



Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

A IDENTIDADE NOS VIDEOJOGOS: UM ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A
INFLUÊNCIA DOS VIDEOJOGOS NOS PROCESSOS DE CONSTRUÇÃO
IDENTITÁRIA

RITA BEJA NEVES AMADO GOMES

Orientador de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR DAVID NETO

Professor de Seminário de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR DAVID NETO

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2024/2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor David Dias Neto, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, ao Professor Doutor David Neto pela sua orientação e apoio constante ao longo do ano. A sua leveza, sentido de humor, incentivos e confiança tornaram esta experiência mais fácil e agradável.

Agradeço à Cátia Castro, pelo acompanhamento e especial apoio, sempre pautado pela exigência e pela busca da qualidade. A sua enorme dedicação e interesse pela área de investigação impulsionaram a minha motivação e gosto por este estudo.

Um grande obrigada aos meus pais, pela incomparável presença na minha vida e por me darem sempre a liberdade, a confiança e apoio para seguir o meu caminho. Ao meu irmão, obrigada pela constante partilha de amizade, inspiração e motivação, que me fez sempre sentir acompanhada.

Não posso deixar de agradecer ao ISPA e a todos os professores com que me cruzei neste percurso, que promoveram continuamente a minha paixão e interesse pela psicologia. Os ensinamentos que recebi nesta casa foram além dos apenas académicos, tendo fomentado em mim dedicação, compromisso e um desejo pela construção contínua do conhecimento.

Tenho um grande agradecimento pelas amigadas que fiz nesta casa, pois foi com elas que criei memórias dos últimos cinco anos que irei sempre estimar. Obrigada por tornarem este percurso mais leve e especial. Quero ainda agradecer aos meus colegas do seminário de dissertação, por criarem um sentimento de parceria, apoiando sempre as dificuldades e frustrações que surgiram neste processo.

Um especial obrigada às minhas amigas, que dão ainda mais sentido às conquistas e suavizam os momentos mais difíceis, com a sua presença e apoio incondicional. À Bia, Carolina, Joana, Laura e Margarida, obrigada por me inspirarem a querer dar o melhor de mim.

Resumo

Introdução: Os videogames assumem um papel cada vez mais central na vida de muitas pessoas, deixando de ser para muitos apenas uma forma de entretenimento. Torna-se assim essencial compreender como estas experiências têm um impacto nas dinâmicas pessoais e sociais dos jogadores, contribuindo para processos de formação da identidade.

Objetivo: Este estudo tem como objetivos: 1) explorar de que modo os videogames influenciam os processos de formação e estruturação da identidade; 2) verificar se existem diferenças desta influência entre quatro perfis psicológicos de jogadores. **Método:** Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 12 jogadores de videogames, entre os 18 e 40 anos de idade, pertencentes a quatro perfis psicológicos, criados com base em padrões de regulação emocional e motivação para jogar. As entrevistas foram analisadas com recurso à Análise Temática Reflexiva.

Resultados: Da análise foram construídos três temas: (i) “(Re)Descobrir-se nos videogames”; (ii) “Conectados neste mundo”; (iii) “Ponto de equilíbrio”. Foram ainda desenvolvidos cinco subtemas. **Discussão:** Os resultados mostraram que os videogames podem funcionar como espaços de exploração identitária, de conexão social significativa e de equilíbrio emocional, moldando a forma como os jogadores se percebem a si, aos outros e ao mundo. A comparação entre os perfis psicológicos revelou diferenças significativas na forma como os jogadores experienciam os videogames, refletindo-se em processos distintos de construção da identidade. Este estudo sublinha o valor dos videogames enquanto contextos psicossociais com potencial transformador, podendo oferecer contributos para práticas clínicas e uso dos videogames mais sensíveis à complexidade destas experiências.

Palavras-chave: identidade pessoal; identidade social; videogames; análise temática

Abstract

Introduction: In today's context, videogames play an increasingly central role in many people's lives, and for many they are no longer just a form of entertainment. It is therefore essential to understand how these experiences have an impact on personal and social dynamics of players, contributing to processes of identity formation. **Objective:** This study aims to: 1) explore how video games influence the processes of identity formation and structuring; 2) analyse whether there are differences in this influence between four psychological profiles of players. **Method:** Semi-structured interviews were carried out with twelve video game players, aged between 18 and 40, belonging to four psychological profiles, developed based on patterns of emotional regulation and motivation to play. The interviews were analysed using Reflective Thematic Analysis. **Results:** Three themes emerged from the analysis: (i) '(Re)Discovering yourself in video games'; (ii) 'Connected in this world'; (iii) 'Personal balance'. Five sub-themes were also developed. **Discussion:** The results showed that videogames can function as spaces for identity exploration, meaningful social connection and emotional balance, shaping the way players perceive themselves, others and the world. The comparative analysis between the players' profiles showed relevant variations in the way players experience video games, shaping different aspects of identity. This study emphasises the value of video games as psychosocial contexts with transformative potential and offers contributions to clinical practices that are more sensitive to the complexity of these experiences.

Keywords: personal identity; social identity; videogames; thematic analysis

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
Identidade	3
A construção da identidade no contexto dos videojogos	7
A identidade co-construída	10
Diferenças entre jogadores de videojogos	12
O presente estudo	14
MÉTODO	15
Participantes	15
Entrevista	16
Procedimento	17
Análise de dados	18
RESULTADOS.....	19
Método de construção dos temas e práticas de qualidade	19
Apresentação dos temas	21
Tema 1. (Re)Descobrir-se nos videojogos.....	21
Subtema 1.1. Liberdade para ser	22
Subtema 1.2. Videojogos como espelho	23
Tema 2. Conectados neste mundo	25
Subtema 2.1. Conexões virtuais	25
Subtema 2.2. Comunidade que acolhe	26
Subtema 2.3. Atritos relacionais	28
Tema 3. Ponto de equilíbrio.....	30
Análise de comparação dos perfis	31
DISCUSSÃO.....	35
CONCLUSÃO.....	43
REFERÊNCIAS	44

ANEXOS.....	51
Anexo A – Guião de entrevista não traduzido	51
Anexo B – Códigos iniciais e finais	52
Anexo C – Códigos e temas correspondentes.....	53

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Características dos participantes.....	16
--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Esquema organizador dos Temas e Subtemas.....	21
---	----

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os videogames têm se vindo a constituir cada vez mais como uma das formas mais significativas de entretenimento e interação social, alcançando milhões de pessoas mundialmente. Mais do que simples passatempos, os videogames oferecem experiências imersivas que permitem aos jogadores explorar mundos fictícios, assumir papéis de personagens complexas e participar em narrativas interativas (ESA, 2024).

O crescimento do uso dos videogames é promovido pela disponibilidade de uma grande variedade de jogos cada vez mais apelativos, pela maior acessibilidade através de diversos dispositivos e pela crescente aceitação social generalizada. Mundialmente, cerca de 3 bilhões de pessoas passam à volta de 8 horas por semana a jogar videogames (Estupiñá et al., 2024). Atualmente os videogames são amplamente populares, muito além apenas entre os jovens, sendo que 24% dos jogadores têm menos de 18 anos, 47% têm entre 18 e 50 anos, e 29% têm mais de 50 anos, sendo a idade média dos jogadores 36 anos (ESA, 2024).

A importância de compreender o impacto dos videogames na identidade, surge da crescente influência destas experiências interativas na vida quotidiana dos jogadores. Para muitos, os videogames representam mais do que apenas uma forma de lazer: são espaços de socialização, exploração de papéis, de construção de sentido e de pertença (O'Connor et al., 2015; Morgan et al., 2020). Estudos sugerem que os videogames podem atuar como um mecanismo para a experimentação de identidades alternativas e para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Bessiere et al., 2007; Przybylski et al., 2012). A experiência de jogar videogames pode ter um impacto significativo na forma como os indivíduos se percebem a si mesmos, nas suas relações e no seu lugar no mundo. Neste sentido, o contexto dos videogames, tanto *online* como *offline*, oferece um espaço único para a formação, exploração e modelação da identidade (Borca et al., 2015).

O presente estudo explora esta linha de investigação, ao analisar como a formação e estruturação da identidade ocorrem ao longo da vida e são moldadas pelos variados contextos de videogames. Esta influência dos videogames pode ocorrer de variadas formas, podendo ter um impacto em diferentes aspetos da identidade. Por um lado, ao funcionarem como espaços dinâmicos, os videogames permitem aos jogadores experimentar diferentes facetas do *self*, o que contribui para a exploração da sua

identidade (Morgan et al., 2020). Por outro lado, as interações sociais motivadas pelos videogames podem contribuir para a modelação da identidade pessoal e social, tanto em contextos *online* como *offline* (Bacchini et al., 2017). Além disso, no presente estudo é realizada uma análise qualitativa de comparação desta relação entre quatro perfis psicológicos de jogadores, de forma a entender se existem tipos de jogadores específicos com uma relação entre a identidade e os videogames mais acentuada do que outros. Esta comparação é feita entre os quatro perfis de jogadores identificados por Castro e Neto (2025a), que foram definidos com base em critérios da motivação para jogar videogames e padrões de regulação emocional dos jogadores, variando de um uso saudável a um uso problemático e aditivo.

A compreensão destes aspetos requer uma abordagem que capte a complexidade e a subjetividade da experiência dos jogadores, razão pela qual a presente investigação adota uma metodologia qualitativa, neste caso, desenvolvida através de entrevistas e análise temática. Esta metodologia permite compreender as influências individuais dos videogames, alinhando-se com o objetivo de explorar de forma detalhada e contextualizada os processos identitários, tendo em conta fatores pessoais, sociais e emocionais.

Com esta investigação pretende-se estudar a influência dos videogames na identidade, procurando oferecer contributos relevantes para os jogadores, profissionais de saúde mental, pais e criadores de videogames, sobre os impactos positivos e desafios associados ao envolvimento com os videogames. Considerando que a identidade desempenha um papel central no bem-estar psicológico e na forma como os indivíduos se percebem e se relacionam com o mundo (Erikson, 1968), torna-se essencial compreender de que modo os videogames influenciam este processo. Uma maior consciência sobre esta relação poderá permitir não só um uso mais informado dos videogames, mas também o potencial desenvolvimento de estratégias promotoras de um envolvimento mais saudável e enriquecedor com os mesmos.

Identidade

A identidade é um conceito complexo e multidimensional, cuja definição e desenvolvimento têm sido abordados por diversas teorias em diferentes campos do conhecimento. Enquanto algumas perspectivas enfatizam a identidade como um processo interno e individual, associado à continuidade e coerência do *self* ao longo do tempo (Erikson, 1968), outras destacam a influência das relações sociais e culturais na sua construção (Tajfel & Turner, 1979). Estas diferentes perspectivas refletem a natureza dinâmica da identidade e a sua interação entre fatores psicológicos, sociais e culturais.

A identidade pode ser entendida como a forma como pensamos sobre nós próprios e sobre os outros, que envolve uma construção coletiva de significado e permite distinguir o que nos assemelha e nos diferencia dos outros (Jenkins, 2014). A identidade é um constructo dinâmico que reflete as percepções, crenças, narrativas pessoais e papéis sociais que definem quem somos, como nos vemos a nós próprios e aos outros, e está em constante transformação ao longo da vida (Rohlinger & Sobieraj, 2020). Na literatura, é descrita como algo não fixo, ou seja, que é construído ao longo da vida, podendo ser vista como uma narrativa pessoal organizada de forma coerente com os eventos passados, presentes e futuros, ajudando o indivíduo a dar sentido à sua vida (McAdams & McLean, 2013).

A teoria psicossocial do desenvolvimento da identidade de Erikson (1968), constitui uma das primeiras teorias da identidade e é considerada uma das mais influentes da psicologia do desenvolvimento. As visões de Erikson sobre a identidade incluem aspetos cognitivos, morais, sociais e culturais, formando assim um entendimento compreensivo e multidimensional da identidade. Segundo a autor, a identidade é descrita como um processo de desenvolvimento do ego, que funciona como um princípio organizador fundamental e se expressa através de um senso de continuidade do *self* em interação com o outro. Assim, para Erikson (1968), a identidade atua como um modelo de diferenciação que permite a autonomia do indivíduo e é a base para a formação de relações saudáveis.

Erikson (1968) descreve a formação da identidade como um processo dinâmico que ocorre ao longo de toda a vida e promove a transição da adolescência para a adultícia. O autor defende que o processo de formação de identidade está em constante mudança e promove uma diferenciação contínua do indivíduo. Além disso, refere que o

desenvolvimento da identidade promove o bem-estar psicológico e permite a manutenção da integração do *self* face a acontecimentos perturbadores (Fitch & Adams, 1983).

Partindo das teorizações de Erikson, Marcia (1966) desenvolveu o Modelo dos Estatutos Identitários, no qual salienta dois aspetos essenciais da formação da identidade: a exploração e o compromisso. A exploração caracteriza-se pelo questionamento ativo de diversas alternativas identitárias (valores, papéis e crenças em diferentes áreas da vida), enquanto o compromisso é definido como a adesão a valores, papéis e crenças, que se manifestam através da tomada de decisões firmes.

Mais recentemente, foram desenvolvidos modelos mais atuais do processo de construção de identidade. Modelos contemporâneos, como os de Crocetti et al. (2008) e Luyckx et al. (2013), expandem as teorias clássicas ao considerar a identidade como um processo contínuo de revisão e adaptação. O modelo tridimensional de Crocetti et al. (2008), destaca a importância de rever e possivelmente modificar os compromissos ao longo do tempo. Este modelo define três processos críticos da construção da identidade: o compromisso, a exploração aprofundada e a reconsideração do compromisso. A exploração aprofundada representa a medida em que a pessoa reflete sobre os seus compromissos atuais, procura mais informações e discute sobre estes com outros; a reconsideração do compromisso, refere-se à possibilidade de descartar ou rever os compromissos atuais, quando estes já não são satisfatórios (Zimmermann et al., 2012).

De acordo com a literatura, a exploração é um processo multidimensional que promove a consideração de diferentes possibilidades de si mesmo, a reflexão sobre os valores pessoais e o envolvimento em novas experiências (Zimmermann et al., 2012). Os processos de exploração na formação da identidade podem envolver criar e testar diferentes ideias de si mesmo através da reflexão, envolvimento em novas atividades ou novos papéis (Berman et al., 2001). Luyckx et al. (2008) verificaram que a exploração pode promover a reflexividade pessoal e ajustamentos positivos na vida dos indivíduos, aumentando a motivação para a mudança e maior adaptabilidade. Sugimura et al. (2022) observaram ainda na sua investigação que estes processos não são lineares e que, muitas vezes, envolvem uma componente social de apoio e abertura para falar, possibilitando que os indivíduos descubram e elaborem sobre diferentes aspetos da sua identidade.

