Influência do uso irrestrito de jogos eletrônicos no agravamento dos distúrbios do sono

Autor(res)

Claudia Regina De Freitas
Inajá Branco Gouvêa

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

A grande área de estudo do presente artigo foi a Psicologia, tendo como foco de estudo os distúrbios do sono, em decorrência do uso irrestrito de jogos eletrônicos. Nas últimas décadas o aumento do acesso a jogos virtuais, tem gerado problemas de ordem física, mental e emocional aos usuários que apresentam algum nível de dependência ao uso. Desta forma o artigo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre Influência do uso irrestrito de jogos eletrônicos no agravamento dos distúrbios do sono. O tipo de pesquisa a ser realizada foi uma Revisão de Literatura, descritiva, qualitativa, o período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos cinco anos. Como resultado foram encontrados artigos que tratam o conceito sobre o sono e seus distúrbios, a dependência de jogos virtuais e possíveis tratamentos, a base de fármacos, e tratamentos empregando teorias de TCC. Concluindo-se que o uso irrestrito de jogos virtuais influencia na qualidade do sono e pode causar transtornos ligados a esse como, ansiedade, desmotivação, perda da qualidade de vida social e física.