

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA**

ROGERIO MARRA NUNES

**Twitch e Saúde Mental:
Potenciais efeitos positivos e negativos de seu uso**

**SÃO PAULO - SP
2021**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA**

Rogério Marra Nunes

**Twitch e Saúde Mental:
Potenciais efeitos positivos e negativos de seu uso**

Trabalho de Conclusão de curso realizado como exigência para graduação no curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo sob a orientação da Professora Doutora Ivelise Fortim de Campos

SÃO PAULO - SP
2021

Agradecimentos

Gostaria de agradecer à minha companheira, Maria Eduarda, por toda força e apoio ao longo da produção deste trabalho e da graduação, aos meus pais por possibilitarem que eu chegasse até aqui, aos meus amigos, em especial aos da faculdade, que sempre estiveram lá nos momentos mais difíceis, muitas vezes transformando nosso desespero compartilhado em risadas. Aos streamers Luide Matos e Matheus Borges, o “Luide” e o “Mylon”, pela ajuda na divulgação da pesquisa, rompendo com as próprias regras dos seus canais para abrir uma excessão para que a mesma pudesse ser concluída.

Por fim, agradeço à professora Ivelise que, com todas suas referências e conhecimentos de pesquisa, possibilitou que este trabalho se expandisse imensamente e atingisse os resultados que atingiu com muito mais qualidade do que eu conseguiria sem sua orientação. Agradeço também ao professor Amilcar, uma das minhas primeiras e muitas referências inspiradoras dentro do corpo docente da faculdade com quem tive a oportunidade de aprender ao longo destes anos; é uma honra tê-lo como parecerista.

Área de conhecimento: 7.00.00.00-0 – Ciências Humanas

7.07.05.02-0 – Processos Grupais e de Comunicação

Título: Twitch e Saúde Mental: Potenciais efeitos positivos e negativos de seu uso

Ano: 2022

Orientando: Rogerio Marra Nunes

Orientadora: Profa. Dra. Ivelise Fortim de Campos

Resumo

Diante da expansão dos usos das redes sociais na internet e das novas formas de produção e consumo de mídia, tendo como exemplo em específico a plataforma Twitch.tv, o presente estudo busca compreender quais podem ser os principais efeitos negativos e positivos do seu uso na saúde mental dos usuários. Para isso, buscou-se realizar um questionário com questões quantitativas e qualitativas, investigando como os usuários acreditam que a Twitch.tv pode estar afetando alguns aspectos importantes da saúde mental das pessoas. À luz da pesquisa Britânica “Status of Mind” (RSPH, 2017), explicou-se porque a Twitch.tv se organiza enquanto uma rede social e identificaram-se aspectos relevantes de saúde mental que essas formas de mídia digital tem afetado em seus usuários ao longo dos últimos anos. Observou-se que a Twitch tem tido um papel importante na vida dos respondentes da pesquisa, tendo afetado-os de forma positiva na maioria dos aspectos analisados (“Construção de Comunidade”, “Sensação de solidão”, “Sentir-se deprimido”, “Suporte Emocional”, “Ansiedade”, “Relações sociais”, “Identidade”, “Auto-expressão” e “Imagem corporal”) porém negativamente para “Sono”, “Consumo de jogos digitais” e “Consumo de conteúdos ligados à jogos digitais”. A partir dos dados, analisou-se as formas como a plataforma permite a criação de ambientes de interação, acolhimento, preenchimento; possibilita aproximação a ídolos ou figuras de referência (os Streamers) e o pertencimento a uma comunidade, desenvolvendo relações de influência potencialmente positiva na saúde mental daqueles a utilizam.

Palavras-chave: Twitch; Saúde Mental; Relações Sociais; Redes Sociais na Internet; Livestreaming

Lista de Figuras

Figura 1.2.1.1 Exemplo da página do usuário “Gaules” durante uma transmissão

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Identidade de gênero dos respondentes da Twitch.tv/Mylonzete.....	31
Gráfico 2 - Identidade de gênero dos respondentes da Twitch.tv/Luide	31
Gráfico 3 - Idade dos participantes da Livestream Twitch.tv/Mylonzete.....	32
Gráfico 4 - Idade dos participantes da Livestream Twitch.tv/Luide	33
Gráfico 5 - Grau de escolaridade dos respondentes participantes da stream Twitch.tv/Mylonzete.....	34
Gráfico 6 - Grau de escolaridade dos respondentes participantes da stream Twitch.tv/Luide	35
Gráfico 7 - Média de dias da semana que o participante da livestream Twitch.tv/Mylonzete assiste à uma live na Twitch	36
Gráfico 8 - Média de dias da semana que o participante da livestream Twitch.tv/Luide assiste à uma live na Twitch	36
Gráfico 9 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua Ansiedade.....	37
Gráfico 10 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua Ansiedade.....	38
Gráfico 11 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu suporte emocional.....	39
Gráfico 12 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu suporte emocional	40
Gráfico 13 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de sentir-se deprimido.....	42
Gráfico 14 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de sentir-se deprimido.....	43
Gráfico 15 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de solidão	45
Gráfico 16 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de solidão	45
Gráfico 17 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu sono.....	47
Gráfico 18 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu sono..	48
Gráfico 19 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua auto-expressão	50
Gráfico 20 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua auto- expressão	50
Gráfico 21 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua identidade	52
Gráfico 22 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua identidade	52
Gráfico 23 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua imagem corporal	54
Gráfico 24 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua imagem corporal.....	55
Gráfico 25 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta suas relações sociais	56

Gráfico 26 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta suas relações sociais	57
Gráfico 27 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de pertencimento a uma comunidade	59
Gráfico 28 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de pertencimento a uma comunidade	59
Gráfico 29 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu consumo de jogos digitais	61
Gráfico 30 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu consumo de jogos digitais	61
Gráfico 31 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais	62
Gráfico 32 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais	63
Gráfico 33 - Quanto os usuários da twitch.tv/Mylonzete interagem com os Streamers que assiste	64
Gráfico 34 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete interagem com os Streamers que assiste - 38 respondentes - Respostas múltiplas	64
Gráfico 35 - Quanto os usuários da twitch.tv/Luide interagem com os Streamers que assiste	65
Gráfico 36 - Como os usuários da twitch.tv/Luide interagem com os Streamers que assiste	65
Gráfico 37 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os streamers afeta positivamente	67
Gráfico 38 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os streamers afeta positivamente	68
Gráfico 39 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os streamers afeta negativamente	69
Gráfico 40 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os streamers afeta negativamente	70
Gráfico 41 - Com que frequência os usuários da Twitch.tv/Mylonzete interagem com outros usuários da twitch	74
Gráfico 42 - Por meio de quais ferramentas os espectadores da Twitch.tv/Mylonzete interagem com outros usuários da twitch	75
Gráfico 43 - Com que frequência os usuários da Twitch.tv/Luide interagem com outros usuários da twitch	75
Gráfico 44 - Por meio de quais ferramentas os espectadores da Twitch.tv/Luide interagem com outros usuários da twitch	76
Gráfico 45 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente ..	77
Gráfico 46 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente ..	78
Gráfico 47 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente ..	78
Gráfico 48 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente ..	79

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
Redes Sociais na Internet	8
Twitch.tv	9
Problema de pesquisa	10
Streaming	11
Funcionamento da Twitch.tv	11
Viewer	12
Porque assistimos?	14
A Twitch enquanto rede social	15
As relações entre os usuários e a figura do streamer	16
Os potenciais efeitos das Redes Sociais na Internet na saúde mental dos usuários	18
Potenciais efeitos negativos na saúde mental	18
Ansiedade e depressão	18
Sono	19
Imagem corporal	20
Transtorno de jogos pela internet (CID-11)	21
Comportamento Tóxico	22
Potenciais efeitos positivos na saúde mental	24
Apoio emocional e construção de comunidades	24
Auto-expressão e identidade	25
Desenvolvimento e manutenção de relacionamentos	26
OBJETIVOS	27
Objetivo Geral	27
Objetivo Específico	27
MÉTODO	27
Participantes	27
Tamanho da mostra	28
Critérios de inclusão	28
Critérios de exclusão	28
Seleção da mostra	28
Instrumentos	29
Local de coleta de dados	29
Procedimentos de análise de dados	29
Cuidados Éticos	29
Riscos	30
Benefícios	30
Desfecho Primário	30
Resultados e Análise	31

Identidade dos participantes	31
A Twitch e o viewer	37
Os Streamers e o viewer	63
Os demais viewers e o viewer	74
Considerações Finais	80
REFERÊNCIAS	82

1. INTRODUÇÃO

1.1. Redes Sociais na Internet

Redes sociais é o nome que se dá à interação entre os atores (pessoas, grupos, instituições; os nós das redes) e as conexões que estabelecem com outros (laços sociais, interações); uma rede consiste em uma metáfora para a observação dos padrões de relação de grupos sociais, analisando as conexões estabelecidas entre seus atores, conexões essas que consistem no principal foco de estudo do campo das redes sociais, pois são essas que movimentam as estruturas de um grupo. A análise dessas redes tem, portanto, foco nas suas respectivas estruturas sociais, não sendo possível separar os atores sociais de suas conexões (RECUERO, 2011).

Com o surgimento e expansão da internet temos observado também a expansão das Tecnologias da Informação e Comunicação, novas ferramentas que multiplicam as possibilidades de espaços e meios os quais os atores podem usufruir para o estabelecimento de novos vínculos relacionais independente das suas posições geográficas (AMARAL, 2016). Dessa nova forma de relacionar-se, surge a necessidade de expandir os estudos a respeito das redes sociais além do que diz respeito ao mundo tangível (ou mundo “offline”).

Recuero (2011) nos aponta que por meio das redes sociais na internet usuários estabelecem como desejam ser identificados enquanto atores sociais por meio de seus nicknames online, perfis no *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*; tornando todas essas formas de representações online em nós das redes sociais que irão, potencialmente, conectarem-se com outros atores, estabelecendo os laços sociais. Cada vez mais as redes sociais na internet têm explorado formas e possibilidades para que os usuários possam se expressar como queiram; estes perfis/nicknames são as pistas de um “eu” que poderá ser percebido pelos demais.

Ainda segundo Recuero, as interações entre os atores sociais são a matéria prima das relações e dos laços sociais. As ações de um determinado ator dependem diretamente das ações ou percepções dos demais atores presentes naquela interação. As interações sempre fazem parte de um processo comunicativo, seja ele verbal ou não verbal, tendo sempre portanto um caráter social. Estudar as interações sociais e suas relações demanda, portanto, estudar como se dão esses processos de comunicação entre os atores envolvidos.

Seguindo essa linha, Miller (2016) afirmam que ao invés de pensarmos mídias sociais como plataformas utilizadas por pessoas para realizarem postagens podemos pensá-las como os próprios conteúdos que nelas são postadas, tirando a ênfase do “local” virtual e melhor focando a análise nas conexões e nos autores das mesmas. Os autores ainda afirmam que se as redes constituem-se como importantes espaços de socialização, logo não existe uma separação entre a vida fora e dentro das redes sociais.

No que diz respeito às relações sociais digitais, é importante compreender como as TICs interferem nas relações entre os indivíduos e quais ferramentas elas disponibilizam para tais trocas sociais. Se faz, portanto, necessário compreender a plataforma que estaremos analisando e os mecanismos que a mesma disponibiliza aos seus usuários antes de continuarmos falando sobre as relações sociais que nela são estabelecidas (AMARAL, 2016).

1.2. Twitch.tv

A Twitch é uma plataforma de *streaming* - segundo Gomes (2015) *streaming* é o nome que se dá à forma de armazenamento e transmissão, em tempo real, de dados de multimídia de um servidor (nuvem) para um aparelho, como um computador, celular ou smart TV) - de vídeos ao vivo (*livestreams*) que, em sua origem, possuía o foco na transmissão de jogos eletrônicos; em outras palavras, voltada para o público *gamer*. Tendo o início marcado por transmissões caseiras, rapidamente atingiu uma audiência significativa o suficiente para levar a Amazon a comprar a plataforma, em 2015, por 970 milhões de dólares (POLLACK, 2020).

São mais de 15 milhões de espectadores únicos (*viewers*) por dia e uma média de 2 milhões de *viewers* simultâneos diários, a Twitch possui hoje um volume de horas visualizadas maior que a de canais tradicionais nos Estados Unidos como a CNN e um volume semelhante ao de canais de esportes, como a ESPN (POLLACK, 2020), o que representa o quarto maior tráfego de internet no mundo. Em 2020 foram registradas 5,07 bilhões de horas assistidas, o que representa 68% do mercado de transmissões de jogos ao vivo, superando as plataformas Youtube Gaming Live (20%), Facebook (11%) e Mixer (1,4%) (STREAMLABS, 2020).

Apesar de sua relevância no mundo *gamer*, a Twitch hoje cresce cada vez mais como serviço de *livestreams* das mais variadas, tendo em suas categorias de

transmissão: Esportes, Música, Xadrez, Artes, Culinária, Só na conversa, dentre muitas outras. Seus usuários são 91% homens, e no que diz respeito à faixa etária a maioria (60%) se encontra entre os 18 e 34 anos, sendo os acima de 35 anos apenas 15% dos usuários (POLLACK, 2020).

A Twitch destaca-se de seus concorrentes pela popularidade no mundo ocidental e pelo pioneirismo em suas propostas de plataforma e monetização (PAZ; MONTARDO, 2018). O slogan *Social Video For Gamers* ou “vídeos sociais para gamers” mostra um pouco do que é a proposta da plataforma além das transmissões ao vivo: a experiência centrada no usuário, algo que será aprofundado mais adiante na pesquisa.

1.3. Problema de pesquisa

As novas formas de mídias sociais digitais interativas como a Twitch.tv tem transformado completamente a relação consumidor x conteúdo. Adicionando características de mídias sociais digitais e possibilidades de interações entre aqueles que consomem (*viewer x viewer*) e aqueles que produzem (*viewer x streamer*) o que será assistido, a Twitch se mostra como uma nova fonte de distribuição de mídias e vem sendo cada vez mais consumida pelos jovens. Bebendo das bases da pesquisa “Status of Mind” (2017), essa pesquisa se propõe a investigar melhor quais os efeitos das relações que esse novo modelo de mídia social digital vêm exercendo sobre a saúde mental de seus usuários, avaliando como os *viewers* vem sentindo os potenciais efeitos negativos e positivos que a plataforma produz sob eles.

Diante do crescimento e expansão do acesso à tecnologia e do constante crescimento de uma plataforma como a *Twitch*, a pesquisa se faz necessária para melhor compreendermos as relações entre a experiência do usuário e a promoção de saúde mental que acreditamos que as novas tecnologias podem proporcionar. A pesquisa também se mostrou relevante frente a pouca bibliografia que vem sendo encontrada sobre a plataforma *Twitch* aos olhos da psicologia brasileira.

2. Streaming

2.1.1. Funcionamento da Twitch.tv

Para que a transmissão na Twitch.tv ocorra, uma pessoa precisa de uma conexão com a internet, um computador, uma conta na Twitch e um programa de gravação e transmissão ao vivo. Neste programa o usuário conecta-se com sua conta da plataforma de streaming onde deseja fazer sua transmissão (Twitch, Youtube, Facebook, etc) e controla alguns painéis relativos à transmissão. Vale ressaltar, portanto, que a Twitch é uma plataforma de hospedagem de transmissões ao vivo, não um serviço de captura de tela e transmissão - em outras palavras a Twitch é onde as transmissões aparecem, onde os usuários às encontram; a transmissão em si é feita pelo computador de quem a conduz por intermédio do programa de transmissão.

Dentro da plataforma, cada usuário possui sua página própria, de endereço “twitch.tv/nomedousuário”; essa página equivale ao “perfil” do usuário, isto é, onde as informações que o usuário colocar na Twitch aparecerão para os outros que acessarem; é também onde estará a livestream do usuário quando o mesmo iniciar uma transmissão, que ficará visível para quem desejar assistir. Na Figura 1.2.1.1 utilizamos de exemplo o canal do usuário “Gaules” para mostrar o que é exibido ao espectador durante uma transmissão ao vivo.

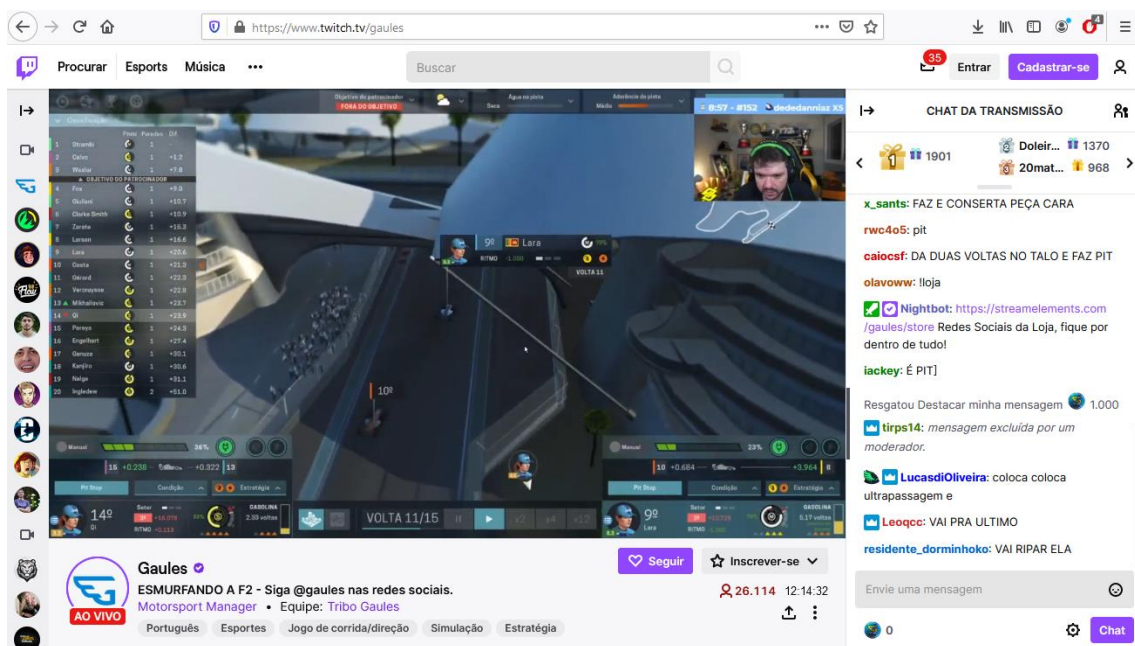


Figura 2.2.1.1 Exemplo da página do usuário “Gaules” durante uma transmissão

Para ir à essas páginas, o usuário pode utilizar-se do *link* direto (Ex: na Figura 2.2.1.1 www.twitch.tv/gaules), pela página inicial da plataforma (www.twitch.tv) ou navegando pelas categorias (pré-definidas pela Twitch e selecionadas pelo *streamer*) da Twitch;

No que diz respeito à sessão de videogames, as categorias são, basicamente, os jogos em si; por exemplo se o usuário quer assistir ao jogo “*League Of Legends*”, vai encontrar *streamers* fazendo transmissão deste jogo na categoria de mesmo nome; em outras palavras, cada jogo é uma categoria diferente.