Ainda no século XX, foi proposta uma teoria que representa igualmente uma das teorias da identidade mais relevantes da psicologia, tendo introduzido o fator social ao

conceito de identidade. A Teoria da Identidade Social de Tajfel e Turner (1979), propõe que a identidade de um indivíduo não se baseia unicamente em características pessoais, mas também na sua pertença a grupos sociais (e.g., nacionalidade, profissão, religião, grupos de jogos). Neste sentido, as pessoas tendem a classificar a si mesmas e aos outros em categorias sociais.

Existem evidências de que a identificação social e experienciar interações positivas com outros é essencial para a clarificação e consolidação do sentido de *self* (Albarello et al., 2018). Desta forma, a identidade não é formada de forma isolada, mas sim emerge através da conexão com relações significativas, grupos sociais ou experiências partilhadas (Kim et al., 2014). O estudo longitudinal de Albarello et al. (2018) veio a mostrar que identificações sociais (com amigos, colegas ou grupos), têm uma relação significativa com o desenvolvimento da identidade pessoal, especialmente na adolescência, promovendo um melhor entendimento de “quem sou eu”. Além disso, a literatura evidencia que a identificação com comunidades e grupos promove sentimentos de segurança, pertença, estabilidade, estando associado ao bem-estar psicológico, autoconfiança e sentimentos de autocompetência (Kim et al., 2014; Sharma & Chandiramani, 2021). Assim, estes processos sociais moldam a percepção pessoal e são fundamentais para o desenvolvimento de um sentido coerente do *self*.

Adicionalmente, o sentimento de pertença a uma comunidade tem um papel significativo na identidade, moldando a percepção própria do indivíduo, influenciando os seus valores e papéis sociais (Crocetti et al., 2018). A identidade de uma comunidade é moldada pelos valores partilhados das pessoas que a integram, pelos seus interesses e experiências, abrindo espaço para as pessoas se expressarem individualmente. Sentir-se aceite e valorizado por um grupo é um fator importante para a identidade pessoal e para a expectativa que criamos de nós próprios e dos outros (Crocetti et al., 2018). Na investigação qualitativa de Osterman (2000), estudantes que se envolviam em comunidades de aprendizagem, reportaram um maior desenvolvimento da identidade e mais sentimentos de pertença, do que os estudantes que não se envolviam nestas comunidades.

Está também presente na literatura que processos sociais opostos a estes, isto é, experiências sociais negativas, podem ter um impacto significativo na forma como a pessoa se auto percebe, afetando as suas relações com outros (Martiny & Nikitin, 2019). Os efeitos destas experiências podem resultar num fraco desenvolvimento do *self*

e na criação de crenças que reduzem a motivação pela conexão social (Rook, 1984). Experienciar estereótipos negativos e ameaças à identidade social, pode levar a uma redução de conexão com outros e de sentimentos de pertença (Martiny & Nikitin, 2019).

A existência de uma estabilidade interna é essencial para a manutenção de um sentido coerente do *self* e cria um sentimento de continuidade, essencial para um bom entendimento pessoal. Indivíduos com uma identidade estável reportaram perfis psicológicos mais saudáveis, maior clareza emocional e uma maior satisfação das necessidades psicológicas, quando comparados a indivíduos com identidades instáveis (Crocetti et al., 2012). Além disso, as capacidades de regulação emocional estão intimamente relacionadas com a identidade, havendo evidências de que a forma como os indivíduos gerem as suas emoções, pode moldar e refletir-se no seu sentido de *self*. A investigação de Jankowski (2013), mostra que indivíduos com identidades mais desenvolvidas tendem a ter maiores capacidades de regulação emocional e maior consciência emocional.

A diversidade de perspetivas sobre a identidade reflete a sua complexidade e a multiplicidade de fatores que contribuem para a sua construção. Embora algumas abordagens destaquem a identidade como um processo interno e individual, outras enfatizam o papel das relações sociais na sua formação. Apesar das diferentes abordagens, estas perspetivas complementam-se ao reconhecerem que a identidade resulta da interação entre fatores psicológicos, sociais e culturais, sendo um constructo dinâmico e em constante transformação.

Entende-se então que a identidade tem um impacto significativo na forma como nos percebemos, como nos relacionamos com outros e com o mundo, e tem vindo a ser associada ao bem-estar psicológico (Crocetti et al., 2008). Além disso, Erikson (1968) destacou ainda a importância da formação da identidade para o desenvolvimento da intimidade e boas relações interpessoais. Considerando que existem diversos contextos nos quais a identidade pode ser desenvolvida, os videojogos têm sido estudados enquanto experiência que pode moldar e promover a construção da identidade (Borca et al., 2015; Kartsanis & Murzyn, 2016; Morgan et al., 2020; O'Connor et al., 2015). Isto pode ocorrer através de diferentes processos, os quais serão explorados de seguida.

A construção da identidade no contexto dos videogames

Os fatores associados aos motivos que levam uma pessoa a jogar videogames variam muito de acordo com as motivações e preferências de cada pessoa. Király et al. (2022), verificaram que os principais motivos que levam um jogador a continuar a jogar são a satisfação de necessidades psicológicas de competência, autonomia e relacionamento. Isto vai de encontro com os motivos de identidade definidos por Vignoles et al. (2008), referindo-os como forças promotoras da construção da identidade que ajudam a manter um sentido estável do *self*. Dentro destes, os principais são autoeficácia, continuidade, singularidade, autoestima, significado e pertença (Király et al., 2022).

A investigação dos processos relacionados com a identidade em relação ao envolvimento em videogames alcançou resultados inconsistentes, em parte devido aos diferentes paradigmas teóricos que foram tidos em conta na definição de identidade (Bacchini et al., 2017). Na investigação qualitativa de Borca et al. (2015), os resultados mostraram que a internet, incluindo os videogames, tem um papel importante na formação da identidade dos adolescentes, pois promove autonomia, a autoafirmação, a fase de exploração e permite a criação de novas relações. Relativamente à exploração, os participantes destacaram a possibilidade de desenvolver interesses pessoais, de se identificarem ou diferenciarem de outros, experienciarem satisfação e emoções positivas a jogar, e ainda, a possibilidade de criar versões melhoradas de si mesmos. A opinião dos participantes sobre o fator social, foi a valorização da possibilidade de conhecer pessoas novas, criar e manter amizades, e estabelecer relações românticas (Borca et al., 2015).

Já no estudo de Bacchini et al. (2017) foram encontradas evidências no sentido contrário. Numa amostra de jogadores de *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG), foi aplicado um questionário que mediu os três processos de formação de identidade definidos no modelo de Crocetti et al. (2008) – compromissos, exploração em profundidade e reconsideração de compromissos. Os investigadores verificaram maiores dificuldades na formação da identidade nos jogadores regulares, que se observou através de níveis inferiores de compromissos e exploração em profundidade. Contrariamente, não-jogadores evidenciaram níveis mais altos de compromisso e exploração, sugerindo uma identidade mais estável e madura. Segundo Bacchini et al. (2017), videogames MMORPG satisfazem a necessidade de evitar responsabilidades e levam a menores compromissos com outras atividades da vida além dos videogames.

Dentro dos videogames mais marcados pela competição, a construção de identidade é maioritariamente focada na competência, tal como verificado no estudo de Ståhl e Rusk (2020). Através de entrevistas aos participantes, os investigadores observaram como os jogadores de videogames de combate de tiro em primeira pessoa (*multiplayer first person shooter*), co-construíam identidades de jogador e que ferramentas utilizavam para as construir. Durante os jogos, os jogadores percecionavam-se a si próprios e aos outros com base no seu uso de conhecimentos e competências no jogo, nas estatísticas e classificações fornecidas pelo jogo, na utilização de ferramentas de personalização e no uso de linguagem especializada no contexto do jogo. Com base nestes fatores, quanto mais bem sucedido era o jogador, mais estava presente uma identidade competente e competitiva (Ståhl & Rusk, 2020).

Diversamente aos videogames mais competitivos, existem videogames com um enfoque nas histórias e na personificação de personagens, que parecem ter um impacto na forma como os jogadores se percecionam nestas narrativas e nas personagens criadas (Squire, 2006). Os videogames têm a capacidade de fazer o jogador sentir que é outra pessoa a viver num mundo ou realidade simulada, através de jogos de *role-play* e da criação de avatares (Castañón, 2024). Esta realidade simulada torna-se mais significativa quando os jogadores se identificam com as personagens do jogo e quando têm a possibilidade de tomar as suas próprias decisões dentro do jogo. Assim, a personagem do jogo pode representar uma reflexão do *self* do jogador. Esta construção de uma identidade no avatar pode promover aprendizagens pessoais que influenciam outros aspetos da vida do jogador, oferecendo novas formas de se ver a si próprio e de interagir com outros (Squire, 2006).

O avatar utilizado nos videogames representa uma identidade virtual, no qual são refletidas características da personalidade e competências sociais do jogador (Borca et al., 2015). Além de ser uma ferramenta para explorar o mundo virtual do videogame, o avatar é um meio de criação de uma identidade ou alcançar uma versão desejada do eu (Bacchini et al., 2017). Dedicar muitas horas diárias a interpretar o papel de uma personagem fictícia, pode exercer um impacto significativo na identidade de um indivíduo, ao permitir que explore e projete diferentes aspetos de si próprio (Morgan et al., 2020). A literatura indica que o avatar possibilita um meio através do qual os indivíduos socialmente ansiosos podem expressar-se verdadeiramente, promovendo assim um sentido de singularidade (Borca et al., 2015).

Na investigação de Morgan et al. (2020), através da análise temática e com uma amostra de indivíduos transgénero e com diversidade de género, os participantes descreveram efeitos positivos na saúde mental da utilização de avatares em videojogos. A possibilidade de customização do avatar promoveu a exploração da sua identidade de género e a exploração das suas diversidades (Morgan et al., 2020). Kartsanis e Murzyn (2016) observaram igualmente através de análise temática que a satisfação das necessidades de competência, autonomia e relacionamento por meio do avatar, cria aproximação ao *self* ideal e tem o potencial para crescimento psicológico, bem-estar e experiências positivas e significativas durante o jogo.

Ainda assim, estudos sugerem que a utilização de um avatar pode ter efeitos variados na perceção que os indivíduos têm de si mesmos, dependendo do padrão de uso do jogo e das características individuais (Castro-Sánchez et al., 2019). Green et al. (2020) identificaram estudos que relatam que um autoconceito reduzido está associado à presença de hábitos de jogo não saudáveis, particularmente em videojogos de *role-play*. Nestes indivíduos, a discrepância entre *self* real e *self* ideal são superiores do que em jogadores com hábitos de jogo saudáveis.

Diversas investigações têm-se centrado ainda na relação entre os videojogos e a regulação emocional, mostrando que os videojogos tanto podem ajudar a desenvolver competências de regulação emocional, como podem estar associados a desregulação emocional e estratégias de *coping* desadaptativas (Estupiñá et al., 2024; Villani et al., 2018). Bonnaire e Müller (2023) destacaram esta relação como um aspeto relevante para o desenvolvimento da identidade, podendo ter um impacto na autoperceção, na consciência emocional e nos processos de exploração e compromisso. Os autores verificaram que o uso problemático de videojogos está associado a dificuldades na aceitação de emoções negativas, ao acesso limitado a estratégias eficazes de regulação emocional, à falta de clareza emocional e à utilização de estratégias de supressão expressiva (Müller & Bonnaire, 2021; Bonnaire & Müller, 2023). A ausência de clareza emocional constitui um aspeto significativo no processo de construção da identidade, sendo observada uma relação negativa entre a ausência desta capacidade e a estabilidade da identidade (Müller & Bonnaire, 2021).

Bonnaire e Müller (2023), verificaram que a relação entre a regulação emocional e os processos de formação de identidade é influenciada pela intensidade de uso dos videojogos. Em jogadores não problemáticos, a experiência de afetos positivos e a

percepção de autoeficácia estavam associados a processos de construção da identidade. Os autores mostraram também que a utilização da regulação emocional interpessoal com emoções negativas (i.e., comunicar a outros o seu estado emocional, recebendo apoio de terceiros) está associado a um processo saudável de construção da identidade, pois contribui para comportamentos pró-sociais e interações sociais mais prazerosas (Müller & Bonnaire, 2021).

Além disso, videogames com avatares permitem ao jogador projetar e experimentar aspectos do *self* emocional, criando um espaço para gerir e dar sentido às experiências emocionais, promovendo as fases de exploração da identidade (Gaetan et al., 2016). Loton et al. (2016) destaca ainda que os videogames podem ser utilizados como uma forma de lidar com dificuldades emocionais pré-existentes, como a depressão ou ansiedade. Assim, há uma promoção da capacidade de enfrentar desafios emocionais, fortalecendo a auto percepção e identidade dos jogadores, pois promove um sentido de competência e capacidade de autogestão (Loton et al., 2016).

A identidade co-construída

De acordo com a teoria da identidade social, os videogames exercem um papel significativo nos processos de identificação social (Tajfel & Turner, 1979). De acordo com Tajfel e Turner (1979) os indivíduos constroem a sua identidade através das associações com referentes sociais, tais como organizações, etnias e grupos de trabalho. Aos videogames está associado um sentimento de pertença à comunidade de jogadores, que partilham propósitos e interesses comuns relativamente ao jogo, contribuindo assim para a definição de um sentido de identidade (Muriel, 2021). Nas comunidades de videogames existem jogadores com um grande envolvimento nesta cultura e consideram os videogames como algo central para as suas identidades (Muriel, 2021).

A literatura indica que, embora sejam grupos virtuais, representam uma identidade social que molda a percepção do indivíduo no contexto do jogo. Assim, a dimensão social representa uma das principais motivações para o envolvimento nos videogames (Bacchini et al., 2017, Domahidi et al., 2014). Esta dimensão surge não só *online*, durante as interações nos jogos, mas também *offline*, através da pertença à comunidade de videogames (Bacchini et al., 2017).

Segundo Eklund e Roman (2017), a partilha de identidades relacionadas com videogames influenciam as relações sociais quotidianas *offline* dos indivíduos e contribui

para a formação de amizades, tanto *online* como *offline*. Apesar de certos estudos sugerirem que jogar videogames contribui para a diminuição de uma vida social, existem diversas evidências contrárias, de que este contexto possibilita a criação de laços sociais fortes (Eklund & Roman, 2017). O impacto dos videogames na vida social depende maioritariamente dos motivos e da forma como os jogadores se envolvem nos videogames (Snodgrass et al., 2018). De acordo com Snodgrass et al. (2018), jogadores que constroem relações nas comunidades experienciam mais inclusão e apoio social, enquanto pessoas que jogam de forma mais isolada e problemática relatam mais ansiedade social e menor qualidade das relações *offline*.

