

Os Jogos Digitais como Mundos Terapêuticos

Rebeca Gliosci^{1,2}

¹Departamento de Design – Universidade de Brasília (UnB)

²Departamento de Psicologia Clínica – Universidade de Brasília (UnB)
Brasília – DF – Brazil

rebecagliosci@gmail.com

Abstract. *This article presents a summary of a master's research on the use of digital games to deal with depression during the COVID-19 pandemic, which aimed to understand the subjective relations that players create with virtual worlds. Using netnography and semiotics, it was possible to illustrate those relations and support a qualitative discussion to demonstrate the importance of adding the player's perspective to the corpus and praxis of game design for therapeutic purposes.*

Resumo. *Este artigo apresenta um resumo de pesquisa de mestrado acerca da utilização de jogos digitais para lidar com a depressão durante a pandemia de COVID-19, que teve como objetivo compreender as relações subjetivas que os jogadores criam com mundos virtuais. A partir da netnografia e da semiótica, foi possível ilustrar as relações e fundamentar uma discussão qualitativa para demonstrar a importância de se agregar a perspectiva do jogador ao corpus e à práxis do game design com fins terapêuticos.*

1. Introdução e problema de pesquisa

Desde a pandemia de COVID-19, muitas pessoas isoladas e acometidas pelo transtorno depressivo têm buscado conexão humana e alívio dos sintomas por meio das interações nos ambientes virtuais dos *games*. Segundo a Pesquisa Game Brasil [PGB 2022], maior levantamento nacional sobre consumo de jogos digitais, 72,2% de jogadores afirmaram ter jogado mais durante o período, e 57,9% marcaram mais partidas online com amigos. Embora o hábito de jogar ainda levante muitas dúvidas no meio acadêmico sobre danos ou benefícios psicológicos, depoimentos de jogadores na internet sobre os *games* que os auxiliam a lidar com sofrimento psíquico corroboram as tendências apontadas na PGB.

Esta pesquisa partiu de uma exploração empírica preliminar sobre depoimentos de jogadores no Reddit, um dos fóruns *online* mais populares entre o público *gamer*. As discussões encontradas sugeriam que jogar pode ser particularmente benéfico para lidar com a depressão em tempos de isolamento social. Além disso, verificou-se que estudos relacionados ao tema sustentavam que os elementos constitutivos dos *games* trabalham dimensões objetivas e subjetivas do jogador e da depressão. Mecânicas de jogo podem melhorar as funções cognitivas prejudicadas [Choi et al. 2020]. A estética e os temas abordados na narrativa podem interromper padrões de pensamento negativo e promover a regulação emocional [Villani et al. 2018]. Muitas vezes, interações proporcionadas em “ambientes virtuais seguros” ajudam os jogadores deprimidos a “explorar e desenvolver partes de si mesmos que, por qualquer razão, parecem mais difíceis de serem acessadas no mundo físico” [Kriss 2019]. Jogos com modo multijogador têm conectado pessoas

socialmente distanciadas “realizando seu desejo de socializar” [Barr e Copeland-Stewart 2021].

No entanto, comparando-se o conhecimento empírico derivado dos depoimentos com o conhecimento científico derivado dos estudos, foi percebido que a voz do jogador não é necessariamente ouvida por aqueles que o estudam. Intervenções terapêuticas com o uso dos *games* carecem de um olhar mais holístico para os jogadores com depressão, considerando sua percepção sobre si e sua condição e como se dão suas relações com os jogos digitais. Há oportunidades de uma maior integração entre os saberes acadêmico e empírico para favorecer o processo de design de jogos terapêuticos e intervenções para a saúde mental. Diante desta problemática, revelou-se o problema de pesquisa: quais as possíveis contribuições de se explorar a subjetividade do jogador com depressão para o design de jogos digitais terapêuticos e/ou intervenções terapêuticas com jogos comuns?