As categorias que não tem relação aos videogames são agrupadas de formas mais gerais; *livestreams* de música ficam na categoria “Música”, de esportes tradicionais na categoria “Esportes”, e por aí vai, porém existem categorias como o “Só na conversa”, que são compostas por *streamers* cuja transmissão gira em torno desde a transmitir e assistir vídeos no youtube enquanto comenta com o seu chat (que será explicado adiante) até *streamers* cuja transmissão é composta somente por sua *webcam* enquanto conversam com seus espectadores.

2.1.2. Viewer

Após introduzida a plataforma, as transmissões e quem as faz, chegamos naqueles que serão os participantes dessa pesquisa: o *viewer*. *Viewer* é como se chamam os espectadores na *Twitch*, desde os usuários que se cadastram na plataforma até os que assistem sem fazer um login. Dentro dos que se cadastram temos aqueles que participam do *chat* das mais variadas formas: alguns interagem com outros membros do *chat*, outros diretamente com o *streamer*.

O chat é, portanto, a ferramenta onde as relações sociais se estabelecem na Twitch. É por meio dele que os usuários se comunicam com outros usuários, se expressam e observam os outros atores se expressarem. Além do chat, a Twitch também disponibiliza ferramentas de comunicação como o “sussurro”, um chat privado que você pode iniciar com qualquer usuário. Os usuários também podem adicionar-se como amigos, facilitando que comecem novos diálogos por meio do “sussurro” e mantendo-se conectados. O uso do termo “comunidade” na Twitch é comumente utilizado para usuários que seguem determinado *streamer*, isto é, as

peças que interagem no chat da *livestream* A compõem a comunidade do *streamer* A.

O crescimento da disponibilidade de plataformas de *livestreaming* e compartilhamento de vídeos e seu constante aumento de recursos para interação online entre os usuários, como comentários, chat ao vivo, inscrições gratuitas e pagas, sistema de fidelização (pontos do canal que são trocados por prêmios) demonstram a relevância do fenômeno da espetatorialidade (PEREIRA, 2020) e das interações entre os usuários nesse meio.

Pode-se afirmar que grande parte (senão a maior parte) do fluxo de pessoas na *Twitch* é pertencente às gerações dos *Millennials*, ou a *Gen Y*, cujo corte etário é dos nascidos entre 1982 e fim dos anos 90 (URCO *et al*, 2019) e *Gen Z*, nascidos nos meados dos anos 90 ao começo dos anos 2000 (QUINTANILHA, 2017). Essas gerações cresceram com trabalhos em grupo em suas escolas, práticas de esportes coletivos e grupos para práticas de hobbies (WRIGHT, 2014). As tendências às práticas coletivas também são observadas no que diz respeito à prática de videogames. Ainda de acordo com Wright (2014) quando questionados sua opinião sobre a afirmação “Você prefere jogar videogame sozinho”, 45% dos *Millennials* discordaram da afirmação; uma diferença relativamente significativa se comparada aos 37% dos *Gen X* e 27% dos *Boomers* discordantes.

A internet vem cada vez mais expandindo as formas que conhecemos de experienciar jogos com outros usuários, e a *Twitch* é uma dessas novas formas. Independentemente de o que o usuário está interessado, seja em mostrar suas habilidades num jogo para seus espectadores, assistir alguma outra pessoa a jogar ou fazer alguma outra atividade, a proposta da *Twitch* é que isso pode ser aproveitado em conjunto com outros. De acordo com a pesquisa de Serrano (2015) ao serem questionados “O que um *streamer* pode fazer para cativar um usuário” 26,68% dos participantes (103) apontaram o *streamer* ser “didático ou informativo” 26,16% (101 participantes). Os 386 usuários que responderam a pesquisa apontaram “Conversar com os espectadores”, indicando um pouco como a percepção da experiência na *Twitch* gira muito em torno da relação *streamer* x *viewer*, sendo esse um dos pontos centrais da plataforma.

2.1.3. Porque assistimos?

Em seu trabalho, Pereira (2020) contextualiza o surgimento do fenômeno da espetatorialidade, retomando experiências como os coliseus na idade antiga e outras várias formas de entretenimento que os seres humanos adotaram ao longo dos tempos. Ao aprofundar mais na questão do “porque” assistimos algo, muitas teorias surgem dentro dos campos da Comunicação, das Artes e das Ciências Sociais, sempre seguindo a ideia de uma experiência cognitiva presente no processo da observação.

A autora aponta um artigo da Motherboard de 2017 chamado “Por que curtimos assistir aos vídeos de *react* no Youtube?” (COSTA, 2017) no qual Luli Radfahrer, professor de Comunicação Digital da ECA-USP, aborda a questão neurocientífica por trás da fruição vicária que se estabelece no processo de assistir. Luli fala da presença de um neurônio-espelho que faz com que o usuário, ao ver um vídeo ou livestream de um terceiro reagindo a algo, se coloca na posição deste terceiro. O professor ainda afirma que este é o mesmo fenômeno observado na pornografia e no voyeurismo, onde o observador consegue sentir prazer apenas em ver os outros fazendo sexo, não precisando ele participar.

De acordo com Keysers et al. (2010) o conceito da ativação vicária, isto é, aquilo que acontece quando estímulos incentivam atividades no cérebro do observador que normalmente estariam presentes na sua própria ação, emoção ou sensação ao desempenhar tal tarefa; porém neste caso são ativadas quando o espectador observa a ação de quem ele está assistindo. Em outras palavras, este fenômeno se dá pela ativação de questões motoras que estaríamos desempenhando ao realizar ações semelhantes às que o produtor do conteúdo assistido está realizando, permitindo então ao observador processar emoções e ações de outros como se fossem suas próprias.

Pereira (2020) ainda bebe das fontes de Lazzaro (2004) para falar sobre alguns dos fatores sociais que estão por trás do assistir; em sua pesquisa, Lazzaro (2004) coleta relatos de jogadores que afirmam que os jogos desempenham também um “mecanismo social de interação”, apresentando também algumas afirmações como “É a comunidade que é viciante, não o jogo”, “Quero uma desculpa para convidar meus amigos à minha casa”, “Não gosto de jogar, mas é uma maneira divertida de passar o tempo com meus amigos”.

Com base em Sjöblom e Hamari (2016), que buscam encontrar as relações entre os usos e necessidades de quem consome os vídeos e streamings na Twitch, os autores concluem que as atividades que envolvem um “comprometimento” do viewer com determinado streamer, isto é, desde ações de seguir o canal até os pagamentos de inscrições e mensagens estão diretamente ligados ao assistir enquanto atividade em comunidade e ainda explicam que, em relação ao que leva os viewers a pagarem por essas ferramentas de bonificação ao streamer a única explicação é o que chamam de “motivação social integrativa”, ligada principalmente às formas de mídia encontradas na internet (como emails, salas de chat, livestreams); conceito este fundado na Teoria de Usos e Gratificação (UGT), teoria

do campo da comunicação de viés sócio psicológico com uma abordagem centrada no público.

Por fim, Serrano (2015) ainda nos traz avaliações do que leva o viewer a assistir determinado streamer, tendo o “Ato de conversar com os espectadores, dando atenção e respondendo o bate papo” como um dos aspectos mais citados entre seus pesquisados. Ainda na pesquisa de Serrano (2015), em questões que analisam a importância de certos aspectos que se apresentam ao longo das transmissões, 62,7% dos participantes acreditam ser importante que o streamer seja didático, 51,3% veem como importante que ele seja habilidoso e 81,1% apontam que o Streamer ser divertido e descontraído como um dos principais fatores. Em Montardo et al. (2016) são 53% os participantes que veem a capacidade de entreter a audiência como ponto fundamental numa livestream, enquanto 26% e 11% falam em habilidade no jogo e habilidade de narrar o jogo, respectivamente. Essas pesquisas indicam um pouco a importância das relações sociais para conquistar sua audiência na Twitch.

2.1.4. A Twitch enquanto rede social

Apesar de classificar-se como um serviço de streaming e não uma rede social digital é importante para o desenvolvimento deste trabalho que deixemos evidente os aspectos que caracterizam a Twitch.tv enquanto uma rede social digital. Dentro das concepções existentes no meio científico, o conceito de “Social Media” foi o que mais se adequou à plataforma estudada. De acordo com Amaral, 2016:

Social media podem ser entendidos como um grupo de serviços de media online que partilham características como participação, conteúdo aberto, conversação, comunidades e conectividade. Mas que não têm, necessariamente, de promover explicitamente a interação social. Neste sentido, as formas de social media não têm de se restringir à partilha de conteúdo ou à conversação, sendo possível incluir nesta categorização espaços com esse propósito mas também weblogs, sites de redes sociais, wikis, microblogging, mundos virtuais, ferramentas de social bookmarking, fóruns. (p.151, parágrafo 2).

Ainda segundo a autora Twitter, Facebook, Youtube, Myspace, Flickr, representam um novo paradigma onde o sujeito está no centro da comunicação e é, ao mesmo tempo, emissor e receptor. A Twitch configura-se com muitas características do mesmo modelo das demais *mídias sociais* presentes na Internet. As ferramentas que a plataforma disponibiliza tem revolucionado não só a forma de consumir entretenimento de mídia ao vivo com as interações por chat online, mas

também a indústria dos jogos (JOHNSON, WOODCOCK; 2018) e, por consequência, seus usuários. A Twitch é o que Kowert e Quandt (2020) chamam de um exemplo da “cultura participativa” que os aplicativos e *social media* tem cada vez mais explorado, onde o indivíduo é membro ativo e participante de uma comunidade, uma rede social onde as trocas entre os seus atores estão constantemente acontecendo.

2.1.5. As relações entre os usuários e a figura do streamer

Por estabelecer-se enquanto uma rede social de interações ao vivo, a Twitch atua como ferramenta para a interlocução entre diferentes atores sociais dentro de sua rede. Microcelebridades, ou, neste caso, os *streamers*, possuem um papel de influência poderosa em seus espectadores (HOFNER, 2019) e a forma como conduzem suas comunidades é fundamental ao desenvolvimento das mesmas; um *streamer* que traz discussões sobre sua saúde mental e a de outras pessoas tendem a criar um público mais sensível para esse tipo de discussão e auxiliar na redução dos estigmas ao redor da saúde mental (HOFNER, 2019).

A visão que um viewer possui de um streamer também influencia diretamente nas relações que serão desenvolvidas; a forma como o streamer se porta, se é confiável, atraente, charmoso aos olhos dos seus viewers, afeta significativamente no quão confortável os mesmos se sentem para interagir com outras pessoas na transmissão (CHEN; LIN, 2018).

Ao se pensar em streaming pode-se dizer que o áudio do criador (streamer) possui um lugar de protagonismo junto à tela do jogo/conteúdo sendo transmitido, permitindo-se dizer que um dos principais aspectos das livestreams é a experiência daquele que está transmitindo; o sucesso deste formato serve para evidenciar a importância da figura do criador (PEREIRA, 2020).

A maioria dos *streamers* (70%) transmitem uma variedade de jogos não específicos, o mesmo comportamento se reflete nos viewers, que muitas vezes preferem assistir a *streamers* específicos e não necessariamente à categorias de jogos ou conteúdos específicos, o que pode indicar que a personalidade e as características daquele que conduz as transmissões são tão (senão mais) relevantes quanto o conteúdo que será exibido em si (DENG et al, 2015). Os tópicos trazidos numa *stream* também afetam diretamente os espectadores que a assistem;

quando personalidades públicas falam, por exemplo, de questões de saúde mental, há um aumento nas pesquisas a respeito dessas questões (LEE et al., 2020).

Além da evidente influência que o streamer tem sobre seu público e da relevância de seus comportamentos para o estabelecimento e funcionamento das comunidades que ali são construídas, é importante falarmos também sobre como se dão as relações entre os próprios viewers. Hilvert-Bruce (2018) aponta que os dois principais fatores motivadores de engajamento na Twitch são as interações sociais e o senso de comunidade, sendo outros motivadores relevantes como “conhecer novas pessoas” e “suporte externo” também suportados como possibilitadores deste engajamento. Nestes casos é possível afirmar que há uma prioridade ao redor do vínculo entre criador, espectadores e a comunidade que se forma ao redor da figura do criador, numa espécie de fenômeno que ronda essa figura da “micro-celebridade”. Este forma de consumo traz em evidência a influência da figura do ídolo como pessoa, podendo se tornar mais relevante do que o conteúdo dos vídeos em si, no caso os jogos (PEREIRA, 2020).

Estes motivadores sociais possuem uma correlação ainda mais forte quando diz respeito ao engajamento de espectadores de canais com menores quantidades de visualizações ao vivo, sustentando a hipótese de que canais “menores” possibilitam uma maior qualidade nas relações sociais entre os espectadores (HILVERT-BRUCE, 2018). As relações destas comunidades, ou melhor, as relações entre *viewers* e de *viewers* com *streamers* desempenham um papel importante no que diz respeito ao engajamento e as motivações pelas quais um usuário opta por dedicar seu tempo na Twitch.

Frente a importância das interações e participação nas comunidades dos chats da Twitch na plataforma, vale afirmar que analisar os potenciais efeitos negativos e positivos do uso Twitch.tv na saúde mental de seus usuários é também analisar as relações entre seus usuários, sejam essas as relações entre os espectadores e os *streamers* ou as relações entre os espectadores por meio do chat.

2.2. Os potenciais efeitos das Redes Sociais na Internet na saúde mental dos usuários

2.2.1. Potenciais efeitos negativos na saúde mental

Conforme mencionado anteriormente, à luz da pesquisa inglesa “Status of Mind”, da Royal Society for Public Health, 2017, seguimos o modelo da mesma para estipular os principais temas que serão investigados na relação dos participantes da pesquisa com a Twitch, adaptando os dados à realidade brasileira e somando à pesquisa alguns outros fatores agravantes que acreditamos serem relevantes ao falar sobre a Twitch.

2.2.1.1. Ansiedade e depressão

Ansiedade e depressão acometem, hoje, 19 milhões e 11,5 milhões de brasileiros, respectivamente (OMS, 2017). A pesquisa “Status of Mind” da Royal Society For Public Health (2017) aponta que quatro das cinco redes sociais investigadas (*Youtube, Facebook, Instagram, Twitter e Snapchat*) agravam sentimentos relacionados à ansiedade e depressão.

Esses sentimentos podem ter um impacto extremamente prejudicial no que diz respeito a vida de um jovem; extrema preocupação e pânico podem levar a maiores dificuldades para sair de casa, piorar frequência em aulas, palestras e agravar o desempenho no trabalho. A ansiedade pode ser diagnosticada como um transtorno de saúde mental específico, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o transtorno do pânico, o transtorno de ansiedade social ou o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) (NIMH).

Ainda de acordo com a pesquisa “Status of Mind” sugere que os jovens que utilizam mais amplamente redes sociais na internet como Facebook, Twitter e Instagram por mais de duas horas diárias são mais propensos a relatar problemas de saúde mental, incluindo nesta faixa a ansiedade e a depressão (SAMPASA-KANYINGA; LEWIS, 2015). Cenas como os amigos curtindo festas, férias, noitadas e eventos podem aumentar a sensação dos jovens de estarem perdendo enquanto outros curtem a vida. Sentimentos como esses podem promover atitudes de comparação com os outros, se deparar com fotos adulteradas pelo *photoshop* agravam as sensações de não adequação aos supostos padrões de vida dos

outros. Fatores como os apontados apoiam e evidenciam a noção das redes sociais como alimentadores da ansiedade em seus usuários.

As expectativas não condizentes com a realidade podem deixar os jovens com sentimentos defasados a respeito de sua autoconsciência, baixa autoestima e busca por perfeccionismo, que podem manifestar-se enquanto sintomas da ansiedade (MOROMIZATO *et al.* 2017). O uso das mídias, em especial o manuseio de mais de uma conta em várias redes diferentes simultaneamente também se mostram como sintomas de ansiedade social (BECKER; ALZAHABI; HOPWOOD, 2013).

Cerca de 56% dos jovens brasileiros relatam sintomas de ansiedade depressão (HAIDAR, 2021). Evidências de pesquisas científicas associam o aumento do uso de redes sociais com a maior probabilidade de acometimento da depressão (LIN *et al.*, 2016). O uso das mídias sociais digitais também vem sendo relacionado pela comunidade científica com a baixa autoavaliação de saúde mental, níveis aumentados de sofrimento psicológico e aumento na ideação suicida (SAMPASA-KANYINGA; LEWIS, 2015). Estes efeitos foram apontados por pesquisadores como “Depressão de Facebook”, em pesquisas que sugerem que a intensidade do mundo online, onde jovens e adultos estão constantemente conectados enfrentam pressões de representações sociais completamente não condizentes com a realidade, pode também ser responsável por agravar sentimentos depressivos ou gerá-los nas seus usuários. (KELES; MCCRAEI; GREALISH, 2020.)