De acordo com o *Entertainment Software Association* (2024), 55% dos jogadores americanos concordaram que jogar videogames promove a introdução a novos amigos e 74% jogam com outros. Domahidi et al. (2014) verificaram ainda que jogar videogames *online* não substitui as relações “reais” nem leva a isolamento social. Os resultados desta investigação mostraram que não existem diferenças significativas no número de amizades de qualidade entre jogadores *online*, jogadores *offline* e não jogadores (Domahidi et al., 2024)

De acordo com Tajfel e Turner (1979), a formação de amizades com pessoas que partilham os mesmos gostos e interesses de videogames resulta, em parte, de um desejo humano inato de semelhança. Esta partilha promove um sentimento de afinidade e pertença entre os indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento de uma identidade partilhada entre os jogadores (Eklund & Roman, 2017). Através do uso da análise temática, os participantes do estudo de Kaye e Bryce (2012) descreveram sentimentos de pertença, a criação de redes e interações com amigos em contextos de videogames com componentes sociais, aumentando o investimento emocional na experiência de jogar videogames. De forma semelhante e com recurso ao mesmo método de análise, os jogadores australianos de *Massively Multiplayer Online Games* (MMOG) reportaram um sentimento de pertença e a perceção de apoio social e emocional nas relações dentro da comunidade dos jogos (O’Connor et al., 2015). Os autores identificaram três temas principais dentro das relações sociais nestes jogos, sendo eles sentimento de comunidade, identidade social e suporte social. A comunidade foi descrita como positiva e proporcionava um sentimento de pertença que estavam em falta nas suas vidas *offline*. Quanto à identidade social, os participantes reportaram identidades sociais dentro dos MMOG que variavam em natureza e importância, tais como identificarem-se como

gamers, como jogadores de *World of Warcraft* ou como membros de uma guilda. O suporte social e emocional foi relatado estar presente durante o jogo por parte de outros jogadores, como em contexto *offline* por amizades formadas no jogo (O'Connor et al., 2015)

Apesar das experiências positivas, os participantes do estudo de Kaye e Bryce (2012) também descreveram sentimentos negativos e de frustração em contextos competitivos dos videogames. Os autores sugerem que a competitividade pode ter um impacto diferente nas experiências de jogo em contextos sociais específicos, dependendo do comportamento dos jogadores. Enquanto para alguns a competitividade está associada a sentimentos de realização, motivação e competência, para outros está associada a sentimentos de exclusão, originados do discurso agressivo de outros jogadores (Kaye & Bryce, 2012).

No estudo de Ståhl e Rusk (2020) foram aprofundadas dinâmicas sociais que envolviam raça e sexualidade, tendo sido observado que ser um homem branco heterossexual é visto como a norma, sendo que qualquer desvio a esta norma é recebido com hostilidade. Ainda que esta norma não represente a demografia real dos jogadores, esta cultura fortemente moldada pela competitividade limita os sentimentos de inclusão. Os investigadores observaram que o discurso ofensivo surgia maioritariamente direcionado para jogadoras mulheres e jogadores homossexuais, refletindo misoginia e homofobia. Ainda assim, foram observados jogadores que tomaram posições contra este tipo de discurso, não só chamando a atenção a estes jogadores, mas também criando comunidades que não reproduzem estes comportamentos de exclusão (Ståhl & Rusk, 2020).

Diferenças entre jogadores de videogames

Apesar das evidências sobre o impacto dos videogames na identidade, é importante assinalar que existe uma variedade de jogadores, cada um com hábitos de jogo e motivações particulares, tendo os videogames influenciados diferentes na vida de cada um (Castro & Neto, 2025a). Assim, o impacto desta atividade pode variar muito de acordo com as características pessoais de cada jogador.

De acordo com Muriel (2021), existe um determinado tipo de jogadores que, conforme a sua dedicação e paixão pelos videogames, são socialmente considerados *hardcore gamers*, categoria esta que é identificada pelo próprio jogador e por outras

peças. Normalmente, os jogadores que investem uma grande quantidade de tempo, dinheiro e energia a jogar videogames têm mais tendência a identificarem-se com a categoria de *gamer*. Este tipo de jogadores tem frequentemente um forte envolvimento com a comunidade de videogames e a continuidade da prática de jogar é essencial para afirmar e regular a identidade do jogador, como um indivíduo cujo desempenho nos jogos é superior ao dos jogadores iniciantes (Muriel, 2021).

Diversamente, foi identificado outro tipo de jogadores – os *casual gamers* – que apresentam outros tipos de hábitos de jogo, que envolvem compromissos mais pequenos dentro dos jogos (Muriel, 2021). Nestes jogadores é refletida uma identidade mais fluida do que nos *hardcore gamers*, que desenvolvem uma identidade mais sólida e rígida em torno dos videogames. Kallio et al. (2011) mostraram que existem mentalidades bastante diferentes entre jogadores e que, na generalidade, variam entre jogadores casuais, comprometidos e sociais, contrariando o estereótipo dos jogadores apenas como pessoas plenamente imersas no videogame e comprometidas a esta cultura.

Numa investigação mais recente, Castro e Neto (2025a), identificaram quatro perfis de jogadores que se diferenciam entre si pela regulação emocional, estilo de vinculação, motivação para jogar videogames e saúde mental, sendo eles: evitante (*avoidant*), envolvido (*engaged*), relacional (*relational*) e desregulado (*dysregulated*) – Os perfis desregulado e relacional estão associados a maior sofrimento psicológico e a padrões de vinculação inseguros, enquanto os perfis evitante e envolvido apresentam maior estabilidade emocional e um uso mais saudáveis dos videogames.

O perfil evitante (perfil 1) caracteriza-se por jogar videogames pela recreação, autonomia e exploração pessoal, relatando baixos níveis de sofrimento psicológico, padrões de vinculação seguros e preferência por interações sociais *offline*. O perfil envolvido (perfil 2) é também composto por jogadores com boa regulação emocional, vinculação segura e baixo sofrimento psicológico. No entanto, apresentam um maior equilíbrio das motivações para jogar, sendo elas não só por recreação e exploração, mas também valorizam o aspeto social dos videogames, procurando conectarem-se com outros. Já o perfil relacional (perfil 3) apresenta dificuldades de regulação emocional e níveis superiores de estilo de vinculação evitante, havendo mais tendência para adotar hábitos de jogo não saudáveis. Esta tendência pode surgir da procura excessiva destes jogadores por satisfação das necessidades de conexão social nas interações *online* dos videogames. Ainda assim, este perfil não relata altos níveis de sofrimento psicológico e os jogadores

têm uma preferência por experiências imersivas e socialmente orientadas nos videojogos. Por último, o perfil desregulado (perfil 4) compõe o perfil de jogadores que relatam níveis mais altos de sofrimento emocional e dificuldades de regulação emocional, com um grande risco para desenvolver perturbação do jogo. Estes jogadores relatam padrões de vinculação ansiosa e evitante, e uma tendência para jogarem por competitividade e envolvimento social (Castro & Neto, 2025a).

Estas diferenças entre jogadores são relevantes para entender o que leva os jogadores a envolverem-se de formas diferentes com os videojogos. Tal como observado por Casto e Neto (2025a), os diferentes hábitos de jogo e as motivações para jogar têm impactos a nível da saúde mental, com uma forte componente da regulação emocional do jogador. Assim, tendo em conta estas diferenças, é possível que existam diferenças entre jogadores, a nível do impacto dos videojogos na sua identidade.

O presente estudo

Dada a natureza subjetiva e pessoal da identidade, a investigação qualitativa tem uma relevância significativa para captar a complexidade das experiências individuais e sociais envolvidas com os videojogos (Szolin et al., 2023). Assim, o presente estudo tem duas questões de investigação: 1) de que forma os videojogos contribuem para a construção e estruturação da identidade, bem como para a relação dos jogadores consigo próprios e com os outros? 2) existem diferenças da influência dos videojogos na identidade entre os quatro perfis psicológicos de jogadores?

O presente estudo procura complementar com uma abordagem integrativa o número limitado de estudos qualitativos existentes sobre a relação entre videojogos e identidade. Nestes estudos, dos quais os resultados foram referidos anteriormente, houve focos específicos de investigação. Por exemplo, no estudo de Borca et al. (2015), o foco foi estudar o impacto da internet no desenvolvimento da identidade, não sendo os videojogos o foco principal. Já no estudo de Kartsanis e Murzyn (2016), o interesse principal foi pelo *game-self*, enquanto na investigação de O'Connor et al. (2015) o foco foi na identidade social dos jogadores. Ainda no estudo de Morgan et al. (2020) a amostra foi centrada em jogadores transsexuais e com diversidade de género.

Nesta investigação, houve um olhar sob a identidade, não como um modelo único, mas sim como uma integração da relação e a perceção que o jogador tem de si mesmo e dos outros, do mundo, e o significado que dá às suas experiências. De forma a

compreender uma amostra abrangente, este estudo inclui participantes de uma ampla faixa etária e de países diferentes, que jogam variados tipos de videogames e apresentam uso saudável e uso problemático de jogo. Além disso, o presente estudo procura contribuir para a literatura existente com a comparação da análise qualitativa entre os quatro perfis de jogadores identificados por Castro e Neto (2025a). Esta comparação pretende entender se existem diferenças na relação entre videogames e identidade entre os quatro perfis e de que diferentes formas é que surgem estas diferenças.

A presente investigação pretende contribuir para o crescente corpo de conhecimento sobre os videogames enquanto elementos com impacto social e psicológico. A pertinência deste estudo advém da crescente centralidade dos videogames na cultura e na interação social nos dias de hoje, sendo fundamental compreender de que forma estas experiências contribuem para a construção da identidade, tanto a nível individual como coletivo. À medida que os videogames se tornam cada vez mais integrados nas vidas de pessoas de todas as idades, é essencial compreender como estas experiências moldam a perceção que as pessoas têm de si mesmas e dos outros, os modos de estar no mundo, oferecendo novas possibilidades de expressão, pertença e construção de significado.

Este estudo pretende oferecer contributos para investigadores, profissionais e criadores de videogames interessados nos impactos psicológicos e sociais dos videogames, procurando ainda contribuir para práticas clínicas mais contextualizadas. As conclusões retiradas deste estudo poderão ainda fornecer bases para o desenvolvimento de estudos com vista a intervenções psicoeducativas ou preventivas, que promovam um uso mais consciente e saudável dos videogames. Além disso, tendo em conta que existe ainda um ênfase cultural nos efeitos negativos dos videogames, o presente estudo pretende salientar os aspetos positivos que podem ter na identidade, não ignorando ainda assim os possíveis fatores associados ao uso problemático.

MÉTODO

Participantes

O presente estudo é uma análise secundária, na qual foi utilizada a amostra da investigação de Castro e Neto (2025a). Desta amostra, foram selecionados 12 participantes para o presente estudo, tendo sido entrevistados 3 participantes de cada

perfil psicológico de jogadores de videogames – evitante (perfil 1), envolvido (perfil 2), relacional (perfil 3) e desregulado (perfil 4).

Para poderem integrar no presente estudo, os jogadores tinham necessariamente que ter fluência na língua inglesa, ter mais de 18 anos de idade e ter um computador com a plataforma Zoom, de modo a realizar a entrevista. A falta de disponibilidade para participar na entrevista implicou a exclusão do participante do estudo. As características dos participantes estão sumarizadas na Tabela 1.

Tabela 1

Características dos Participantes

Participante	Perfil	Idade	Nacionalidade	Género	Situação profissional
P1	1	18	UK	Mulher	Estudante
P2	2	27	USA	Mulher	Estudante
P3	2	33	UK	Mulher	Empregada
P4	3	26	UK	Mulher	Empregada
P5	4	28	UK	Mulher	Empregada
P6	4	40	USA	Não-binário	Empregade
P7	1	38	Itália	Homem	Estudante
P8	1	25	USA	Homem	Empregado
P9	2	23	USA	Homem	Empregado
P10	3	26	USA	Homem	Empregado
P11	3	22	UK	Homem	Estudante
P12	4	23	Canadá	Homem	Desempregado

Entrevista

A recolha de dados foi feita através de entrevistas semi-estruturadas. Foi elaborado um guião de entrevista composto por perguntas abertas, com o intuito de explorar em profundidade a experiência subjetiva dos participantes relativamente ao uso de videogames. As perguntas foram definidas para abranger as motivações e práticas associadas a jogar videogames, bem como as vivências emocionais e relacionais com os videogames. As perguntas foram formuladas de forma aberta, permitindo aos entrevistados desenvolver livremente as suas respostas, e incluíram também questões de *follow-up* nas

perguntas 1 e 4, com o objetivo de aprofundar estes temas. Assim, as questões traduzidas definidas no guião de entrevista foram as seguintes (guião não traduzido no Anexo A).

1. Pode falar sobre as razões e os motivos que o/a levam a jogar videojogos?
 - 1.1 O que lhe vai na cabeça antes de jogar um videojogo? E durante e depois de jogar?
2. Qual é a influência que jogar videojogos tem na forma como lida com as suas emoções?
3. Como é que é para si conectar-se de forma significativa com outras pessoas?
4. O que sente em relação a si próprio nessas relações?
 - 4.1 Como descreveria a sua relação com a sua família e amigos durante a sua infância e atualmente?
5. Que fatores considera que facilitam ou dificultam uma utilização saudável dos videojogos?

Procedimento

Na investigação de Castro e Neto (2025a), os quatro perfis de jogadores foram definidos com base em critérios da motivação para jogar videojogos e padrões de regulação emocional dos jogadores. Com base nos principais fatores de risco presentes na literatura, na motivação dos jogadores e nos seus padrões de regulação emocional, os participantes foram distribuídos pelos quatro perfis que vão do jogo problemático ao não-problemático. Para avaliar estas três componentes foram aplicados três questionários: *The Gaming Motivation Inventory* (GMI) (Király et al., 2022), *The Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form* (DERS-SF) (Kaufman et al., 2016) e *The Gaming Disorder Test* (GDT) (Pontes et al., 2019). Para a classificação dos perfis, foi utilizada uma abordagem estatística centrada na pessoa, utilizando a Análise de Perfil Latente (Castro & Neto, 2025a).

Para a seleção dos participantes no presente estudo foi consultada uma base de dados que constituiu os perfis dos jogadores, sendo que a base de dados inicial foi recolhida entre 2022 e 2023. Inicialmente foram selecionados dois participantes para o estudo piloto, os quais não fizeram parte do estudo principal, de forma a avaliar e aperfeiçoar as questões da entrevista. A definição do número de participantes foi

orientada pelo critério de saturação teórica, sendo que 12 participantes se revelou ideal para captar as nuances das experiências subjetivas dos jogadores e aprofundar a análise das suas entrevistas. Adicionalmente, procurou-se garantir um equilíbrio na representação dos quatro perfis, garantindo condições equitativas para a análise da comparação entre os perfis.

