

Mariana Isabel da Silva Mendes Lopes

Videojogos, fluxo e bem-estar subjetivo. Um estudo exploratório com estudantes do ensino superior em Portugal



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Área de Especialização em Terapias Familiares e
Sistémicas

COIMBRA, 2018

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

**Videojogos, fluxo e bem-estar subjetivo. Um estudo exploratório com estudantes
do ensino superior em Portugal**

Mariana Isabel da Silva Mendes Lopes

**Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Área de Especialização Terapias
Familiare e Sistémicas**

COIMBRA, 2018

**Videojogos, fluxo e bem-estar subjetivo. Um estudo exploratório com estudantes
do ensino superior em Portugal**

Mariana Isabel da Silva Mendes Lopes

**Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia
Clínica, Ramo de Terapias Familiares e Sistémicas**

**Orientadora: Professora Doutora Inês Amaral, Professora Auxiliar, Instituto
Superior Miguel Torga**

**Coorientadora: Professora Doutora Fernanda Daniel, Professora Auxiliar, Instituto
Superior Miguel Torga**

Coimbra, janeiro 2018

Agradecimentos:

Antes de mais quero agradecer aos meus pais. Esta etapa da minha vida foi a concretização de um sonho partilhado pelos três, aproveito para dizer que sem eles seria impossível, eles foram a minha bateria diária, aquela que nunca teve uma única falha.

Quero agradecer a todos os professores que tive durante todo o meu percurso académico, em especial à professora doutora Joana Sequeira e à professora doutora Helena Espírito Santo, que foram tantas vezes a minha fonte de inspiração.

À professora doutora Fernanda Daniel por todo o tempo e conhecimento disponibilizado.

A todos os participantes que sem eles seria impossível a concretização deste estudo.

A todos os meus familiares e amigos que estiveram e continuaram presentes na minha vida.

A todos os meus colegas de trabalho, pelo encorajamento e força.

Dizem que por último vem sempre o melhor, então fica aqui o meu agradecimento mais especial, à professora doutora Inês Amaral, pelo profissionalismo, apoio, ajuda, sorrisos, por tudo!

Resumo:

A atividade de jogar online tem vindo a ser estudada em diferentes perspetivas e é referida como uma das preferenciais dos denominados “nativos digitais”. As práticas e os consumos digitais dos jovens portugueses estão ancorados ao entretenimento, sendo os videojogos indicados como a terceira atividade mais comum. As tecnologias imersivas transformaram esta atividade num modo de jogar *multiplayer* numa lógica de presença social caracterizada pelo fluxo. Este conceito é frequentemente denominado como “experiência ótima” e reflete o estado em que o indivíduo está totalmente envolvido imerso na ação. O fluxo é um estado mental relacionado com a forma como uma pessoa está imersa, tem prazer e está envolvida na realização de uma determinada tarefa.

"Um fluxo de experiência em videojogos reflete um bem-estar subjetivo?" é a questão de investigação que norteou o estudo exploratório desenvolvido nesta dissertação com o objetivo de avaliar se existe uma correlação entre imersão e bem-estar subjetivo através de mediações tecnológicas em videojogos. O estudo foi desenvolvido com uma amostra de 120 estudantes universitários e operacionalizado através de uma estratégia metodológica extensiva qualitativa utilizando uma pesquisa online que mobilizou os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, *game engagement questionnaire*, escala PANAS. A maioria dos inquiridos são do sexo masculino, com uma média de idade de 27 anos, estudante do ensino superior público numa área dentro das Ciências Exatas, vive em zona urbana e não coabita com os pais.

Os resultados permitiram aferir que a experiência de fluxo não se traduz em bem-estar subjetivo, mobilizando antes afeto negativo. Verificámos que o fluxo está diretamente relacionado com experiência imersiva, dimensão de absorção dos videojogos e ideia de presença (que se pode classificar como sentimento de pertença). Neste sentido, quanto maior for o fluxo, maior são as outras dimensões de *engagement* nos videojogos (absorção, imersão e presença). Concluímos que existe uma prevalência de mal-estar subjetivo associado à experiência de jogo nas suas quatro dimensões. Daqui decorre que emoções como medo, nervosismo e perturbação estão presentes no afeto negativo que se correlaciona com as dimensões de *engagement* nos videojogos. Neste sentido, quanto mais envolvimento no jogo, maior é o afeto negativo e menor o afeto positivo.

Palavras-chave: fluxo; bem-estar subjetivo; experiência imersiva; experiência emocional

Abstract:

The online gaming activity has been studied in different perspectives and is referred to as one of the preferred so-called "digital natives". Practices and digital consumption of Portuguese youth are anchored to entertainment and video games are listed as the third most common activity. Immersive technologies have transformed this activity into a multiplayer mode of play in a social presence logic characterized by flow. This concept is often termed as "optimal experience" and reflects the state in which the individual is fully involved immersed in action. Flow is a state of mind related to how a person is immersed, has pleasure and is involved in performing a particular task.

" A flow of experience in videogames reflects a subjective well-being?" is the research question that guided the exploratory study developed in this dissertation with the objective of assess if there is a correlation between immersion and subjective well being through technological mediations in videogames. The study was developed with a sample of 120 university students and operated through an extensive qualitative methodological strategy using an online survey that mobilized the following instruments: socio-demographic questionnaire, game engagement questionnaire, PANAS scale. The majority of respondents are male, with an average age of 27, a public higher education student in an area within the Exact Sciences, living in an urban area and not living with the parents.

The results allowed verifying that the experience of flow does not translate into subjective well being, mobilizing instead negative affection. It was verified that the flow is directly related to immersive experience, dimension of absorption of video games and idea of presence (that can be classified as a feeling of belonging). In this regard, it was found that the higher the flow, the greater are the other dimensions of engagement in video games (absorption, immersion and presence). It was concluded that there is a prevalence of subjective malaise associated with the gaming experience in its four dimensions. It follows that emotions such as fear, nervousness and disturbance are present in the negative affect that correlates with the dimensions of engagement in videogames. The more involvement in the game, the greater the negative affect and the less the positive affect.

Keywords: flow; subjective well being; immersive experience; emotional experience

Índice

1. Introdução	1
1.1. Videojogos	3
1.2. Bem-estar e bem-estar subjetivo	6
1.3. Fluxo	8
2. Estudo exploratório: videojogos, fluxo e bem-estar subjetivo	11
2.1. Materiais e Métodos	11
2.2. Instrumentos	11
3. Resultados	14
4. Conclusão	20
5. Referências	22
6. Anexos	25
6.1. Questionário online	25

Lista de Tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

Tabela 2. *Consumos digitais da amostra*

Tabela 3. *Tabela de dupla entrada com as variáveis jogo online e sexo*

Tabela 4. *Correlações entre as médias das dimensões do Game Engagement Questionnaire e da escala PANAS (afeto positivo e afeto negativo)*

Tabela 5. *Análise da variável “fluxo” consoante o sexo e idade (categorias)*

1. Introdução

A utilização da tecnologia na sociedade portuguesa é uma evidência comprovada por diversos estudos científicos, ainda que o *digital divide* possa remeter as gerações mais velhas para uma conjuntura de “subcidadania” (Amaral & Daniel, 2016) essencialmente no que diz respeito à tipologia de acessos, dispositivos e apropriação da técnica. Efetivamente, e de acordo com um estudo da Entidade Reguladora para a Comunicação Social, “96,3% dos indivíduos entre os 15 e os 24 anos ligam-se à rede com regularidade, nos maiores de 65 anos esse valor é de apenas 11,5%” (ERC, 2016, p. 15). Um dos aspetos relevantes referenciando em diferentes estudos é que os videojogos são parte integrante do quotidiano dos denominados “nativos digitais” (Prensky, 2001).