2.2.1.2. Sono

Sono e saúde mental estão diretamente correlacionados. Uma má rotina de sono pode levar a problemas de saúde mental e uma má saúde mental leva a uma rotina de sono insatisfatória (RSPH, 2017). Sabemos hoje que o sono é chave no desenvolvimento do ser humano (NIH, 2016) e que o cérebro não está totalmente desenvolvido até que a pessoa esteja na casa dos vinte ou trinta anos. É também fundamental para que possamos funcionar de maneira adequada durante as horas de vigília e os adolescentes precisam de, em média, 1-2 horas a mais de sono que uma pessoa adulta. A falta dele está associada a uma diversa gama de problemas

de saúde física e mental em adultos, como hipertensão, diabetes, obesidade, ataques cardíacos e depressão (SUNI, 2020).

A bibliografia sobre o uso de redes sociais têm apontado o aumento de seu uso a uma piora da qualidade do sono . O uso noturno de computadores, laptops e celulares, tal qual o uso das mídias sociais digitais em si também estão relacionados com a má qualidade do sono, principalmente se considerados seus usos até 2 horas antes de deitar (SCOTT; WOODS, 2018). Aponta-se que exposição às luzes de LED antes de dormir pode interferir e bloquear os processos naturais do cérebro relacionados à sensação de sonolência e à liberação de melatonina, o hormônio do sono. (HARVARD, 2020) Todos esses fatores acarretam diretamente uma piora da qualidade do sono e dificuldades para dormir. Um em cada cinco jovens afirma acordar durante a noite para ver mensagens nas redes sociais, o que os leva a uma maior probabilidade de se sentirem cansados ao longo do dia (NHS, 2013).

2.2.1.3. Imagem corporal

A imagem corporal é um problema que tem afetado cada vez pessoas ao redor do mundo, principalmente quando falamos de mulheres e mais ainda as adolescentes até o início de seus 20 anos. São mais de 400 milhões de usuários e um volume maior que 80 milhões de fotos diárias publicadas no Instagram (G1, 2015), fornecendo um potencial quase infinito para mulheres jovens tecerem infinitas comparações entre suas respectivas aparências e as de outras. Pesquisas têm apontado que apenas curtos períodos de uso do Facebook tem a capacidade de despertarem inúmeras preocupações com a imagem corporal de mulheres adolescentes e no início dos seus 20 anos (TIGGEMANN; SLATER, 2014).

Estudos também mostram a crescente busca por procedimentos estéticos, além do aumento do desejo das jovens em modificar características de sua aparência, como rosto, pele, cabelo, após passarem um tempo no Facebook (FARDOULY *et al*, 2015) A precocidade da busca por cirurgias plásticas também chama a atenção; cerca de 70% dos jovens entre 18 e 24 anos consideram realizar algum procedimento estético (BAAPS, 2016).

Nas últimas décadas tem-se aumentado os debates e conscientização sobre o impacto das propagandas exibidas nas mídias tradicionais e nas redes nas imagens das mulheres. No entanto, pouco se fala ainda do impacto das redes

sociais nessa relação com a autoimagem dos jovens. É importante que a comunidade passe a olhar mais para isso, visto que pautas como cirurgias plásticas e acesso a informações sobre as mesmas são cada vez mais recorrentes no Instagram (RSPH, 2017)

2.2.1.4. Transtorno de jogos pela internet (CID-11)

Na 11ª revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde a Organização Mundial de Saúde (OMS) incluiu a definição “vício por jogos eletrônicos”, ou em inglês “Gaming Disorder”, lançada em junho de 2018 e aprovada em maio de 2019. O uso oficial do CID-11 está previsto para ser adotado em janeiro de 2022.

A revisão classificou o vício por Jogos Eletrônicos junto com “Ludopatia” sob a categoria “Distúrbios devido a Comportamentos Aditivos”, sendo estas adições definidas por “Um padrão de comportamento de jogo persistente ou recorrente” quando enquadradas em três critérios: Falta de controle para jogar videogames; Prioridade dada a videogames sobre outros interesses; Incapacidade de parar de jogar jogos eletrônicos mesmo depois de sofrer consequências negativas. (OMS, 2019). Para que seja apresentado um diagnóstico do distúrbio, o indivíduo precisa apresentar padrões que causem prejuízo significativo nas relações de trabalho, familiares, sociais, acadêmicas, e o hábito deve ter sido evidente por pelo menos 12 meses (WHO, 2019).

Como aponta Galindo (2021), nem a definição do CID-11 ou a proposta do DSM-V citam as comunidades ou outros fatores marginais relacionados à jogos eletrônicos, como conteúdos sobre jogos como fatores agravantes prejudiciais aos indivíduos com potencial abuso de jogo. Tendo isso em conta, essa pesquisa se preocupou em compreender também a relação entre o consumo de conteúdos de jogos (como o que é feito na Twitch) e o consumo dos jogos eletrônicos em si (o ato de jogar).

Vale ressaltar que Ferreira (2020) afirma em sua pesquisa, onde aplicou o teste GAS (Gaming Addiction Scale) em jovens brasileiros de 10 a 18 anos, que a proporção de tempo que os jogadores passam jogando Online tem sido um fator significativo no desenvolvimento do transtorno de jogos pela internet. Os jogadores

costumam organizar-se em comunidades onde encontram outras pessoas com interesses em comum e acabam dedicando mais tempo jogando.

É importante pensar, porém, que outros comportamentos além do jogo estão por trás desse aumento de consumo dos jogos, como dificuldades de socialização na vida offline que, muitas vezes, não se refletem na vida online. Ferreira (2020) concluiu que o principal preditor por trás do transtorno em jogos pela internet foi a presença de transtornos mentais como depressão, TDAH, fobia social e ansiedade, ainda não estando claro para a comunidade científica se jogar excessivamente é um fator de risco para tais transtornos ou uma estratégia para lidar com eles.

Em contraponto, alguns autores como Griffiths trazem inúmeros potenciais efeitos positivos dos videogames, indicando que podem ser utilizados como *settings* terapêuticos, ferramentas terapêuticas, métodos para mudar o comportamento dos usuários, auxiliar no processo de desenvolvimento de habilidades sociais, serem utilizados em processos de reabilitação cognitiva (GRIFFITHS, KUSS, ORTIZ DE GORTARI; 2017) dentre muitos outros benefícios quando gerenciados corretamente.

Se faz necessário ressaltar a importância de avaliarmos também tais possibilidades e buscarmos informar aos usuários bons hábitos para a gestão e otimização dos potenciais efeitos positivos e redução dos potenciais efeitos negativos que os jogos online podem trazer para a saúde mental dos jogadores, orientando-os sobre práticas como o controle do estresse, do sono, boa nutrição, prática de atividades físicas, dentre outros (AMIN, GRIFFITHS, DSOUZA; 2020).

2.2.1.5. Comportamento Tóxico

De acordo com Andolf (2018), comportamento tóxico é o nome genérico que se dá para descrever uma variedade de comportamentos negativos, como assédio, *griefing* (jogadores que agem de má fé, a fim de irritar os outros) e trapaça. São chamados de tóxicos por suas ações nocivas aos meios que ocupam, visando prejudicar os demais jogadores, muitas vezes sendo agressivos, quebrando regras dos jogos e impedindo que os mesmos fluam de forma harmoniosa (CARVALHO, 2015).

Bartolomeu (2021) aponta que estes comportamentos são comumente direcionados a crianças, jogadores inexperientes, mulheres e ao público LGBTQIAP+ e que, por muitas vezes, esses crimes acabam por eliminar totalmente

o entusiasmo de jogadores que estão ali só pela diversão do jogo. Mais aprofundadamente a respeito do público feminino, é comum que utilizem-se de *nicks in-game* com alguma neutralidade, pois ao utilizarem *nicks* “femininos” são recebidas com muita toxicidade (PEREIRA, 2017).

O crescimento do comportamento tóxico é algo que vem sendo observado pela comunidade científica em vários ambientes da internet, como em redes sociais digitais como o Twitter (WIJESIRIWARDENE, 2020) e também nos jogos digitais e comunidades gamers (CARVALHO, 2015). De acordo com um estudo da Pew Research (SMITH, 2018) apontou que 41% dos adultos dos EUA (em 2014 eram 35%) foram submetidos a situações de assédio online, além de 66% afirmarem terem testemunhado esses comportamentos dirigidos a outras pessoas (ANDOLF 2018).

Já na pesquisa realizada pela *Anti-defamation League*, que entrevistou cerca de mil participantes entre 18 e 45 anos, mais da metade afirmou já ter sido vítima de alguma forma de comportamento tóxico em jogos online, principalmente no que diz respeito à jogos considerados “competitivos” (com sistema de ranqueamento): Dota 2, Counter-Strike Global Offensive, PlayerUnknown’s Backgrouds, Overwatch e League of Legends (TELLES 2019).

Conforme Andolf (2018) os jogos que organizam-se enquanto e-sports são comumente apontados como palco de comportamentos tóxicos. Por normalmente organizarem-se em competições de equipe acabam por demandar alguma comunicação entre jogadores ao mesmo tempo que os expõe a um certo nível de competitividade, que age como atrativo para muitos dos jogadores (VORDERER, 2003), também pode levar o usuário a reproduzir os comportamentos negativos (GRANDPREY-SHORES, 2014). Além do assédio, do *griefing* e da trapaça, também é comum o cyberbulling e comportamentos que ajudem o time adversário dentro do jogo, a fim de irritar o seu próprio time, também conhecido como *trolls* (KWAK et al. 2015).

O termo “*troll*” nasce do ser mitológico homônimo escandinavo, um ser grotesco de má aparência que vive em cavernas; a ligação entre a mitologia e ao jogador tido como *troll* vem justamente da prática de comportamentos feios, mal vistos que objetivam atingir o outro (CARVALHO 2015). Ao estudar os *trolls*, Thacker e Griffiths (2012) analisam dados de um questionário direcionado a jogadores e apontam que o comportamento tóxico é comum em jogos online, onde

apenas 20% dos participantes afirmam que raramente ou nunca presenciaram atos de toxicidade nos jogos. Mais especificamente sobre os *trolls*, os pesquisadores descobriram que estes jogam com muito mais frequência que os jogadores médios e são motivados por vingança, tédio ou diversão.

Ao pensar as causas que justifiquem a ocorrência do comportamento tóxico na internet, a teoria de Suler (2004) aparece em muitas das pesquisas que abordam o assunto; para o autor, fatores como a anonimidade, dissociação, assincronia e invisibilidade possibilitadas pela comunicação mediada por computador agem como facilitadores ao que chamou de *desinibição tóxica*, isto é, um comportamento ofensivo ou agressivo em comunidades online que não necessariamente os praticantes expressam em seu cotidiano fora das redes (THACKER; GRIFFITHS, 2012). Outros autores como Flores e Real (2018) apontam fatores como a influência de outros jogadores, competitividade, autodefesa, falta de empatia e influências externas ao jogo também como motivadores da toxicidade no mundo dos jogos.

Em seu trabalho, Carvalho (2015) aponta os jogadores tóxicos como “os infratores do mundo virtual”; as empresas donas do jogo até tomam medidas para tentar conter esse tipo de jogador, banindo contas e limitando o acesso aos chats dentro do jogo, porém é quase impossível terminar completamente com tais comportamentos. O autor observou 10 partidas do popular jogo League of Legends, da Riot Games e, em todas, observou-se ao menos um jogador tóxico presente.

2.2.2. Potenciais efeitos positivos na saúde mental

2.2.2.1. Apoio emocional e construção de comunidades

Tem se tornado cada vez mais comum aos jovens procurar por apoio emocional e formas de prevenção nas redes sociais na internet (FARNAN, 2013). As mídias podem agir num papel fundamental de interações para superar problemas difíceis, em especial em situações em que esse suporte não pode ser desempenhado cara a cara.

Quase 7 em cada 10 adolescentes relatam ter recebido alguma forma de apoio ou suporte nas redes sociais em momentos de dificuldades. Algumas pesquisas evidenciam que os usuários de Facebook são mais propensos a relatar terem níveis mais altos de suporte emocional que outros usuários da internet em geral. Com a presença de muitos amigos nas mídias sociais digitais, essas podem

ser vistas como unificadoras dessas redes de apoio dos usuários (RSPH, 2017). Na Twitch, pesquisas apontam que esse senso de pertencimento à uma comunidade e sua construção por meio dos bate-papos das *livestreams* que tornam um espectador mais propenso a voltar a assistir determinada *stream* (HAMARI, SJÖBLOMS; 2017)

A construção de comunidade também desempenha papel importante na amplificação dessas redes de apoio. Nas mídias sociais digitais é comum a existência de grupos ou páginas com temáticas que permitem reunir usuários com interesses em comum. Grupos como minorias sociais podem construir redes de apoio seguras para enfrentarem em conjunto problemas que a sociedade pode lhes impor, como grupos LGBTQIAP+ ou grupos de pessoas pretas. As mídias permitem que essas pessoas reúnam-se e construam um senso de comunidade que muitas vezes não lhes foi permitido no mundo “offline” (RSPH, 2017).

2.2.2.2. Auto-expressão e identidade

Auto-expressão e identidade são aspectos fundamentais no desenvolvimento dos jovens. A construção de identidade é uma das marcas categorizadoras da adolescência; a possibilidade de experimentar coisas novas e diferentes aspectos de si próprios é importante no desenvolvimento do eu próprio. Nas mídias sociais digitais os jovens encontram uma plataforma muito eficiente para entrarem em contato com aquilo que lhes interessa e se identificam. (RSPH, 2017)

Em seus perfis podem demonstrar livremente e muitas vezes sem os receios que muitas vezes acompanham o expressar-se livremente no mundo “real”; podem compartilhar imagens que representam seus gostos humorísticos, seus interesses musicais, mostrar pessoas que admiram, debater sobre assuntos de seus interesses, mostrarem sua criatividade e suas paixões. Por meio das redes podem criar um “catálogo de identidade” que os represente, se aproximando cada vez mais daquilo que se identificam. Além disso é importante ressaltar que as redes sociais tem revolucionado as possibilidades dos jovens de participarem e engajarem-se em discussões políticas, debates esses em que, fora delas, costumeiramente são excluídos por puro preconceito etário. (RSPH, 2017)

2.2.2.3. Desenvolvimento e manutenção de relacionamentos

Outro aspecto revolucionado pelas mídias sociais digitais é no que diz respeito às relações sociais, desde sua construção até seu desenvolvimento. Familiares que se afastaram fisicamente, amigos que se mudaram, amigos de escola, do trabalho, as frequências de trocas e interações expandiram-se para os novos ambientes que as redes sociais na internet promovem; sem falar nas possibilidades de novos relacionamentos que as interações nas redes sociais permitem. (RSPH, 2017)

A chave do sucesso nas mídias sociais digitais consiste fundamentalmente no aprimoramento dos relacionamentos pessoais. Permitir que seus usuários organizem eventos sociais ou encontros familiares com apenas alguns cliques se tornou rotina, coisa que tempos atrás era inimaginável. (RSPH, 2017)

As pesquisas ainda apontam que as redes sociais tem agido de forma a amplificarem a profundidade de relações de vínculo já fortes, isto é, permitido a amigos próximos fortalecerem seus vínculos (LENHART, 2015). As mídias sociais digitais também desempenham papéis de manutenção a longo prazo das relações que antes costumavam se perder com maior facilidade pelas dificuldades de contato e também tem tido um papel importante na construção de relacionamentos como por exemplo as trocas realizadas nas redes sociais após um primeiro encontro, permitindo que o desenvolvimento da relação se estenda com mais facilidade. (RSPH, 2017).

Mais especificamente sobre a Twitch, a literatura aponta que as comunidades que se formam podem ajudar a auxiliar no alívio de sentimentos de solidão (HAMILTON et al., 2014) (HAMARI SJOBLOM, 2017) (HILVERT-BRUCE et al, 2018). A maioria dos *streamers* reconhece a importância das interações sociais e, por isso, esforçam-se para estarem sempre em contato com sua audiência, por meio de mensagens de assinaturas, enquetes e as próprias discussões do chat (HAMILTON et al, 2014) (CHEN; LIN, 2018).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Compreender quais os potenciais efeitos positivos e negativos dos usos da plataforma Twitch.tv na saúde mental dos usuários.

3.2. Objetivo Específico

Compreender como as relações entre os usuários e a plataforma impactam na saúde mental dos usuários, avaliando as relações entre os espectadores e os *streamers* e entre os próprios espectadores.

Descrever quais relações positivas e negativas os usuários percebem na plataforma em relação aos seguintes aspectos: Sono, Ansiedade, Depressão, Imagem Corporal, Consumo de Jogos Eletrônicos, Apoio emocional e construção de comunidades, Auto Expressão e Auto Identidade, Desenvolvimento e manutenção de relações sociais.

4. MÉTODO

O método foi desenvolvido tendo em conta a pesquisa “Status of Mind” (2017), o questionário que será enviado consiste em perguntas adaptadas formuladas a partir da pesquisa de referência e algumas perguntas construídas pelos pesquisadores desta pesquisa. A mostra esperada é de pelo menos 90 respostas.

4.1. Participantes

Os participantes da pesquisa serão homens, mulheres e pessoas não binárias usuários da plataforma Twitch.tv maiores de 18 anos que possuam uma média de uso da plataforma maior ou igual a 3 dias por semana participantes de comunidades relacionadas aos canais da Twitch “Mylonzete” e “Luide”. Os participantes terão de indicar seu consentimento por meio de uma opção de “Sim” ou “Não” no questionário logo após a leitura do TCLE. Aqueles que indicarem que não estão de acordo com os termos do TCLE, serão direcionados a uma página de agradecimento e não terão acesso ao formulário de pesquisa.