Os participantes selecionados foram contactados via email e entrevistados individualmente, após a assinatura do consentimento informado (disponibilizado via email). As entrevistas foram realizadas e gravadas *online*, através da plataforma Zoom, com uma duração entre 30 e 60 minutos. Cada entrevista iniciou-se com a explicação do objetivo da entrevista, as questões da confidencialidade e a dar oportunidade ao participante de colocar quaisquer questões que pudesse ter sobre o processo da entrevista e do estudo.

Todas as entrevistas foram transcritas verbatim, tendo sido revistas e confirmadas para garantir a qualidade da transcrição. As entrevistas foram analisadas no software de análise de dados MAXQDA, que facilitou uma organização eficiente dos dados e uma visualização das relações e padrões dos códigos e temas identificados. É ainda pertinente destacar que todos os dados foram tratados de forma confidencial, sendo que os dados que se tornam públicos através deste estudo não são identificativos dos participantes.

Análise de dados

Os dados recolhidos das entrevistas foram analisados e interpretados com recurso à Análise Temática Reflexiva, uma abordagem utilizada no domínio da investigação qualitativa (Braun & Clarke, 2022). A Análise Temática Reflexiva permite desenvolver, analisar e interpretar padrões num conjunto de dados qualitativos, através de processos de codificação e desenvolvimento de temas. A escolha desta abordagem foi devida à flexibilidade da análise qualitativa que proporciona, não só em termos práticos (i.e., dimensão da amostra, método de recolha de dados, questão de investigação), como de quadros teóricos. A Análise Temática Reflexiva destaca a importância de um investigador subjetivo, situado e questionador, com uma prática constante de reflexão crítica sobre o processo de pensamento e interpretação dos dados (Braun & Clarke, 2022).

O processo de análise de dados foi baseado no modelo de seis etapas proposto por Braun e Clarke (2022) que, apesar da sua sequência, não são consideradas lineares nem rígidas: 1) familiarizar com o conjunto de dados dados – leitura atenta das transcrições,

permitindo uma imersão no material e a formulação de notas iniciais; 2) codificação dos dados – identificação de segmentos relevantes para a questão de investigação e da atribuição de etiquetas de código a estes segmentos; 3) criação de temas iniciais – identificação de padrões recorrentes nos códigos permitindo a sua agregação em temas iniciais, alinhados com o objetivo do estudo; 4) revisão dos temas – revisão dos temas identificados, considerando a sua articulação com outros temas potenciais, com a totalidade dos dados e com a questão de investigação; 5) definir e nomear temas – definição e nomeação dos temas finais, garantindo a sua clareza conceptual e pertinência face à questão de investigação; 6) produção da análise escrita final – escrita dos resultados da análise, incluindo a interpretação fundamentada dos dados (Braun & Clarke, 2022).

RESULTADOS

Método de construção dos temas e práticas de qualidade

A interpretação dos dados seguiu uma orientação indutiva, na qual o processo de codificação e desenvolvimento dos temas foi guiado pelo conteúdo emergente dos dados. Assim, não houve recurso a construtos teóricos pré-existentes como base para a análise. A análise de comparação entre os quatro perfis de jogadores foi realizada apenas após o processo de criação de códigos e de temas. O objetivo foi fazer uma análise geral de todas as entrevistas sem diferenciação entre perfis, sendo feita a comparação apenas após este processo, a qual é descrita após a apresentação dos temas.

Numa fase inicial da codificação, foram produzidos entre 20 e 30 códigos (Anexo B), no entanto, este número inicial foi reduzido a 17 códigos (Anexo C), com 302 segmentos de texto codificados (Anexo D). Nas fases finais da codificação, após várias leituras das entrevistas, surgiu a perceção de que os códigos eram coerentes e representavam fielmente a expressão dos participantes. Este momento marcou o início da organização dos códigos em temas iniciais.

Nesta fase, houve um processo de reflexão sobre as relações entre os códigos e a forma como a sua agrupação ia de encontro à questão de investigação. Após a criação dos 3 temas principais, foram ainda desenvolvidos 5 subtemas. Os subtemas surgiram da perceção de existirem caminhos diferentes que se convergiam nos temas principais. Dentro do tema que envolvia a identidade pessoal, surgiram nos códigos dois subtemas a partir da distinção entre a exploração pessoal através do avatar e a reflexão pessoal através das narrativas. Já dentro do tema que envolvia a identidade social, surgiram três caminhos

diferentes, sendo um deles relacionado com as conexões, outro com a comunidade, e um terceiro com o lado negativo das interações sociais *online*. Este terceiro subtema pareceu ser relevante de incluir dentro do mesmo tema que os dois subtemas anteriores, tendo em conta que salientava o contraste que a maioria dos participantes relatou entre o lado positivo e negativo do aspeto social dos videojogos. Por último, como no terceiro tema não sobressaíram caminhos diferentes dentro dos códigos, não foram criados subtemas para este tema.

De modo a garantir a qualidade da análise, foi dedicado um período de tempo significativo, especialmente às três primeiras etapas, para haver oportunidade de uma profunda imersão e reflexão com o conjunto de dados (Lincoln & Guba, 1985). Além disso, foram seguidas práticas recomendadas por Braun e Clarke (2022), para garantir a qualidade da análise. Primeiramente, durante todo o processo da análise foi mantido um registo do processo de pensamento da criação dos códigos e temas, sendo anotadas todas as ideias e questões que foram surgindo ao longo do tempo.

Adicionalmente, foram realizadas duas auditorias com colegas investigadores e com o orientador da investigação, na qual houve uma apreciação crítica do processo de pensamento da análise dos dados (a primeira na fase inicial da codificação e a segunda após a criação dos temas iniciais). Os objetivos destas sessões foram avaliar a pertinência dos códigos e temas em relação ao objetivo do estudo, refletir sobre a qualidade dos nomes dos códigos e temas, se os códigos eram fielmente representativos dos segmentos codificados, bem como se os códigos eram representativos de cada tema.

Após a sessão de auditoria, foram feitas alterações em alguns códigos, como por exemplo, foram eliminados códigos que representavam um significado demasiado amplo: “Significado pessoal”, “Reflexão pessoal através dos videojogos” e “Comunidade gaming positiva”. Além disso, foram alterados os nomes de dois códigos a fim de terem uma denominação mais clara e que representasse melhor os segmentos de texto codificados: “Fuga” foi alterado para “Espaço de refúgio emocional”. Foram ainda unidos conjuntos de códigos que captavam significados demasiado semelhantes, tais como “Visão de mim” e “Autorreflexão”, que foram fundidos no código “Modo de se ver a si próprio”.

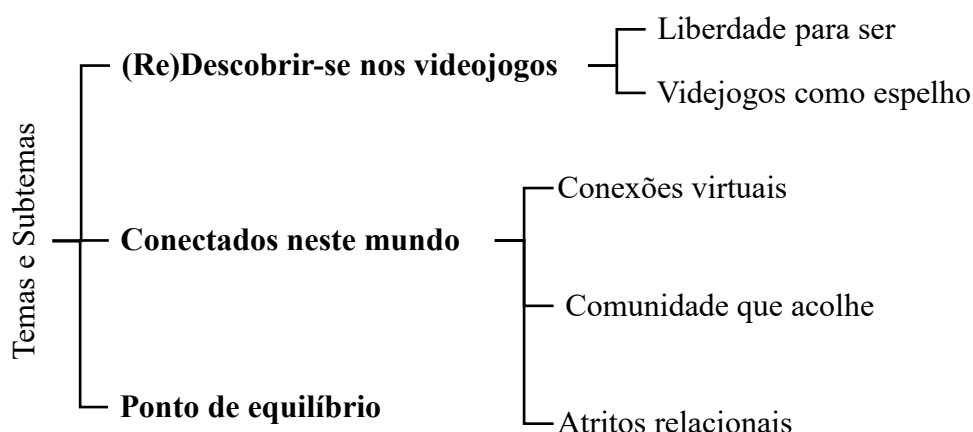
Relativamente aos temas, foram alterados os nomes inicialmente pensados, no sentido de representarem melhor a ideia geral do conjunto dos códigos. Por exemplo, a um tema inicial foi atribuído o nome “Conexões e identidade social” que, após a sessão de auditoria, foi alterado para “Conectados neste mundo”.

Apresentação dos temas

Através da análise temática das transcrições das entrevistas, foram identificados três temas principais, bem como cinco subtemas. Os temas principais são: (i) “(Re)Descobrir-se nos videogames”; (ii) “Conectados neste mundo”; (iii) “Ponto de equilíbrio”. A organização dos temas e subtemas pode ser visualizada na Figura 1.

Figura 1

Esquema organizador dos Temas e Subtemas



Tema 1. (Re)Descobrir-se nos videogames

O primeiro tema identificado na análise – “(Re)Descobrir-se nos videogames” – capta a ideia de que os videogames podem ser um meio significativo de exploração da identidade pessoal, por meio de reflexões e expressões pessoais. O prefixo “Re” sugere que os videogames oferecem um espaço para uma nova ou contínua autoexploração, diferente daquela vivida fora do universo virtual. Este tema está dividido em dois subtemas – “Liberdade para ser” (subtema 1.1) e “Videjogos como espelho” (subtema 1.2). No primeiro, é aprofundada a vivência dos videogames como um espaço seguro onde podem ser autênticos e explorar diferentes versões de si mesmos, explorando limites e aspectos da identidade que não são refletidos da mesma forma no mundo físico. Esta ideia é ilustrada no seguinte extrato: “explorar todas estas versões diferentes de mim mesmo, com o passar dos anos” (P5, extrato 1).

No segundo subtema (subtema 1.2), é aprofundada a vivência dos videogames como um espaço que promove questionamento e autorreflexão. A possibilidade de fazer escolhas significativas e explorar diferentes realidades dentro das narrativas complexas

dos jogos, foi valorizada pelos participantes, sugerindo um envolvimento reflexivo e ético com as personagens e enredos – “Gosto de jogos que contam histórias interessantes de ficção científica ou fantasia e que me façam debater com problemas do mundo real ou dilemas éticos” (P6, extrato 2).

Estes dois subtemas, aprofundados mais à frente, convergem em torno do tema principal – “(Re)Descobrir-se nos videojogos” – e envolvem duas facetas essenciais do processo de construção e estruturação identitária: a exploração e a reflexão. Por um lado, a criação de um avatar personalizado e a exploração do mundo do jogo cria uma abertura para experimentar simbolicamente diferentes versões de si, idealizadas ou autênticas, com liberdade e segurança. Por outro lado, através desta mesma experiência surge uma reflexão interna sobre valores, emoções e decisões morais, em que o jogador se confronta com quem ele é ou como se percebe a si e ao mundo. Estes dois processos estão interligados nos videojogos e podem levar a uma compreensão, integração ou até transformação de diferentes aspetos pessoais.

Subtema 1.1. Liberdade para ser

Neste subtema, destaca-se a possibilidade de viver experiências que muitas vezes não são possíveis ou permitidas no mundo real. Os videojogos são percebidos como um espaço onde diferentes versões de si podem ser experimentadas — seja através da criação de avatares, tomadas de decisão, comportamentos ou estilos de interação, tal como evidenciado no extrato 3:

Extrato 3: “Acho que me sinto bem por ajudar as pessoas [no videojogo]. E, quer dizer, não sou uma pessoa violenta, mas nos jogos não há problema em bater nos maus da fita. Não é algo que eu faria na vida real” (P3). No extrato 3 é evidenciada a sensação de liberdade por tomar atitudes e ações que não tomaria na vida real, sem receio de julgamento ou consequências sociais. Isto pode apontar para a expressão de valores e liberdade de agir de forma mais explícita segundo normas morais pessoais, pois determinados comportamentos inaceitáveis no mundo real ganham um significado simbólico no contexto do jogo. Aqui, a violência é contextualizada e justificada dentro da moralidade do jogo – “lutar contra os maus”.

Extrato 4: “Sentia que não tinha uma identidade própria, mas quando comecei a jogar este jogo, o jogo de MMORPG, pude criar a minha própria pessoa, a minha própria identidade. Pude realmente explorar uma versão de mim própria que queria ver” (P5). O

extrato 4 revela de forma clara como nos videogames, neste caso videogames MMORPG, a jogadora explora a experiência de agência ao criar um avatar que vê como uma extensão de si, e através dela explorar versões alternativas e idealizadas de si. A participante relata que, ao jogar este tipo de videogames ao longo da sua vida, teve a oportunidade de criar diferentes versões de si mesma, o que a ajudou a contruir a sua própria identidade. Neste caso particular, os videogames foram um espaço seguro para a afirmação pessoal, que foi especialmente significativo devido à dificuldade de construção identitária na vida real – “A identidade que eu podia criar no videogame e exprimir-me livremente no videogame” (P5, extrato 5). A participante 5 descreve a ausência de um espaço para a afirmação pessoal fora dos videogames, o que remete para um significado especialmente importante dos videogames na sua vida. Embora esta expressão ocorra num espaço virtual e num mundo simbólico, os sentimentos, decisões e identificações vivenciadas têm efeitos reais na forma como os jogadores se percebem a si mesmos. O que é vivido no jogo pode, assim, influenciar diretamente a construção e reconstrução da identidade fora dele.

Subtema 1.2. Videogames como espelho

No subtema “Videogames como espelho” é aprofundada a forma como os videogames podem promover momentos de reflexões profundas. O nome deste subtema procura representar a forma como os videogames podem funcionar como um espelho no qual o jogador vê e reflete sobre características internas, tal como retratado no extrato 6: “Acho que os videogames me ensinaram muitas lições importantes ao longo da vida. Penso em todos os jogos difíceis, eles ensinaram-me dedicação e, de certa forma determinação” (P8, extrato 6).

O participante 8 em particular, reconhece ter desenvolvido competências nos videogames que considera serem importantes de aplicar na sua vida, fazendo uma transposição de aprendizagens do jogo para a vida real – “formamos estas competências num ambiente divertido e pensamos: bem, se o fiz num ambiente divertido, posso fazê-lo num ambiente menos divertido” (P8, extrato 7). A utilização do termo “jogos difíceis” remete para a experiência de desafio, aludindo para a sua capacidade de os superar. Assim, as capacidades inicialmente mobilizadas no jogo foram integradas na sua perceção pessoal como uma pessoa capaz e determinada: “Depois de jogar os meus jogos, tenho normalmente uma sensação de realização... (P2, extrato 8)”; “É uma boa forma de explorar estas coisas e parece-me útil, em vez de ser uma perda de tempo... e por isso,

durante grande parte desse ano, o que me passava pela cabeça era que queria jogar um jogo para poder atingir o meu objetivo” (P4, extrato 9). A existência de objetivos claros, progressão, *feedback* imediato e conquistas nos videojogos, são muitas vezes promotores de sentimentos de competência, motivação e satisfação, podendo ter um impacto na percepção pessoal do indivíduo.

Ainda, alguns participantes descrevem narrativas dos videojogos que abarcam lições importantes, desafiam e promovem o pensamento crítico – “o que mais gostei foi a complexidade das histórias e das personagens e o facto de poder fazer escolhas com significado” (P6, extrato 10). A possibilidade de escolha e agência dentro do jogo reforça o sentimento de responsabilidade, incentivando a refletir sobre as consequências das suas decisões e a forma como estão relacionadas com valores pessoais e prioridades.