2. Delineamento, métodos e resultados

A pesquisa pretendeu lançar um olhar mais dedicado ao problema, buscando descobrir as necessidades subjetivas mediadas pelo uso da tecnologia e, por meio destas, detectar oportunidades inexploradas para o enfrentamento ao transtorno centradas na pessoa que joga. Para tanto, teve como o objetivo geral: verificar as possibilidades de se agregar, ao corpus e à práxis científicos, o conhecimento produzido pelo próprio objeto de pesquisa, o “jogador com depressão”, a partir das suas relações com os jogos digitais enquanto ferramentas terapêuticas.

Partindo-se do nível mais amplo (científico) para o nível mais íntimo (subjetivo) que se visou atingir, a fim de amplificar a voz daqueles jogadores, foram elencados três objetivos específicos:

1. Levantar o atual estado da arte das pesquisas científicas com aplicações de jogos digitais em tratamentos da depressão;
2. Investigar a rede de atores envolvidos em intervenções terapêuticas que utilizam jogos digitais e suas diferentes percepções;
3. Identificar um repertório teórico-metodológico que sirva de instrumento para se compreender a perspectiva de jogadores com depressão sobre suas relações com os jogos digitais, mediadas por suas experiências e percepções.

Do pressuposto empírico surgido das análises preliminares — *games* já auxiliam incidentalmente jogadores com depressão, e mais ainda em tempos de isolamento social — e dos objetivos definidos, revelou-se a necessidade de se conduzir uma pesquisa de caráter exploratório com abordagem qualitativa, dividida em duas etapas. Num primeiro momento, investigou-se o atual panorama científico acerca do tema, conduzindo-se uma revisão de literatura sobre pesquisas com utilização de jogos digitais em tratamentos da depressão no período 2016 a 2021 [Gliosci e Silva 2023]. Foram analisados 26 estudos, (ver [Diagrama](#)) e, dentre os resultados mais relevantes, confirmou-se que a maioria dos estudos científicos visa os aspectos objetivos da depressão (ex., os prejuízos cognitivos), sem integrar necessidades mais subjetivas dos jogadores depressivos nas intervenções. Extrair entendimento do que já é pesquisado na área (ver [Tabelas 1, 2 e 3](#)) possibilitou abrir novas perspectivas a partir do que ainda pode ser aprofundado, contrastando-se o ponto de vista científico com o empírico, e buscando teorias e métodos transversais ao Design que atendessem à questão central de se abordar a subjetividade do jogador.

Em um segundo momento, o propósito foi olhar para os sujeitos no contexto do uso de *games* para lidar com a depressão, mais do que para a doença ou a tecnologia em si; para a dimensão existencial que o “experenciar” de um jogo digital alcança; e para a subjetividade do jogador. Foi identificado um instrumento que permitiria a investigação das questões apresentadas na Teoria das Semioses Criativas e Orientadas, de Winfried Nöth, que descreve três categorias elementares de experiência (qualidade, experiência e interpretação) por meio das quais ocorrem as “relações de significância” que produzem os significados, ou seja, semioses. Assim, para esta pesquisa, definiram-se as categorias:

Primeiridade (qualidade) → sintaxe: a experiência oferecida pelo jogo em si;

Secundidade (experiência) → semântica: a experiência mediada nas interações com o jogo;

Terceiridade (interpretação) → semiose: experiência como percebida na relação subjetiva do jogador com o jogo.