4.1.1. Tamanho da mostra

A pesquisa contou com 85 respostas no total e 77 respostas válidas.

4.1.2. Critérios de inclusão

Ser maior de 18 anos, utilizar a plataforma Twitch.tv por, pelo menos, 3 dias por semana em média e estar de acordo com os termos de compromisso descritos no formulário divulgado.

4.1.3. Critérios de exclusão

Menores de 18 anos, usuários da Twitch.tv que alegarem uso médio menor que o estipulado (pelo menos 3 dias por semana) e aqueles que não estiverem de acordo com os termos de compromisso descritos no formulário divulgado ou não utilizem a Twitch.tv. Devido aos critérios de exclusão, 9 das 85 respostas foram removidas por não atenderem aos requisitos da pesquisa.

4.2. Seleção da mostra

O questionário será disponibilizado via chats e divulgações na própria Twitch por intermédio da colaboração dos Streamers donos dos canais selecionados. Os canais escolhidos foram Twitch.tv/Luide e Twitch.tv/Mylonzete, tendo em conta o fluxo de viewers do canal e a colaboração dos streamers em questão para com a divulgação das pesquisas. Por entender se tratem de dois streamers com conteúdos diferentes, com públicos de faixas etárias e realidades socioeconômicas diferentes, optamos por realizar a pesquisa em dois formulários iguais, porém separados; a decisão se deu tendo em vista a enorme diferença entre os conteúdos que são trabalhados em cada uma das streams e, por consequência, do público que as consome. Luide “Luide” Matos, do canal Twitch.tv/Luide tem como categoria principal de sua livestream o chamado “Just Chatting” (apenas conversando). O conteúdo de suas lives gira em torno de “reacts” de vídeos no youtube, em sua maioria cortes de podcasts e conteúdos relacionados à política; o streamer ganhou notoriedade na plataforma reagindo à CPI do Covid-19, que ocorreu entre Abril e Outubro de 2021. Já Matheus “Mylon” Borges, do canal Twitch.tv/Mylonzete é ex-jogador profissional de League of Legends e o conteúdo de seu canal consiste em

gameplays ao vivo do jogo. Seus públicos diferem em muitas escalas, coisa que ficará evidenciada nos itens a seguir.

4.3. Instrumentos

A fim de atingir os objetivos propostos foi realizado um questionário semiaberto pela plataforma Google Forms. O formulário foi dividido em questionário socioeconômico, composto por 4 perguntas de múltipla escolha e 3 seções. A primeira seção é composta de 12 perguntas de múltipla escolha a respeito da relação do usuário com a plataforma; a segunda seção gira em torno da relação dos usuários com os streamers que assistem, é composta por três perguntas de caixas selecionáveis, quatro perguntas optativas abertas e uma pergunta de múltipla escolha. Por fim, a terceira seção diz respeito à relação dos viewers com outros viewers nos canais que assistem, sendo composta por duas perguntas de caixas selecionáveis, uma pergunta de múltipla escolha e duas perguntas abertas.

4.4. Local de coleta de dados

Após divulgado pelos meios selecionados indicados no item 4.2 o questionário será aplicado pela plataforma virtual Google Forms ao longo de duas semanas e, após esse intervalo, procederemos para a análise dos dados coletados.

4.5. Procedimentos de análise de dados

Os dados obtidos serão analisados de forma quantitativa, enquanto os relatos opcionais foram avaliados de forma qualitativa por meio da análise de discurso.

4.6. Cuidados Éticos

O projeto desta pesquisa será submetido à Plataforma Brasil e ao Comitê de Ética em Pesquisa Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Os procedimentos realizados nesta pesquisa obedecerão aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa não será realizada sem a aprovação do Comitê de Ética.

4.7. Riscos

A pesquisa não apresentava riscos à seus sujeitos.

4.8. Benefícios

Os beneficiados pelos resultados desta pesquisa foram os usuários da plataforma Twitch.tv, que melhor poderão compreender as consequências dos usos da plataforma e a comunidade científica brasileira, visto que as pesquisas a respeito de mídias sociais digitais dentro da psicologia ainda estão em passos embrionários, apesar dos usos das redes estarem cada vez mais frequentes. Esses benefícios poderão ser obtidos a partir da divulgação dos resultados coletados.

4.9. Desfecho Primário

O desfecho primário esperado é a coleta de informações sobre como os usuários percebem a Twitch.tv e seu uso em suas vidas, possibilitando melhores reflexões acerca de seus usos.

5. Resultados e Análise

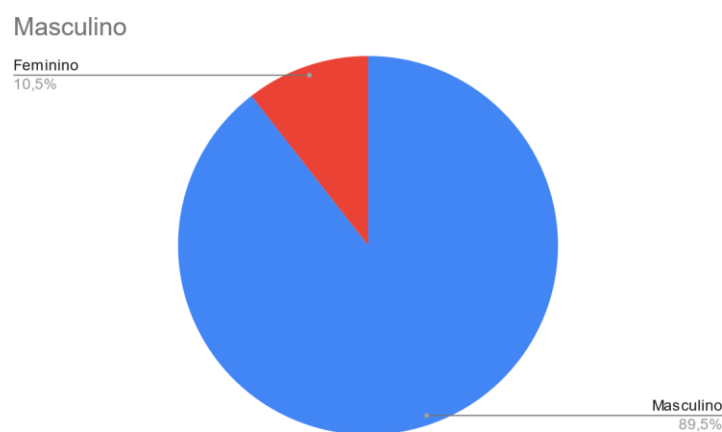
5.1. Identidade dos participantes

O questionário contou com 4 perguntas quantitativas a fim de estimar o perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa e o consumo médio que os mesmos fazem da Twitch.tv.

Identidade de gênero

Entre os participantes que chegaram à pesquisa pela Twitch.tv/Mylonzete, 89,5% (34) identificam-se como do sexo Masculino e 10,5% (4) do feminino.

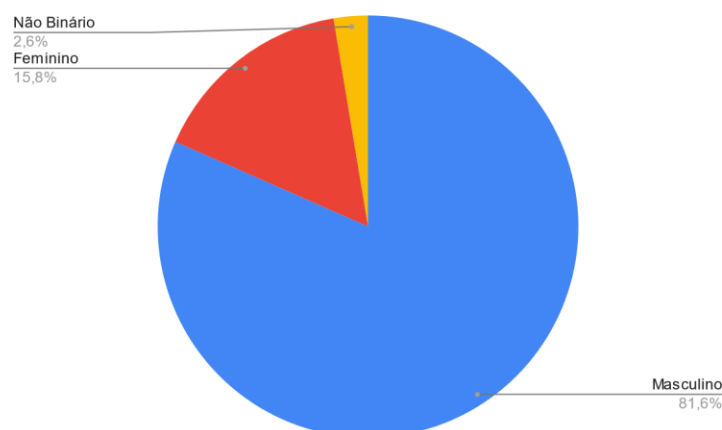
Gráfico 1 - Identidade de gênero dos respondentes da Twitch.tv/Mylonzete



Fonte: O Autor.

Já entre os participantes da Twitch.tv/Luide, 81,6% (31) se identificam com o sexo masculino, 15,8% (6) e ainda 2,6% (1) como não binário.

Gráfico 2 - Identidade de gênero dos respondentes da Twitch.tv/Luide

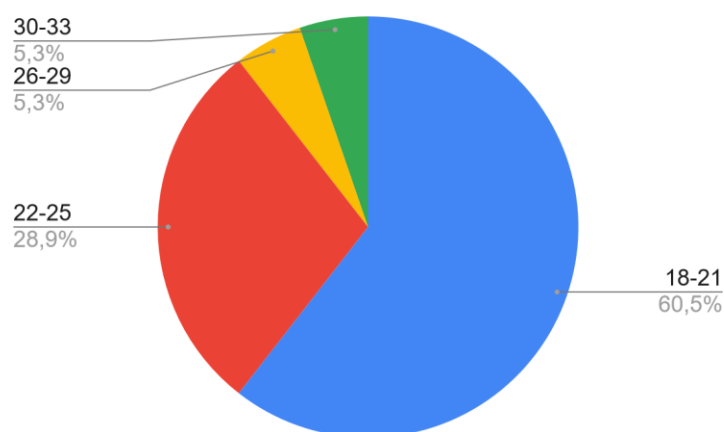


Fonte: O Autor

Idade

Com relação à idade, no caso dos coletados na live “Mylonzete”, 23 participantes (60,5%) possuem entre 18 e 21 anos, 11 (28,9%) estão na faixa entre 22 e 25 anos, 2 entre 26 e 29 anos (5,3%) e 2 entre 30 e 33 anos (5,3%). Algumas explicações podem ser elaboradas para explicar isso como o horário da divulgação, que se deu por volta das 14h de um dia útil e também a possibilidade do público de League of Legends em específico ser um público mais jovem. Não foram encontradas pesquisas científicas que apontassem com precisão a idade média dos jogadores, porém uma pesquisa informal de larga escala realizada no Reddit¹ apontou que 75% dos jogadores estão abaixo dos 25 anos, sendo a faixa dos 21-24 a maior parcela, seguida dos jogadores entre 18 e 20 anos (27%) e entre os jogadores entre 25 e 30 anos (22%).

Gráfico 3 - Idade dos participantes da Livestream Twitch.tv/Mylonzete



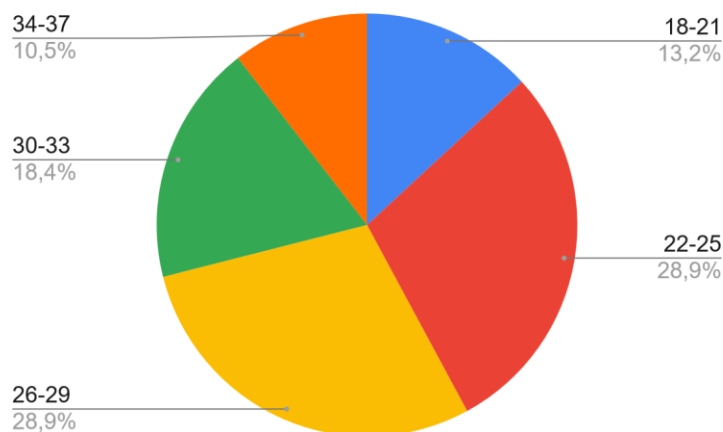
Fonte: O Autor

Já no que diz respeito aos respondentes participantes da livestream Twitch.tv/Luide, 5 (13,2%) indicaram possuir entre 18 e 21 anos, 11 (28,9%) estão na faixa entre 22 e 25 anos, 11 (28,9%) entre 26 e 29 anos, 7 (18,4%) entre 30 e 33 anos e 4 (10,5%) entre 34 e 37 anos. Dentro deste grupo, encontramos usuários mais velhos que no público de Legends, tendo sido possível chegar até aos 15% que Pollack (2020) apontou estarem acima dos 35 anos. Ao contrário do observado no público anterior, a maioria dos respondentes aqui encontram-se entre 22 e 29 anos (57,8%), os maiores de 30 anos representaram 28,4% dos respondentes totais, ao passo que o maior público da Twitch.tv/Mylonzete (aqueles entre 18 e 21

¹ <https://levvel.com/league-of-legends-statistics-and-facts/>

anos) representaram apenas 13,2% dos respondentes. Muito disso pode se dar pelo conteúdo exibido na stream ser, em sua maioria, relacionado à política e podcasts. De acordo com a pesquisa feita pelo grupo Globo² 52% dos consumidores de podcasts estão entre 16 e 34 anos, ao passo que os outros 48% dos participantes da pesquisa encontram-se acima dos 35 anos. Essa “maturidade” do público foi refletida na pesquisa.

Gráfico 4 - Idade dos participantes da Livestream Twitch.tv/Luide



Fonte: o Autor

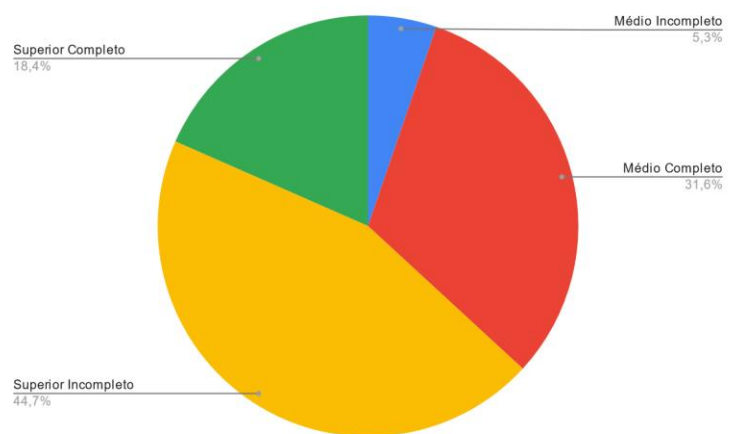
Nível de escolaridade

No que diz respeito ao nível de escolaridade, na live Twitch.tv/MyLonzete 2 (5,3%) afirmaram possuir ensino médio incompleto, 12 (31,6%) possuem ensino médio completo, 17 (44,7%) possuem ensino superior incompleto e 7 (18,4%) possuem ensino superior completo. Muito dos resultados observados aqui podem ser reflexo tanto da faixa etária do público entrevistado, em sua vasta maioria ainda abaixo dos 25 anos. Com relação àqueles que não ingressaram no ensino superior (36,9% dos respondentes) é possível pensar na realidade brasileira, em que apenas 18,1% dos jovens entre 18 e 24 anos ingressaram no ensino superior de acordo com o estudo da Semesp³. O número representado nesta pesquisa ainda está distante da realidade brasileira, que muito pode ser explicado pela dificuldade no acesso às TICs que permitem aos usuários jogarem o jogo League of Legends, local de onde acredita-se que venha a maior parte do público do streamer, visto que toda sua carreira profissional girou em torno do jogo, desde como atleta profissional até o streaming, que sempre teve foco nos gameplays.

² <https://gente.globo.com/pesquisa-infografico-podcasts-e-a-crescente-presenca-entre-os-brasileiros/>

³ <https://www.semesp.org.br/mapa-do-ensino-superior/>

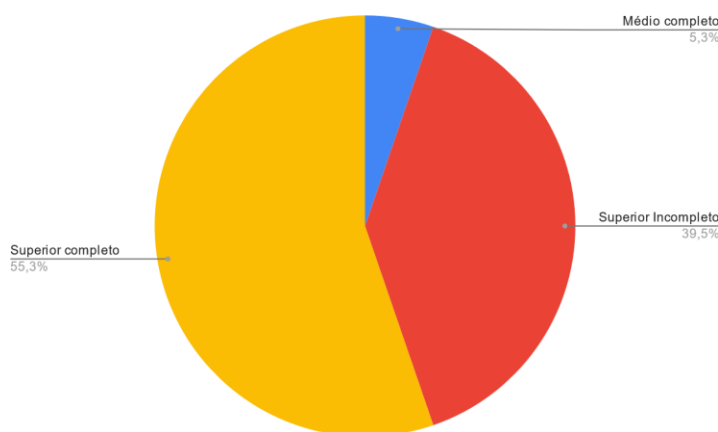
Gráfico 5 - Grau de escolaridade dos respondentes participantes da stream Twitch.tv/Mylonzete



Fonte: O Autor

No que diz respeito ao nível de escolaridade na live Twitch.tv/Luide, 2 (5,3%) afirmaram possuir ensino médio completo, 15 (39,5%) possuem ensino superior incompleto e 21 (55,3%) possuem ensino superior completo. A mostra não reflete em nada a realidade brasileira apontada anteriormente, visto que apenas 5,3% do público entrevistado não ingressou no ensino superior, dado incongruente com os 18,1% dos jovens apontado pela Semesp que ingressaram. As hipóteses principais que podem ser pensadas para explicarem tal dado baseiam-se também na trajetória e conteúdo do streamer Luide, cujo sucesso originou-se em parte significativa da produção e do consumo de podcasts e conteúdos relacionados à podcasts; de acordo com o estudo do grupo Globo, 35% do público de podcasts encontram-se nas classes A e B da população e 51% na classe C. O sucesso de Luide ao longo da pandemia, produzindo conteúdos em cima de CPIs e outras pautas políticas também pode ser uma das explicações, porém seria necessário investigar mais essa relação.

Gráfico 6 - Grau de escolaridade dos respondentes participantes da stream Twitch.tv/Luide



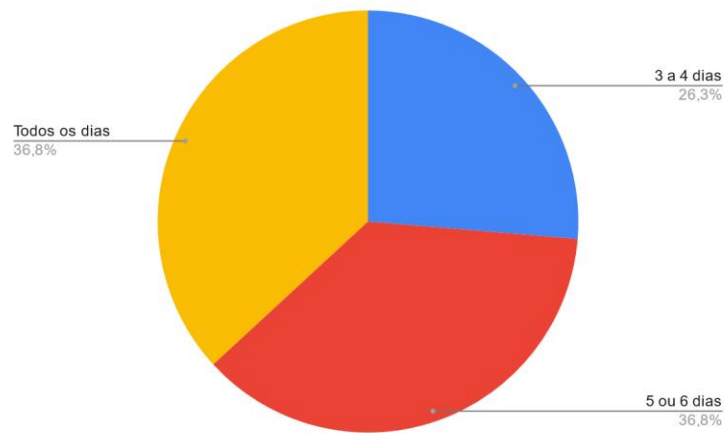
Fonte: O Autor

Frequência que assiste à Twitch

Com relação à frequência com que os usuários assistem à Twitch na semana, dentre os participantes da stream Twitch.tv/Mylonzete, 10 (26,3%) afirmaram assistir lives na Twitch (em média) 3 ou 4 dias da semana, 14 (36,8%) assistem por 5 ou 6 dias da semana e 14 (36,8%) afirmaram assistir lives na Twitch todos os dias da semana. Vale ressaltar que houveram 5 respondentes que afirmaram assistir à Twitch em média 1 ou 2 dias da semana, essas respostas foram desconsideradas. Acreditamos que não hajam muitas hipóteses a serem elaboradas

neste tópico, visto que o dado por si só não representa muita coisa e sua função é de, além de filtrar aqueles que não consomem lives da Twitch com tanta frequência, também observar em tópicos mais a frente as relações entre a frequência do consumo e a profundidade da influência da Twitch nos aspectos pesquisados.