Extrato 11: "Lembro-me de videojogos muito bons com histórias muito boas. Por exemplo, *Life is Strange*, que tem uma história muito boa que expõe as pessoas a coisas más, que nos fazem pensar. Mas a culpa não é do jogo se nos tornamos uma das pessoas que fazem coisas más. Tudo o que o jogo faz é expor-te a isso, tal como acontece com os livros ou os filmes. Podem ser utilizados para contar histórias e educar as pessoas" (P7).

No extrato 11, o participante descreve os videojogos como uma ferramenta com potencial educativo ao expor as pessoas a histórias de forte cariz emocional. Semelhante a livros e filmes, as pessoas são observadoras passivas de uma realidade diferente, no entanto, nos videojogos, os jogadores têm a componente acrescida de serem agentes ativos dentro dessa realidade, tornando a experiência de imersão e reflexão do jogo mais significativa. Tal como descrito pelo participante 7, a exposição a diferentes histórias com realidades complexas pode despertar reflexões sobre a moralidade e valores pessoais, que são postos ao testes através das tomadas de decisão dentro do jogo.

Para alguns participantes, é ainda valorizada a experiência emocional vivida nos videojogos. A experienciação emocional nos videojogos é vista como um meio de aumentar consciência emocional, conforme ilustra o extrato 12: “Alguns videojogos são concebidos para nos fazer sentir certas emoções e, se aprendermos a reconhecê-las e a rotulá-las, isso pode ajudar-nos a ter uma melhor consciência de nós próprios e a sermos mais saudáveis psicologicamente” (P7).

Entendemos assim pela experiência da participante 7 que os videojogos são um espaço que pode desenvolver consciência emocional, tornando-o mais atento e capaz de

se autogerir emocionalmente: “e agora que sou mais velho, posso usar esse conhecimento para gerir as minhas emoções de uma forma mais saudável” (P7, extrato 13). Neste participante é descrita uma integração das competências emocionais desenvolvidas no contexto do jogo para a vida real e, conseqüentemente, uma representação interna mais clara de si e dos seus estados emocionais.

Tema 2. Conectados neste mundo

O tema “Conectados neste mundo” emerge da expressão do valor e importância das relações sociais que surgem da experiência de jogar videogames. Este tema evidencia como o jogo não é apenas uma experiência individual, mas também um espaço relacional onde se constroem laços, criam-se amizades e se desenvolvem sentimentos de pertença. Apesar disso, foram identificadas de forma consistente experiências negativas nas interações *online* dos videogames, contrastando com a ideia anteriormente descrita, dividindo-se assim este tema em três subtemas: “Conexões virtuais”, “Comunidade que acolhe” e “Atrito relacionais”. Considerando que a identidade não se constrói de forma isolada, mas em relação com outros, as interações *online* no contexto dos videogames podem ter impactos significativos na formação do *self*. Estes diferentes aspetos do lado social dos videogames são analisados com mais detalhe nos subtemas 2.1, 2.2 e 2.3.

Subtema 2.1. Conexões virtuais

O subtema “Conexões virtuais” destaca a experiência de criação de laços sociais significativos que frequentemente ultrapassam o espaço do jogo, estendendo-se para outros contextos da vida quotidiana. Estas relações e conexões formadas nos videogames são muitas vezes descritas como fontes de apoio emocional, compreensão e partilha, contribuindo assim para uma diminuição de sentimentos de solidão e uma validação do *self* na relação com o outro. Isto é evidenciado no extrato 14.

Extrato 14: “Estou muito grata à comunidade Pokémon porque, se não fosse por ela, não teria muitas das amizades que tenho agora” (P4). Para vários participantes, a qualidade destas conexões é descrita como real e verdadeira, sublinhando que o meio digital não diminui a intensidade ou valor da relação – “sinto uma ligação muito humana com eles” (P9, extrato 15). É ainda relevante destacar os relatos sobre como as sessões de jogos com outros jogadores permitem partilhas íntimas e emocionais, que muitas vezes não acontecem noutros contextos sociais – “chegamos a ter conversas profundas sobre os nossos sentimentos... mais profundas do que se formos apenas beber uma cerveja com

alguém” (P6, extrato 16). Assim, estes espaços parecem funcionar como facilitadores de abertura emocional e autenticidade. Esta abertura pode ser facilitada devido ao facto destas conexões surgirem através de interesses partilhados – os videojogos – o que contribui para uma base relacional entre os jogadores.

Diversos participantes descreveram também um sentimento de apoio emocional nas relações estabelecidas com outros jogadores. Este sentimento é ilustrado no extrato 17: "Por exemplo, houve um miúdo que se juntou a nós quando tinha 14 anos, tem agora 19 ou 20 anos, é autista e tinha muita dificuldade em fazer amigos. Ele sente-se muito sozinho e eu apoiei-o como um adulto autista que compreende a sensação" (P4).

A participante 4 descreve a forte componente de apoio social e emocional, sendo que neste caso, como jogadora autista, encontrou um outro jogador que a compreende por partilhar da mesma vivência e lidar com dificuldades semelhantes, criando um sentimento de compreensão e identificação com o outro. De forma semelhante, outros participantes partilharam este sentimento de conexão e apoio com outros jogadores, em que se sentem vistos e compreendidos – “Portanto é, de certa forma, um mini grupo de apoio” (P1, extrato 18). Isto revela o potencial destes espaços, não só para criar laços afetivos, mas também para a pessoa se sentir compreendida e gerar redes de apoio significativas, tudo dentro do mundo digital que, para muitos, é tão real quanto o físico. Estas experiências relacionais moldam de forma positiva como o jogador se sente no mundo e com os outros, criando um sentimento de conexão emocional. Este sentimento tem impactos a nível da identidade relacional, isto é, na forma como o indivíduo se percebe na relação com os outros, marcada por reconhecimento e compreensão.

Subtema 2.2. Comunidade que acolhe

Os videojogos podem também ser um promotor de um sentimento de pertença e identificação com a comunidade de videojogos, na qual se foca este subtema. Este sentimento, é descrito pelo participante 6: "Gosto de formar comunidades com pessoas que conheço e com amigos de amigos. Juntamo-nos e jogamos juntos, e sinto-me seguro nesses espaços” (P6, extrato 19).

No extrato 19, a comunidade dos videojogos é descrita como um espaço seguro onde é possível expressar-se de forma genuína e encontrar pares com interesses comuns, promovendo um sentimento de pertença que contribui para o desenvolvimento do *self* em contexto coletivo. A possibilidade de ter um espaço de segurança é essencial para o bem-

estar, especialmente para pessoas que enfrentam discriminação ou exclusão noutros contextos, permitindo assim a validação por parte de pares.

As comunidades são mencionadas tanto em espaços *online* como fóruns ou *subreddits*, nas quais há partilhas sobre interesses e experiências nos videojogos, como também num contacto mais próximo como servidores, guildas ou grupos de amigos recorrentes. Para alguns participantes a comunidade dos videojogos é um espaço social relevante para a partilha de interesses comuns, experiências, gostos e rotinas de jogo, o que contribui para uma experiência de jogo mais rica e significativa – “há também espaços *online*, podemos juntar-nos a servidores *Discord*, podemos ir ao *Reddit* e juntar-nos a um *subreddit* sobre um jogo específico... podemos ir lá e falar com estas pessoas que também gostam das mesmas coisas que nós, o que é muito fixe” (P1, extrato 20). Para outros participantes está presente um sentimento mais profundo de acolhimento e inclusão, numa comunidade que partilha a valorização por interações positivas. Nestas comunidades há interações além de apenas sobre os videojogos, sendo percecionado como um espaço seguro de partilhas da vida quotidiana, em que as pessoas se podem expressar livremente e sentirem-se integradas num grupo – “Penso que a ênfase no facto de ser uma comunidade positiva e saudável significa que as pessoas tentam mesmo. Também queria dar ênfase à comunidade, não apenas colocar aqui fotografias dos Pokémon bonitos, mas falar sobre as nossas vidas” (P4, extrato 21).

Extrato 22: “Era muito agradável ter esse sentimento de família...e tínhamos realmente um sentimento de pertença” (P5). A participante 5 expressa a ideia de “família” para se referir à dinâmica significativa existente dentro da comunidade. Na sua experiência pessoal, relata comunidades com estruturas e dinâmicas próprias, como as guildas, nas quais há papéis, expectativas e responsabilidades para cada elemento. Neste sentido, é criado um sentimento de compromisso para com as atividades e elementos da comunidade, fazendo a jogadora sentir-se parte essencial de um todo. Esta dinâmica é retratada no excerto 23.

Extrato 23: “Se tivesses uma posição ou uma classificação de senioridade dentro das guildas, era esperado que aparecesses nesse evento porque eras visto como um membro da equipa. E se não estivesses lá para apoiar a tua guilda, ela estaria provavelmente condenada a falhar sem apoio, e então sentias esse sentido de responsabilidade. Por isso, era uma espécie de obrigação entrar no jogo, ver como estavam todos, ver se os outros jogadores precisavam de alguma coisa, se precisavam de

ajuda com os eventos" (P5). Este excerto demonstra os papéis e as responsabilidades assumidas dentro do jogo, tais como posições de liderança ou organização, implicando compromisso e expectativas para com estes papéis. Ao haver uma identificação com o papel do seu avatar, é reforçado um sentimento de utilidade e competência, ao ser percebida como um membro valioso e importante para um grupo.

Assim, considerando a experiência dos participantes com a comunidade, é possível entender como a identidade dos jogadores é moldada no contexto social e relacional dos videogames. Sendo a pertença e a conexão elementos essenciais na formação da identidade, entendemos como as experiências sociais positivas nos videogames têm um impacto na percepção pessoal em relação com outros.

Subtema 2.3. Atritos relacionais

Apesar dos aspectos positivos associados à sociabilidade nos videogames, os dados também revelam informações no sentido oposto, isto é, limitações e obstáculos neste domínio. A maioria dos participantes reportou experiências de hostilidade e rejeição em algum momento da sua experiência de jogar videogames. Estas experiências são muitas vezes potenciadas pela natureza competitiva dos videogames, afetando a forma como os jogadores se envolvem socialmente nos mesmos – “no cenário competitivo é pior, há um elemento competitivo e, por isso, as pessoas ficam muito zangadas quando perdem e descarregam umas nas outras” (P4, extrato 24).

Assim, apesar do potencial positivo e inclusivo de algumas comunidades, existe também um lado oposto com experiências de discriminação e exclusão, com um impacto emocional significativo – “As comunidades *online* podem ser muito imprevisíveis. Algumas pessoas podem ser muito simpáticas, enquanto outras estão lá apenas para descarregar a sua própria frustração, mas de uma forma muito negativa” (P3, extrato 25).

Este género de interações chegam a ser desproporcionalmente hostis e negativas, sendo gerado um ambiente que normaliza este comportamento, especialmente em videogames com uma forte componente competitiva – “e vai até ao racismo, transfobia, homofobia, sexismo, o que parece desnecessário, porque, como eu disse, é um jogo para crianças” (P4, extrato 26).

É ainda relatado pela participante 1 receber frequentemente comentários sexistas ou com hostilidade de género, tal como descrito nos seguintes excertos: “Começam todos a fazer um alvoroço, e depois dizem, uma mulher?! Como se fosse a coisa mais chocante

do mundo; há o medo de parecer feminina *online*, porque não quero dar a ninguém munhões para começar a intimidar; mas depois recebemos ameaças, como ameaças de violação e coisas do género" (P1, extrato 27).

Tal como se observa no extrato 27, dos ataques verbais surge a necessidade da jogadora se proteger ativamente no jogo, evitando falar por voz, de forma a esconder a sua identidade e evitar assédio – “certificar-me sempre de que estava silenciada" (P1, extrato 28). A participante descreve que a simples perceção de que há uma mulher presente no jogo, gera reações exageradas e ofensivas, apontando para uma normalização de atitudes misóginas e hostis nestes espaços. Esta violência verbal é experienciada como um ataque direto à pessoa, e não apenas ao seu desempenho no jogo, criando um sentimento de exclusão e invalidação do *self*. Contrariamente aos sentimentos gerados dentro das comunidades de videojogos mais positivas, neste subtema destacam-se estados emocionais como medo, ansiedade, vergonha e zanga, podendo afetar a perceção de valor pessoal – "por vezes faz-me perder a confiança" (P1, extrato 29).

Na experiência de outros participantes, o confronto com estas interações pode promover uma reflexão crítica sobre o próprio posicionamento em relação a este ambiente hostil, levando a tomadas de atitudes que se distanciam deste ambiente – “estava farta que me atirassem insultos, por isso queria algo que fosse seguro para toda a gente” (P4, extrato 30); penso que isso também se deve ao facto de eu colocar um limite e recusar-me a falar com as pessoas más. Sei que elas andam por aí e evito-as" (P2, extrato 31).

Além das interações hostis, existe também um lado superficial e momentâneo das interações *online*, que contrasta com as conexões significativas anteriormente descritas no subtema 2.1: “Depois de todos estes anos a jogar MMORPG, estava a chegar a um ponto em que não estava a sentir satisfação com as amigas dentro do jogo, porque as pessoas estavam muito concentradas em fazer tudo o que podiam para obter recompensas [no jogo]” (P5, extrato 32).

Este excerto ilustra a dissonância entre o foco instrumental das relações no jogo (para obter recompensas, objetivos, etc.) e a procura por conexão humana e satisfação emocional. A participante 1 reflete sobre deixar de percecionar as interações no jogo como autênticas e a passar a senti-las como vazias e sem preenchimento emocional. Esta experiência sugere uma vivência social que não se traduz em conexões significativas, deixando um sentimento de vazio ou desconexão – “Mas essa felicidade é fugaz e desaparece muito rapidamente" (P2, extrato 33). O confronto com esta realidade pode

levar a uma reavaliação dos valores, das motivações para jogar e do tipo de relações em que deseja investir.

Tema 3. Ponto de equilíbrio

O último tema – “Ponto de Equilíbrio” – reflete a forma como os videojogos podem contribuir para um sentimento de equilíbrio interno e satisfação nos jogadores. Além de serem apenas um escape, os videojogos são descritos como uma rotina de restabelecimento do equilíbrio psicológico, promovendo bem-estar, face às exigências emocionais do quotidiano. Isto é ilustrado no excerto 34.

Excerto 34: "Por vezes, quando chego a casa do trabalho, tive um dia aborrecido e quero emoção num jogo. Ou, por vezes, tive um dia stressante no trabalho e quero relaxar jogando um jogo que me faz sentir mais competente do que no trabalho. Ou tive uma situação social importante e gostei muito, mas preciso de relaxar um pouco da interação com as pessoas e passar algum tempo comigo" (P8).