Era necessário coletar dados empíricos para investigar as semioses de jogadores, porém, a pesquisa foi conduzida durante o período mais grave da pandemia de COVID-19, o que dificultou a efetuação de trabalhos de campo presenciais, e foi preciso adaptar a estratégia para este contexto. Portanto, foi retomada a exploração no Reddit, desta vez de modo estruturado, utilizando como método a netnografia, de Kozinets (2015). Como recorte netnográfico, foi escolhido o tópico de discussão "For those using games to help with depression during these times, share what you are playing" [Reddit 2020], que contava com mais de 400 depoimentos sobre jogos digitais que ajudaram a lidar com a depressão durante a pandemia, dos quais foi selecionada uma amostragem de 10% (ver [Apêndice Reddit](#)). A netnografia é voltada à qualidade dos dados em vez da quantidade, de modo que o viés de compreensão dos fenômenos é mais ilustrativo e reflexivo do que abrangente e descritivo. Por este motivo, descartaram-se experimentações iniciais com *softwares* de *text mining*, que traziam um retrato algorítmico do fenômeno, e fez-se uma coleta manual dos dados para que emergissem narrativas mais pessoais e fosse possível extrair significados dos dados em contexto, e não somente uma inclinação semântica do conjunto de dados. A visão manual permitiu alcançar a "terceiridade" do fenômeno, seu campo semiótico.

A partir de análises semióticas das amostras, destacando-se frases e dissecando-as em unidades lexicais menores (sintagmas) para observar parâmetros linguísticos, foi percebido que a carga simbólica está concentrada nos sintagmas verbais, pois os verbos descrevem as ações que os jogadores executam no mundo de um jogo, a maneira como manipulam personagens, o que atribui significância à sua experiência subjetiva e define a sua forma de “existir” no jogo. Destacam-se três exemplos de depoimentos analisados:

- **Seeing your daily tasks lead to gradual improvements** in my farm was like therapy.

O sintagma “ver tarefas diárias levarem a melhorias graduais” implica a atuação contínua e prolongada para observar resultados progressivos; é preciso constância.

- For me, highly immersive and/or engaging games that **can get me away from reality** are the best during depressive episodes.

O sintagma “consigam me afastar da realidade” implica envolver-se ao ponto de se desligar da realidade concreta; é preciso total engajamento.

- I find what helps me most are single player games that **have cool companions, make me feel not so alone.**

O sintagma “ter companheiros legais, faz eu não me sentir tão sozinho” implica compartilhar a experiência; é preciso haver companhia.

A seguir, foi aplicada uma adaptação do método de *word tagging* [Quan-Haase e Sloan 2022] para a análise do corpo de dados selecionado, feita em três etapas: destacar principais sintagmas verbais de cada depoimento; extrair significados relativos ao que cada jogador busca no “mundo do jogo” que o ajuda a lidar com a sua depressão; listar mais verbos para cada significado denominando-os ações significativas (ver Tabela 1). Foram identificadas relações bem diversas com os jogos (ver [Netnografia Semiótica](#)).

Tabela 1. Exemplos da análise baseada na adaptação do método *word tagging*.

| sintagma verbal | significado (busca) | ação significativa |
|---|----------------------------|---|
| 1. ver tarefas diárias levarem a melhorias graduais | constância | estabilizar, estabelecer, consolidar, efetivar, fortalecer, solidificar, cimentar, firmar |
| 2. consigam me afastar da realidade | engajamento | imaginar, criar, idealizar, inventar, elaborar, planejar |
| 3. ter companheiros legais, faz não me sentir tão sozinho | companhia | partilhar, compartilhar, dividir, distribuir, repartir, participar, compartilhar |

Os sintagmas verbais proveram os campos semânticos, e no que se aprofundou a interpretação de campos semânticos, chegou-se num entendimento do campo semiótico, das relações subjetivas com o jogo digital. Como resultado, foi visto que os mundos dos jogos são lugares terapêuticos para jogadores com depressão, onde estes buscam suprir (conscientemente ou não) outras necessidades existenciais atreladas à sua condição.

