupo que já a praticava no passado.

Tabela 9 - ANOVA para o Neuroticismo

Neuroticismo

Variável	p-valor da ANOVA	p-valor da iteração, se aplicável, na ANOVA
Idade	0,036	
Gênero	0,985	
Estado	0,055	
Etnia	0,498	
Escolaridade	0,416	
Renda	0,004	
Teve covid	0,649	
Hobbies	0,011	
Reside com outros	0,427	
Animal de estimação	0,345	
Possui filho	0,043	
Home office	0,008	
Psicólogo pré-pandemia	0,049	0,624
Psicólogo durante a pandemia	0,186	
Jogar antes	0,261	0,583
Jogar durante	0,432	
Frequência de jogo antes	0,185	0,418
Frequência de jogo durante	0,79	
Profissão pré	0	0,08
Profissão durante	0,865	
Gênero favorito pré	0,147	0,511
Gênero favorito durante	0,38	
Jogar com outros pré	0,011	0,246
Jogar com outros durante	0,026	
Competitivo pré	0,344	0,352
Competitivo durante	0,013	

Percebemos na Tabela 4 que o Neuroticismo apresentou-se significativamente superior na faixa entre 36 e 45 anos, quando comparado à faixa dos 19 aos 25, além de indícios de que faixas de renda maiores apresentavam menor nível de Neuroticismo. A presença de outros hobbies apresentou uma redução média de 17,37 pontos na escala de Neuroticismo e a possibilidade de trabalhar em *Home Office* reduziu, em média, 13,03 pontos em Neuroticismo. Houve diferença significativa quando comparamos participantes desempregados com os demais, onde os empregados possuem Neuroticismo bem menos elevado. Observamos evidências significativas de que jogar com amigos, mesmo que ocasionalmente com pessoas desconhecidas também, tem relação com menor índice de Neuroticismo, quando comparado ao grupo que jogava exclusivamente com desconhecidos. Vemos que há uma redução significativa de 10,21 pontos em Neuroticismo no grupo que praticou o aspecto competitivo dos jogos eletrônicos durante a pandemia.

Na análise realizada através de uma regressão de Quasi-Poison foram encontradas evidências de que há impactos na Satisfação de Vida em relação às seguintes variáveis: *Home Office*, escolaridade; renda; hábito de jogar com outras pessoas e jogar competitivamente. Os participantes que passaram a trabalhar em *Home Office* apresentaram 17% a mais nos níveis de bem-estar em relação àqueles que não aderiram a essa prática. Em relação à escolaridade, aqueles com ensino fundamental incompleto foram os que apresentaram maiores níveis de Satisfação de Vida, enquanto que os que possuem ensino técnico incompleto demonstraram os menores níveis. A renda é uma variável que demonstra uma correlação positiva com a Satisfação de Vida, logo, quanto maior a renda maior a Satisfação de Vida. O hábito de jogar com pessoas desconhecidas é relacionado a menores níveis de Satisfação de Vida quando comparado a jogar, enquanto que jogar competitivamente demonstrou um aumento de 34% desta variável.

No que se refere aos Afetos Positivos e Negativos, as variáveis que apresentaram correlação foram o *Home Office* e o hábito de jogar competitivamente, sendo o primeiro atrelado a um aumento de 8% nos Afetos Positivos. O segundo representou um aumento de 22% nos Afetos Negativos em participantes que jogaram apenas durante a pandemia, contudo, quem jogava competitivamente antes e continuou durante esse período teve uma redução de 26% nos Afetos Negativos.

O Neuroticismo demonstrou relação com acompanhamento psicológico, jogar competitivamente e com outras pessoas. Aqueles que estavam em tratamento com psicólogo

antes da pandemia apresentaram um aumento de 16% no Neuroticismo, contudo, não houve um impacto significativo àqueles que o fizeram durante esse período. Os participantes que jogaram competitivamente somente na pandemia obtiveram 20% a mais de pontuação no Neuroticismo, em contraste àqueles que jogaram antes e durante, cujo Neuroticismo foi reduzido em 25%. O hábito de jogar com pessoas desconhecidas mostrou um aumento no Neuroticismo quando comparado a jogar sozinho, com amigos ou com ambos durante a pandemia. Os participantes que jogaram sozinhos durante esse período apresentaram um decréscimo de 25% em comparação aos que jogaram com outras pessoas. Jogar com amigos revelou um decréscimo de 20% nos níveis de Neuroticismo, enquanto jogar tanto com amigos quanto com desconhecidos demonstrou um decréscimo de 30% durante a pandemia. Os dados referentes a essa análise encontram-se no Apêndice F.