No excerto 34, conseguimos entender como os videojogos podem ter várias funcionalidades que, de alguma forma, trazem bem-estar à pessoa. O participante 8 transmite a ideia de que diferentes tipos de jogo (ex: jogos competitivos vs. jogos mais relaxantes) podem gerar efeitos diferentes no jogador, dependendo das suas necessidades. Por um lado, podem funcionar como um espaço de refúgio emocional, onde se podem sentir confortáveis, gerir o *stress* ou até processar emoções difíceis, promovendo uma sensação de estabilidade emocional. Além disso, os participantes referem que é uma atividade que promove ou restaura um sentimento de eficácia pessoal, compensando a frustração ou exigência que é sentida noutros contextos do quotidiano.

De forma geral, vários participantes descrevem que os videojogos não são utilizados apenas para escapar do mundo real, mas sim para se autorregularem em resposta a diferentes experiências do quotidiano. Assim, para vários participantes, os videojogos têm uma presença significativa na sua vida, pois são uma parte das rotinas do quotidiano que lhes proporcionam sentido e estabilidade, coexistindo muitas vezes de forma funcional com outras responsabilidades do dia-a-dia – “acho que me dão um equilíbrio" (P8, extrato 35).

Um dos aspetos positivos dos videojogos referidos mais frequentemente pelos participantes, é a possibilidade de os utilizarem como um mecanismo de *coping* para o alívio de *stress* e regulação emocional. Isto é evidenciado no extrato 36: "Lidar com as

minhas emoções. Pode ser um alívio para o *stress*, na verdade. Porque muitas vezes tenho um dia stressante e só quero relaxar, por isso ponho um jogo para processar as coisas. Alguns jogos são bons para libertar a frustração e outros podem ser mais relaxantes" (P12).

Esta funcionalidade dos videojogos remete para um espaço em que as pessoas se podem autorregular e reconectar com o *self*. Os participantes referem-se à atividade de jogar como uma rotina integrante da sua vida, que lhes traz conforto e equilíbrio interno, chegando a ser visto como uma rotina de autocuidado – “jogar videojogos também é cuidar de mim próprio” (P7, extrato 37). Assim, tal como os videojogos promovem relações interpessoais, podem também promover a relação do jogador consigo próprio, ao serem capazes de reconhecer necessidades internas e utilizarem os jogos como ferramenta para satisfazer estas necessidades. Isto reforça uma perceção do *self* como capaz de se autogerir e autorregular emocionalmente, com uma atividade que lhe promove prazer.

Análise de comparação dos perfis

Após a análise temática de todas as entrevistas e construção dos temas, procedeu-se a uma análise de comparação entre os quatro perfis psicológicos de jogadores identificados por Castro e Neto (2025a), com o objetivo de explorar a predominância relativa dos temas em cada perfil. Esta comparação permitiu identificar diferenças entre os perfis, em relação à estruturação da identidade no contexto dos videojogos, revelando padrões consistentes com as características motivacionais e emocionais dos jogadores descritas por Castro e Neto (2025b). A articulação entre os dados qualitativos e os perfis possibilitou uma compreensão mais aprofundada da forma como os videojogos são vivenciados em função das especificidades de cada jogador, contribuindo para uma leitura integrada e aprofundada da experiência de jogar videojogos.

Começando pelos participantes do perfil 1 – perfil evitante – foi evidente um destaque do subtema “Videojogos como espelho”, tendo em conta que foi valorizado o aspeto de exploração e reflexão promovidos pelos videojogos. Em particular, os participantes 7 e 8 descreveram aprendizagens pessoais significativas que fizeram ao longo de vários anos a jogar videojogos, tal como evidenciado no extrato 38: “uma das habilidades mais importantes aprendi nesse jogo é como sobreviver ao presente enquanto planeio o futuro ao mesmo tempo, e isso é algo que eu tento fazer na vida cotidiana” (P8).

De acordo com Castro e Neto (2025a), o perfil evitante caracteriza-se por ter um baixo envolvimento social, boas capacidades de regulação emocional e elevadas motivações para jogar pela autonomia, identidade e fantasia. Estas características promovem uma experiência de jogo mais pessoal em que o jogador entra em contacto consigo próprio, promovendo introspeção – “alguns dos jogos tiveram um grande impacto em mim” (excerto 39, P8). Assim, a função dos videojogos como “espelho”, ou seja, como um espaço que facilita a reflexão sobre características internas, é especialmente significativa para jogadores do perfil evitante, que têm um uso de jogo saudável e preferência por jogos individuais. Além disso, a boa capacidade de regulação emocional neste perfil de jogadores pode facilitar processos de reflexão no contexto dos videojogos, sem recorrer ao jogo como um mecanismo de *coping* desadaptativo.

Ainda assim, é importante salientar a diferenciação observada dentro do perfil evitante, entre a participante 1 e os participantes 7 e 8, maioritariamente devido à preferência do tipo de jogo. Enquanto os participantes 7 e 8 tinham preferência por jogos com histórias ou de *role-play*, a participante 1 optava por jogos de combate *first-person shooter* (FPS). Jogos com uma forte componente narrativa e elementos de *role-play* tendem a oferecer ao jogador um espaço mais propício à reflexão, precisamente por terem histórias emocionalmente intensas, personagens com profundidade psicológica e decisões moralmente ambíguas, que apelam à agência do jogador. Foi neste contexto que os participantes 7 e 8 descreveram o impacto significativo dos videojogos, retirando deles aprendizagens a nível emocional e pessoal.

De forma contrária, embora os jogos FPS também possam envolver o jogador de forma intensa, tendem a ser centrados na ação, no desempenho técnico e na resposta rápida, com menor ênfase na narrativa ou na construção de personagens. Assim, o potencial para reflexão é mais limitado ou ocorre de forma menos explícita, o que pode explicar a menor presença do subtema “Videojogos como espelho” na experiência da participante 1. Além disso, não existe uma procura por reforço do sentimento de competência nesta participante, o que faz sentido com o perfil em que se insere, que se caracteriza por baixas motivações por competição e competência, e altas motivações por recreação – “era apenas para meu próprio prazer pessoal, como não sou particularmente boa, não é para me sentir bem por ser melhor do que outras pessoas ou algo assim” (excerto 40, P1). Assim, o desenvolvimento e estruturação identitária no contexto dos

videojogos revela-se menos evidente na participante 1, comparativamente com os outros participantes do mesmo perfil.

Relativamente ao perfil envolvido (perfil 2), houve uma presença equilibrada dos três temas nos participantes deste perfil, que pode ser entendida como um reflexo da relação funcional e multifacetada que estes jogadores têm com os videojogos. Estes jogadores parecem atribuir múltiplos sentidos à experiência de jogar, apontando para uma experiência de forma geral positiva e saudável. A experiência destes participantes faz sentido com as particularidades deste perfil, identificadas por Castro e Neto (2025a), caracterizando-se por níveis moderados em quase todas as dimensões motivacionais e emocionais, com um uso de jogo equilibrado e funcional.

Tal como no perfil evitante, os participantes do perfil envolvido valorizam a exploração e a possibilidade de se expressarem livremente, no entanto têm a componente acrescida de estarem mais integrados socialmente nas comunidades dos jogos, procurando estas comunidades para se conectarem com outros – “Ter uma comunidade num jogo é positivo porque oferece uma oportunidade para uma interação social positiva” (extrato 41, P2). Estes jogadores não evitam a dimensão social do jogo, valorizando conexões, cooperação e partilha, no entanto, mantêm um equilíbrio saudável com as relações virtuais (Castro & Neto, 2025a). Neste sentido, os jogadores deste perfil integram os videojogos na sua vida como uma atividade que proporciona bem-estar e que promove explorações a nível pessoal e social – “É muito bom poder voltar para casa e jogar um jogo em que posso conversar com as pessoas sobre qualquer coisa que não seja trabalho” (extrato 42, P2). Assim, estes participantes não utilizam os videojogos de forma compensatória ou como escape, mas sim como um espaço que promove equilíbrio interno.

Já no que diz respeito aos participantes do perfil 3 – relacional – houve uma predominância do tema “Conectados neste mundo”. Em particular, a presença dos subtemas 2.1 – “Conexões virtuais” – e 2.2 – “Comunidade que acolhe” – confirmou a valorização que estes jogadores dão às relações sociais no contexto dos videojogos. Na investigação de Castro e Neto (2025a), o perfil relacional destaca-se pelos níveis mais altos de motivação social, optando por experiências de jogo imersivas e que promovem conexão social e reforço da identidade através do reconhecimento social. A experiência dos participantes 4, 10 e 11 destacou-se não só pela criação e manutenção de amizades no contexto dos videojogos, mas também pelo sentimento de pertença, de apoio

emocional e de validação dentro da comunidade – “Eu queria conectar-me com outras pessoas por meio desse hobby” (extrato 43, P4). As descrições de “mini grupos de apoio”, o sentimento de “família” nas guildas, ou a percepção de segurança e autenticidade nas interações com outros jogadores, revelam que o jogo é vivido como um espaço de apoio emocional e de conexões significativas. Assim, as comunidades e amizades formadas nos videojogos oferecem reconhecimento, acolhimento e reciprocidade, moldando a identidade em contexto social. No entanto, ao contrário dos dois perfis anteriores, este perfil apresenta dificuldades de regulação emocional e padrões de vinculação evitante, com menor frequência de interações *offline*. Castro e Neto (2025b) argumentam que uma atenção excessiva aos aspetos sociais dos videojogos pode levar a uma dependência dos mesmos para satisfazer necessidades sociais, levando a comportamentos excessivos de procura de conforto e a hábitos de jogo não saudáveis. Este género de comportamentos foram evidenciados pela participante 4: “Acho que tenho dificuldades em sentir uma conexão com os outros” (extrato 44), “Há muito tempo que me sinto muito sozinha, e estou muito grata à comunidade *Pokémon*, porque se não fosse por ela, não teria tantas amizades como tenho agora” (extrato 45).

Por último, o perfil desregulado distingue-se por apresentar as maiores dificuldades na regulação emocional, elevados níveis de tempo de jogo e sofrimento emocional. Este perfil apresenta também motivações altas por escape, competição e envolvimento social, bem como uma maior prevalência de sintomas associados à perturbação do jogo (Castro & Neto, 2025a). Estas características foram claras na experiência dos participantes deste perfil, destacando-se por uma relação ambivalente e emocionalmente intensa com os videojogos, tal como evidenciado no seguinte excerto: “Como eu conseguia expressar-me através deste jogo, tornei-me muito viciada nele e ficou muito difícil para mim afastar-me, porque via o avatar como uma representação de mim mesma e da minha identidade” (extrato 46, P5). Apesar dos três temas identificados na análise estarem presentes nos participantes deste perfil, foram identificadas tentativas de atenuar vulnerabilidades emocionais e relacionais através dos videojogos – “Naquela altura da minha vida, a minha saúde mental não estava muito bem..., mas quando comecei a jogar este jogo, pude criar a minha própria pessoa, a minha própria identidade, pude realmente explorar uma versão de mim mesma que eu queria ver” (extrato 47, P5).

No tema “(Re)Descobrir-se nos videojogos”, é destacada a oportunidade de experimentar versões idealizadas de si próprio e de encontrar sentido na exploração de

realidades diferentes, podendo levar a uma reelaboração do *self*. No perfil desregulado, a procura desta experiência é particularmente saliente devido às dificuldades emocionais, que podem criar sentimentos de inadequação, incompreensão ou impotência nos contextos *offline* – “Acho que naquela altura da minha vida eu era muito tímida e acho não tinha uma identidade forte por causa da minha educação e das experiências que tive enquanto crescia, por isso gostava de poder ser eu mesma nos videojogos, sem haver consequências negativas” (extrato 48, P5). Já no tema “Conectados neste mundo” foi descrito um espírito competitivo e um envolvimento significativo com a comunidade, chegando a haver um sentimento de responsabilidade para com os outros jogadores. Ainda no tema “Ponto de equilíbrio”, embora os participantes tivessem referido os videojogos como uma atividade integrante das suas vidas, o uso do jogo era mais intenso e não saudável, revelando-se como uma estratégia de *coping* desadaptativa – “antes que eu percebesse, estava a perder muito dinheiro nesse jogo para tentar subir de nível, ficar mais poderosa, comprar roupas limitadas e coisas assim, mas foi porque eu via o avatar do jogo como uma versão de mim mesma, que fiquei tão atraída por ele” (extrato 49, P5). Assim, nos participantes deste perfil identifica-se uma estruturação da identidade no contexto dos videojogos mais significativa, devido à procura dos jogos por construção, validação e integração do *self*.

Em suma, os videojogos não são vividos de forma consistente entre todos os jogadores, variando significativamente de acordo com as necessidades, características e motivações de cada um. Enquanto nos perfis evitante e envolvido a exploração pessoal surge de forma saudável e integrada, nos perfis relacional e desregulado há um uso mais intenso e compensatório dos videojogos.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo estudar a forma como os videojogos contribuem para a construção e estruturação da identidade, bem como para a relação dos jogadores consigo próprios e com os outros. Além disso, um segundo objetivo da investigação foi analisar se existem diferenças entre diferentes tipos de jogadores nesta relação. Dando uso à análise temática reflexiva, foram identificados um total de três temas principais e cinco subtemas. Os três temas principais compreendem: (i) “(Re)Descobrir-se nos videojogos”; (ii) “Conectados neste mundo”; (iii) “Ponto de equilíbrio”. Os 5 subtemas, pertencentes aos dois primeiros temas, incluem: “Liberdade para ser” (subtema

1.1), “Videojogos como espelho” (subtema 1.2), “Conexões virtuais” (subtema 2.1), “Comunidade que acolhe” (subtema 2.2) e “Atrito relacionais” (subtema 2.3). Os três temas identificados refletem diferentes dimensões do modo como a identidade é construída e articulada no contexto dos videojogos, abrangendo componentes da identidade pessoal, da identidade social e do equilíbrio interno. Em conjunto, entendemos através das entrevistas a forma como estes aspetos são moldados pela experiência de jogar videojogos. Esta experiência envolve não só jogar os videojogos em si, mas também a criação de personagens dentro dos jogos, a relação com outros jogadores e o envolvimento em comunidades de videojogos *online*. Os relatos dos participantes mostraram que no contexto dos videojogos podem ser criadas oportunidades de construção da identidade, tanto a um nível individual como social, criando um espaço seguro para a exploração pessoal e para a criação de conexões com pessoas com interesses comuns.