3. Discussão, perspectivas e conclusão

No contexto vigente de um avanço generalizado da depressão, é crucial que se amplie o conhecimento sobre as potencialidades que não estão sendo vistas para enfrentamento ao transtorno, como as relações que jogadores depressivos constroem com os ambientes virtuais dos jogos transformando-os em verdadeiros mundos terapêuticos. A experiência do “jogar” engaja o todo da pessoa (físico, cognitivo, emocional, existencial) e a forma como jogadores diferentes descrevem as suas experiências (possibilitadas pelas mesmas ações práticas disponíveis a todos que acessam mundos dos jogos) traz à tona semioses criativas, não orientadas pelos signos pré-estabelecidos dentro do “mundo de jogo”, um sistema significativa que é definido por suas mecânicas e sua narrativa embutida. Mesmo que possuam conhecimento da lógica interna do *mundo de jogo*, jogadores extrapolam a decodificação pressuposta de seus signos orientadores e estabelecem relações para além do que possa ser previsto pelos próprios criadores do jogo. Ocorre um processo signico que pode ser entendido como uma auto-orientação simbólica do jogador.

Nesta pesquisa, os dados demonstraram que, embora todos tenham recorrido aos *games* pela mesma sintaxe — “lidar com a depressão” — as semânticas que articulam esse processo divergem. Todavia, identificou-se um denominador que converge todas as semioses: a busca por algum tipo de alívio existencial nos mundos dos jogos, como para a solidão. Os resultados foram integrados em uma **teia semiótica**, revelando um retrato

netnográfico do fenômeno que tornou mais nítidas as inter-relações entre depoimentos, significados e ações significativas (ver Figura 1). Ainda, a estrutura relacional proposta corresponde aos **processos interativos do jogador** (ver [Mapa Mental](#)) como entendidos no contexto da pesquisa de acordo com a teoria do transporte [Järvinen 2008].

