

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **EFEITOS DO ESTRESSE INDUZIDO POR JOGOS ELETRÔNICOS NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS JOGADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DOS BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS**

*Cristiano De Souza Oliveira Junior (cristianosojr12@gmail.com)*

*Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)*

*Patrícia Sardinha Leonardo Lopes Martins (patricia.sardinha@afya.com.br)*

*Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)*

*Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)*

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do estresse induzido por jogos eletrônicos sobre a saúde mental e física dos jogadores, identificando seus potenciais benefícios e malefícios. Trata-se de uma revisão sistemática conduzida conforme as recomendações do PRISMA, com busca na base de dados PubMed utilizando os descritores “Video Games”, “Mental Health” e “Stress”. Foram incluídos estudos empíricos publicados nos últimos cinco anos, revisados por pares e redigidos em português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre jogos eletrônicos e estresse físico ou mental. Após a triagem e leitura integral dos textos, quatro estudos atenderam aos critérios de inclusão. Foram encontrados 79 artigos, dos quais 4 foram incluídos na revisão. Os resultados mostraram que os exergames e jogos com elementos de realidade virtual apresentaram efeitos positivos, como a redução do estresse e da ansiedade, melhora do humor, aumento da motivação e desempenho cognitivo aprimorado. Além disso, jogos sociais favoreceram o

apoio interpessoal e o bem-estar emocional. Por outro lado, o uso excessivo e competitivo, como observado em atletas de eSports, esteve associado a estresse fisiológico elevado, fadiga cognitiva e desequilíbrio autonômico. Conclui-se que os jogos eletrônicos podem atuar tanto como fatores protetores quanto potenciais desencadeadores de estresse, dependendo da intensidade, contexto e propósito do uso. Assim, seu emprego consciente e moderado pode representar uma estratégia eficaz para o manejo do estresse e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: estresse induzido; jogos eletrônicos; saúde mental; saúde física; medicina preventiva.