Um relatório do OBERCOM (2014) indica que, nas atividades realizadas na internet por gerações informacionais (15-25, 26-37,38-50, 51 e +), a geração dos 15-25 anos refere jogar videojogos pela internet como a 11ª atividade (27,9%). Almeida, Alves e Delicado (2011) identificaram quatro perfis de utilizadores em crianças do 4º, 6º e 9º ano de escolaridade. No que concerne às práticas de uso da internet, o estudo permitiu aferir que 62,5% jogam online com amigos (2011, p. 16). Amaral, Reis, Lopes e Quintas (2017) analisaram práticas e consumos dos jovens portugueses em ambientes digitais, concluindo que 43% dos inquiridos consideram jogar online como uma atividade preferida, sendo a terceira ação mais realizada. Um estudo de Brand (2012), realizado na Austrália, revela que mais de 95% das casas com crianças com menos de 18 anos têm um dispositivo para jogar videojogos e 90% das pessoas entre 16 e 25 anos jogam videojogos. Em 2005, a idade média de um *gamer* era 24, em 2011 esta idade média aumentou para 32. Mas os videojogos já não são uma atividade solitária, 70% dos jogadores fazem-no de forma coletiva (Brand, 2012).

Nesta linha de pensamento, Ortoleva (2009) sublinha a impossibilidade de dissociar a tecnologia dos processos sociais, o que remete inevitavelmente para a sua condição de “presença social”. O autor considera que os processos sociais estão diretamente associados às alterações técnicas, afirmando assim que “technology being as much a socio-cultural reality as literature or religion, modern societies being made of people and artifacts” (Ortoleva, 2009, p. 2). Amaral et al. defendem que “os media definem-se ao nível da tecnologia e ao nível das práticas sociais associadas a cada um deles, a forma de apropriação que deles fazemos” (2017, p. 112).

A apropriação da tecnologia e as mediações tecnológicas nos jogos online permitem muitas vezes a construção da “persona” e a extensão do *self* (Amaral, 2008). Sherry Turkle refere-se aos ambientes virtuais como “a self-consciously reflexive space, an arena where “you are who you pretend to be” and where the self is the sum of these mythologies distributed over the net as a whole” (1995, p. 192). Os espaços virtuais enquanto ambientes imersivos (Amaral, 2008) remetem para a noção de fluxo.

O fluxo é um dos conceitos que começa a despertar interesse na comunidade científica para o estudo dos ambientes virtuais. Este conceito surgiu com Csikszentmihalyi (1975) e traduz um estado em que o indivíduo se encontra completamente envolvido na ação, ocorrendo quando os sujeitos consideram que os desafios estão equilibrados com as suas capacidades e sentem prazer apenas pela execução da tarefa em si. Neste sentido, o fluxo é um estado mental relacionado com a forma como uma pessoa está imersa, tira prazer e está envolvida no processo de realização de uma tarefa específica (Csikszentmihalyi, 1990). É um estado também referido como a experiência ótima.

Apesar de nas últimas décadas o bem-estar e o fluxo terem vindo a despertar o interesse de vários autores, é fundamental referir que ainda são escassos os estudos que abordem estes conceitos no contexto dos videojogos. Sendo o fluxo um estado imersivo, onde se experienciam sensações de prazer, o interesse por saber se quem joga e experiencia o fluxo, desfruta ou não de bem-estar subjetivo conduziu à elaboração deste estudo.

“Uma experiência de fluxo nos videojogos traduz um bem-estar subjetivo?” É a questão de investigação que norteia esta dissertação. O objetivo central deste trabalho visa compreender se existe uma correlação entre imersão, o fluxo e bem-estar subjetivo através das mediações tecnológicas nos videojogos.

1.1 Videojogos

O avanço das tecnologias contribuiu para que os videojogos passassem a integrar o quotidiano dos utilizadores da internet, em particular no contexto das culturas juvenis. Amaral considera que “o fenómeno dos ambientes 3D na rede que propiciam experiências imersivas e a crescente adesão a estes universos alternativos, tem sido uma nota dominante na evolução da Cibercultura, imprimindo-lhe um carácter sociocultural próprio” (2008, p. 325).

A ideia de transcender fronteiras de espaço e tempo, associando os espaços virtuais de jogo a “construção social partilhada” que possibilita que as significações partilhadas por grupos “que a presença seja substituída pela pertença” (Amaral et al., 2017, p. 110). Na mesma linha de argumentação, Gadamer (1997) sugere que o jogo é o extremo da arte e vice-versa. Desta forma, a obra de arte e o próprio jogo sempre transcenderam os limites da temporalidade e, conseqüentemente, da espacialidade, ao consentirem o encontro de horizontes separados por distâncias e diferenças diversas.

Ramos explica que o humano “tem feito uso de instrumentos para garantir a sua sobrevivência. Estes instrumentos funcionam como mediadores entre o homem e o mundo, ampliam a sua capacidade física e mental, possibilitam ultrapassar barreiras e viabilizam a própria evolução” (2008, p.52). Perante esta relação que estabelecemos com os instrumentos, Galimberti (2006) afirma que estamos na idade da técnica. Neste sentido, é importante compreender a apropriação que os indivíduos, de forma singular ou em grupo, fazem da tecnologia.

De acordo com Ramos (2008), os videojogos aglomeram possibilidades de desenvolvimento e transcendência relacional e cognitiva. Cognitiva na medida em que trabalham a velocidade do raciocínio, a manipulação de variáveis e controles, desafios concretos e abstratos, comandos e estratégias de controlo. E relacional porque a partir destes surgem novas relações, sejam elas com o dispositivo, o próprio videojogo ou com outros utilizadores. Com comunidades e jogadores, a diversidade relacional ocorre de forma mediada pelas tecnologias da comunicação presenciais ou online. Nesta mesma linha de pensamento, Ramos afirma que

os jogos oferecem espaços ficcionais que proporcionam maior liberdade relacionada com as possibilidades de ir e vir, morrer e reviver, atravessar oceanos, ir a lugares distantes, mas também, de

comunicação, pois podemos contactar pessoas em tempo real em diferentes lugares do planeta, ter acesso a informações e documentos de diferentes sectores da sociedade. Podemos, até mesmo, construir outras identidades e espaços paralelos de interação e relação, a partir dos videojogos (2008, p. 53).