As 6 facetas do Neuroticismo foram avaliadas na análise dos dados e somente a faceta de ansiedade apresentou correlação com o ato de jogar durante a pandemia, causando um acréscimo de 15% (p -valor = 0.0484). Nessa faceta é possível pontuar de 7 a 35 pontos, sendo que para cada ponto na escala acima do 7, há um aumento de aproximadamente 15% na probabilidade de jogar durante a pandemia, sendo importante avaliar mais profundamente a relação destas variáveis em estudos futuros.

O formulário conteve uma questão dissertativa opcional na qual o participante poderia relatar sobre as suas experiências com jogos eletrônicos durante a pandemia, tendo um total de 134 respostas. Foi possível observar que muitas pessoas encontraram nos jogos uma forma de se distrair da realidade, aliviar o estresse, controlar a ansiedade e melhorar as relações sociais, principalmente neste período de isolamento social. Muitos relataram um maior Bem-Estar e felicidade com essa prática mesmo antes da pandemia, sendo para alguns uma forma de refletir sobre a vida por meio das experiências proporcionadas pelo jogo. Um dos participantes relatou: *“Jogos sempre me incentivaram desde minha infância, sou amante dos jogos e procuro sempre entender a história de cada jogo que jogo, para que possa refletir e usar na minha vida, como uma forma de aprendizado, pois cada jogo tem uma forma de diferente de ensinar cada um sobre a vida em si.”*

Os relatos do formulário de pesquisa indicam uma correlação de níveis maiores de ansiedade e maior probabilidade de ter o hábito de jogar, reforçando os resultados encontrados pela pesquisa, pois de acordo com uma das participantes *“os jogos ajudaram bastante a me distrair, esquecer um pouco o que estava acontecendo e assim, ficar menos ansiosa”*. Há outras

respostas relacionando o controle da ansiedade ao hábito de jogar, como a seguinte: *“Eles serviram para estabilizar meu humor sempre que ficava ansioso além de me proporcionar um bem-estar duradouro”*. Há diversos relatos sobre essa faceta do Neuroticismo, que foi relacionada a maior probabilidade de jogar, no qual os indivíduos expressam os efeitos positivos dessa prática tanto antes quanto durante a pandemia:

Tem sido, desde antes da pandemia, um hobby prazeroso e uma forma eficiente de esquecer um pouco das preocupações e controlar a ansiedade. Jogo ranqueada em alguns jogos, mas no geral consigo não levar pro pessoal situações negativas, tornando a experiência não estressante.

Assim como foi observado na análise dos dados, jogar sozinho e/ou com amigos mostrou-se como um fator associado a um maior Bem-Estar:

Eu gosto de passar o meu tempo livre jogando, pois não sinto ansiedade e me livro de pensamentos negativos. Me envolvo bastante quando jogo algum jogo singleplayer sozinho, e quando estou jogando online com amigos, me divirto muito e dou boas risadas. Os jogos me fizeram muito bem nessa pandemia, mas não só nela, e sim, desde que eu me conheço por gente.

As interações sociais propiciadas por esse ambiente virtual foram essenciais para a manutenção dos vínculos em um período onde as relações sociais e as formas de comunicação precisaram ser repensadas:

Na minha casa tem pessoas que gostam muito de festas. Com a pandemia a maior parte das pessoas ficaram mais isoladas, as que gostavam de vídeo game sempre estavam conversando com outras pessoas mesmo desconhecidos e não se sentiam tão sozinhos quanto as que ficavam apenas assistindo séries no Netflix.

Outro jogador também reforçou a ideia de que os jogos não são apenas válvulas de escape dos problemas, pois eles podem propiciar à reflexão de pensamentos, tendo impactos positivos a longo prazo:

Os jogos sempre foram uma parte importante na minha formação como pessoa, eu acredito que certas obras, possuem ensinamentos que se deve levar para a vida toda, e diante da pandemia, não é diferente, além de absorver uma mensagem que na maioria das vezes é positiva, você mantém sua mente distraída por horas diariamente, e em outros momentos se estiver ansioso ou angustiado, lembrar do que rolou nos jogos te distrai mais uma vez e faz você se sentir um pouco melhor.

Há diversos benefícios relatados com a prática de jogos eletrônicos, incluindo não só o aumento do Bem-Estar, como também a evitação de pensamentos depreciativos e ideação suicida para alguns dos participantes, devido à imersão que os jogos proporcionam. As respostas dissertativas obtidas por meio do formulário complementam os dados da análise, auxiliando na compreensão das correlações entre as variáveis Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, Neuroticismo e jogos eletrônicos.