Importa salientar que estas vivências não se manifestam de forma uniforme entre todos os participantes, tal como se pôde verificar na análise de comparação entre perfis. A análise evidenciou que a saliência dos temas identificados variou significativamente em função das preferências individuais, das motivações subjacentes para jogar e das características individuais dos jogadores, refletindo uma estruturação da identidade em torno dos videojogos de formas diferentes. Enquanto no perfil evitante a identidade é predominantemente moldada através de processos de exploração e reflexão pessoal, no perfil relacional a identidade é estruturada em torno do contexto social dos videojogos, através de processos de conexão, validação e pertença. Já no perfil envolvido, existe um envolvimento mais integrado e multifacetado com os videojogos, que promove tanto bem-estar e equilíbrio, como exploração e conexão. As boas capacidades de autorregulação dos jogadores deste perfil refletem-se num uso saudável dos videojogos, constituindo uma atividade que promove estabilidade. Por último, os jogadores do perfil desregulado são os que vivem os videojogos de forma mais envolvente e intensa, resultando num uso compensatório dos mesmos. Para estes jogadores, a procura por validação, expressão e escape é encontrada nos videojogos, levando a padrões disfuncionais do uso do jogo.

No subtema 1.1 – “Liberdade para ser” – é aprofundada a exploração da identidade através das personagens dos videojogos e da exploração do mundo do jogo, ao surgirem oportunidades em que os jogadores testam decisões, comportamentos e interações num

espaço seguro e controlado. Para alguns jogadores, a personagem do jogo é sentida como uma extensão ou intensificação deles próprios, nos quais podem ser mais confiantes e livres. Esta experiência leva a uma reflexão sobre como, muitas vezes, a vida fora do jogo abarca normas sociais, expectativas ou julgamentos que condicionam a autenticidade das pessoas. As partes que são socialmente reprimidas encontram muitas vezes um espaço para ser expressas dentro do jogo. No entanto, é também importante refletir em que momento é que a exploração pessoal se transforma em fuga à realidade. Quando a realidade do jogo é o único espaço em que o jogador se sente seguro e verdadeiro, isto pode criar uma tensão interna, levando a uma dependência dos videogames e a uma frustração em relação vida real. Ainda assim, esta tensão interna pode levar a um apelo à mudança, tal como vivenciado pela participante 5, na qual a insatisfação pela vida real e a dependência dos videogames foram uma chamada de atenção para as mudanças necessárias à sua vida. Esta experiência leva o jogador a questionar o que é real, o que é desejado e o que é possível de mudar e transformar em realidade.

Os resultados do subtema 1.1 vão de encontro à investigação qualitativa de Szolin et al. (2023), na qual os participantes relataram o desenvolvimento de uma conexão emocional com o avatar e um processo de identificação pessoal com o mesmo. A possibilidade da sua criação e customização permitiu a oportunidade de o avatar ser uma representação da pessoa no mundo do jogo, sendo descrito como um reflexo do jogador. Assim, além de ser apenas uma ferramenta para explorar o mundo virtual, o avatar permitia uma imersão mais profunda neste mundo. De forma semelhante, Morgan et al. (2020) verificou que a criação do avatar facilita a expressão genuína, sugerindo que ter partes do *self* representadas de forma autêntica tem impactos importantes nos períodos de maior desenvolvimento da identidade, promovendo assim efeitos positivos na saúde mental. Adicionalmente, Müller e Bonnaire (2021) observaram no seu estudo que atitudes positivas em relação ao avatar estava positivamente associado a processos de construção da identidade.

Já no subtema 1.2 – “Videogames como espelho” – a exploração pessoal é destacada através de processos de reflexão interna, que surgem das narrativas dos videogames. Os participantes valorizaram a promoção do pensamento crítico através da imersão nas histórias dos jogos, que os levava a questionar sobre características pessoais exploradas no jogo. Sicart (2009) refere que determinados videogames funcionam como simuladores interativos de dilemas morais, dos quais surgem reflexões sobre como a

pessoa se vê a si própria e como vê o mundo. De forma semelhante, Bopp et al. (2016) refere que, quando os valores morais são postos à prova nos videogames, levam os jogadores a refletir sobre como é que teriam agido se fossem confrontados com a mesma situação na vida real. A análise deste subtema é consistente com a investigação de Bopp et al. (2016), na qual demonstrou que os jogadores recorrem frequentemente aos videogames para explorar valores, emoções e sentidos de vida mais profundos, sendo estes aspetos essenciais da construção da identidade. Além disso, os investigadores verificaram que experiências de jogo emocionalmente intensas promoviam autorreflexões sobre experiências e memórias pessoais, causando por vezes um impacto profundo nos jogadores (Bopp et al., 2016).

Neste sentido, tendo em conta que os videogames são emocionalmente estimulantes, foi também referido pelos participantes o desenvolvimento emocional que podem promover, através do aumento de clareza emocional, ou seja a capacidade para identificar, compreender e nomear as próprias emoções. Boden e Berenbaum (2011) referem que a capacidade de clareza emocional e a construção de um *self* afetivo estável, são elementos essenciais para a forma como a pessoa se percebe, se relaciona com outros e se adapta a diferentes contextos. Esta capacidade permite que os indivíduos integrem as suas experiências afetivas na sua narrativa pessoal, contribuindo para uma maior maturidade identitária (Luyckx et al., 2013; McAdams & McLean, 2013).

Estes resultados levam a uma linha de reflexão sobre a forma como diferentes dimensões da identidade se revelam ou manifestam em determinados contextos da vida. Apesar da identidade ser relativamente estável, é essencial um indivíduo vivenciar situações que aprofundem camadas emocionais, éticas e relacionais, que levem a que a pessoa se questione sobre quem é ou quem procura ser. No contexto dos videogames, diferentes dimensões do *self* podem ganhar forma quando o indivíduo vive diferentes papéis de personagens, explora histórias fictícias emocionalmente intensas ou se relaciona *online* com pessoas diferentes do que habitualmente se relaciona no seu quotidiano. Assim, tal como representar um papel num teatro pode levar a impactos emocionais e a reorganização de significados, certos videogames podem também ser bastante impactantes, indo muito além de apenas o entretenimento.

Christoph et al. (2009) acrescentam que certos videogames convidam os jogadores a agirem por si próprios, o que promove uma sensação de serem uma parte integrante do mundo do jogo. A atribuição de um papel ao jogador (como um militar ou um herói)

implica que a pessoa deixa de ser apenas observadora e passa a participar ativamente no desenrolar da história. Esta experiência pode criar uma percepção da personagem do jogo, não como uma entidade distinta de si próprio, mas sim uma fusão entre o jogador e a personagem, experienciando as emoções de forma intensa (Christoph et al., 2009). Assim, ao identificar-se com a identidade e comportamentos vividos no jogo, o jogador reflete sobre as características da personagem em si mesmo (Hoffner & Buchanan, 2005).

Neste subtema, foram ainda destacados sentimentos de eficácia e realização pessoal dos jogadores ao superarem desafios e completarem objetivos nos jogos. Através desta experiência, os participantes podem consolidar uma imagem de si como pessoas competentes, persistentes e eficazes. Este aspeto vai de encontro à Teoria da Autodeterminação, que identifica a competência como uma necessidade psicológica básica essencial para o bem-estar e para a consolidação da identidade pessoal (Deci & Ryan, 2000). Além disso, estes resultados estão em consonância com o estudo de Neys et al. (2014), que verificou que a satisfação das três necessidades básicas da Teoria da Autodeterminação, especialmente a necessidade de competência, é superior nos jogadores com uma identidade *gamer* mais pronunciada. Os autores argumentam que o sucesso aumenta a autoconsciência geral do jogador, evoluindo para uma “identidade orgulhosa de elite de jogadores”.

No segundo tema apresentado – “Conectados neste mundo” – foram aprofundadas três experiências diferentes dos jogadores com o lado social dos videojogos, sendo elas as conexões, a comunidade e as dinâmicas relacionais negativas. As duas primeiras foram descritas como positivas e significativas de modo geral, revelando ter um papel central para a motivação e para o prazer de jogar, para vários participantes. Estas descrições vão de encontro ao estudo de Hoffman e Nadelson (2010), no qual referem que jogar videojogos é uma oportunidade para satisfazer necessidades de socialização e oferece um espaço de apoio social para os jogadores. A análise nos subtemas 2.1 e 2.2 confirmam os resultados do estudo qualitativo de O’Connor et al. (2015), no qual constatou que o sentimento de pertença à comunidade dos videojogos promovia a criação de amizades e laços, tanto *online* como *offline*, gerando um sentimento de conexão com outros. A criação de uma rede social dentro dos videojogos tende a ser tão ou mais forte, quanto mais a pessoa se identifica com a comunidade e se sente parte dela (O’Connor et al., 2015). Estes resultados estão também em consonância com a investigação qualitativa de Borca et al. (2015), na qual verificou que a construção de relações significativas com pares contribuía

para a formação da identidade em adolescentes. As interações *online*, incluindo nos videogames, permitem ultrapassar barreiras sociais e geográficas, criando oportunidades para estabelecer uma maior diversidade de relações. Estas interações não ocorrem unicamente durante os jogos, mas também em plataformas sociais, em que a partilha de interesses e gostos relacionados com os videogames podem evoluir para partilhas pessoais, construindo assim laços sociais (Borca et al., 2015).

Ainda no estudo de O'Connor et al. (2015) foi destacado o apoio social sentido nas relações formadas nestas comunidades, não só através de ajuda no próprio jogo, como através de apoio emocional com problemas pessoais. No presente estudo, isto foi confirmado pelos participantes que jogavam com amigos e com outros jogadores, referindo como algo significativo. A mera presença dos amigos na prática diária dos videogames criava abertura para poderem desabafar sobre problemas pessoais, criando um sentimento de apoio e diminuindo sentimentos de solidão. Isto foi sentido da mesma forma pelos participantes que jogavam com desconhecidos *online*, pois identificavam-se com as experiências pessoais partilhadas, levando-os a criar laços que muitas vezes eram mantidos durante anos. Estes espaços tornam-se especialmente significativos para aqueles que experienciam exclusão ou falta de conexão noutros contextos sociais, oferecendo um lugar onde a pessoa se sente aceite, valorizada e integrada. Tendo em conta que a identidade não se constrói de forma isolada, mas em relação com outros, as interações *online* positivas com pessoas que partilham interesses comuns, podem contribuir para uma validação do *self*.

Apesar do potencial dos videogames para promover relações significativas e sentimentos de pertença, existe uma ambivalência nas dinâmicas relacionais, devido às experiências de hostilidade e exclusão, tal como aprofundado no subtema 2.3 – “Atritos relacionais”. A natureza competitiva de muitos videogames parece amplificar emoções como frustração e zanga, tornando o ambiente propício à exteriorização de comportamentos agressivos. Este ambiente é muitas vezes normalizado, tornando-se socialmente aceite descarregar a frustração nos outros jogadores, através de ofensas e violência verbal. Os participantes descreveram que a revelação da identidade gera muito rapidamente reações hostis, especialmente para jogadoras mulheres e para outras minorias, levando à necessidade de criar estratégias de proteção. O estudo de Muriel (2021) demonstrou que, como forma de proteção, as mulheres tendencialmente procuram abandonar espaços *online* hostis, ocultar o seu género, melhorar as suas competências no

jogo ou adotar também atitudes agressivas. Enquanto nos subtemas 2.1 e 2.2 os dados indicavam para uma identidade moldada pelo reconhecimento e conexão, neste subtema é moldada pela rejeição e ansiedade. A vivência diária com estas dinâmicas negativas pode afetar significativamente a percepção de valor pessoal e comprometer o desenvolvimento de um *self* coeso, especialmente em jogadores mais jovens em processos de construção identitária (Côté & Levine, 2002). De forma a evitar os efeitos nocivos destas interações, alguns jogadores optam por se distanciar das mesmas e procurar comunidades e espaços em que se sintam seguros. Este processo pode ser entendido como uma forma de agência identitária, na qual o indivíduo se reposiciona eticamente e emocionalmente perante um grupo (Côté & Levine, 2002).

Esta grande disparidade entre as interações positivas e negativas *online* leva a uma reflexão sobre o significado de estar com o outro num espaço online e a forma como os videojogos moldam a relação com os outros. Por um lado, os participantes descrevem os laços criados e sentimentos significativos de pertença e compreensão. Por outro lado, houve relatos de desconexão e hostilidade nas interações online, oscilando as necessidades dos jogadores entre o desejo por conexão e necessidade de afastamento. Apesar disso, em ambas as situações, as interações sociais *online* são vividas sem grandes consequências, pois não está presente o peso da exposição real, ou seja, ocorrem através de um ecrã, muitas vezes com troca de mensagens ou comunicação por voz, ou apenas através da interação entre avatares. Apesar de muitas vezes estas interações serem significativas e permitirem a criação e manutenção de amizades, são também limitadas ao nível de contacto real com pessoas. Ainda que a maioria dos participantes tenha descrito um equilíbrio saudável entre as relações presenciais e as relações *online*, a falta de interações positivas presenciais pode levar a uma dependência dos videojogos para a conexão, criando consequentemente sentimentos de isolamento na vida fora do jogo.

No terceiro tema – “Ponto de Equilíbrio” – é evidenciado o papel central dos videojogos na regulação emocional e no bem-estar psicológico dos jogadores. Isto é evidente na descrição dos videojogos como uma forma de aliviar o *stress*, processar emoções e recuperar energia. Estes dados confirmam a literatura que reconhece os videojogos como uma ferramenta de *coping* emocional, que tem um impacto positivo na redução de emoções negativas e no alívio do *stress*, criando um distanciamento temporário com as exigências externas do quotidiano (Reinecke, 2009; Reinecke et al., 2011). Assim, os videojogos constituem um espaço de refúgio onde o jogador pode

experienciar conforto, segurança e controlo, contribuindo para um equilíbrio interno. Estes dados apoiam a perspectiva de McAdams (2001) da importância de atividades que promovam conforto e bem-estar, sendo uma forma de construir e manter uma narrativa pessoal coerente, contribuindo para um *self* mais estável e integrado. Ainda assim, embora os dados apontem para uma utilização funcional dos videojogos por parte da maioria dos participantes, é necessário reconhecer que este uso pode tornar-se disfuncional, especialmente quando outras formas de regulação emocional não estão disponíveis. Estudos como os de Kardefelt-Winther (2014), alertam para a possibilidade de um uso compensatório dos videojogos, onde o jogo é utilizado para escapar de dificuldades emocionais não resolvidas, podendo contribuir para padrões problemáticos, caso não haja alternativas saudáveis de *coping*.

O presente estudo identificou temas que destacam as formas como a identidade dos participantes é moldada no contexto dos videojogos, sublinhando as diferenças que existem deste impacto de acordo com o perfil psicológico do jogador. Ainda assim, é importante reconhecer as limitações existentes. Em primeiro lugar, uma limitação inerente à metodologia é a subjetividade da interpretação dos dados, havendo a possibilidade de diferentes investigadores retirarem conclusões alternativas do mesmo conjunto de dados. Apesar disso, embora a subjetividade do investigador possa ser considerada como uma limitação em termos de generalização, não deixa de ser um elemento essencial da análise de dados qualitativos. Assim sendo, a interpretação subjetiva do investigador constitui uma parte fundamental do processo de codificação e construção de temas (Braun & Clarke, 2022). Além disso, uma limitação em relação à amostra é que, apesar dos participantes constituírem uma faixa etária alargada, houve uma minoria de participantes em fase de adolescência, a qual constitui um período crucial na formação da identidade (Erikson, 1968).