A evolução técnica permite compreender que estamos numa era em os recursos tecnológicos dos jogos são materializados para trabalhar aspetos lúdicos, imaginários, ficcionais e imersivos. Estes tipos de jogos voltam-se para um público capaz de manipular diversos recursos das Tecnologias da Comunicação e Informação (TIC). De acordo com Rushkoff (1999), esta geração denomina-se *screenagers* e interage com os controlos remotos, *joysticks*, *mouse*, internet, bem como pensa e aprende de forma diferenciada e descontínua. É a geração dos “nativos digitais” (Prensky, 2001) e do consumo ativo (Selwyn, 2009).

Como referem Abreu, Karam, Góes e Spritzer (2008), os videojogos tornaram-se cada vez mais populares com a massificação da tecnologia. Os videojogos passaram a ser uma das mais atrativas atividades de lazer em todo o mundo, independentemente da cultura e do nível económico. Segundo Abreu et al., “muitos estudos relacionam o uso de videojogos com a maior facilidade de aprendizagem, com o desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras, com a melhora na capacidade de orientação espacial e a facilitação da socialização” (2008, p.157). Os autores acrescentam que “as vantagens de jogar têm sido testadas e comprovadas também em terapias médicas, incluindo psicoterapias” (2008, p.157).

Bernhaupt, Boldt, Mirlacher, Wilfinger e Tscheligi (2007) afirmam que uma das principais razões para os jogadores se envolverem num jogo é a alteração das emoções. Felicidade, irritação, surpresa e ansiedade. Estas emoções esperadas são as que incentivam os jogadores a jogarem. Os videojogos têm sido analisados por vários investigadores que exploraram muito os aspetos negativos que estes acarretam. Glaubke, Miller, Parker e Espejo (2001) sustentam mesmo que os videojogos com maior sucesso apresentam conteúdos violentos.

Gallo (2003) sublinha que existem inúmeras considerações que se dividem em duas abordagens sobre a natureza dos videojogos e as suas influências no Homem e na sociedade contemporânea. Estas duas abordagens resumem-se à apocalíptica, que é a mais difundida e alega que, ao banalizar a violência, o videojogo desperta

comportamentos agressivos entre os seus utilizadores. Tais afirmações são normalmente suportadas por testes e experiências do tipo comparativas entre o comportamento social de pessoas que jogam com as que não jogam videogames; e a integrada, que entende que o contato com o videogame é um processo quase irreversível na cultura contemporânea e que deve ser utilizado em prol de atividades mais “úteis”, como no tratamento de problemas de coordenação motora, desenvolvimento de exercícios de raciocínio, lógica, reflexo e de atividades de integração, iniciativa e cooperação. Recuperando a ideia de apropriação da técnica e do uso da tecnologia (Livingstone, Couldry, & Markham, 2007), Gallo sustenta que “‘o meio não é a mensagem’, isto é, o videogame pode adquirir características próprias de acordo com a sua utilização” (2003, p. 2).

Alves (2003) refere que a violência apresentada nestes suportes tecnológicos favorece um efeito terapêutico que possibilita aos sujeitos uma catarse, na medida em que canalizam os seus medos, desejos e frustrações no outro, nas personagens que os representam no universo de imagens dos jogos. Os *gamers* identificam-se ora com o vencedor, ora com o perdedor. Assim, “a violência passa a ser considerada de forma construtiva, como motor propulsor do desenvolvimento desses indivíduos” (Alves, 2003, p. 194). A autora considera que

é possível dizer que, por meio das imagens ficcionais e reais, o sujeito, através dos jogos, realiza os seus desejos e necessidades afetivas, visto que pode projetar ideias e fantasias, onde a tela atuaria como um espelho que possibilita um novo espaço (virtual) para aprender a viver. O sujeito passaria a se constituir através de uma “linguagem da tela”, em que intercambiaria significantes, e em que cada um deles, é uma multiplicidade de partes, fragmentos e conexões (Alves, 2003, p. 195).

A investigação de Alves objetivava estudar a influência dos jogos eletrônicos no quotidiano dos jogadores e as suas possíveis implicações num comportamento “violento”. As conclusões a que a autora chegou permitem afirmar os videogames possibilitam “a construção de conceitos vinculados aos aspetos sociais, cognitivos, afetivos e culturais” (2003, p. 193). Segundo Alves, os videogames de diferentes narrativas e conteúdos “atuam na Zona de Desenvolvimento Proximal dos sujeitos, de forma lúdica, prazerosa e atrativa” (2003, p. 193).

Ventura, Tolentino, Battaglini, Oliveira, Ireland e Matida (2009) realizaram um estudo que tinha como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo numa amostra de jogadores após 20 minutos de competição em jogos online. Ao contrário da maioria dos estudos que concluem sobre os efeitos negativos nos jogos, esta investigação verificou que os jogos não conduzem à redução de bem-estar subjetivo.

Durkin e Barber (2002) realizaram um estudo sobre a relação entre o jogo e várias medidas de ajustamento, a investigação foi realizada com uma amostra de 1304 estudantes e concluiu que os videojogos não são prejudiciais, estando frequentemente associados a resultados positivos. De acordo com o estudo de Durkin e Barber (2002), verificaram-se para aqueles os estudantes que jogavam ocasionalmente e para aqueles que jogavam diariamente, por comparação com os jovens que relataram que nunca jogaram videojogos. Com efeito, recentemente tem havido interesse significativo nas ligações entre o bem-estar, fluxo e os videojogos.

1.2 Bem-estar e bem-estar subjetivo

Definir bem-estar é uma tarefa difícil porque este pode ser influenciado por várias variáveis como género, idade, nível socioeconómico e nível sociocultural. O bem-estar é identificado quando uma pessoa apresenta satisfação com a vida. A presença frequente de emoções positivas e a relativa ausência de emoções negativas traduz a noção de bem-estar. Giacomoni afirma, mencionando Diener (1996), que “a relativa preponderância do afeto positivo sobre o negativo é referida como balança hedónica” (2004, p. 44).

Paiva (2014) refere que a tradição hedónica teve início com os filósofos Aristippus, Epicurus, Bentham, Hobbes e Lock, que advogavam que o bem-estar estava relacionado com os estados emocionais positivos decorrentes da satisfação do desejo. Neste sentido, “as experiências de prazer, despreocupação ou felicidade traduzem o conceito bem-estar” (Paiva, 2014, p. 19). De acordo com Giacomoni, (2004), ao longo dos tempos foram analisadas diferentes abordagens no que diz respeito à qualidade de vida dos indivíduos:

a Economia avalia a qualidade de vida das sociedades através da quantidade de bens, mercadorias e serviços que são produzidos pelas comunidades. Já os cientistas sociais adicionam à avaliação objetiva da Economia indicadores sociais importantes como: baixas taxas de crime, expectativa de vida, respeito pelos direitos humanos e distribuição

equitativa dos recursos. Uma terceira abordagem de definição e avaliação da qualidade de vida é o bem-estar subjetivo (2004, p. 43).