4 Conclusões

O presente estudo averiguou a correlação entre os Jogos Eletrônicos, Neuroticismo e Bem-Estar Subjetivo, que é composto pela Satisfação de Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos. Foram analisadas também as possíveis relações com as variáveis: idade, gênero, etnia, renda, escolaridade, hobbies, diagnóstico de COVID-19, ter filhos, ter animais de estimação, trabalhar em *Home Office*; ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. Foi realizada a comparação entre as variáveis antes e durante a pandemia por meio de um *survey* publicado em diversas redes sociais por aproximadamente um mês. As limitações da pesquisa incluem a falta de participantes não-jogadores, que impossibilitou uma comparação adequada entre estes e aqueles que possuem o hábito de jogar. Além disso, devido a pesquisa ter sido realizada durante a pandemia, não foi possível aplicar um questionário anterior a esse período, sendo possível que as respostas referentes às questões pré-pandemia estejam viesadas pelas memórias dos participantes.

Apesar das limitações previamente citadas, os resultados estão de acordo com os objetivos e excederam as expectativas, visto que foi possível averiguar relações entre as variáveis estudadas, em específico o hábito de jogar, e as escalas analisadas na amostra coletada. Verificou-se que o hábito de jogar, segundo o relato dos participantes, aumentou os níveis de Satisfação de Vida tanto antes quanto durante a pandemia. Maiores níveis de Neuroticismo apontam uma maior probabilidade de um indivíduo ter o hábito de jogar, contudo, os resultados indicam uma correlação entre as variáveis e não causa e efeito. Não foram observadas diferenças entre os gêneros dos indivíduos na amostra estudada, porém há uma correlação negativa entre a idade e o hábito de jogar, ou seja, quanto maior a idade menor a probabilidade de a pessoa jogar. Não foram encontradas evidências de que horas de jogo possuem relação com o Bem-Estar Subjetivo.

Os Afetos Positivos e Afetos Negativos tiveram relação com o hábito de jogar competitivamente, no qual através de um teste de comparação cruzada, observa-se que os respondentes que iniciaram essa prática durante a pandemia apresentaram um aumento nos Afetos Negativos quando comparado ao grupo que já a praticava no passado. Também foi observado um aumento nos Afetos Positivos em pessoas que foram diagnosticadas com COVID-19 e naqueles que puderem trabalhar em *Home Office*.

Em estudos futuros torna-se relevante um aprofundamento em relação ao Neuroticismo e o uso problemático de jogos eletrônicos, visto que, embora existem estudos que indicam relação, no presente estudo não foi possível delimitar em qual momento essa prática pode vir a trazer prejuízos e qual seria a definição mais adequada para explicar o vício em jogos. Também sugere-se uma investigação acerca das motivações que levam as pessoas a jogarem, visto que essa questão foi pontuada em em outros estudos como um importante fator para compreender a relação entre os jogos eletrônicos e o Bem-Estar Subjetivo.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. DE . et al.. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, n. 2, p. 156–167, jun. 2008. Available from: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/?lang=pt>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1590/S1516-44462008000200014
- ALLEN, J. J.; ANDERSON, C. A. Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, v. 84, p. 220-229, 2018. Available from: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321830092X?via%3Dihub>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1016/j.chb.2018.02.034.
- American Psychiatric Association. *DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014. Accessed: oct. 20, 2022.
- BARROS, M. B. DE A. et al.. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020. Available from: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?lang=pt>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.
- BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020. Available from: <[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- BURKE, B.; LUCIER-GREER, M. Comparing video game engagement measures as related to individual and relational well-being in a community sample of adult gamers. *Computers in Human Behavior Reports*, v. 4, p. 100136, 2021. Available from: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000841>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1016/j.chbr.2021.100136.

COSER, F. S. O uso de jogos eletrônicos e suas relações com o bem-estar. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2019. Available from:<<http://hdl.handle.net/10183/202541>>. Accessed: oct. 20, 2022.

COSER, F. S.; GIACOMONI, C. H. As relações entre o uso de jogos eletrônicos, personalidade e o bem-estar de jogadores. *Avaliação Psicológica*, v. 18, n. 4, 2019. Available from:<https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.15689/ap.2019.1804.18566.06.

COSTA, P. T.; MCCRAE, R. R. NEO Personality Inventory-revised (NEO PI-R). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992.

