

POTENCIAL TERAPÊUTICO DE VIDEOGAMES NA FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

Juliana Silva Arruda¹
Marina Fontenele Costa²
Dara Guerra Arantes de Lima³
Enzo Jales Farrapo⁴
Liliane Maria Ramalho de Castro⁵
Márcia Duarte Medeiros⁶

RESUMO

O artigo investiga o potencial terapêutico dos jogos digitais contemplativos, com foco no jogo *Flower*, e sua relação com o manejo da ansiedade e a formação em Psicologia. Adotando uma abordagem qualitativa autoetnografia o estudo analisa as experiências subjetivas de jogadores em quatro sessões controladas, registradas em diários reflexivos. A pesquisa busca compreender como os elementos estéticos, sonoros e mecânicos do jogo influenciam estados de relaxamento, atenção plena (*mindfulness*) e imersão (*flow*). A fundamentação teórica articula três eixos: as distorções cognitivas associadas à ansiedade (Beck *et al.*, 1997), o conceito de *flow* (Csikszentmihalyi, 2004) e a atenção plena (Kabat-Zinn, 2017). O estudo propõe que jogos como *Flower* podem interromper ciclos de ruminação ansiosa ao promover imersão prazerosa e foco no presente, integrando aspectos cognitivos, emocionais e sensoriais. A experiência de *flow* emerge do equilíbrio entre desafio e habilidade, ausência de punições e trilha sonora responsiva, favorecendo o relaxamento e a autorregulação emocional. Os resultados revelam redução da ansiedade, aumento da concentração e sensação de tranquilidade durante o jogo. Os participantes relataram experiências de leveza, perda da noção do tempo e maior consciência corporal, compatíveis com estados de relaxamento e *mindfulness*. O estudo conclui que *Flower* funciona como um circuito de retroalimentação positiva — do estímulo sensorial à regulação emocional — e que os jogos contemplativos representam recursos inovadores e éticos para a promoção da saúde mental, especialmente em contextos formativos e clínicos. Apesar das limitações do método autoetnográfico, o artigo reforça o papel dos jogos digitais não violentos como ferramentas complementares na psicologia contemporânea, sugerindo novas possibilidades de integração entre tecnologia, emoção e cuidado psicológico.

Palavras-chave: jogos contemplativos; jogo *Flower*; *flow*; *mindfulness*; formação em Psicologia.

¹ Doutora e Coordenadora do Curso de Psicologia da Unichristus-CE, coopsicologia01@unichristus.edu.br;

² Graduanda pelo Curso de Psicologia da Unichristus, - CE, daraarantes05@gmail.com;

³ Graduanda pelo Curso de Psicologia da Unichristus, - CE, marinafontenelec@gmail.com;

⁴ Graduando pelo Curso de Psicologia da Unichristus, - CE, enzojales@hotmail.com;

⁵ Doutora e professora do Curso de Contábeis da UFC, - CE, ramalholiliane@yahoo.com.br;

⁶ Doutora e Professora do Curso de Psicologia da Unichristus, - CE, marcia@virtual.ufc.br;



A coleta de dados fundamentou-se em registros reflexivos sistemáticos em diário de campo, elaborados imediatamente após cada sessão e complementados por anotações analíticas subsequentes que relacionaram as impressões fenomenológicas aos conceitos teóricos centrais (*flow*, atenção plena, autorregulação emocional). O diário foi estruturado para captar descrições de sensações corporais, estados afetivos, conteúdos cognitivos,



nível de atenção e percepção temporal, bem como observações sobre elementos estéticos, sonoros e mecânicos do jogo que desencadearam reações relevantes.

Para a gestão dos dados, os registros foram organizados cronologicamente e arquivados digitalmente com identificação de sessão e data; ferramentas básicas de processamento de texto e planilhas foram utilizadas para indexação e controle das entradas, cabendo a opção por softwares de codificação qualitativa em etapas futuras quando houver ampliação do projeto. A análise seguiu os princípios da análise de conteúdo temática (Bardin, 2016), englobando pré-análise, codificação de unidades de significado, categorização de temas emergentes (por exemplo: tranquilidade, imersão/*flow*, sensação de agência, regulação temporal) e interpretação à luz da literatura especializada.

Em termos éticos, o estudo observou os princípios da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde quanto à integridade, transparência e fidedignidade dos dados; na eventual progressão para investigação com sujeitos externos ao pesquisador, será solicitada aprovação prévia ao Comitê de Ética em Pesquisa competente.

REFERENCIAL TEÓRICO

A fundamentação teórica articula três conceitos principais: distorções cognitivas na ansiedade (Beck *et al.*, 1997), estado de *flow* (Csikszentmihalyi, 2004) e atenção plena (Kabat-Zinn, 2017).

Segundo Beck *et al.* (1997), a ansiedade é mantida por padrões de pensamento disfuncionais, como catastrofização e inferências precipitadas. Intervenções que promovem reestruturação cognitiva podem reduzir a ruminação e a ativação fisiológica. Jogos contemplativos, ao oferecerem experiências sensoriais seguras, podem interromper esses ciclos ruminativos por meio do redirecionamento atencional.

O conceito de *flow* refere-se a um estado de imersão plena, caracterizado por foco intenso, sensação de competência e distorção temporal. Jogos bem projetados favorecem esse estado ao equilibrar desafio e habilidade, oferecer metas claras e feedback imediato. No contexto terapêutico, o *flow* pode reduzir pensamentos intrusivos e promover engajamento emocional positivo.

A atenção plena, por sua vez, envolve a observação intencional e não julgadora do momento presente. Práticas baseadas em *mindfulness* têm demonstrado eficácia na redução da reatividade emocional e dos sintomas ansiosos. Jogos com estímulos



sensoriais claros e mecânicas suaves podem funcionar como contextos informais de treino atencional, favorecendo a autorregulação emocional.