De acordo com Galinha e Ribeiro (2005), o conceito de bem-estar subjetivo nas últimas décadas tem sido alvo de interesse no campo da Psicologia. Segundo Diener (1996), o bem-estar subjetivo está diretamente relacionado com a avaliação que as pessoas fazem da sua vida. Galinha e Ribeiro explicam que

o Bem-Estar Subjetivo é uma dimensão positiva da Saúde. É considerado, simultaneamente, um conceito complexo, que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva, e um campo de estudo que abrange outros grandes conceitos e domínios de estudo como são a Qualidade de Vida, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. É um conceito recente, que tem suscitado, nas últimas décadas, o interesse generalizado de muitas vertentes da Psicologia e que tem vindo a reforçar a sua identidade, à medida que os estudos vão confirmando a sua estrutura e sistema de conceitos associados (2005, p. 204).

Numa resenha sobre o tema, os autores referem que inicialmente o conceito de bem-estar esteve associado aos estudos de Economia e relacionava-se com o material. Na década de 60, com Wilson, a dimensão global do conceito foi assumida “valorizando outras dimensões da vida dos indivíduos” (Galinha & Ribeiro, 2005, p. 206).

Segundo Giacomoni, as principais teorias e modelos que explicam o bem-estar subjetivo podem dividir-se em “dois grandes blocos opostos denominados *bottom-up* versus *top-down*” (2004, p. 45). Com efeito, “as principais teorias iniciais de bem-estar subjetivo estavam focadas em identificar como fatores externos, as situações e as variáveis sociodemográficas afetavam a felicidade” (Giacomoni, 2004, p. 45). Estas abordagens denominavam-se *bottom-up* e explicavam que a felicidade era produzida pela satisfação de necessidades. A procura incessante de respostas a necessidades podia, de forma inversa, conduzir à infelicidade. A autora explica que o grau de satisfação que permite atingir a felicidade depende de vários fatores como as experiências no passado, valores pessoais, nível de aspiração, capacidade de adaptação. “Outros fatores associados por essas teorias são as experiências de eventos prazerosos diários estando relacionados ao afeto positivo, assim como o seu oposto, eventos que não são prazerosos associados a

afetos negativos”, refere Giacomoni (2004, p. 45). As abordagens *top-down* do bem-estar subjetivo têm como pressuposto que os indivíduos têm uma predisposição própria para interpretar situações. Esta avaliação pode ser positiva ou negativa e influencia diretamente a forma como o indivíduo compreende as suas experiências de vida (Giacomoni, 2004). O bem-estar subjetivo, dependendo de uma avaliação dos eventos da vida do indivíduo, está diretamente relacionada com “as teorias de personalidade e seus diferentes modelos, as chamadas teorias de discrepância e as teorias relativas aos processos de adaptação e coping” (Giacomoni, 2004, p. 45).

Mensurar o bem-estar subjetivo é possível através da correlação de diferentes variáveis que para este contribuem (Giacomoni, 2004; Galinha & Ribeiro, 2005). Diener, Suh, e Oishi (1997 cit. in Galinha & Ribeiro, 2005, p. 211) identificam a satisfação, o afeto positivo e o afeto negativo como os componentes primários do bem-estar subjetivo. Galinha e Ribeiro recorrem a Sirgy (2002) para apresentar o Bem-Estar Subjetivo como um

estado afectivo duradouro (de longo termo) que é composto por três componentes: a experiência acumulada de Afecto Positivo em domínios da vida salientes; experiência acumulada de Afecto Negativo em domínios da vida salientes; e avaliação da Satisfação com a Vida global ou em domínios da vida importantes (2005, p. 211).

Atualmente, e como refere Giacomoni, “os instrumentos de bem-estar subjetivo mais utilizados em pesquisas com adultos são a Escala de Satisfação de Vida, de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e as Escalas PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) de Watson, Clark e Tellegen (1988)” (2004, p. 47). No estudo empírico desenvolvido no âmbito desta dissertação utilizamos precisamente o último instrumento referido, por forma a permitir uma análise correlacional entre o bem-estar subjetivo e o fluxo enquanto experiência de jogadores de videojogos.

1.3 Fluxo

O fluxo é um estado mental que diz respeito à imersão de um indivíduo na realização de uma tarefa específica (Csikszentmihalyi, 1990). Como anteriormente referimos, também é denominado como “a experiência ótima”. Embora o conceito não tenha sido originalmente definido especificamente para o domínio dos videojogos, ao

longo dos tempos os investigadores encontraram semelhanças entre as características do fluxo e dos jogos (Sherry, 2004).

No texto *Find flow*, escrito por Csikszentmihalyi em 1997, o autor afirma que o fluxo tende a ocorrer quando uma pessoa enfrenta um conjunto de metas que exigem respostas apropriadas. Neste sentido, é possível inferir que se pode entrar em fluxo através dos jogos.

Csikszentmihalyi (1990) desenvolveu uma série de teorias para ajudar as pessoas a entrar no estado de fluxo. Desde então, essas teorias têm sido aplicadas a vários campos para experiências interativas. Uma das suas realizações mais inspiradoras nestas teorias é a definição da *flow zone*, também conhecida como "*the zone*".

Para manter a experiência de fluxo de uma pessoa, a atividade a desenvolver precisa de um equilíbrio entre os desafios e as habilidades do participante. Se o desafio for maior do que as capacidades do participante, a atividade gera ansiedade pela incapacidade de a completar. Se o desafio for inferior à habilidade do indivíduo, pode provocar tédio. Segundo Csikszentmihalyi (1990), os seres humanos têm tolerância, existindo uma zona *fuzzy* segura (*fuzzy safe zone*) onde a atividade não é muito desafiadora nem muito aborrecida. Devido à relação especial entre desafio e habilidade/capacidade, o conceito de fluxo tem sido usado em áreas como o desporto (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi (1975, 1990) identificou oito componentes principais de fluxo: atividade desafiadora que exige habilidade; fusão de ações e consciencialização; objetivos claros; feedback direto e imediato; concentração na tarefa a decorrer; sensação pessoal de controlo sobre uma determinada situação; perda da autoconsciência; sentido alterado do tempo. No entanto, é importante referir que nem todos os componentes são necessários para que seja possível obter uma experiência de fluxo. Neste sentido, o fluxo pode ocorrer em qualquer atividade desenvolvida. Como escreveu Chen, “uma vida considerada feliz, devia ter vários momentos com experiências de fluxo de curto prazo. Pode-se adquirir estas experiências com o entretenimento, ver televisão, jogar videojogos, ver filmes” (2007, p.32).

Para O’Neill, fluxo pode ser caracterizado como um estado no qual “a atividade em que o indivíduo se envolve o leva a entregar-se totalmente disponibilizando todas as suas capacidades, conforme essas competências se vão desenvolvendo assim os desafios têm 3 de ser maiores para atingir o estado de *flow*” (1999, p. 35). Araújo explica que

um dos conceitos fundamentais que surge associado a esta teoria é o de entrega, devendo esta ser total, uma vez que o indivíduo necessita de

estar totalmente emergido naquilo que faz. Outra componente é a da continuidade, pois como refere O’Neill, à medida que as competências do indivíduo se vão desenvolvendo e o esforço requerido se vai tornando cada vez menor, é necessário que surjam novos desafios que estimulem a entrega e a dedicação (2015, p. 3).

