

Como os video games viciam o seu cérebro?

POR VINICIUS KARASINSKI

EM CULTURA GEEK

24 JUL 2014 — 17H02



Há muito tempo se fala nos males e nos benefícios que os games podem causar para os jovens. Agora, um artigo publicado pela revista *Neurology Now* revela alguns dados que mostram que os games podem afetar sim a mente dos adolescentes, seja de forma benéfica ou não.

Segundo o artigo, o contato excessivo com jogos eletrônicos pode causar mudanças no comportamento dos adolescentes. O texto faz relação com a dopamina, um neurotransmissor ligado diretamente à dependência em jogos, inclusive os eletrônicos.

Em estudos, o excesso de produção de dopamina pelo cérebro se mostrou alto o suficiente para quase desativar o córtex pré-frontal, a região do cérebro ligada à tomada de decisões, julgamentos e autocontrole. Isso faz com que os jogadores

percam um pouco da noção de tempo, deixando de lado outras tarefas, como estudos ou trabalho.

Como essa região do cérebro só estará completamente formada quando a pessoa tiver entre 25 e 30 anos, esse tipo de problema é ainda mais preocupante nos jovens.



Já relatamos aqui alguns casos de pessoas que não conseguiram sair da frente da tela e acabaram até mesmo [morrendo](#) por causa disso, depois de passar vários dias sem se desligar do mundo virtual.

Como a dopamina é produzida?

A dopamina é um estimulante e, segundo o Dr. David Greenfield, fundador do Centro de Dependência de Tecnologia e Internet, a estrutura de recompensa dos games é similar ao de uma máquina caça-níqueis: o jogador insiste para bater um recorde, matar um inimigo muito difícil ou encontrar um item raro em um RPG, sem saber exatamente quando (e se) vai conseguir atingir esses objetivos.

Isso faz com que o cérebro produza muito mais dopamina enquanto a pessoa joga, levando a uma produção menor em outras situações e causando um desequilíbrio.

De acordo com a neurologista Judy Willis, o modo como os jogos eletrônicos funcionam é genial. Eles alimentam o cérebro com informações em um modo em que o aprendizado é maximizado. Contudo, a maneira como os jogos “recompensam” os jogadores é justamente o que pode causar mudanças no cérebro, tanto positiva quanto negativamente.



É claro que esses efeitos são diferentes de pessoa para pessoa. Assim como a alimentação, a produção de dopamina e os efeitos de games diferentes têm resultados divergentes em indivíduos específicos, por exemplo: alguns jovens podem se tornar mais dependentes que outros, assim como jogos de ação podem melhorar mais ou menos a capacidade visual e o reflexo de outros.

Quais os sinais de alguém que pode estar “viciado” em jogos eletrônicos?

Somente um especialista capacitado pode diagnosticar esse tipo de problema, mas existem alguns sintomas comuns que devem ser considerados e que podem indicar um problema. Veja:

1. Passa muito tempo no computador ou video game;
2. Entra na defensiva quando confrontado sobre o problema;
3. Perde a noção do tempo;
4. Prefere passar mais tempo nos jogos que com amigos e familiares;
5. Perde o interesse em atividades que antes eram importantes;
6. Torna-se socialmente isolado, irritável ou rabugento;
7. Estabelece uma nova vida social, apenas com amigos online;
8. Negligencia trabalhos escolares e sofre para conseguir boas notas na escola;
9. Gasta dinheiro em atividades inexplicáveis;
10. Tenta esconder que passou algum tempo jogando.

Apesar disso, alguns especialistas dizem que é difícil definir algo como “vício em jogos”. Enquanto uns creem que isso pode ser um transtorno de ordem psicológica, outros acreditam que é apenas parte de outros problemas de ordem psicológica.

Ainda assim, eles concordam que os jogos possuem características viciantes, que são a gratificação instantânea, ritmo acelerado e imprevisibilidade. Tudo o que caracteriza uma dependência está presente nos jogos eletrônicos.

Como evitar esses problemas?

A Dra. Judy Willis acredita que não se deve proibir os jovens de jogar video games, mesmo que eles possam causar problemas. Isso porque eles também podem trazer benefícios. Deste modo, ela recomenda que os pais tenham alguns cuidados com o modo com os quais seus filhos jogam.

Ela diz que o ideal não é reprimir os jogos, mas sim ter um relacionamento saudável com eles. Além disso, garantir que seus filhos tenham contato com outras atividades além dos games e evitem os excessos.

Para isso é preciso prestar muita atenção no modo como seus filhos se comportam. Uma dica é colocar video games, computadores e outros eletrônicos em áreas comuns da casa, locais que possam ser monitorados mais facilmente. Além disso, os pais também devem estabelecer limites de tempo para os jogos, já que jovens têm certa dificuldade em estabelecer isso.

A Dra. Willis também recomenda aos pais conversar e se envolver nas atividades dos filhos desde cedo, seja fora de casa ou nos jogos. Dividir as experiências com os filhos pode ser uma forma saudável de evitar os problemas.



O melhor mesmo é o equilíbrio

Os video games são uma ótima ferramenta de aprendizado. Estudos já demonstraram que os jogos eletrônicos podem estimular certas habilidades no cérebro. O ato de aprendizado envolve a repetição de certas atividades por um período de tempo, e fazer isso nos jogos leva o cérebro a criar novas conexões nervosas ligadas à atividade específica.

Um exemplo disso são alguns games de estratégia em que os jogadores são obrigados a tomar decisões de curto, médio e longo prazo — tudo ao mesmo tempo. Isso estimula o cérebro a ter mais facilidade na tomada de decisões e na realização de múltiplas tarefas ao mesmo tempo.

Contudo, esse tipo de estímulo precisa de equilíbrio. Estimular apenas esse tipo de atividade pode fazer com que os jovens tenham dificuldade em se concentrar em apenas uma coisa, como estudos ou leitura, por exemplo.