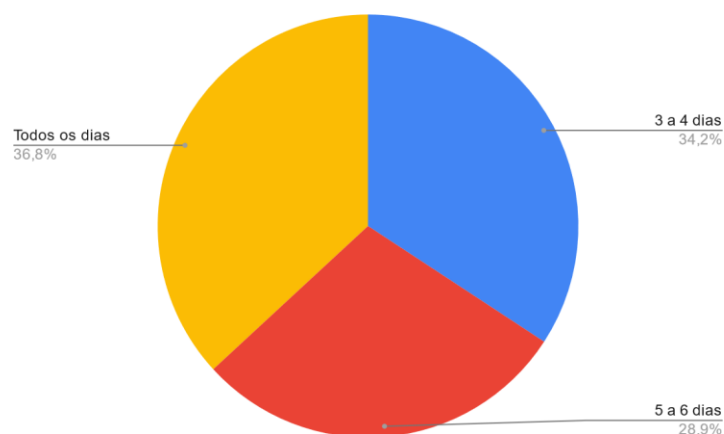
Gráfico 7 - Média de dias da semana que o participante da livestream Twitch.tv/Mylonzete assiste à uma live na Twitch



Fonte: O Autor

Já nos participantes vindos da stream Twitch.tv/Luide, 13 (34,2%) afirmaram assistir lives na Twitch (em média) 3 ou 4 dias da semana, 11 (28,9%) assistem por 5 ou 6 dias da semana e 14 (36,8%) afirmaram assistir lives na Twitch todos os dias da semana.

Gráfico 8 - Média de dias da semana que o participante da livestream Twitch.tv/Luide assiste à uma live na Twitch



Fonte: O Autor

5.2. A Twitch e o viewer

Nessa etapa da pesquisa questionamos aos participantes como eles sentiam que o uso da Twitch/Consumo de Livestreams afetam vários aspectos de suas vidas relevantes para a saúde mental.

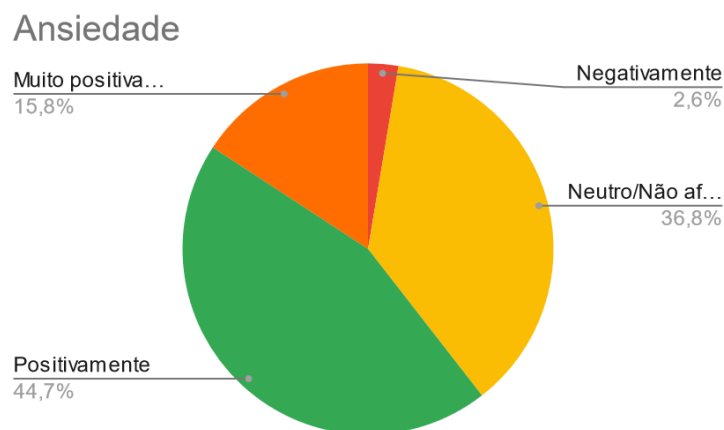
Ansiedade

No que diz respeito à percepção dos usuários oriundos a livestream Twitch.tv/Mylonzete com relação a como a plataforma afeta sua ansiedade, 17 (44,7%) acreditam que afete positivamente, 15,8% acreditam que afete muito positivamente, 2,6% acredita ser afetado negativamente e 36,8% acreditam que a relação não afete sua ansiedade nem positiva nem negativamente.

Os resultados apontados não refletem muito do que foi apontado na introdução da pesquisa a respeito dos usos das redes sociais, que indicavam esse uso como agravantes na ansiedade dos pesquisados. Muito disso pode ser hipotetizado pela estruturação da Twitch em si, onde situações agravantes da sensação de ansiedade apontadas pela pesquisa “Status of Mind” (RSPH, 2017) como “ver os amigos curtindo festas”, “fotos adulteradas” e demais expectativas não condizentes com a realidade não são exatamente o foco da plataforma.

Pelo contrário, os conteúdos ali produzidos são ao vivo e o foco não é nos usuários em si, mas sim nas livestreams e nos criadores das mesmas ali presentes, além de fatores como o que Kowert e Quandt (2020) chamaram de “cultura participativa”, não tendo a plataforma uma forma “excludente” como em outras redes sociais onde os usuários observam os conteúdos sem fazerem parte dele.

Gráfico 9 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua Ansiedade

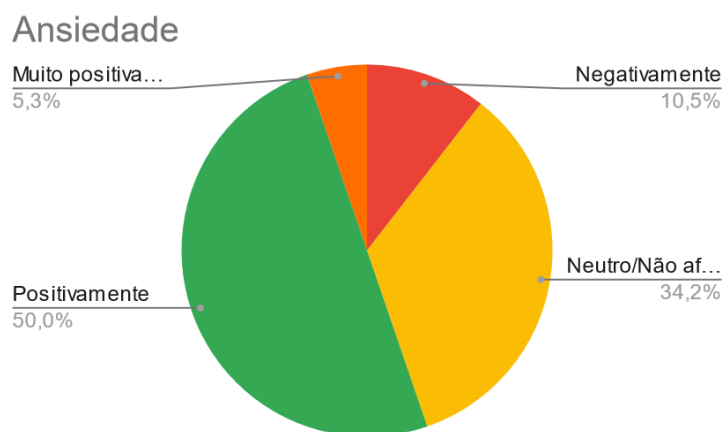


Fonte: O Autor

Já entre os participantes vindos da Twitch.tv/Luide, 19 (50%) acreditam que a relação afete positivamente sua ansiedade, 5,3% acreditam que são afetados muito positivamente, 10,5% apontam que a relação os afeta negativamente e 13 (34,2%) acreditam que a relação não afete este aspecto de sua saúde mental. O mesmo observado no público anterior se repete neste público; 55,3% avaliam como positiva a influência da Twitch em sua ansiedade.

Apesar de desconhecidos os motivos diretos dos resultados positivos, pensamos que as livestreams possam estar ocupando papéis importantes aos usuários em relação à momentos delicados de suas vidas, ajudando a distrair os usuários e afastá-los de problemas/dificuldades, como apontados em relatos nas perguntas abertas sobre as experiências dos usuários mais à frente na pesquisa: “Durante a pandemia, lives de 24hrs me deixavam animados e faziam com que me esquecesse dos problemas que nos cercavam” e “Sim, Alanzoka e Luide Matos. Alanzoka principalmente, pois consigo esquecer um pouco os problemas, rir e me sentir mais leve. As vezes que o streamer interagiu comigo também me fizeram sentir acolhida.”.

Gráfico 10 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua Ansiedade



Fonte: O Autor

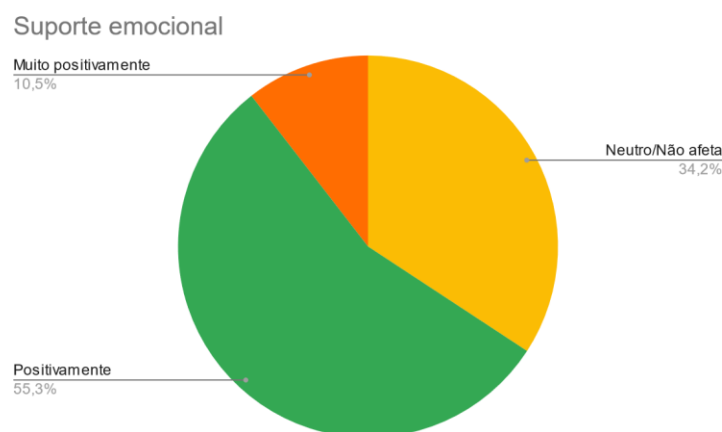
Suporte emocional

Com relação ao suporte emocional, 21 (55,3%) dos participantes da livestream Twitch.tv/Mylonzete acreditam que a plataforma atua de forma positiva; 10,5% acham que a relação é muito positiva e 13 (34,2%) acreditam que o uso da plataforma não afete este aspecto. Olhando os totais das respostas, 65,8% dos

usuários acreditam ser positiva ou muito positiva a relação do uso da plataforma com a sua percepção do suporte emocional.

Como apontado pela Royal Society For Public Health (2017) 7 entre cada 10 jovens apontam ter recebido alguma forma de apoio ou suporte em momentos delicados de suas vidas; as teorias levantadas com a pesquisa realizada são de que a Twitch também atua de maneira semelhante às demais redes sociais neste aspecto por propiciar um ambiente onde a construção e conexão de comunidades são parte fundamentais para adquirir engajamento na plataforma (HILVERT-BRUCE, 2018), o que pode ser um indício da relevância dessas interações e das relações que se desenvolvem por meio delas para os usuários, sendo o “suporte externo” algo já apontado pelo autor como um fator também impulsionador deste engajamento.

Gráfico 11 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu suporte emocional



Fonte: O Autor

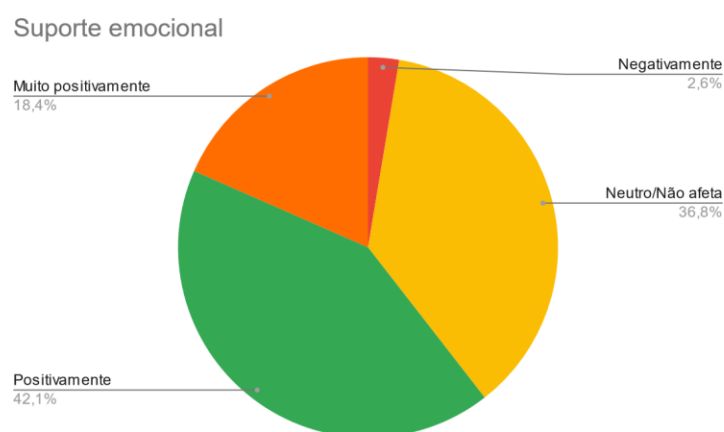
Nos usuários da Twitch.tv/Luide, 16 (42,1%) acreditam que a relação seja positiva, 7 (18,4%) como muito positiva, 1 (2,6%) crê ser afetado negativamente pela plataforma e 14 (36,8%) acreditam que a relação com a plataforma não afete seu suporte emocional. Tal qual no público anterior, a ampla maioria (60,5%) dos respondentes acreditam que seu suporte emocional é afetado positivamente pelo uso da plataforma.

Os resultados observados na pesquisa sustentam a Twitch enquanto desempenhador de importante fator social na vida dos usuários; foram aspectos diretamente ligados à questões sociais, como o suporte emocional, os mais fortemente apontados nos resultados. Assim como os jogos de acordo com Lazzaro

(2004), a Twitch também desenvolve-se enquanto “mecanismo social de interação”, onde as trocas entre diferentes atores sociais estão sendo desenvolvidas em conjunto com a produção dos conteúdos que ali estão sendo consumidos.

As relações sociais desenvolvidas na plataforma, sejam elas com outros viewers ou com os streamers. Além da Twitch estar agindo como intermediador desses contatos e relações, é importante ressaltar que a plataforma parece desempenhar um papel de ambiente digital, onde os mesmos podem encontrar-se com outros com interesses comuns, facilitando todo o desenvolvimento dessa relação.

Gráfico 12 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu suporte emocional



Fonte: O Autor

É possível presumir que os resultados encontrados em relação ao suporte emocional dos usuários estejam diretamente ligados a outros aspectos observados na pesquisa, como o “Pertencimento/Construção de comunidade” e o desenvolvimento de “Relações Sociais”, aspectos estes que permitem aos usuários desenvolverem melhor suas bases de apoio dentro da própria plataforma. Em um dos relatos coletados nas perguntas abertas, o pesquisado nos disse: “Às vezes eu sinto que ficar na twitch pra preencher necessidade social tem um efeito parcial, é como se fosse melhor que ficar sozinho, mas não é a mesma coisa que sair com os amigos. Eu considero essa sensação perigosa e tento me policiar bastante pra nunca acreditar que abrir a twitch é o melhor jeito de combater solidão, porque é como se criasse uma falsa sensação de companhia, sempre mando mensagem no grupo da galera pra marcar alguma coisa antes.”.

Acreditamos que esse efeito de preenchimento das necessidades sociais, talvez para alguns parcial, talvez para alguns suficiente, seja exatamente o que motivou os resultados observados nessa categoria da pesquisa; a plataforma parece agir como forma de redução da sensação de solidão, um meio para construção de comunidades e, por consequência, um espaço de possível suporte emocional aos seus usuários.

Sentir-se deprimido

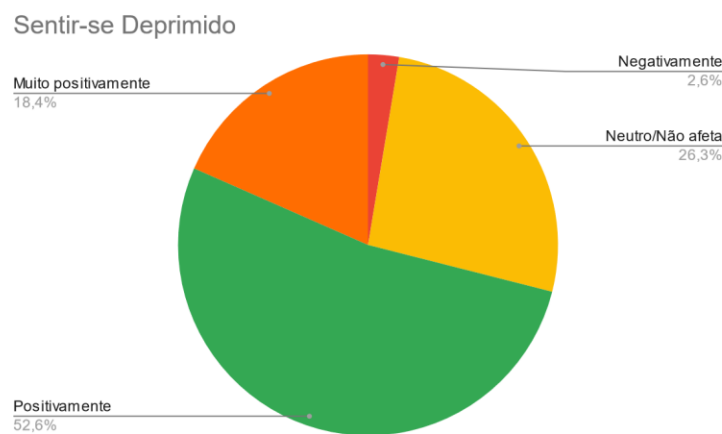
Quanto à sensação de sentir-se deprimido, 20 (52,6%) dos usuários vindos da Twitch.tv/Mylonzete acreditam que o uso plataforma os afete positivamente, 18,4% apontam ser afetados muito positivamente, 2,6% crê que a relação o afete negativamente e 26,3% acreditam não serem afetados neste aspecto. Ao contrário do observado em pesquisas a respeito de outras redes sociais e, de maneira semelhante ao que se observou na relação de como o usuário acredita que a Twitch afete sua Ansiedade, os resultados para a sensação de sentir-se deprimido apontam para uma relação positiva entre os usuários da Twitch.tv/Mylonzete.

Foram 71% dos respondentes que apontaram como positiva ou muito positiva a forma como o consumo das livestreams na Twitch lhes afeta. Na pesquisa “Status Of Mind” (RSPH, 2017) fatores como “sentimentos defasados em relação a autoconsciência”, “baixa autoestima” e “busca por perfeccionismo” são apontados como possíveis impulsionadores do “sentir-se deprimido” ao utilizar as redes sociais. As teorias para explicar os porquês da Twitch apontar uma relação oposta a essa também dialogam com as levantadas no tópico “Ansiedade” desta pesquisa: a estrutura da plataforma faz com que ela conecte atores e configure-a como uma rede social, porém o foco da plataforma não centrado nos outros usuários dialogam mais com a realidade daquele usuário, que possivelmente não vai sentir uma necessidade de “busca por perfeccionismo” pois está exposto ao seu ídolo (quem ele assiste) constantemente falhando, se decepcionado, por o influenciador estar ali produzindo diariamente dentro das mesmas condições e, conseqüentemente, duma maneira mais orgânica; coisas que muitas vezes não são representadas em redes sociais de “conteúdo estático”, onde quem posta seleciona o que será postado.

Ao analisarmos como a relação com os streamers afeta os usuários, observamos um impacto mais próximo do coletado quando analisamos a relação com a plataforma em si do que quando avaliamos as relações com outros viewers,

respostas que também trazem indícios da importância dessa figura do ídolo que o Streamer desempenha. Quando perguntamos se há algum streamer que os participantes acreditavam afetar-lhes positivamente, 11 (33%) dos respondentes apontaram o próprio Matheus “Mylon” Borges como isso, evidenciando ainda mais a importância das relações com o streamer em aspectos da saúde mental dos usuários.

Gráfico 13 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de sentir-se deprimido



Fonte: O Autor

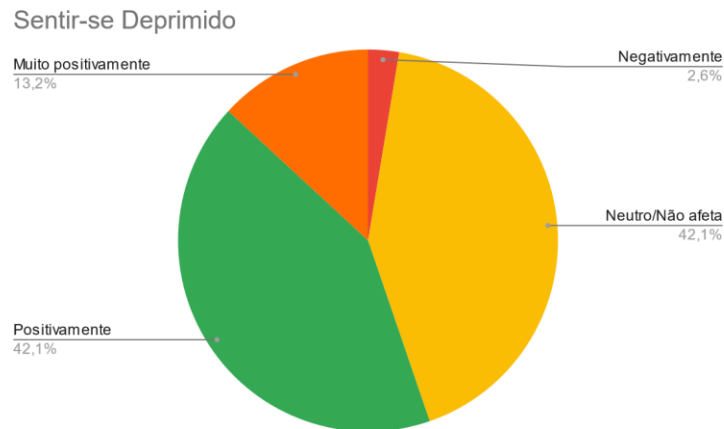
Em relação aos usuários da twitch.tv/Luide, 16 (42,1%) acham que a relação os afete positivamente, 13,2% apontam como muito positivamente, 2,6% vê seu sentir-se deprimido ser afetado negativamente e 16 (42,1%) acreditam não serem afetados neste aspecto.