Nunes (2015) elaborou um estudo com os principais como principais objetivos investigar a influência do tipo de perspectiva (primeira-pessoa vs terceira-pessoa) no fluxo, a identificação ao avatar e no sentimento de presença num ambiente virtual, e analisar a associação entre estas variáveis de acordo com o tipo de perspectiva. Os resultados da investigação revelaram que o tipo de perspectiva nos videojogos tem influência na imersão e no fluxo. Nunes (2015) sublinha que os participantes que jogaram na perspectiva da terceira pessoa tiveram maiores níveis de absorção e fluxo. O autor sublinha ainda que, no estudo desenvolvido, se constatou “uma maior associação entre o fluxo e a identificação ao avatar, entre o fluxo e o sentimento de presença, entre o fluxo e o prazer e entre o fluxo e as dificuldades cognitivas” (Nunes, 2015, p. 37).

Nunes refere que Weibel e Wissmath estudaram, em 2011, a relação que existe entre s conceitos de presença e fluxo em videojogos. Os autores debruçaram-se sobre um “jogo *role-playing* (RPG), num jogo de corridas de automóveis e num jogo de plataformas. Nos três estudos, presença e fluxo demonstraram ser dois constructos distintos que dependem da motivação e da imersão e que contribuem para um aumento da performance e do prazer” (2015, p. 6). Uma investigação desenvolvida por Voiskounsky, Mitina e Avetisova (2004) visava analisar se os jogadores de videojogos *multiplayer online* experienciavam fluxo. O estudo provou que estes indivíduos experienciam efetivamente fluxo nesta perspectiva de jogo.

A construção dos videojogos está feita para maximizar e prolongar o *engagement* dos jogadores, aumentando o prazer, o que inclui o fluxo (Voiskounsky, Mitina, & Avetisova, 2004; Chen, 2007; Nunes, 2015). É a partir deste pressuposto que nesta dissertação procuramos, através de um estudo exploratório, compreender se “uma experiência de fluxo nos videojogos traduz um bem-estar subjetivo?”

2. Estudo exploratório: videojogos, fluxo e bem-estar subjetivo

2.1 Materiais e Métodos

O presente estudo empírico visa responder à seguinte questão de investigação: “Uma experiência de fluxo nos videojogos traduz um bem-estar subjetivo?”. O objetivo central desta dissertação é aferir se existe uma correlação entre imersão (fluxo) e bem-estar subjetivo através das mediações tecnológicas nos videojogos. Daqui decorrem os seguintes objetivos específicos: i). analisar as dimensões do fluxo nos *gamers*; ii). aferir se existe uma correlação entre o fluxo e o bem-estar subjetivo, medido através da experiência afetiva dos indivíduos na atividade de jogar online; iii). verificar se existe uma ligação entre o bem-estar subjetivo e a atividade de jogar online. As hipóteses de trabalho delineadas para esta investigação são as seguintes: H1). o fluxo está associado ao bem-estar subjetivo; H2). a sensação de imersão está associada à experiência de fluxo; H3). o bem-estar subjetivo está associado ao sentimento de pertença.

A abordagem metodológica foi do tipo quantitativo, com recurso a questionário.

Instrumentos

I. Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico é composto por questões abertas e fechadas o que permitiu recolher informação mais detalhada sobre as características da amostra em estudo, através das seguintes variáveis: idade, sexo, estabelecimento de ensino, área de estudos, trabalhador-estudante, ocupação profissional, regime de trabalho, local de residência, coabitação com os pais.

II. Questionário sobre consumos digitais

O questionário sobre consumos digitais é composto por questões abertas e fechadas com o objetivo de recolher informação sobre frequência de acesso à internet, número de horas online (para acessos diários), equipamentos para acesso à internet, jogar online, frequência de jogo online, dispositivos para jogar.

III. *Game Engagement Questionnaire*

A escala que utilizámos para o medir o fluxo foi o *Game Engagement Questionnaire* (GEQ) de Brockmyer, Fox, Curtiss, McBroom, Burkhart e Pidruzny (2009). É composta por quatro dimensões do fluxo: absorção (itens 3, 4, 8, 9 e 14), fluxo (itens 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16 e 19), imersão (item 18) e presença (itens 1, 2, 13 e 17). Esta escala foi traduzida para português por Nunes (2015).

Os participantes tinham de responder através de uma escala do tipo Likert de 1 a 7 (onde 1 = Discordo muito e 7 = Concordo muito). Esta escala apresenta um alfa de Cronbach geral de .80, de .75 para a absorção, de .66 para o fluxo e de .28 para a presença. Uma vez que o fluxo apresentava um alfa de Cronbach baixo, Nunes (2015) decidiu retirar os itens 12 (Jogar pareceu-me automático) e 16 (Jogar fez-me sentir calmo), tendo o alfa subido para .74. Como a presença apresentava um valor de alfa muito baixo, mesmo retirando 2 itens, acabou não se utilizar esta medida, assim como a imersão que correspondia a apenas 1 item da escala.

IV. Escala PANAS

A escala utilizada para medir o bem-estar subjetivo foi a versão reduzida da escala portuguesa PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988) para medir o Afeto Positivo e o Afeto Negativo, definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. O afeto negativo traduz desprazer e mal-estar subjetivo, o que permite compreender que inclui medo, nervosismo e perturbação (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). Já o afeto positivo remete para prazer e bem-estar positivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinismo (Galinha, Pereira, & Esteves, 2014). É neste sentido que Galinha, Pereira e Esteves referem que “dependendo do quadro temporal de referência nas instruções de aplicação utilizadas, a PANAS pode medir o estado afetivo, o humor ou o afeto traço dos indivíduos” (2014, p. 54). A versão portuguesa da escala portuguesa de afeto positivo e negativo (PANAS-VRP) foi adaptada por Galinha e Ribeiro (2005).

Muitos autores referiram a necessidade de criar uma versão breve da PANAS, e por isso um estudo realizado por Galinha, Pereira e Esteves (2014) desenvolveu uma versão portuguesa reduzida da PANAS portuguesa (adaptada por Galinha & Ribeiro, 2005). “As correlações elevadas entre o valor total do AP e do AN obtidos pela versão reduzida e

pela versão integral da PANAS revelam que a versão reduzida é equivalente à versão integral, estando a medir os mesmos constructos” (Galinha, Pereira & Esteves, 2014, p. 63).

As referências temporais utilizadas para a amostra em estudo foram: “como se sente hoje”, “nos últimos dias”, “nas últimas semanas” e em geral.

O valor do Alfa de Cronbach deste instrumento foi de 0,77 no que diz respeito aos itens de afeto positivo e 0,84 no que concerne aos itens de afeto negativo.

Procedimentos

Com o propósito de recolher uma amostra não-probabilística, decidiu-se construir e aplicar um instrumento em formato digital, simplificado assim a recolha de dados. Depois de informatizado o questionário foi submetido a um pré-teste, enviado por e-mail a 7 indivíduos, com o propósito de averiguar se tudo estava a funcionar como pretendido. Todas as respostas desta etapa não foram incluídas na base de dados do resultado final.