235

DE FREITAS BITTENCOURT, M. I. G. Jogando além: o interjogo entre a mágica do jogo eletrônico e o brincar criativo do jogador. 2012. Dissertação (Doutorado) – PUC-Rio, 2012. Available from:<<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/27844/27844.PDF>>. Accessed: oct. 20, 2022.

DIENER, E. New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, v. 67, n. 8, p. 590, 2012. Available from:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23163434/>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1037/a0029541.

DIONÍSIO, A.; VICENTE, H. O. Padrões de jogo e fatores de personalidade numa amostra de jogadores portugueses de Pokémon GO. 2021. Dissertação (Mestrado) – Instituto Superior Miguel Torga, 2021. Available from:<<http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1272>>. Accessed: oct. 20, 2022.

FERREIRA, E. Paradigmas do jogar: interação, corpo e imersão nos videogames. *C-Legenda: Revista do Programa de Pós-graduação em Cinema e Audiovisual*, n. 22, 2010. Available from:<<https://periodicos.uff.br/ciberlegenda/article/view/36645/21225>>. Accessed: oct. 20, 2022.

HUTZ, C. S.; GIACOMONI, C. H. A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida. In: XXVI CONGRESSO INTERAMERICANO DE PSICOLOGIA, 1997, São Paulo. Anais. São Paulo, 1997. p. 313.
HUTZ, C. S.; ZANON, C.; BARDAGI, M. P. Satisfação de vida. In: HUTZ, C. S. (Ed.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. São Paulo: Artmed, 2014. p. 43-47.

KONZACK, L. Video game genres. In: *ENCYCLOPEDIA OF INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*, Third Edition. IGI Global, 2015. p. 3070-3076.

LIMA, R. B. P. L. F.; CORREIA, A. A. A. N. W. Design e inovação tecnológica na indústria de videogames: Nintendo, um estudo de caso. 2014. Apresentação de trabalho – SBGames 2014, Porto Alegre, RS. Available from:<<https://www.sbgames.org/sbgames2014/papers/industry/full/302-industryfullpages.pdf>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.5151/9788580392159-05.

LIMA, M.; SIMÕES, A. NEO PI-R: manual profissional. Lisboa: CEGOC-TEA, 2000.

MORETTIN, P. A.; BUSSAB, W. O. Estatística básica. São Paulo: Saraiva Educação S.A., 2017.

NUNES, C. H.; ZANON, C.; HUTZ, C. S. Avaliação da personalidade e da inteligência a partir de teorias fatoriais. In: HUTZ, C. S.; BANDEIRA, D. R.; HUTZ, C. S. (Orgs.). Avaliação psicológica da inteligência e das personalidades. Porto Alegre: ArtMed, 2018. p. 217-232.

PEREIRA, O. C. N. et al. Jogar videogame como uma experiência simbólica: entrevistas com jogadores. Boletim de Psicologia, v. 62, n. 136, p. 81-91, 2012. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000100008>. Accessed: oct. 20, 2022.

SAUTER, M.; BRAUN, T.; MACK, W. Social context and gaming motives predict mental health better than time played: an exploratory regression analysis with over 13,000 video game players. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, v. 24, n. 2, p. 94-100, 2021. Available from: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32907385/>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1089/cyber.2020.0234

SOUZA, N. R. Ludicidade do adulto: como recursos lúdicos podem ser utilizados para o auxílio nos processos de enfrentamento em casos de transtorno de ansiedade e depressão. 2019. Available from: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1293.pdf>>. Accessed: oct. 20, 2022.

TEODORO, A. P. E. G. et al. A dimensão tempo na gestão das experiências de lazer em período de pandemia da Covid-19 no Brasil. LICERE: Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 23, n. 3, p. 126-162, 2020. Available from: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25305>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi : 10.35699/2447-6218.2020.25305.

VUORRE, M. et al. Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. 2021. Available from: <<https://osf.io/preprints/psyarxiv/8cxyh>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.31234/osf.io/8cxyh.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision). 2018. Available from: <<https://icd.who.int/en>>. Accessed: oct. 20, 2022.

ZANON, C.; BASTIANELLO, M. R.; PACICO, J. C.; HUTZ, C. S. Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. Psico-USF, v. 18, n. 2, p. 193-201, 2013. Available from: <<https://www.scielo.br/j/psuf/a/vh7QqFWQLYx5dBptgfQHBJS/?lang=pt>>. Accessed: oct. 20, 2022. doi: 10.1590/S1413-82712013000200003.