A articulação entre esses três referenciais — distorções cognitivas, *flow* e *mindfulness* — oferece um quadro integrador para compreender por que jogos contemplativos como *Flower* podem favorecer a regulação ansiosa. Ao deslocar a atenção de ruminações ameaçadoras (intervenção sobre conteúdos cognitivos), proporcionar experiências de imersão prazerosa e com feedback imediato (condições facilitadoras do *flow*) e oferecer estímulos sensoriais que suportam atenção sustentada e não-avaliativa (paralelos com práticas de *mindfulness*), esses jogos atuam em múltiplos níveis cognitivos-afetivos. Ademais, a estética e a narrativa simbólica dos jogos criam cenários seguros para elaboração emocional indireta, reduzindo resistências à intervenção direta sobre conteúdos ansiosos e ampliando vias de mudança que são coerentes com princípios éticos e clínicos.

Além disso, estudos sobre design de jogos indicam que a experiência de *flow* é intensificada quando o jogo oferece equilíbrio entre desafio e habilidade, metas claras e feedback imediato. Nacke e Lindley (2009) demonstraram que esses elementos estruturais favorecem a imersão e o engajamento emocional, criando condições ideais para a suspensão de preocupações e o redirecionamento da atenção. No caso de *Flower*, a ausência de punições, a fluidez dos controles e a trilha sonora responsiva contribuem para esse tipo de experiência, reforçando seu potencial terapêutico no manejo da ansiedade leve a moderada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os registros de diário revelaram efeitos consistentes relacionados à redução da ansiedade, aumento da imersão e fortalecimento da autorregulação emocional. Os relatos indicaram sensações de leveza, respiração profunda e tranquilidade, compatíveis com estados de relaxamento induzidos por estímulos visuais e sonoros do jogo.

A experiência de *flow* foi evidenciada pela perda da noção do tempo, foco intenso e prazer intrínseco durante as sessões. A mecânica livre de punições e a trilha sonora adaptativa contribuíram para a sensação de controle e competência, reforçando o engajamento emocional.

Esses efeitos de imersão e engajamento observados nas sessões com *Flower* estão em consonância com os achados de Nacke e Lindley (2009), que demonstram como o equilíbrio entre desafio e habilidade, aliado a feedbacks claros e ausência de punições,



favorece a experiência de *flow* em jogos digitais. A fluidez dos controles e a responsividade sonora do jogo reforçaram a sensação de competência e controle, elementos centrais para a autorregulação emocional e a suspensão de pensamentos ruminativos.

Também foram observados estados de atenção plena, com diminuição de pensamentos ruminativos e aumento da concentração. A estética naturalista e a narrativa simbólica do jogo favoreceram a elaboração emocional indireta, aproximando-se de práticas ecopsicológicas e arteterapêuticas.

Esses achados sugerem que *Flower* opera como um circuito experiencial de retroalimentação positiva: estímulo sensorial → sensação de agência → imersão → regulação emocional. Embora promissor, o uso terapêutico do jogo requer validação empírica com amostras maiores e medidas fisiológicas padronizadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidenciou que jogos contemplativos como *Flower* podem atuar como ferramentas complementares no manejo da ansiedade, especialmente em contextos clínicos e formativos. Sua estética, mecânica e trilha sonora favorecem estados de calma, foco e atenção plena, contribuindo para a autorregulação emocional.

Apesar das limitações metodológicas, como o caráter auto etnográfico e a ausência de medidas fisiológicas, os resultados oferecem subsídios para futuras investigações. Recomenda-se que jogos como *Flower*, *Abzû* e *Journey* sejam explorados em protocolos terapêuticos supervisionados, integrando práticas de *mindfulness* e relaxamento.

Em síntese, os videogames de design contemplativo ultrapassam a função de entretenimento, configurando-se como recursos inovadores e eticamente sensíveis para a promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, J.; MEDEIROS, M. D.; FEITOSA, L. E. A.; SANTOS, J. A. Utilização de videogames na melhoria das condições de saúde mental: uma iniciação entre a psicologia, a saúde mental e as tecnologias. In: ENCONTRO NACIONAL DA ABRAPSO, 22., 2023, Niterói. Anais [...]. Niterói: ABRAPSO, 2023.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.



BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. Terapia cognitiva da depressão. Porto Alegre: Artmed, 1997.

COSTA, D. E. S. et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, p. e8210212198, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12198>. Acesso em: 24 jun. 2025.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Fluxo: a psicologia do alto desempenho e da felicidade. São Paulo: Objetiva, 2004.

ELLIS, C.; ADAMS, T. E.; BOCHNER, A. P. Autoethnography: an overview. *Forum: Qualitative Social Research*, v. 12, n. 1, 2011. Disponível em: <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589>. Acesso em: 24 jun. 2025.

GRANIC, I.; LOBEL, A.; ENGELS, R. C. M. E. The benefits of playing video games. *American Psychologist*, v. 69, n. 1, p. 66–78, 2014.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA DA USP. Quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de videogame, aponta estudo da USP. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/quase-30-dos-adolescentes-brasileiros-fazem-uso-problematico-de-videogame-aponta-estudo-da-usp/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

ISBISTER, K. How games move us: emotion by design. Cambridge: MIT Press, 2016.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness para iniciantes: como cultivar a atenção plena. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucite.

NACKE, L. E.; LINDLEY, C. A. Flow and immersion in first-person shooters: measuring the player's gameplay experience. In: *Proceedings of the 2009 Conference on Future Play*. ACM, 2009. p. 81–88.