O mesmo que no público anterior pode ser observado neste público, porém em uma expressão um pouco menor; foram 55,3% os usuários que acreditam ser positiva ou muito positiva a forma como a Twitch influencia sua sensação de sentir-se deprimido, as explicações dadas às respostas do público anterior também podem ser aplicadas a este público, porém é importante abrir uma ressalva na diferença entre a quantidade de usuários que acredita não serem afetados dentro dessa relação; neste público específico, foram 42,1% os usuários que acreditam que o uso da plataforma não afete seu sentir-se deprimido.

Não são claros os motivos dessa diferença, porém talvez por se tratar de um público mais maduro e em maior contato com o debate de saúde mental (mais profundamente discutido nesta Stream que na dos participantes da twitch.tv/Mylonzete) possa ser um dos motivadores que os levem a crer que não são

tão afetados, talvez os usuários percebam ou sintam menos a diferença que num público mais jovem e mais suscetível aos efeitos dos usos das redes sociais em suas vidas.

Gráfico 14 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de sentir-se deprimido



Fonte: O Autor

Acreditamos ainda que os resultados deste aspecto possam estar ligados aos resultados encontrados em muitos outros aspectos analisados na pesquisa, como “Solidão”, “Ansiedade”, “Suporte Emocional” e “Relações Sociais”, fatores muito importantes no que diz respeito à prevenção e promoção de saúde dos usuários. Vale ainda citar um dos relatos observados nas perguntas abertas, onde um dos participantes disse que “A 2 anos passei por um divórcio que me deixou deprimido e sem vontade de sair e se divertir foi aí que comecei a assistir lives de lol e isso me ajudou a superar”, mostrando o papel desempenhado pelas livestreams em momentos delicados de suas vidas.

Assim como em “Ansiedade”, a Twitch possibilita aos usuários conteúdos e formas de entretenimento capazes de os distrair, divertir e ocupá-los em momentos de dificuldade em que muitas vezes, sem essa forma de distração poderiam acabar aprofundando-se em pensamentos ruins ou outras questões agravantes. Ao pensarmos no desempenho que a Twitch tem nessa questão em relação a outras redes sociais, como Instagram, Snapchat, Facebook e Twitter, a plataforma parece trabalhar melhor a sensação de pertencimento e construção em conjunto que as demais; se em momentos delicados nessas outras redes sociais os usuários vão estar expostos à, normalmente, momentos felizes que os outros estão compartilhando, o que pode acabar sustentando ainda mais expectativas não

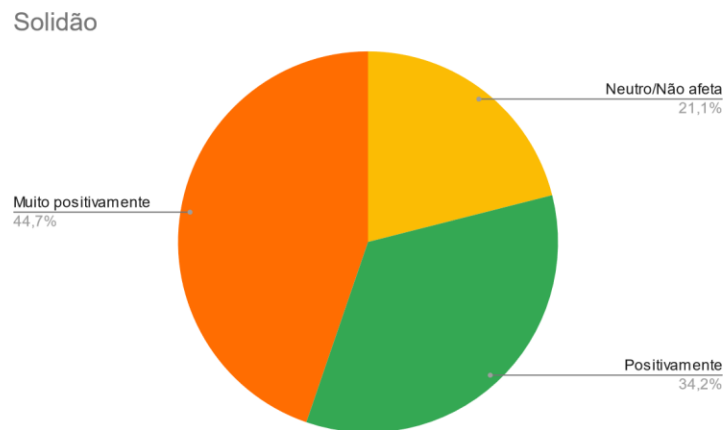
condizentes com a realidade (MOROMIZATO *et al.* 2017), na Twitch tanto seu ídolo quanto os demais usuários encontram-se em momentos relativamente parecidos, dentro de seus quartos/salas usando computadores e interagindo a respeito dos tópicos e pautas trabalhadas na livestream e no chat; essa integratividade, em conjunto com a produção ao vivo (live) parece possuir uma maior capacidade de afastar, mesmo que momentaneamente, o usuário de seus problemas e dificuldades, o que pode explicar os efeitos percebidos neste tópico e também no tópico “Ansiedade”.

Por fim, podemos ainda utilizar de um dos relatos dos usuários para ilustrar melhor as explicações aqui levantadas: “Uma vez quando eu estava bem deprimido, entrei no subreddit do Tyler1 e postei falando que eu me sentia muito mal e sozinho no meu dia a dia e que as streams deles me ajudavam muito e que eu não me sentia tão sozinho e que ele fazia muita diferença na minha vida. Lembro que ele me respondeu no post agradecendo pelo o que eu falei e que essa é a razão dele fazer o que ele faz, lembro que fiquei muito feliz e me senti acolhido.”, este tipo de sensação de gratidão por parte dos usuários é comumente observável na plataforma, assim como a resposta do Streamer em questão, apontando tais relatos como muitos dos motivadores que os streamers encontram para continuarem realizando suas livestreams.

Solidão

No que diz respeito à sensação de solidão, dentre os usuários da Twitch.tv/MyLonzete que responderam à pesquisa, 13 (34,2%) apontam serem afetados positivamente, 17 (44,7%) muito positivamente, enquanto 21,1% acreditam que não são afetados. Neste tópico foram apresentadas 77,9% das respostas como positivas, sendo quase metade (44,7%) como muito positivas. As possíveis explicações para esse papel aparentemente importante que a Twitch desempenha para os participantes sentirem-se menos solitários perpassa muito pelo que já foi citado anteriormente e melhor será trabalhado no tópico “Construção de comunidades”, uma das chaves da atração de uma stream para uma parcela significativa dos usuários (HILVERT-BRUCE, 2018).

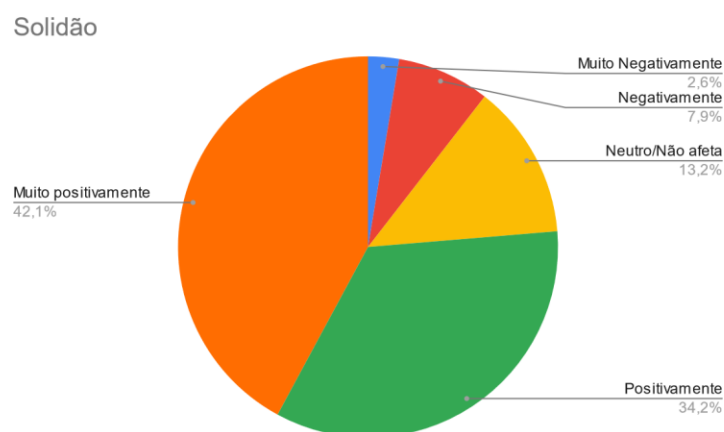
Gráfico 15 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de solidão



Fonte: O Autor

Com relação aos participantes vindos da twitch.tv/Luide, 13 (34,2%) acreditam serem afetados positivamente, 16 (42,1%) muito positivamente, 5 (13,2%) creem não serem afetados, 3 (7,9%) acham que são afetados negativamente e 1 (2,6%) vê como muito negativa a relação. Com este público pudemos observar resultado semelhante (76,3%) dentre as respostas positivas, porém chama a atenção a aparição de 4 respostas (11,5%), sendo uma “muito negativa”.

Gráfico 16 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de solidão



Fonte: O Autor

A “Solidão” foi um dos aspectos com resultados mais positivos da pesquisa, tendo resultados muito parecidos com os observados em “Construção de comunidade”; mais adiante na pesquisa ainda observamos fatores como “Interação com o Chat” tendo uma relevância importante para os usuários quando avaliamos

no que os Streamers lhes afetam positivamente; nas respostas abertas, alguns relatos como “Acredito que a convivência, mesmo que online, com o streamer e a comunidade da stream, foi e é muito importante principalmente neste tempo de pandemia, trazendo companhias e conversas importantes neste período turbulento.”, “A respeito da solidão, morando sozinho é bom assistir para uma distração” e “eu acho que as lives ajudam pessoas que se sentem sozinhas como eu já me senti muitas vezes, pq é praticamente uma companhia só de você deixar alguém falando de fundo já ajuda e claro que também tem muito streamers que são divertidos que te fazem rir melhoram o seu humor.” também são grandes indícios das formas como as livestreams acabam refletindo positivamente na sensação de solidão dos usuários, ocupando um espaço de companhia para alguns usuários.

Como já dito anteriormente, acreditamos que é na estrutura da Twitch o trunfo dos resultados tão positivos; os usuários, apesar de normalmente encontrarem-se sozinhos quando consomem, tal qual os streamers quando produzem, sentem-se conectados e próximos dos demais. Para aqueles que interagem nos chats e mensagens pagas, têm comumente suas mensagens lidas e respondidas por aqueles que muitas vezes admiram (Streamers) e outros viewers, membros daquela comunidade construída naquela livestream.

Mas além dos que interagem, onde o preenchimento dessa sensação de solidão é mais direta, podemos pensar também naqueles que não interagem; estes, expostos somente ao Streamer e áudio do mesmo, também encontram-se em contatos sociais mesmo sem desenvolver as relações em si, o streamer desempenha um papel de conversa e interação indireta, narrando os jogos que joga ou os conteúdos que exhibe, que possivelmente também auxilia na amenização da solidão dos usuários.

Quando perguntamos aos usuários se havia alguma experiência que gostariam de compartilhar em que os streamers lhes afetaram, dentre as respostas positivas houveram alguns relatos que traziam a interação direta (quando o streamer ou alguém do chat lhes respondeu diretamente) como motivadores. Servem de exemplo: “Sim, sempre que um streamer responde um comentário meu eu sinto como se tivesse feito um amigo rir e coisas assim, ou quando meu streamer preferido lembrou-se de mim quando viu meu nome no chat, fez-me sentir menos solidão, e trouxe sensação de pertencimento à uma comunidade.”, “Qualquer interação com o chat tanto com o próprio streamer ou com outras pessoas no chat

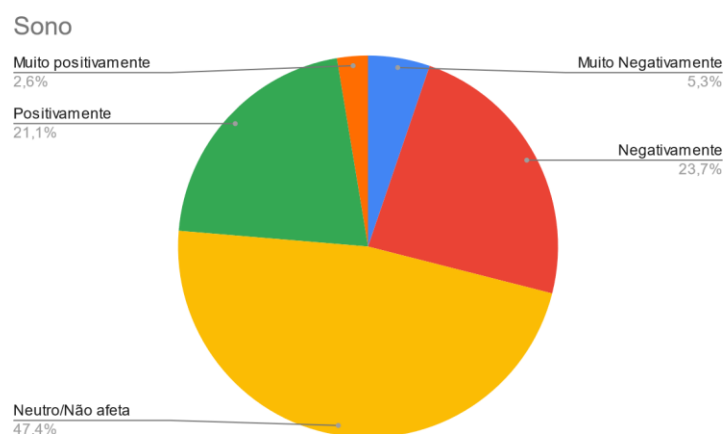
cria o sentimento de pertencimento, de amizade.”, “O Alanzoka já me respondeu algumas vezes e isso me faz sentir menos sozinha. O Luide ja conversou comigo e ja me ajudou com divulgação de rede social, isso me fez me sentir acolhida.” e “Gosto quando leem meus comentários, e se faço rir, melhor ainda.”.

Sono

Sobre o sono, entre os respondentes vindos da twitch.tv/Mylonzete, 21,1% acreditam que são afetados positivamente pelo uso da plataforma, 2,6% veem a relação como muito positiva, 18 (47,4%) creem que seu sono não é afetado, 23,7% acreditam que são afetados negativamente e 5,3% afirmam que seu sono é muito negativamente afetado.

Apesar da bibliografia apontar uma relação negativa entre o uso das redes sociais e, por consequência, dos computadores (SCOTT; WOODS, 2018), o resultado observado é de que apenas 29% acreditam terem seu sono afetado negativamente pelo uso da Twitch e até mesmo 23,7% apontando como positiva a relação. A explicação que acreditamos poder ser levantada para justificar os resultados positivos diz respeito aos horários em que o streamer deste público específico faz suas lives, normalmente num período entre 11h e 15h, acreditando na possibilidade de alguns viewers usarem esses horários como formas de motivar a regulação dos seus próprios.

Gráfico 17 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu sono

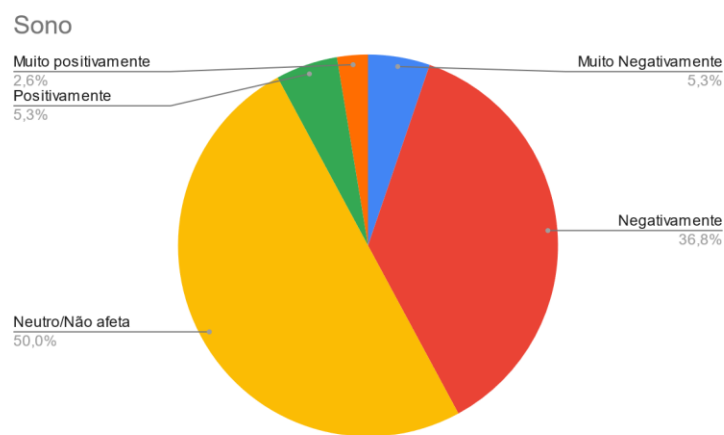


Fonte: O Autor

Entre os usuários da twitch.tv/Luide, apenas 2 (5,3%) veem a relação como positiva, 1 (2,6%) a vê como muito positiva, 19 (50%) acreditam que não tem seu sono afetado pelo consumo/uso da plataforma, 14 (36,8%) creem que seu sono é afetado negativamente e 2 (5,3%) apontam como muito negativamente.

Dentro deste público pudemos observar uma maior parte dos que acreditam terem seu sono afetado negativamente (42,1%) que dos que acreditam ser positiva a relação. A hipótese levantada é de que, apesar de a Twitch não operar como uma rede social comum, ainda se encontra dependente do uso de aparelhos digitais que, conforme tem apontado a comunidade científica, prejudicam processos psicomotores atrelados ao bom estado do sono (HARVARD, 2020).

Gráfico 18 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu sono



Fonte: O Autor

Apesar dos resultados apontados nesta etapa da pesquisa, observamos mais adiante na pesquisa uma participação mais negativa, principalmente no público da Twitch.tv/Mylonzete; alguns relatos como “Streamers que fazem suas lives de madrugada tendem a afetar negativamente meu sono, mas exclusivamente por conta do horário.” nos ajudam a ilustrar o caráter negativo das livestreams em muitos dos usuários. Podemos especular ainda que, tendo em vista os resultados positivos observados em muitos dos fatores analisados na pesquisa, a Twitch desempenha um papel importante na vida de seus usuários, possivelmente criando uma relação de certa dependência dos mesmos em relação ao usar a plataforma e consumir livestreams.

O sono foi o único aspecto que a pesquisa, em média, apontou um efeito negativo da Twitch em seus usuários; além das explicações levantadas

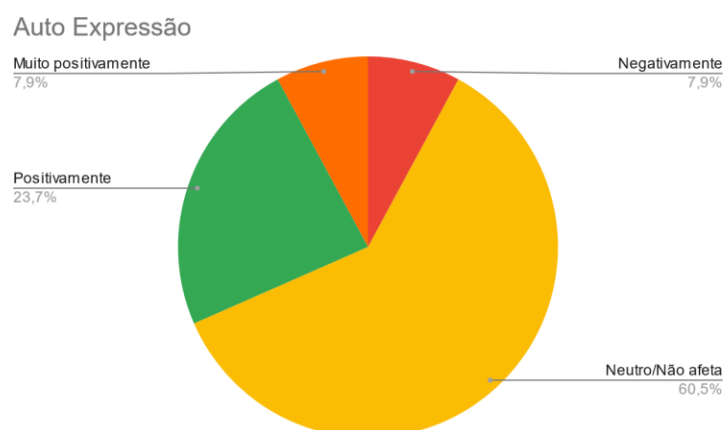
anteriormente, acreditamos que a característica de produção ao vivo de conteúdo e as possibilidades de interação que tal forma de exibição possibilita também esteja agindo de forma negativa no sono dos seus usuários; como temos visto, muito das relações e trocas desenvolvidas no chat, com os outros viewers e com o streamer tem importante influência nos usuários; essas possibilidades não estarão presentes caso o viewer em questão veja somente uma gravação da livestream, coisa que muitos dos streamers nem ao menos disponibiliza.

Scott e Woods (2018) evidenciam uma má influência do uso de aparelhos eletrônicos e de redes sociais até 2 horas antes da pessoa se deitar; se pensarmos nas livestreams que ocorrem ao fim da noite ou de madrugada, dificilmente conseguimos imaginar os usuários retirando-se para dormir com tal antecedência. Ainda vale pensar na vasta gama de livestreams e conteúdos variados que a Twitch oferece aos usuários, que pode acabar levando um viewer que parou de assistir à determinada stream devido ao fim da mesma, apenas buscando uma nova live entre os vários streamers que gosta e segue.

Auto-expressão

No que diz respeito a auto-expressão, 9 (23,7%) dos pesquisados vindos da twitch.tv/Mylonzete acreditam serem afetados positivamente, 3 (7,9%) veem como muito positiva a relação, 23 (60,5%) não sentem que são afetados neste aspecto e 3 (7,9%) enxergam sua auto-expressão ser afetada negativamente. Ao contrário da maioria das redes sociais digitais investigadas na pesquisa “Status of Mind” (RSPH, 2017) somente o Streamer desempenha um papel de protagonismo em termos de auto-expressão; não que os viewers não se expressam, pelo contrário, as ferramentas de chat e mensagens estão ali justamente para isso, porém com muito menos frequência e recorrência que aqueles que fazem as transmissões.