O recrutamento dos participantes foi feito através da internet (via email e divulgação no Facebook – grupos e perfis pessoais) e o instrumento alojado no *Google Drive*, sendo acompanhado pela identificação, âmbito e objetivos do estudo.

Todas as respostas foram anónimas e acompanhadas de um consentimento informado que garantiu uma participação esclarecida. A obtenção do consentimento informado era condição prévia ao preenchimento do inquérito. A recolha de dados decorreu de 12 de abril a 12 de julho de 2017.

Métodos

O presente estudo empírico foi operacionalizado através de uma estratégia metodológica de tipo quantitativo-extensivo com recurso a inquérito por questionário online. A amostragem é não-probabilística recolhida através do processo de bola de neve.

O tratamento dos dados foi realizado através do Programa Estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics, versão 23, SPSS, 2012).

A análise foi iniciada após a exclusão dos participantes, atendendo aos seguintes critérios de seleção: ser estudante universitário e jogador online. Desenvolvemos análises estatísticas descritivas e inferenciais.

Foram feitas análises estatísticas descritivas que permitiram o cálculo de frequências, percentagens, médias, modas e desvios-padrão.

Com o objetivo de analisar as características sociodemográficas da nossa amostra (idade, sexo, estabelecimento de ensino, área de estudos, trabalhador-estudante, ocupação profissional, regime de trabalho, local de residência, coabitação com os pais). Na análise bivariada recorreremos aos testes não paramétricos U de Mann-Whitney e ao teste H Kruskal-Wallis e ao Qui-quadrado, e ao coeficiente de correlação paramétrico r de Pearson.

Participantes

O estudo empírico da presente dissertação foi desenvolvido com uma amostra de 120 participantes. Os requisitos para participar neste estudo, conforme referido anteriormente, eram ser estudante universitário, jogar online e, por consequência, aceder à internet. Todos os inquiridos acedem à internet e são estudantes universitários com idades compreendidas entre 17 e 39 anos, sendo a uma média de idade de 27,43 ($DP = 33,17$). Verificámos que 62 indivíduos são do sexo masculino (51,7%) e 32 do sexo feminino (26,7%). Dos 120 participantes, apesar do requisito indicado, 17 inquiridos não jogam online.

No que diz respeito à conciliação entre trabalho e ensino, verificamos que 35% dos inquiridos são trabalhadores-estudantes. Constatamos que 46 dos participantes não coabitam com os pais (38,3%), sendo que os restantes 74 vivem em casa dos progenitores (61,7%). A nossa amostra tem uma população predominantemente urbana (65,8%).

3. Resultados e Discussão

Na tabela 1 apresentamos as características sociodemográficas da nossa amostra. Verificámos que a maioria dos inquiridos são do sexo masculino ($n = 62$), com uma média de idade de 27,43 ($DP = 33,17$). A maioria dos participantes é estudante do ensino superior público (64%), numa área dentro das Ciências Exatas (65,4%), é trabalhador estudante (65%) e desempenha funções em serviços pessoais de proteção e segurança e vendedores (28,8%), vive em zona urbana (65,8%) e não coabita com os pais (61,7%).

Tabela 1*Caracterização sociodemográfica da amostra (n = 120)*

Idade	n	%
(M = 27,43; MO = 21; DP = 33,17)		
17 aos 20 anos	21	17,5
21 aos 30 anos	66	55,0
31 aos 39	7	5,8
Não responde	26	21,7
Sexo		
Masculino	62	51,7
Feminino	32	26,7
Não responde	26	21,7
Estabelecimento de ensino		
Público	75	64
Privado	45	36
Área de estudos		
Ciências Exatas	77	65,4
Ciências Sociais e Humanas	43	34,6
Trabalhador estudante		
Sim	78	65
Não	42	42
Ocupação profissional		
Profissões das forças armadas	3	2,4
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	3	2,4
Trabalhadores dos serviços pessoais de proteção e segurança e vendedores	36	28,8
Regime de trabalho		
<i>Full-time</i>	21	17,5
<i>Part-time</i>	25	20,8
Local de residência		
Rural	41	34,2
Urbano	79	65,8
Coabitação com os pais		
Sim	46	38,3
Não	74	61,7

Na tabela 2 apresentamos os consumos digitais da nossa amostra. Ressalta o facto de 77,5% dos participantes acederem diariamente à internet, sendo que a maioria (48,8%) não despende mais de 5 horas na rede. Sublinhamos ainda que 8,8% dos inquiridos afirmaram estar online entre 12 a 15 horas e 5,6% passa diariamente entre 16 a 18 horas na internet. A relevância e preponderância dos dispositivos móveis é também uma evidência nos dados apresentados em particular no que concerne ao acesso à internet (computador portátil - 65%; telemóvel - 69,2%). Ao nível do jogo online, o computador

portátil (63,3%) é o dispositivo mais utilizado, sendo que o computador fixo (22,5%) e o telemóvel (18,3%) têm valores relativamente próximos.

Tabela 2

Consumos digitais da amostra

	<i>n</i>	<i>%</i>
Frequência de acesso diário à internet		
Todos os dias	93	77,5
Não responde	26	21,7
Número diário de horas online		
0 a 5 horas	54	45
6 a 10 horas	40	33,3
12 a 15 horas	12	10
16 a 18 horas	9	7,5
Não responde	5	4,2
Dispositivos que utiliza para aceder à internet		
Computador Fixo *	29	24,2
Computador Portátil *	78	65
Telemóvel *	83	69,2
Tablet *	18	15
Jogar online		
Sim	103	85,8
Não	17	14,2
Dispositivos que utiliza para jogar online		
Computador Portátil *	76	63,3
Computador Fixo *	27	22,5
Telemóvel *	51	18,3
Consolas *	9	8,3
Tablet *	2	3,3

Legenda: * apenas inquiridos que responderam sim

Tentámos aferir se existia relação entre a variável sexo e a atividade de jogar online. Recorrendo ao teste Qui-quadrado de independência verificámos que não existe associação significativa entre as variáveis “jogar online” e “sexo” ($X^2(1, n = 120) = .011, p = .916$), conforme se demonstra a tabela 3.

Tabela 3*Tabela de dupla entrada com as variáveis jogo online e sexo*

Sexo	Jogar online		Teste do Qui-Quadrado
	sim n (%)	Não n (%)	
Feminino	35 (29.2%)	6 (5.0%)	$x^2 = .011$ $gl = 1$
Masculino	68 (56.7%)	11 (9.2 %)	$p = .916$

Nesta etapa, procedeu-se à análise das correlações entre as variáveis em estudo, recorrendo-se, para o efeito, ao cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson. Foram realizadas análises preliminares para garantir a não violação dos pressupostos de normalidade, linearidade e homoscedasticidade.