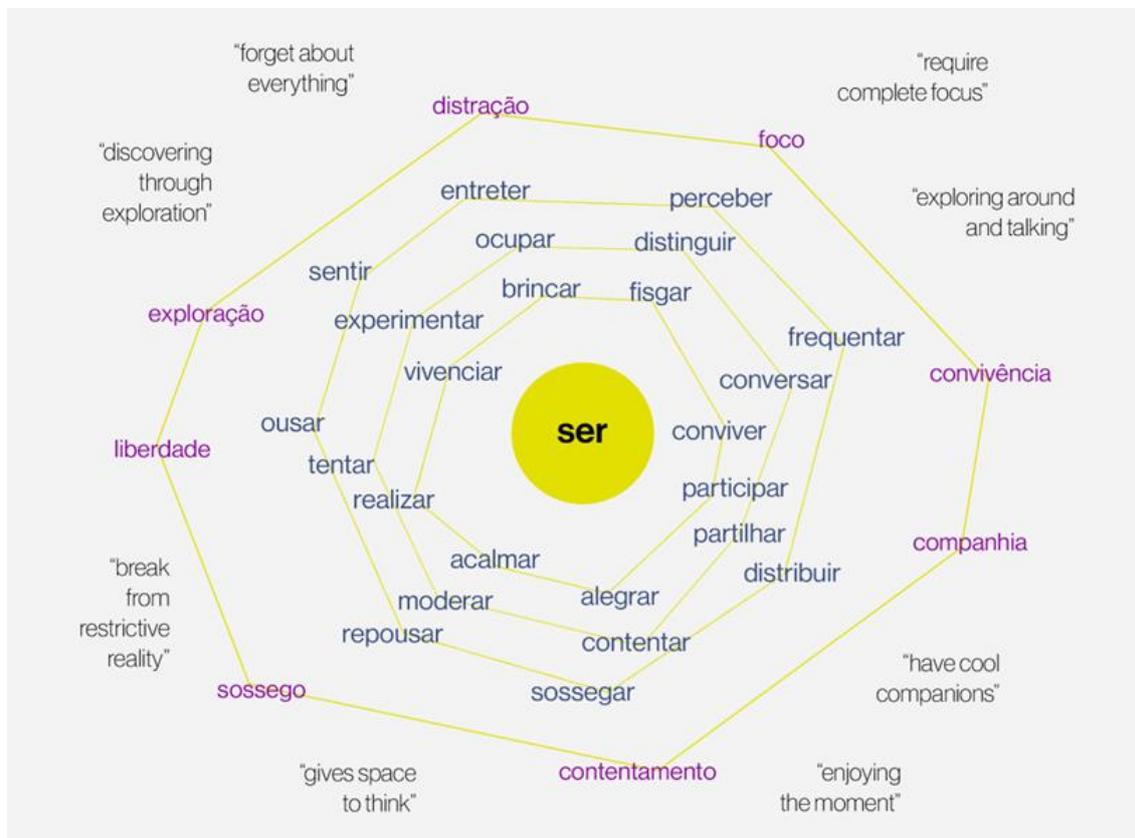


Figura 1. Teia semiótica do uso terapêutico de jogos para lidar com depressão.

Necessidades subjetivas geram significados para a experiência do jogador, a sua auto-orientação simbólica, que extrapola signos pressupostos do *mundo de jogo* como o conjunto de mecânicas oferecidas (os verbos contidos na linguagem orientada do jogo), expandindo o léxico do *game design* para outras possibilidades de verbos, de ações mais significativas do que funcionais dentro dos potenciais mundos terapêuticos. Este campo semiótico, a *terceiridade* do fenômeno, é a dimensão experiencial de onde emergem as “relações de significância” dos jogadores, as suas “semioses criativas”. Propõe-se que o exercício de pensar verbos enquanto “ações significativas”, a partir das semioses, serve para se projetar dinâmicas que não somente permitam *fazer coisas* em um jogo, mas que facilitem o jogador existir e se expressar no mundo virtual, explorar suas necessidades subjetivas, ou seja, se auto-orientar. Essa abordagem poderia ser especialmente benéfica para jogos com fins terapêuticos, pois alcança o aspecto existencial pouco explorado da depressão, reforçando as estratégias do próprio jogador para lidar com o transtorno.

O que se espera desta pesquisa é que ao explorar a subjetividade do jogador com depressão, agregando sua perspectiva ao corpus e à práxis científica, possa contribuir na ampliação do entendimento do tema para o *game design*, as áreas da saúde e além; para o desenvolvimento de práticas e jogos terapêuticos; e para a desestigmatização de vozes que sofrem em silêncio.

Referências

- American Psychological Association – APA. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Artmed.
- Barr, M. and Copeland-Stewart A. (2021). Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being. In *Games and Culture*, pages 122–139. SAGE Publications.
- Chitale et al. (2022). The Use of Videogames and Virtual Reality for the Assessment of Anxiety and Depression: A Scoping Review. In *Games for Health Journal*, 11(6):341–354. Mary Ann Liebert, Inc.
- Chmielarz, A. (2013) “Why the Next-Generation Will Change Games Forever”, <https://www.gamedeveloper.com/design/why-the-next-generation-will-change-games-forever>
- Choi et al. (2020). Commercial video games and cognitive functions: video game genres and modulating factors of cognitive enhancement. In *Behavioral and Brain Functions*, 16(2). Springer Nature.
- Cooper, D. (2016). What is a mapping study? In *Journal of the Medical Library Association*, 104(1):76-78. Pitt Open Library Publishing.
- Correia, C. M. C . (2001). Semiose e desenvolvimento cognitivo: estudo sobre as estratégias de construção dos processos sógnicos em seqüências lógicas. Dissertação (Mestrado em Lingüística) – Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Brasil.
- Denton, M. (2018) “Mobile Gaming Makes Up Over 50% of the Global Games Market”, <https://www.gamify.com/gamification-blog/mobile-gaming-now-makes-up-more-the-50-of-the-global-games-market-in-2018>
- Ferreira, J. and Brandão, E. R. (2020) “Reflexividade na pesquisa antropológica em saúde: desafios e contribuições para a formação de novos pesquisadores”, Editora Universidade de Brasília.
- (2020) “For those using games to help with depression during these times, share what you are playing”, https://www.reddit.com/r/Games/comments/h95elk/for_those_using_games_to_help_with_depression
- “Gamers Fighting Depression”, <https://www.reddit.com/r/GFD>
- Gliosci, R. and Silva, T. B. P. (2023). Therapeutic Interventions with Video Games in Treatments for Depression: A Systematic Review. In *Games for Health Journal*, 12(2):1–11. Mary Ann Liebert, Inc.
- Governo do Distrito Federal. (2019) “Brasília + Jovem Candango”, <https://jovemcandango.org.br>
- Higgins et al. (2019) “Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions”, Wiley-Blackwell.
- Hussein, K. S. (2020) “Wittgenstein's Big Game: Philosophical Problems vs. Linguistic Problems”, https://www.researchgate.net/publication/339240142_Wittgenstein%27s_Big_Game_Philosophical_Problems_vs_Linguistic_Problems