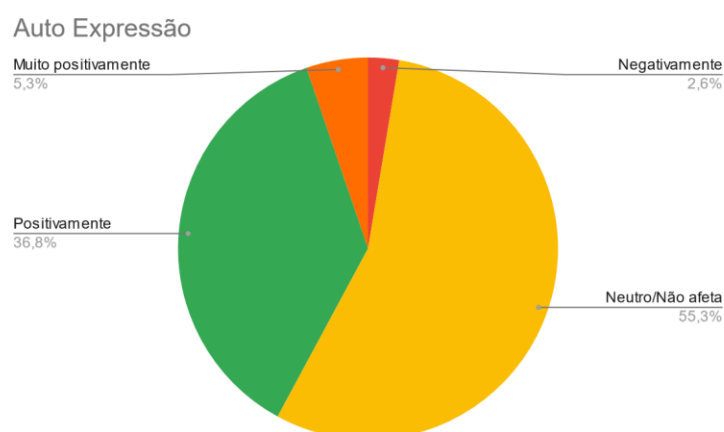
Gráfico 19 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua auto-expressão



Fonte: O Autor

Já nos viewers da twitch.tv/Luide, 14 (36,8%) creem ser positiva a relação, 2 (5,3%) muito positiva, 21 (55,3%) acreditam que não tem sua auto-expressão afetada e 1 (2,6%) acha que o uso da plataforma/consumo de streams lhe afeta negativamente no aspecto questionado. Neste público também foi observado uma maioria dos participantes que acreditam não terem sua auto-expressão afetada pelo uso da plataforma (55,3%), porém mais participantes veem como positiva a relação (42,1%).

Gráfico 20 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua auto-expressão



Fonte: O Autor

Pensando em linhas gerais, os resultados majoritariamente “Neutro” observados podem estar relacionados com as relativamente baixas interações com outros usuários observadas na pesquisa, um pouco maiores quando em relação às interações com os Streamers que em relação à outros viewers. A Twitch,

diferentemente das outras redes sociais como Facebook, Snapchat, Instagram e Twitter, não possibilita tantas formas para os usuários de “expressarem-se livremente no mundo real” (RSPH, 2017); não existe compartilhamento de imagens, apesar de existirem ferramentas, poucas lives utilizam artifícios de música que possibilitem aos usuários mostrarem seus gostos musicais, entre outras várias formas de expressar-se que alguém encontra nas demais redes sociais.

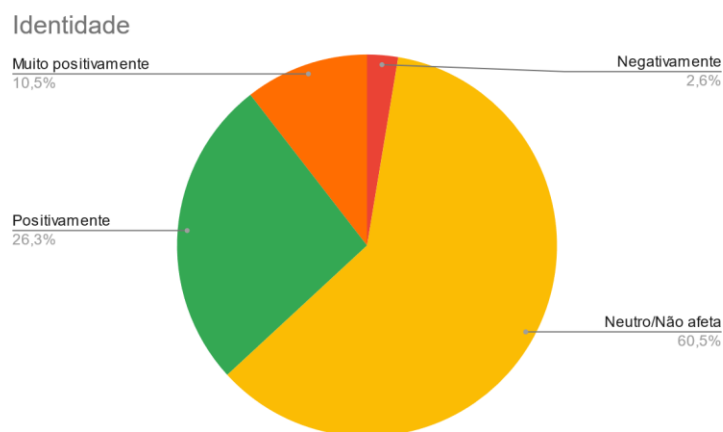
A plataforma analisada restringe-se muitas vezes às interações por chat, quase sempre mediada por moderadores dos canais e por meio de regras definidas pelos streams visando a boa convivência entre os seus viewers, coisas que acabam restringindo a capacidade de um viewer de expressar-se livremente; se nas outras redes sociais os impeditivos seriam basicamente o julgamento dos outros e o usuário segue ditando as “regras” dos seus posts, na Twitch um comentário indesejado pode facilmente ser removido pelo Streamer e seus moderadores antes mesmo de surtir uma reação nos demais viewers.

Identidade

Com relação a sua identidade, 10 (26,3%) dos respondentes participantes da twitch.tv/Mylonzete acreditam que são afetados positivamente, 4 (10,5%) muito positivamente, 23 (60,5%) creem não serem afetados e 1 (2,6%) crê ser afetado negativamente.

Assim como a auto-expressão, observamos que no que diz respeito à identidade a relação com a plataforma também é apontada como neutra pela maioria dos respondentes (60,5%); as hipóteses levantadas no item anterior também podem ser aplicadas à identidade, o papel de espectador do viewer, que apesar de participante não é protagonista reduz as possibilidades das redes sociais digitais de demonstrarem as coisas que os representem. Pela forma como a plataforma se estrutura, somente com muito tempo e participação dentro da comunidade que um viewer passará a ser reconhecido por outros enquanto detentor de determinadas características.

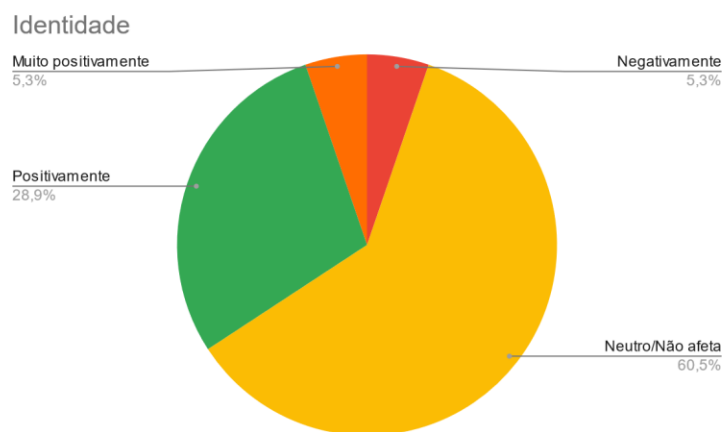
Gráfico 21 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua identidade



Fonte: O Autor

Nos participantes da twitch.tv/Luide, 28,9% veem sua formação de identidade ser afetada positivamente, 5,3% muito positivamente, 23 (60,5%) creem que não tem sua identidade afetada pelo uso/consumo de livestreams na Twitch e 5,3% creem serem afetados negativamente.

Gráfico 22 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua identidade



Fonte: O Autor

Acreditamos que as explicações do porque os pesquisados não veem suas identidades tão diretamente afetadas pelo uso da plataforma possam estar relacionadas à fase de vida dos respondentes; como apontado pela pesquisa “Status of Mind” (RSPH, 2017) a identidade faz parte fundamental do desenvolvimento de adolescentes à caminho da vida adulta; por termos trabalhado com um público mais adulto, aspectos mais relevantes de suas identidades já se

encontram mais definidos, podendo essa ser a explicação chave das respostas observadas.

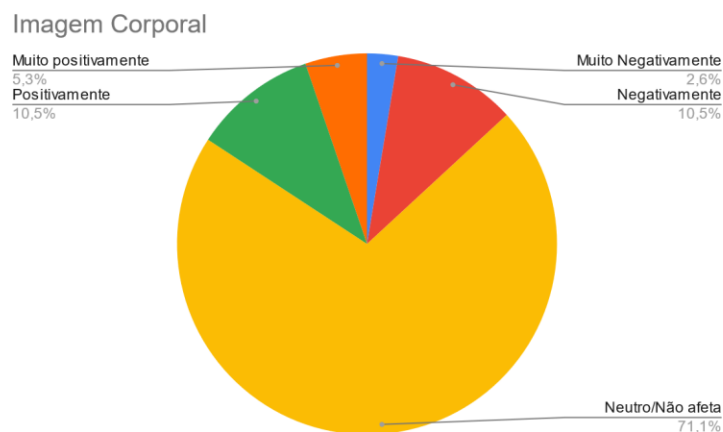
Além disso, se pensarmos na diferença entre a plataforma e redes sociais como Facebook, Instagram e Twitter, a Twitch não mantém um histórico das postagens do usuário; o mesmo interage com o chat (que é temporário) de um canal específico, não em um “mural” onde outros usuários terão livre acesso à sua mensagem, não criando assim um “catálogo de identidade” como chama a pesquisa “Status Of Mynd” (RSPH, 2017). O máximo de “histórico” que há na plataforma é o histórico de mensagens em determinado canal, ferramenta que só o streamer e os moderadores do canal tem acesso, mas ainda restringido apenas àquele canal. Tais dinâmicas não favorecem o desenvolvimento de uma “identidade” dos viewers, que acaba se limitando ao nome daquele viewer e a imagem e memória que os outros têm de seus comportamentos no chat.

Imagem Corporal

Com relação à imagem corporal, dos espectadores da twitch.tv/Mylonzete são 10,5% os que acreditam serem afetados positivamente e 5,3% os que veem como muito positiva a relação, 27 (71,1%) não acreditam que sua imagem corporal é afetada, 10,5% apontam como negativa a relação e 2,6% a vê como muito negativa.

Para explicar os 71,1% de usuários que acreditam não terem sua imagem corporal afetada é válido pensar na diferença entre redes sociais como Facebook, Instagram, Snapchat e Twitter, que tiveram resultados negativos na pesquisa “Status of Mind” (RSPH, 2017), e a Twitch. Mais semelhante ao Youtube (o com melhor resultado em termos de imagem corporal) a Twitch não se organiza de maneira centrada no usuário; ele pode até ter uma foto de perfil, porém não existe um espaço onde ele poste fotos ou se exponha que não o conduzir uma Stream (e mesmo entre os Streamers é comum aqueles que não usam webcam); menos expostos aos corpos alheios, possivelmente a plataforma não desperta tantas preocupações nos usuários (TIGGEMANN; SLATER, 2014) a respeito de seus próprios corpos quanto em outras redes sociais.

Gráfico 23 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua imagem corporal

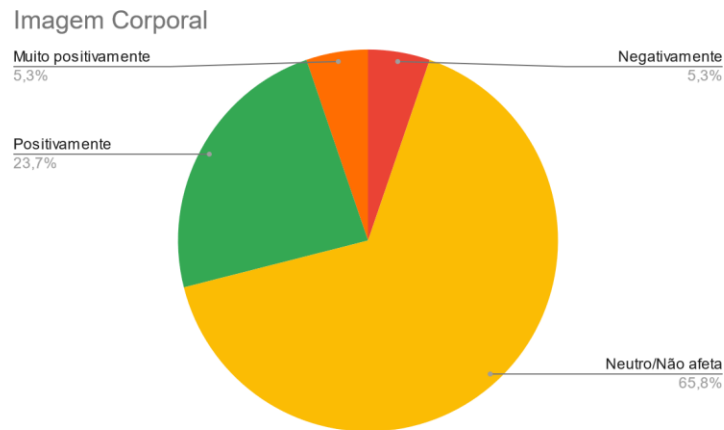


Fonte: O Autor

Dentre os participantes da twitch.tv/Luide, 23,7% creem ser positiva a relação, 5,3% como muito positiva, 25 (65,8%) acham que não tem sua imagem corporal afetada e 5,3% se consideram afetados negativamente neste aspecto. Com um resultado muito próximo do observado no público anterior as explicações para aqueles que não se afetam seguem as mesmas.

Com relação ao aumento de respostas positivas ou muito positivas (29%) é possível especular a respeito das pautas trabalhadas na própria comunidade investigada. Alguns relatos coletados nas perguntas abertas são bons indícios dessa possibilidade: “Acho que a forma com que ele (Luide) aborda os assuntos de auto estima, vida profissional e vida amorosa bem leve, porém, não fantasiosa.” e “Luide e Casimiro me ajudam contra a solidão, depressão(bom rir de bobajada) e aceitação pessoal (fora os ótimos conselhos de vida)” evidenciam questões de autoestima sendo trabalhadas nessa stream especificamente, dialogando com o que aponta Hofner (2019) quando aponta que um streamer que aborda determinadas questões como saúde mental auxiliam e aproximam seus viewers dos debates a respeito dessa pauta.

Gráfico 24 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua imagem corporal

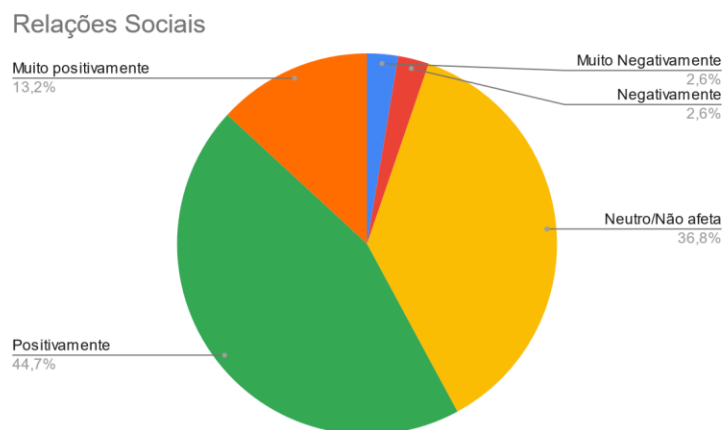


Assim como nos outros aspectos mais “neutros” que a pesquisa encontrou (Auto-expressão e Identidade), a ausência praticamente total da imagem dos demais viewers e uma imagem parcial dos Streamers (limitados ao ângulo de suas câmeras) acabam fazendo com que as relações com imagem corporal não desenvolvam-se muito diretamente; o volume de exposição à imagens na Twitch não se compara a infinita gama de imagens às quais mulheres e jovens estão expostos em outras redes sociais, lhes acometendo grande insatisfação com seus próprios corpos (TIGGEMANN; SLATER, 2014).

Relações Sociais

Já nas relações sociais os espectadores da twitch.tv/Mylonzete veem como uma relação positiva, sendo 17 (44,7%) afetados positivamente, 13,2% muito positivamente, 36,8% acreditam que não são afetados, enquanto 2,6% e 2,6% enxergam como negativa e muito negativa. Frente a estes 57,9% dos resultados positivos ou muito positivos pode-se pensar numa ideia que já foi trabalhada antes na pesquisa: o protagonismo das relações interpessoais na plataforma. O desenvolvimento de relações sociais, sejam elas entre os viewers ou entre os streamers são parte dos atrativos para o público da Twitch (HILVERT-BRUCE, 2018).

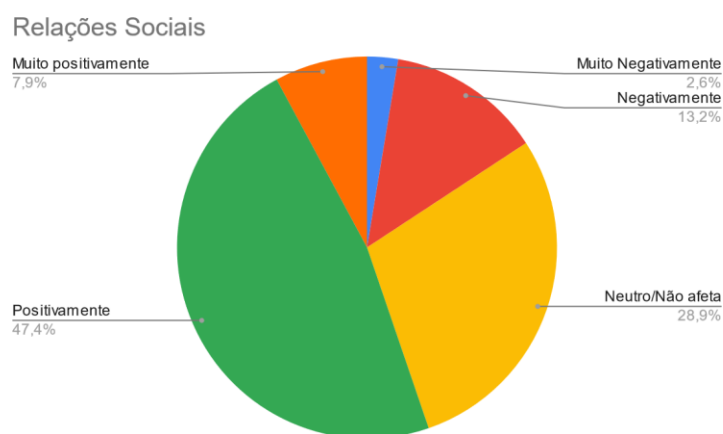
Gráfico 25 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta suas relações sociais



Entre os sujeitos oriundos da twitch.tv/Luide, 18 (47,4%) atribuem como positivamente o efeito do uso da plataforma/consumo das livestreams em suas relações sociais, 7,9% como muito positivamente, 28,9% creem ser neutra a relação, 13,2% se veem afetados negativamente e 2,6% muito negativamente.

Neste público observamos um resultado um pouco menor entre os positivos ou muito positivos (55,3%), porém chama a atenção os 6 (15,8%) resultados negativos, talvez possa-se especular a respeito do distanciamento que as redes sociais digitais podem levar o usuário a ter das suas relações sociais além das digitais, a descrição da pergunta realizada trazia a descrição “Como afeta sua capacidade de construção de amizades?” e, se tratando de um público mais velho talvez as relações digitais não tenham o mesmo impacto que num público mais jovem.

Gráfico 26 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta suas relações sociais



Fonte: O Autor

Alguns relatos apontados nas perguntas abertas ajudam-nos a explicar os resultados positivos da plataforma nas relações sociais dos viewers; “Acho que expandir as relações sociais é sempre algo interessante”, “Já encontrei uma galera de um Server de uma comunidade. É muito bacana”. Os resultados observados em “Construção/Pertencimento de Comunidade” também podem estar diretamente ligados com os resultados positivos observados nessa categoria.

Assim como nestes aspectos citados, a estruturação da Twitch enaltece as relações sociais nela desenvolvidas como base da atratividade da plataforma. Os Streamers esforçam-se para estar em contato com os viewers (HAMILTON et al, 2014), que por sua vez enxergam tal esforço como parte importante dos motivos para estarem ali presentes; é desenvolvendo suas relações sociais que os viewers amenizam situações de dificuldade em suas vidas, conversando e interagindo com os demais usuários e streamers, participando da comunidade que criam nas lives e sentindo-se parte delas.

Sensações de acolhimento como observadas no relato “Alguns chats como o do Alanzoka e o do Luide Matos fazem eu me sentir acolhida e menos sozinha.”, interações sobre aspectos de suas vidas como “Tive uma conversa bem legal com um rapaz que tava querendo mudar de área na carreira por causa de um bate papo na stream e aí eu marquei uma call com ele pra ajudar nessa transição de carreira, explicar os desafios que enfrentei e etc. Isso que é formar uma comunidade” evidenciam também o papel que o desenvolvimento das relações e a interação desempenham na vida desses usuários, que muitas vezes encontram dificuldades

em desenvolvê-las fora do mundo virtual, como dito em outro relato: “Tenho muito problema em ficar sozinha e ver streams me ajudam a me sentir melhor nesses momentos”.