Na tabela 4 apresentamos as correlações entre as dimensões do *Game Engagement Questionnaire* (absorção, fluxo, presença e imersão) e da escala PANAS (afeto positivo e afeto negativo) por forma a compreender a direção e a força entre as variáveis. As associações entre as diferentes variáveis são maioritariamente significativas. É possível aferir que a absorção tem uma correlação forte ($r > .50$) e positiva com as dimensões do fluxo, imersão e presença, relacionando-se também de forma positiva mas moderada ($r > .30$) com o afeto negativo. Os resultados demonstram ainda que a absorção tem uma relação negativa e fraca ($r < .1$) com a média do afeto positivo, o que permite concluir que quanto maior é a absorção menor será o afeto positivo. A dimensão do fluxo relaciona-se de forma positiva e forte com a imersão e a presença ($r > .50$), relacionando-se igualmente de forma positiva e moderada com o afeto negativo ($r = ,298$). Verificamos ainda que o fluxo tem uma relação negativa e fraca com o afeto positivo ($r = -,082$), o que permite compreender que quanto maior é o fluxo menor será o afeto positivo. Estes resultados contrariam a nossa primeira hipótese de trabalho (o fluxo está associado ao bem-estar subjetivo) e reforçam a segunda hipótese de trabalho que delineámos (a sensação de imersão está associada à experiência de fluxo). A média da dimensão imersão relaciona-se de forma positiva e significativa com a presença ($r = ,568$) e o afeto negativo ($r = ,267$), sendo que se relaciona de forma negativa e fraca com o afeto positivo ($r = -,021$). Logo, quanto maior a imersão, menor é o afeto positivo. A presença relaciona-se de forma fraca e negativa com o afeto positivo, sendo que a relação é igualmente fraca mas positiva com o afeto negativo. Também este resultado permite concluir que a terceira

hipótese de trabalho que avançamos não se verifica (o bem-estar subjetivo está associado ao sentimento de pertença), sendo que quanto maior a presença – e, por isso, o sentimento de pertença – menor será o afeto positivo. A média do afeto positivo relaciona-se de forma fraca e negativa com o afeto negativo.

Tabela 4

Correlações de Pearson entre as médias das dimensões do Game Engagement Questionnaire e da escala PANAS

Dimensões das escalas	1	2	3	4	5	6
1. Média da absorção	—	,771**	,639**	,546**	-,084**	,357**
2. Média do fluxo		—	,656**	,747**	-,082**	,298**
3. Média da imersão			—	,568**	-,021	,267
4. Média da presença				—	-,183	,172
5. Média do afeto positivo					—	-,013
6. Média do afeto negativo						—

Notas: Dimensões do *Game Engagement Questionnaire*: absorção, fluxo, imersão e presença. Dimensões da escala PANAS: afeto positivo e afeto negativo.

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

Na tabela 5 apresentamos a análise da dimensão “fluxo” em amostras independentes. O teste não paramétrico de Mann-Whitney U foi utilizado para comparação de dois grupos diferentes (sexo feminino e sexo masculino) cujos requisitos para se aplicar o teste *t* de Student não se verificam. No teste não paramétrico de Mann-Whitney U não foram reveladas diferenças estatisticamente significativas no que concerne à dimensão “fluxo” entre o sexo masculino ($Md = 3,11, n = 70$) e o sexo feminino ($Md = 3,88 n = 33, U = 929, p = 0,111$).

O teste não paramétrico de Kruskal-Wallis não apresentou diferenças estatisticamente significativas nos três grupos das idades dos participantes no que concerne à dimensão “fluxo” (dos 17 aos 20 anos, $n = 29, Md = 3,11$; dos 21 aos 30 anos $n = 68, Md = 3,28$; dos 31 aos 39 $n = 6, Md = 4,06$) $p = 0,392$.

Tabela 5*Análise da variável “fluxo” consoante o sexo e idade (categorias)*

		<i>n</i>	<i>md</i>	<i>U/H</i>	<i>p</i>
Sexo	Masculino	70	3.11	929	0.111
	Feminino	33	3.88		
Idade	17 aos 20 anos	29	3.11	1,873	0.392
	21 aos 30 anos	68	3.28		
	31 aos 39	6	4.06		

4. Conclusão

O presente estudo empírico pretendeu responder à seguinte questão de investigação: “Uma experiência de fluxo nos videojogos traduz um bem-estar subjetivo?”. O objetivo central desta dissertação foi aferir se existe uma correlação entre imersão, fluxo e bem-estar subjetivo através das mediações tecnológicas nos videojogos. Analisámos as dimensões do fluxo nos *gamers*, medimos a experiência afetiva dos indivíduos quanto à atividade de jogar online, e procurámos compreender se existe uma ligação entre o bem-estar subjetivo e os videojogos.

O trabalho empírico desenvolvido permite-nos concluir que a experiência de fluxo não está associada ao bem-estar subjetivo. Verificámos que quanto maior for a absorção, o fluxo, a presença e a imersão, menos afeto positivo existe, ou seja, menor é a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo. Efetivamente, as correlações entre as dimensões do *Game Engagement Questionnaire* e da escala PANAS demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas. Os resultados mostram que existem correlações fracas entre as dimensões de *engagement* nos jogos – absorção, fluxo, presença e imersão – e o afeto positivo. Neste sentido, não se comprova a hipótese de trabalho H1 - o fluxo está associado ao bem-estar subjetivo. Concluímos a experiência de fluxo não se traduz em bem-estar subjetivo, mobilizando antes afeto negativo.

O estudo desenvolvido permite concluir igualmente que quanto maior é a absorção, maior será a experiência de fluxo. E quanto maior for o fluxo, maior será a presença. Os resultados mostram que a dimensão do fluxo se relaciona de forma positiva e forte com a imersão e a presença ($r > .50$), relacionando-se igualmente de forma positiva e moderada com o afeto negativo como referimos anteriormente. Verificámos, assim, que o fluxo está diretamente relacionado com experiência imersiva, dimensão de absorção dos videojogos e ideia de presença (que se pode classificar como sentimento de pertença). Neste sentido, quanto maior for o fluxo, maior são as outras dimensões de *engagement* nos videojogos (absorção, imersão e presença). Validamos, então, a hipótese de trabalho H2 - a sensação de imersão está associada à experiência de fluxo.

Os resultados obtidos mostram ainda que a presença se relaciona de forma fraca e negativa com o afeto positivo, sendo que a relação é igualmente fraca mas positiva com o afeto negativo. Efetivamente, aferimos que o bem-estar subjetivo não está associado ao sentimento de pertença, sendo que quanto maior a presença – e, por isso, o sentimento de pertença –, menor será o afeto positivo. Este resultado permite-nos concluir que a terceira

hipótese de trabalho H3 - o bem-estar subjetivo está associado ao sentimento de pertença que avançámos não se verifica. Sendo o sentimento de pertença materializado na presença, verificámos que quanto maior for esta dimensão do *engagement* nos videojogos, menor será o afeto positivo.

A principal conclusão deste trabalho é a de que existe uma prevalência de mal-estar subjetivo associado à experiência de jogo nas suas quatro dimensões. Daqui decorre que emoções como medo, nervosismo e perturbação estão presentes no afeto negativo que se correlaciona com as dimensões de *engagement* nos videojogos. Neste sentido, quanto mais envolvimento no jogo, maior é o afeto negativo e menor o afeto positivo. Um aspeto relevante a destacar é de que verificámos ainda que não existem diferenças na atividade de jogar online em amostras independentes como o sexo e grupos de idade.