- (2020) “Indústria de jogos é mais rentável do que as de cinema e música juntas; veja comparação”, <https://f5.folha.uol.com.br/nerdices/2020/06/industria-de-jogos-e-mais-rentavel-do-que-as-de-cinema-e-musica-juntas-veja-comparacao.shtml>
- Järvinen, A. (2008). *Games without frontiers: methods for game studies and design*. Tese (Doutorado em Media Culture) – University of Tampere. Finlândia.
- Keogh, B. (2014) “Across Worlds and Bodies: Criticism in the Age of Video Games”, <https://gamescriticism.org/articles/keogh-1-1>
- Kozinets, R. V. (2015) “Netnography: Redefined”, SAGE Publications.
- Kriss, A. (2019) “UNIVERSAL PLAY - How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be”, Robinson.
- Kriss, A. (2022) “Can We Learn About Our Psychological Health from a Video Game?”, <https://youtu.be/HHvGz57JRuI>
- Lakatos, E. M. and Marconi, M. A. (2021) “Metodologia do Trabalho Científico”, Atlas.
- Latour, B. (2005) “Reassembling the Social: An introduction to Actor-Network-Theory”, Oxford University Press.
- LI et al. (2014). Game-Based Digital Interventions for Depression Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8):519–527. Mary Ann Liebert, Inc.
- Mattos, L. (2020) “Pesquisa aponta aumento de ansiedade e tristeza em jovens na pandemia”, <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2020/08/pesquisa-aponta-aumento-de-ansiedade-e-tristeza-em-jovens-na-pandemia.shtml>
- McGonigal, J. (2011) “Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World”, Penguin Books.
- McLuhan, M. (1994) “Understanding Media: The Extensions of Man”, MIT Press.
- McLuhan, E., Zingrone, F., and McLuhan, M. (1996) “The Essential McLuhan”, Basic Books.
- Meirelles, I. (2013) “Design for Information: An Introduction to the Histories, Theories, and Best Practices Behind Effective Information Visualizations”, Rockport Publishers.
- Ministério da Cidadania. (2021) “Centro Dia”, <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/assistencia-social/centro-dia-1>
- Moher et al. (2009) “Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement”, <http://www.prisma-statement.org>
- Mori, K. (2012) “A Teia de Indra”, <https://www.blogs.unicamp.br/100nexus/2012/06/18/a-teia-de-indra>
- Nöth, W. (1995) “Panorama da Semiótica: De Platão a Peirce”, Annablume.
- Nöth, W. (1995) “Handbook of Semiotics”, Indiana University Press.
- Nöth, W. (1997) “Semiotics of the Media”, De Gruyter.