No que se refere a investigações futuras, seria relevante aprofundar a formação da identidade de jogadores originados de países nos quais a cultura dos videojogos é mais presente, tais como o Japão, Coreia do Sul, Estados Unidos e China. Além disso, seria interessante para investigações futuras explorar o desenvolvimento da identidade unicamente com jogadores adolescentes e verificar se existem diferenças com adolescentes não jogadores. Seria ainda relevante a realização de estudos longitudinais sobre como jogar videojogos tem impactos ao longo da vida e se tem impactos diferentes em fases de vida diferentes.

CONCLUSÃO

O presente estudo evidencia que os videogames vão além de constituírem apenas espaços de entretenimento, sendo claro o impacto que têm nas dinâmicas pessoais e sociais, moldando a identidade do jogador. Através da Análise Temática Reflexiva, entendemos como diversas características dos videogames influenciam processos de exploração, reflexão, expressão, conexão e autorregulação, sendo para muitos uma atividade integrante da sua vida. Ao comparar as vivências dos participantes entre os quatro perfis psicológicos, foi possível compreender as diferentes construções de significado que os jogadores fazem na experiência de jogar, dependendo das suas características internas e das características dos jogos. Estas diferenças manifestaram-se maioritariamente na função que os videogames assumem na vida dos jogadores: para uns é mais um espaço de exploração, para outros expressão, conexão social ou autorregulação.

Assim, o estudo realça as dinâmicas pessoais e sociais nas quais os jogadores desenvolvem modos de pensar sobre si mesmos, sobre os outros e sobre o mundo. Este estudo pretende contribuir não só para sublinhar o impacto que os espaços digitais podem ter nos indivíduos, como também para um maior conhecimento sobre os contextos e experiências nos quais a identidade se desenvolve. Os resultados desta investigação pretendem oferecer uma leitura mais contextualizada das práticas dos videogames e do seu potencial, alertando simultaneamente para os riscos associados a determinados padrões do uso dos jogos. Esta compreensão procura promover não só uma utilização mais consciente dos videogames, como também oferecer contributos para investigadores, profissionais de saúde mental e criadores de videogames, interessados em compreender os efeitos psicológicos, individuais e sociais das experiências com os videogames.

REFERÊNCIAS

- Albarello, F., Crocetti, E., & Rubini, M. (2018). I and Us: A longitudinal study on the interplay of personal and social identity in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 689–702. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0791-4>
- Bacchini, D., De Angelis, G., & Fanara, A. (2017). Identity formation in adolescent and emerging adult regular players of massively multiplayer online role-playing games (MMORPG). *Computers in Human Behavior*, 73, 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.045>
- Berman, A. M., Schwartz, S. J., Kurtines, W. M., & Berman, S. L. (2001). The process of exploration in identity formation: The role of style and competence. *Journal of Adolescence*, 24(4), 513–528. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0386>
- Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 652–656. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.009>
- Bonnaire, C., & Müller, T. (2023). Relationships between emotional regulation (intra- and interpersonal), identity process and gaming use during adolescence. *Annales Medico-Psychologiques*, 181(5), 411–422. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.01.023>
- Bopp, J. A., Mekler, E. D., & Opwis, K. (2016, May). Negative emotion, positive experience? Emotionally moving moments in digital games. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 2996–3006). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858227>
- Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Castañón, G. S. (2024). The market of identity: A review on video games and identity works. *Transactions of the Digital Games Research*, 7(2), 17–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.26503/todigra.v7i2.2392>

- Castro, C. M., & Neto, D. D. (2025a). From healthy play to gaming disorder: Psychological profiles from emotional regulation and motivational factors. *Journal of Behavioral Addictions, 14*(1), 276-288. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00077>
- Castro, C. M., & Neto, D. D. (2025b). Profiling gamers: The role of mental health, attachment and social factors in gaming behaviors. *Addictive Behaviors, 169*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108390>
- Castro-Sánchez, M., Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Multidimensional self-concept and its association with problematic use of video games in Spanish college students. *Education Sciences, 9*(3). <https://doi.org/10.3390/educsci9030206>
- Christoph, K., Dorothée, H., & Peter, V. (2009). The video game experience as “true” identification: A theory of enjoyable alterations of players’ self-perception. *Communication Theory, 19*(4), 351–373. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2009.01347.x>
- Crocetti, E., Prati, F., & Rubini, M. (2018). The interplay of personal and social identity. *European Psychologist, 23*(4), 300–310. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000336>
- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., & Meeus, W. (2008). Identity formation in early and middle adolescents from various ethnic groups: From three dimensions to five statuses. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(8), 983–996. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9222-2>
- Crocetti, E., Scrignaro, M., Sica, L. S., & Magrin, M. E. (2012). Correlates of identity configurations: Three studies with adolescent and emerging adult cohorts. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(6), 732–748. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9702-2>
- Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior, 35*, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.023>
- Eklund, L., & Roman, S. (2017). Do adolescent gamers make friends offline? Identity and friendship formation in school. *Computers in Human Behavior, 73*, 284–289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.035>

- Entertainment Software Association. (2024). *2024 essential facts about the U.S. video game industry*. <https://www.theesa.com/resource/2024-essential-facts-about-the-u-s-video-game-industry/>
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. Norton, New York.
- Estupiñá, F. J., Bernaldo-de-Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Fernández-Arias, I., & Labrador, F. (2024). Emotional regulation in Gaming Disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions*, 33(6), 605-620. <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>
- Fitch, S. A., & Adams, G. R. (1983). Ego identity and intimacy status: Replication and extension. *Developmental psychology*, 19(6), 839. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.6.839>
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.027>
- Green, R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2020). Avatar-and self-related processes and problematic gaming: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 108, 106461. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106461>
- Hoffman, B., & Nadelson, L. (2010). Motivational engagement and video gaming: A mixed methods study. *Educational Technology Research and Development*, 58(3), 245–270. <https://doi.org/10.1007/s11423-009-9134-9>
- Hoffner, C., & Buchanan, M. (2005). Young adults' wishful identification with television characters: The role of perceived similarity and character attributes. *Media psychology*, 7(4), 325-351. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0704_2
- Jankowski, P. (2013). Identity status and emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Polish Psychological Bulletin*, 44(3), 288–298. <https://doi.org/10.2478/ppb-2013-0032>
- Kallio, K. P., Mäyrä, F., & Kaipainen, K. (2011). At least nine ways to play: Approaching gamer mentalities. *Games and Culture*, 6(4), 327-353. <https://doi.org/10.1177/1555412010391089>

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kartsanis, N., & Murzyn, E. (2016, October). Me, my game-self, and others: A qualitative exploration of the game-self. In *2016 International Conference on Interactive Technologies and Games (ITAG)* (pp. 29-35). IEEE. <https://doi.org/10.1109/iTAG.2016.12>
- Kaye, L. K., & Bryce, J. (2012). Putting the fun factor into gaming: The influence of social contexts on the experiences of playing videogames. *International Journal of Internet Science*, 7(1), 24-38. http://www.ijis.net/ijis7_1/ijis7_1_kaye_and_bryce.pdf
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The difficulties in emotion regulation scale short form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kim, L. M., Muhitdenova, A. M., Kamaldinova, A. A., & Shakhnaza, K. (2014). Phenomenon of social identification: The fundamental problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 687–690. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.495>
- Király, O., Billieux, J., King, D. L., Urbán, R., Konecz, P., Polgár, E., & Demetrovics, Z. (2022). A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 796–819. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>
- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D., & Polman, R. (2016). Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: The mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 565–578. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9578-6>
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., & Beyers, W. (2013). Personal identity processes from adolescence through the late 20s: Age trends, functionality, and depressive symptoms. *Social Development*, 22(4), 701–721. <https://doi.org/10.1111/sode.12027>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional

- model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58–82. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.004>
- Mancini, T., Imperato, C., Sibilla, F., & Musetti, A. (2024). Can personal identity protect against problematic gaming? A study on the relationships between identity motives, user–avatar bond, and problematic gaming in a sample of MMORPG players. *Identity*, 24(1), 64–78. <https://doi.org/10.1080/15283488.2023.2291644>
- Martiny, S., & Nikitin, J. (2019). Supplemental material for social identity threat in interpersonal relationships: Activating negative stereotypes decreases social approach motivation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25, 117–128. <https://doi.org/10.1037/xap0000198.supp>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- Morgan, H., O'donovan, A., Almeida, R., Lin, A., & Perry, Y. (2020). The role of the avatar in gaming for trans and gender diverse young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228617>
- Müller, T., & Bonnaire, C. (2021). Intrapersonal and interpersonal emotion regulation and identity: A preliminary study of avatar identification and gaming in adolescents and young adults. *Psychiatry Research*, 295, 113627. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113627>
- Muriel, D. (2021). Video games and identity formation in contemporary society. In *The oxford handbook of digital media sociology* (pp. 378–393). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197510636.013.27>
- O'Connor, E. L., Longman, H., White, K. M., & Obst, P. L. (2015). Sense of Community, Social Identity and Social Support Among Players of Massively Multiplayer Online Games (MMOGs): A Qualitative Analysis. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 25(6), 459–473. <https://doi.org/10.1002/casp.2224>
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of educational research*, 70(3), 323–367. <https://doi.org/10.3102/00346543070003323>

- Pontes, H. M., Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M., & Montag, C. (2019). Measurement and conceptualization of gaming disorder according to the world health organization framework: The development of the gaming disorder test. *International Journal of Mental Health and Addiction* 19, 508-528. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00088-z>
- Reinecke, L. (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology*, 21(3), 126–142. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.3.126>
- Reinecke, L., Klatt, J., & Krämer, N. C. (2011). Entertaining media use and the satisfaction of recovery needs: Recovery outcomes associated with the use of interactive and noninteractive entertaining media. *Media Psychology*, 14(2), 192–215. <https://doi.org/10.1080/15213269.2011.573466>
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 46(5), 1097. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097>
- Sharma, D., & Chandiramani, K. (2021). Impact of identity process on psychological wellbeing of adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 2349-3429. <https://doi.org/10.25215/0901.082>
- Sicart, M. (2009). The banality of simulated evil: Designing ethical gameplay. *Ethics and Information Technology*, 11(3), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10676-009-9199-5>
- Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah II, H. F., Smarr-Foster, C., Van Oostenburg, M., & Lacy, M. G. (2018). The partial truths of compensatory and poor-get-poorer internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior*, 78, 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.020>
- Squire, K. (2006). From content to context: Videogames as designed experience. *Educational researcher*, 35(8), 19-29. <https://doi.org/10.3102/0013189X03500801>
- Ståhl, M., & Rusk, F. (2020). Player customization, competence and team discourse: Exploring player identity (co) construction in Counter-Strike: Global Offensive. *Game Studies*, 20(4), 1-26.

- Sugimura, K., Gmelin, J. O. H., van der Gaag, M. A. E., & Kunnen, E. S. (2022). Exploring Exploration: Identity Exploration in Real-Time Interactions among Peers. *Identity*, 22(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/15283488.2021.1947819>
- Szolin, K., Kuss, D. J., Nuyens, F. M., & Griffiths, M. D. (2023). “I am the character, the character is me”: A thematic analysis of the user-avatar relationship in videogames. *Computers in Human Behavior*, 143, 107694. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107694>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Vignoles, V. L., Manzi, C., Regalia, C., Jemmolo, S., & Scabini, E. (2008). Identity motives underlying desired and feared possible future selves. *Journal of Personality*, 76(5), 1165–1200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00518.x>
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health journal*, 7(2), 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>
- Zimmermann, G., Mahaim, E. B., Mantzouranis, G., Genoud, P. A., & Crocetti, E. (2012). Brief report: The Identity Style Inventory (ISI-3) and the Utrecht-Management of Identity Commitments Scale (U-MICS): Factor structure, reliability, and convergent validity in French-speaking university students. *Journal of Adolescence*, 35(2), 461–465. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.11.013>

ANEXOS

Anexo A – Guião de entrevista não traduzido

1. Can you talk about the reasons and motives you play video games?
 - 1.1 Follow up: What goes through your mind before you play a video game? And during and after playing?
2. What influence does your gameplay have in dealing with your emotions?
3. How is it for you to connect meaningfully with other people?
 - 3.1. Follow up: How would you describe your relationship with your family and friends during your early life and in the present day?
4. What are your feelings about yourself within these relationships?
5. What factors do you believe facilitate or hinder healthy video game use?

Anexo B – Códigos iniciais e finais

Códigos iniciais

Modo de ver o mundo
Significado pessoal para mim
Conexões significativas
Exploração pessoal
Modo de se ver a si próprio
Autorreflexão
Sentido de realização e propósito
Parte integrante da minha vida
Extensão de si próprio
Atividade com significado
Espaço de autorreflexão
Rede de amizades
Espaço de expressão
Sentimento de pertença
Conhecimento pessoal
Suporte social
Falta de espaço de expressão
Conexões superficiais
Exploração de papéis e narrativas
Exploração de diferentes versões do self
Comunidade gaming positiva
Comunidade gaming negativa
Experiências de rejeição
Escape
Partilhas sobre videojogos
Identificação com outros jogadores
Ferramenta de regulação emocional
Espaço de autocuidado

Códigos finais

Exploração de diferentes versões do self
Extensão de si próprio
Modo de se ver a si próprio
Autoconhecimento
Modo de ver o mundo
Criação de conexões
Relações de apoio
Rede de amizades
Sentimento de pertença à comunidade gaming
Identificação com outros jogadores
Espaço de expressão genuína e segura
Experiências de rejeição
Relações superficiais e momentâneas
Espaço de refúgio emocional
Propósito e recompensa emocional
Parte integrante da minha vida
Em harmonia outras atividades da minha vida

Anexo C – Códigos e temas correspondentes

Temas	Subtemas	Códigos
(Re)Descobrir-se nos videojogos	Liberdade para ser	Exploração de diferentes versões do self
		Extensão de si próprio
	Videojogos como espelho	Modo de se ver a si próprio
		Autoconhecimento
		Modo de ver o mundo
Conectados neste mundo	Conexões virtuais	Criação de conexões
		Relações de apoio
		Rede de amizades
	Comunidade que acolhe	Sentimento de pertença à comunidade gaming
		Identificação com outros jogadores
		Espaço de expressão genuína e segura
		Atritos relacionais
Ponto de equilíbrio		Experiências de rejeição
		Relações superficiais e momentâneas
		Espaço de refúgio emocional
		Propósito e recompensa emocional
		Parte integrante da minha vida
	Em harmonia outras atividades da minha vida	

