

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

2

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.