As principais limitações deste estudo estão relacionadas com a escassez de literatura científica sobre o fluxo e os videojogos. A nível nacional, este é um tema ainda pouco estudado pelo que a comparação com outros estudos se considera uma limitação desta dissertação.

No que diz respeito a investigações futuras, consideramos que seria interessante ampliar o mesmo estudo a uma amostra maior e de dimensão internacional no sentido de ter resultados mais abrangentes e, conseqüentemente, de maior relevo para serem pontos de partida no desenvolvimento de videojogos. Uma outra linha de investigação que gostaríamos de prosseguir seria a de analisar o bem-estar subjetivo em jogadores e não jogadores, com o propósito de observar se a influência dos videojogos na satisfação com a vida entre amostras distintas é diferente dos resultados que obtivemos.

5. Referências

- Abreu, C. N., Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: Uma revisão [Internet and videogame addiction: A review]. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 157.
- Almeida, A. N. D., Alves, N. D. A., & Delicado, A. (2011). As crianças e a internet em Portugal: perfis de uso. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (65), 9-30.
- Alves, L. R. G. (2003). Jogos eletrônicos e violência: desvendando o imaginário dos screenagers. *Revista da FAEEBA*, 11, 8; 195.
- Amaral, I. (2008). A@ migração para o Ciberespaço: a Dimensão Social dos Mundos Virtuais. *Observatorio (OBS*)*, 2(2).
- Amaral, I., Reis, B., Lopes, P., & Quintas, C. (2017). Práticas e consumos dos jovens portugueses em ambientes digitais. *Estudos em Comunicação*, (24), 107-131.
- Amaral, I. & Daniel, F. (2016). Ageism and IT: Social Representations, Exclusion and Citizenship in the Digital Age. Em *International Conference on Human Aspects of IT for the Aged Population* (pp. 159-166). Volume 9755 of the series *Lecture Notes in Computer Science*. Springer International Publishing.
- Araújo, R. C. D. (2015). 'O flow como mediador da cooperação e do bem estar em contexto organizacional' (Doctoral dissertation). Instituto Universário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Lisboa.
- Arthaud-Day, M., Rode, J., Mooney, C., & Near, J. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74.
- Bernhaupt, R., Boldt, A., Mirlacher, T., Wilfinger, D., & Tscheligi, M. (2007). Using emotion in games: emotional flowers. In *Proceedings of the international conference on Advances in computer entertainment technology* (pp. 41-48). ACM.
- Brand J. (2012). *Digital Australia. National Research Prepared by Bond University for the Interactive Games and Entertainment Association*. School of Communication and Media, Faculty of Humanities and Social Sciences, Bond University.
- Brockmyer, J. H., Fox, C. M., Curtiss, K. A., McBroom, E., Burkhart, K. M., & Pidruzny, J. N. (2009). The development of the Game Engagement Questionnaire: A measure of engagement in video game-playing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 624-634.

- Chen, H., Wigand, R., & Nilan, M. (1999). Optimal experience of Web activities. *Computers in Human Behavior, 15*, 585-608.
- Chen, J. (2007). Flow in games (and everything else). *Communications of the ACM, 50*(4), 32.
- Choi, D., & Kim, J. (2004). Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customer loyalty to online contents. *CyberPsychology & behavior, 7*(1).
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. Psychology Today, New York.
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. Em G. Hector (Ed.), *Key issues in cross-cultural psychology: selected papers from the Twelfth International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. San Diego: Academic Press.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In Diener (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). New York: Springer.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology, 39*.
- Durkin, K., and Barber, B. (2002). Not so doomed: computer game play and positive adolescent development. *J. Appl. Dev. Psychol. 23*, 373–392. doi:10.1016/S0193-3973(02)00124-7.
- Gadamer, H. (1997) *Verdade e Método: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Galimberti, U. (2006). *Psique e techne: o homem na idade da técnica*. São Paulo: Paulus.
- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças, 203-214*.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). Contributions for the study of the Portuguese version of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II - Psychometric study. *Análise Psicológica, 23*, 219-227.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia, 28*(1), 53; 63.

- Galinha, I. & Ribeiro, J. (2008). Structure and Stability of Subjective Well-Being: a Structure Equation Modelling Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3.
- Gallo, S. N. (2003). Ludologia e (m) Videogame. In *Anais do Intercom–XXVI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Belo Horizonte*.
- Glaubke, C. R., Miller, P., Parker, M. A., & Espejo, E. (2001). Fair Play? Violence, Gender and Race in Video Games.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43.
- Livingstone, S.; Couldry, N. & Markham, T. (2007). Youthful steps towards civic participation: does the internet help?. In B. Loader (ed.), *Young citizens in the digital age: political engagement, young people and new media* (pp. 21-34). London: Routledge.
- Nunes, R. M. V. R. (2015). Tipo de perspectiva (1ª pessoa vs 3ª pessoa), fluxo e identificação ao avatar em ambiente virtual (Master dissertation). Universidade do Algarve. Algarve.
- O'Neill, S. (1999). Flow Theory and the Development of Musical Performance Skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 135.
- Ortoleva, P. (2009). Modern mythologies, the media and the social presence of technology. *Observatorio (OBS) Journal*, 3 (1), pp. 1-12. Disponível em: <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/viewArticle/163> (acedido em 10 de agosto de 2017)
- Paiva, A. C. S. (2014). *O peso e o bem-estar: índice de massa corporal, bem-estar subjetivo e o florescimento em adultos* (Master's thesis). Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), pp. 1-6.
- Ramos, Daniela Karine. (2008) "Cibernética: vias do desejo nos jogos eletrônicos.", 52 - 53.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Hughes, D. L. (2003). Status Inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (3), 275-291.

- Ryff, C. D., & Singer B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Rushkoff, D. (1999). Um jogo chamado futuro: como a cultura dos garotos pode nos ensinar a sobreviver na era do caos. Rio de Janeiro: Revan.
- Seger, J., & Potts, R. (2012). Personality correlates of psychological flow states in videogame play. *Current Psychology*, 31(2).
- Selwyn, N. (2009, July). The digital native—myth and reality. *Aslib Proceedings*, 61 (4): 364-379. Emerald Group Publishing Limited.
- Sherry, J. L. (2004). Flow and media enjoyment. *Communication theory*, 14(4), 328-347.
- Turkle, S. (1995) *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. New York: Simon and Schuster.
- Ventura, A., Tolentino, G., Battaglini, C., Oliveira, L. S., Ireland, G. P., & Matida, A. B. (2009). Bem-estar Subjetivo em usuários de jogos de tiro. Um estudo comparativo. *VIII Simpósio Brasileiro de Jogos e Entretenimento Digital*.
- Voiskounsky, A. E., Mitina, O. V., & Avetisova, A. A. (2004). Playing Online Games: Flow Experience. *PsychNology journal*, 2(3), 259-281.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaemonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252. doi: 10.1080/1.7439760802303002.
- Watson, D., & Clark, L. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68.
- Weibel, D., & Wissmath, B. (2011). Immersion in computer games: The role of spatial presence and flow. *International Journal of Computer Games Technology*, 2011, 6.