- Nöth, W. (2006) “Semiotic Bodies, Aesthetic Embodiments, and Cyberbodies”, Kassel University Press.
- Oliveira, A. P. J. and Dias, C. M. (2016). Narrativa nos jogos: uma oportunidade para autoria coletiva na escola. In *Design para uma educação inclusiva*, pages 117 -128. Blucher,
- Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS. (2019) “OMS divulga primeira diretriz sobre intervenções de saúde digital”, <https://www.paho.org/pt/noticias/17-4-2019-oms-divulga-primeira-diretriz-sobre-intervencoes-saude-digital>
- Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS. (2020) “Depressão”, <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
- Page et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. In *Systematic Reviews*, 10(89). Springer Nature.
- Park, A. (2019) “‘Gaming Disorder’ Is Now an Official Medical Condition, According to the WHO”, <https://time.com/5597258/gaming-disorder-icd-11-who>
- Quan-Haase A. and Sloan L. (2022) “The SAGE Handbook of Social Media Research Methods”, SAGE Publications.
- Ruiz et al. (2022). Winning The Game Against Depression: A Systematic Review of Video Games for the Treatment of Depressive Disorders. In *Current Psychiatry Reports*, 24:23–35. Springer Nature.
- Russoniello et al. (2009). The Effectiveness of Casual Video Games in Improving Mood and Decreasing Stress. In *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 2(1):53–66. Interactive Media Institute.
- Russoniello et al. (2013). The Efficacy of Casual Videogame Play in Reducing Clinical Depression: A Randomized Controlled Study. In *Games for Health Journal*, 2(6):341-346. Mary Ann Liebert, Inc.
- Salen, K. and Zimmerman, E. (2003) “Rules of Play: Game Design Fundamentals”, MIT Press.
- Silva, T. B. P., Sarmet, M. M., and Silvino, A. M. D. (2016) “Gameplay: ensaios sobre estudo e desenvolvimento de jogos”, CIESPAL.
- Silva, C. (2022) “Público de jogos eletrônicos sobe para 74,5% no Brasil”, <https://gogamers.gg/o-gamer-no-brasil/pgb-2022-pesquisa-game-brasil>
- Smth, E. (2019) “What Is Therapeutic Intervention in Psychology?”, <https://www.healthyplace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-therapeutic-intervention-in-psychology>
- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2019) “Aumento da depressão na infância e adolescência preocupa pediatras”, <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/aumento-da-depressao-na-infancia-e-adolescencia-preocupa-pediatras>
- Stake, Robert E. (2011) “Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam”, Penso.
- Stevens et al. (2020). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and

- meta-analysis. In *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6):553–568. SAGE Publications.
- Townsend et al. (2022). The effectiveness of gaming interventions for depression and anxiety in young people: systematic review and meta-analysis. In *BJPsych Open*, 8(1):1–11. Cambridge University Press.
- Van Amstel, F. M. C. (2015). *Expansive design: designing with contradictions*. Tese (Doutorado em Design) – University of Twente. Holanda.
- Viana, R. (2019) “Atendimentos do SUS a jovens com depressão crescem 115% em três anos”, <https://g1.globo.com/bemestar/depressao/noticia/2019/09/17/atendimentos-do-sus-a-jovens-com-depressao-crescem-115percent-em-tres-anos.ghtml>
- Villani et al. (2018). Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. In *Games for Health Journal*, 7(2):85–99. Mary Ann Liebert, Inc.
- Winnicott, D. W. (2005) “Playing and Reality”, Routledge.
- Witkowski, W. (2021) “Videogames are a bigger industry than movies and North American sports combined, thanks to the pandemic”, <https://www.marketwatch.com/story/videogames-are-a-bigger-industry-than-sports-and-movies-combined-thanks-to-the-pandemic-11608654990>
- Wong, G. (2020) “A Critical Play of Stardew Valley. Game Design Fundamentals”, <https://medium.com/game-design-fundamentals/a-critical-play-of-stardew-valley-c7ec30ef5070>
- World Health Organization and Columbia University. (2020) “Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression”, <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.4>
- Yanev, V. (2021) “Video Game Demographics – Who Plays Games in 2021?”, <https://techjury.net/blog/video-game-demographics>