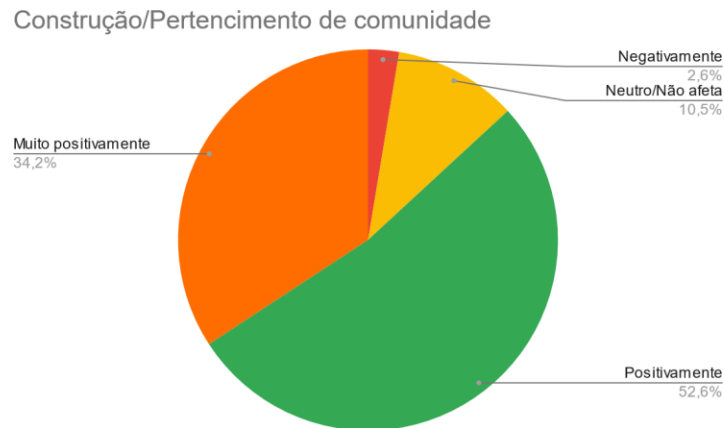
Podemos pensar também no desenvolvimento dessa relações como um possibilitador de desenvolvimento de repertório social para essas pessoas que em suas vidas pessoais ainda não conseguem desenvolvê-lo; por meio das interações online, vão aprendendo melhor quais formas de interação “funcionam” ou não e podem, em outro momento, tentar melhor trabalharem tais questões pessoalmente.

Construção/Pertencimento de comunidade

Em relação à sensação de pertencimento a uma comunidade foram 20 (52,6%) os usuários da twitch.tv/Mylonzete que atribuíram “positivamente”, 13 (34,2%) muito positivamente, 10,5% não se consideram afetados e 2,6% se vê negativamente afetado.

Aqui reflete-se muito do que foi apontado pela bibliografia encontrada a respeito da Twitch; 86,8% dos usuários assinaram como positiva ou muito positiva a sensação de pertencimento a uma comunidade. Fica evidente o protagonismo deste fator dentro da plataforma. Os resultados obtidos neste fator também podem estar relacionados com o efeito positivo da Twitch nos aspectos como “Suporte Emocional”, “Solidão”, “Relações sociais”; a partir do pertencimento em uma comunidade, imagina-se que melhor possa-se desenvolver o fortalecimento de vínculo (LENHART, 2015) e o desenvolvimento das relações. Pode-se hipotetizar também neste aspecto sendo significativa nas explicações para os resultados positivos nos tópicos “Ansiedade” e “Sentir-se deprimido”, visto que as comunidades que se formam na internet também tem papel importante no alívio destes sentimentos (HAMILTON et al., 2014) (HAMARI SJOBLOM, 2017).

Gráfico 27 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta sua sensação de pertencimento a uma comunidade



Fonte: O Autor

Dentre os usuários da twitch.tv/Luide foram 18 (47,4%) os que veem como positiva a relação, 15 (39,5) como muito positiva, 4 (10,5%) não se consideram afetados e 1 (2,6%) considera que é muito negativamente afetado neste aspecto. Com resultados praticamente idênticos ao anterior (86,9%) dentro do campo dos “positivos” ou “muito positivos”, sendo essa segunda categoria um pouco mais expressiva que no primeiro público, acreditamos que as mesmas explicações anteriormente levantadas sirvam também para justificar os resultados observados

Gráfico 28 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta sua sensação de pertencimento a uma comunidade



Fonte: O Autor

É na construção de comunidade que a Twitch e os Streamers encontram grandes trunfos em termos de “fidelização” dos espectadores. Criando comunidades positivas e bem vistas aos olhos externos, maior a chance de um novo usuário

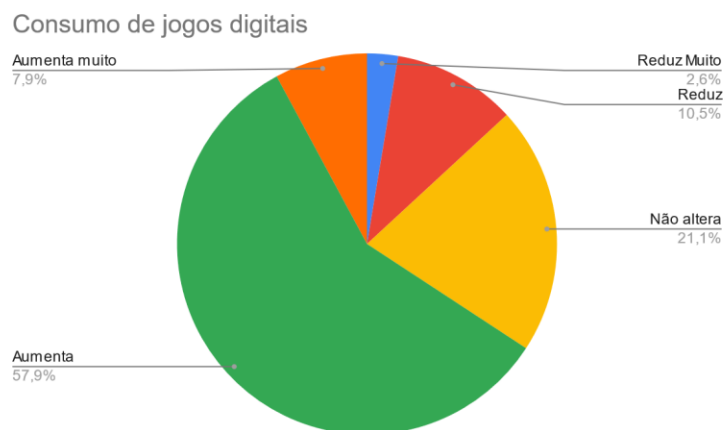
buscando tais tipos de interações ficar naquela livestream (HILVERT-BRUCE, 2018). Para usuários que buscam esses ambientes saudáveis, quanto mais bem estruturado e desenvolvido aquele ambiente for, maiores as chances deles se identificarem com aquelas pessoas, desenvolvendo um senso de pertencimento ao grupo muito importante para a auto-estima social dos membros desse grupo (RSPH, 2017).

Acreditamos que a construção de comunidades impulse os resultados observados em “Ansiedade”, “Sentir-se Deprimido”, “Solidão”, “Relações Sociais” e vários outros dos analisados nessa pesquisa; por meio dos relatos foi comum observar a integralidade destes aspectos, como observável no relato: “Acredito que a convivência, mesmo que online, com o streamer e a comunidade da stream, foi e é muito importante principalmente neste tempo de pandemia, trazendo companhias e conversas importantes neste período turbulento.”.

Consumo de jogos digitais

No que diz respeito ao consumo de jogos digitais, 22 (57,9%) dos participantes vindos da twitch.tv/Mylonzete afirmaram que o uso da Twitch aumenta seu consumo de jogos digitais, 7,9% acreditam aumentar muito, 21,1% creem não alterar, 10,5% disseram que reduz e 2,6% que reduz muito. Ao olharmos um público de uma livestream extremamente conectada a um jogo digital (League of Legends) os resultados mostram como a Twitch participa de maneira significativa no consumo de jogos; 65,8% dos respondentes apontaram o uso da Twitch como “aumentando” ou “aumentando muito” seu consumo de jogos digitais. Talvez a exposição aos conteúdos relacionados suscitem nos usuários que jogam uma vontade maior de “irem a campo”. Pode-se explicar essa situação pensando nos motivos que levam o usuário a assistir, refletindo em como o processo da espetatorialidade tem o poder de despertar nos espectadores sensações emocionais semelhantes às aquelas que apresentam quando jogam (PEREIRA, 2020) e, por sua vez, essa experiência pode agir de modo a incentivar os viewers a jogarem.

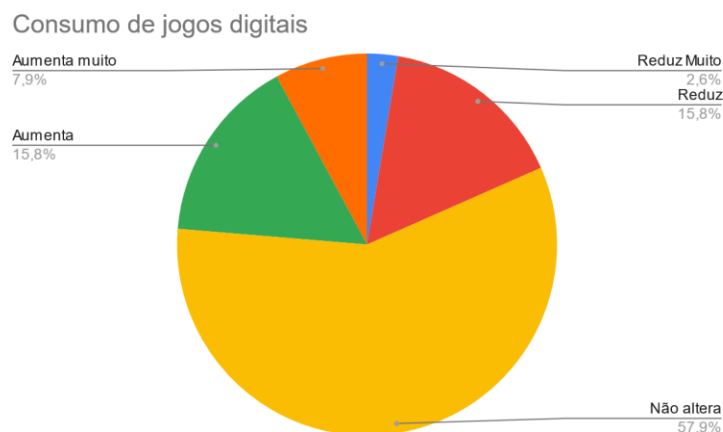
Gráfico 29 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu consumo de jogos digitais



Fonte: O Autor

Resultado bem diferente foi observado no que diz respeito aos usuários da twitch.tv/Luide, onde apenas 15,8% afirmaram que a relação aumenta seu consumo de jogos, 7,9% que aumenta muito, 22 (57,9%) creem não alterar, 15,8% disseram que reduz e 2,6% que reduz muito. Ao contrário do público anterior, quando se tratou de um público de uma live não diretamente relacionada a jogos, onde o assunto pouco é abordado ou consumido, os resultados majoritários foram os pertencentes ao “não altera”. Partindo-se das explicações levantadas para o público da twitch.tv/Mylonzete acreditamos que os resultados aqui observados sustentam a relação anterior; num público menos exposto aos jogos digitais, não estão presentes os estímulos que os usuários possuem ao jogar em si.

Gráfico 30 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu consumo de jogos digitais



Fonte: O Autor

Consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais

No que diz respeito ao consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais entre os participantes oriundos da twitch.tv/Mylonzete, 25 (65,8%) afirmaram que o uso da Twitch o aumenta, 18,4% que aumenta muito, 10,5% acreditam que não afeta, 2,6% que reduz e 2,6% que reduz muito. Foram 84,2% aqueles que apontaram o uso da plataforma como potencializador do consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais; frente a esse resultado é possível pensar na estrutura da livestream da twitch.tv/Mylonzete como já sendo por si só um exemplo conteúdo relacionado à jogos digitais, assim como demais livestreams de jogos.

Gráfico 31 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a Twitch afeta seu consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais



Fonte: O Autor

Já nos viewers da twitch.tv/Luide, 31,6% afirmaram que a relação aumenta seu consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais, 10,5% que aumenta muito, 19 (50%) creem que não afeta, 5,3% que reduz e 2,6% que reduz muito. Diferentemente do público anterior, este público teve sua maioria (50%) acreditando não ter o aspecto analisado afetado. Possivelmente seus consumos na plataforma, tal qual a twitch.tv/Luide, não tratam diretamente de jogos nem suscitam nestes usuários tanta busca por conteúdos relacionados à jogos digitais.

Gráfico 32 - Como os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a Twitch afeta seu consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais



Fonte: O Autor

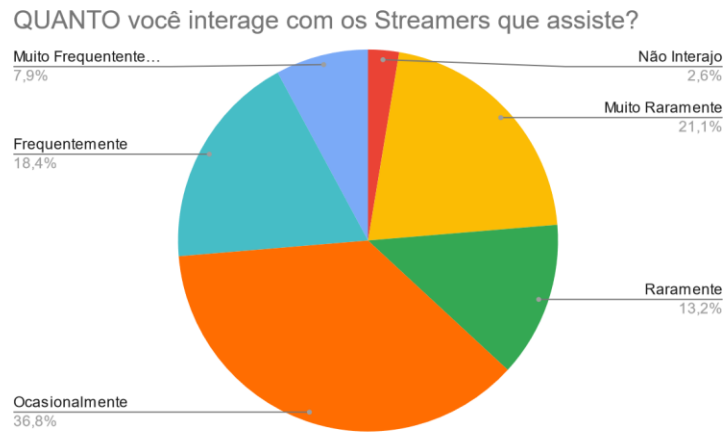
Os resultados apontados nestas últimas duas categorias mostraram questões agravantes da plataforma nos seus usuários; ainda que o tema seja recente, sua inserção no CID-11 evidencia a necessidade de olharmos para essas questões com mais cuidado, tendo em vista os possíveis impactos negativos destes aspectos numa comunidade de *gamers* cada vez maior no Brasil e no mundo.

5.3. Os Streamers e o viewer

Quanto e como Interagem com os streamers

Neste tópico avaliamos quanto os usuários consideram que interagem com os Streamers que assistem e também o Como (ou por meio de quais ferramentas) interagem. Entre os participantes que chegaram à pesquisa por meio da twitch.tv/Mylonzete, 18,4% afirmaram interagir frequentemente, 7,9% muito frquentemente, 14 (36,8%) disseram interagir ocasionalmente, 13,2% raramente, 21,1% muito raramente e 2,6% afirmou não interagir com os streamers que assiste.

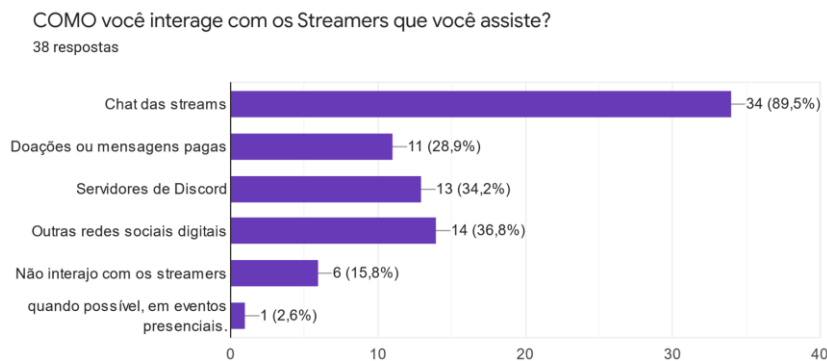
Gráfico 33 - Quanto os usuários da twitch.tv/Mylonzete interagem com os Streamers que assiste



Fonte: O Autor

No que diz respeito ao como interagem, 34 (89,5%) afirmaram interagir por meio do chat das próprias streams, 28,9% por meio de doações ou mensagens pagas, 34,2% por meio de servidores do discord, 36,8% por meio de outras redes sociais digitais, 15,8% afirmaram não interagir com os streamers e 2,6% ainda afirmou que, quando possível, interage em eventos presenciais. Os usuários podiam selecionar mais de uma opção.

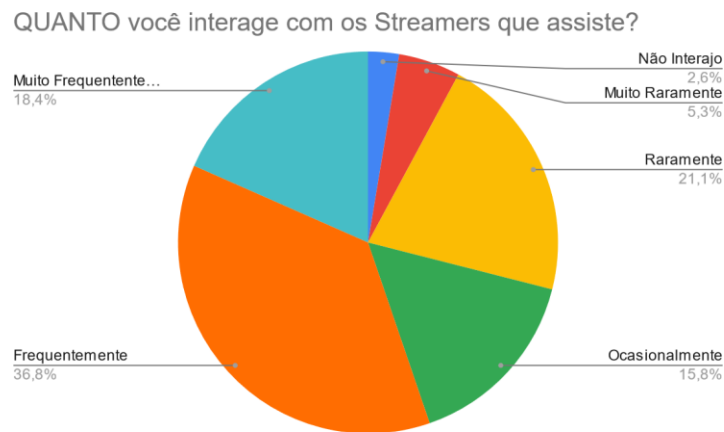
Gráfico 34 - Como os usuários da twitch.tv/Mylonzete interagem com os Streamers que assiste - 38 respondentes - Respostas múltiplas



Fonte: O Autor

Já entre os usuários vindos da twitch.tv/Luide, 36,8% afirmaram interagir frequentemente, 18,4% muito frequentemente, 15,8% ocasionalmente, 21,1% raramente, 5,3% muito raramente e 2,6% afirmou não interagir com os streamers que assiste.

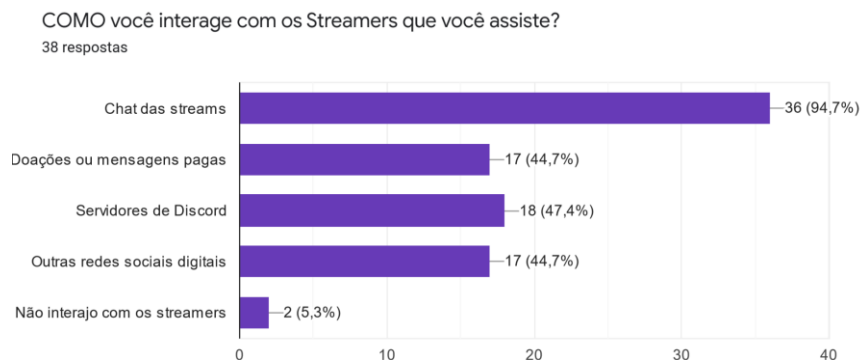
Gráfico 35 - Quanto os usuários da twitch.tv/Luide interagem com os Streamers que assiste



Fonte: O Autor

Em relação aos meios que utilizam para interagir, 36 (94,7%) afirmaram utilizar os chats das próprias streams, 44,7% utilizam doações ou mensagens pagas, 47,4% se comunicam por meio de servidores do Discord, 44,7% utilizam outras redes sociais digitais como forma de interação e 5,3% afirmaram não interagir com os streamers que assistem. Os usuários podiam selecionar mais de uma opção.

Gráfico 36 - Como os usuários da twitch.tv/Luide interagem com os Streamers que assiste



Fonte: O Autor

No que afetam positivamente

Nessa sessão questionamos aos participantes quais dos aspectos da saúde mental analisados na pesquisa eles acreditam que a relação com o Streamer em si os afetam positivamente. Os usuários podiam selecionar mais de uma opção.

Com relação aos viewers da twitch.tv/Mylonzete, 50,6% apontaram a ansiedade, 57,9% o suporte emocional, 36,8% a sensação de sentir-se deprimido, 76,3% a sensação de solidão, 10,5% o sono, 13,2% para sua auto-expressão, 15,8% para a sua identidade, 7,9% para a imagem corporal, 42,1% apontaram as relações sociais como algo afetado positivamente, 68,4% a construção de comunidade, 60,5% o consumo de jogos digitais e 57,9% o consumo de conteúdos relacionados à jogos digitais.

Em relação à seção 1 da pesquisa, que investigava a relação usuário x plataforma, no quesito “ansiedade” houveram 7,9% respostas a mais; para “Suporte emocional” 7,9% a menos; para “Sentir-se deprimido” 34,2% a menos; para “sensação de Solidão” 2,6% a mais; para “Sono” 13,1% a menos; “Auto-expressão” 21% a menos; “Identidade” 21% a menos; “Imagem corporal” 7,9% a menos; “Relações sociais” 15,7% a menos; “Construção de comunidade” 18,4% a menos; “Consumo de jogos eletrônicos” 5,2% a menos e, por fim, “Consumo de conteúdos relacionados a jogos digitais” 26,3% a menos.

Pode-se portanto inferir que as relações com o streamer em si afetam menos os usuários (com exceção do aspecto “ansiedade”) que quando analisada a relação com a plataforma como um todo; este resultado pode ter-se dado pela diferença entre a análise individual das relações em relação a análise total das mesmas. Os dados registrados servem, no entanto, para exemplificar a importância da figura do streamer e das relações construídas entre viewers x streamers em muitos aspectos, como “Ansiedade”, “Suporte emocional”, “Solidão”, “Construção de comunidades”, “Constumo de jogos digitais” e “Consumo de conteúdos relacionados a jogos digitais”.

Gráfico 37 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os streamers afeta positivamente



Fonte: O Autor

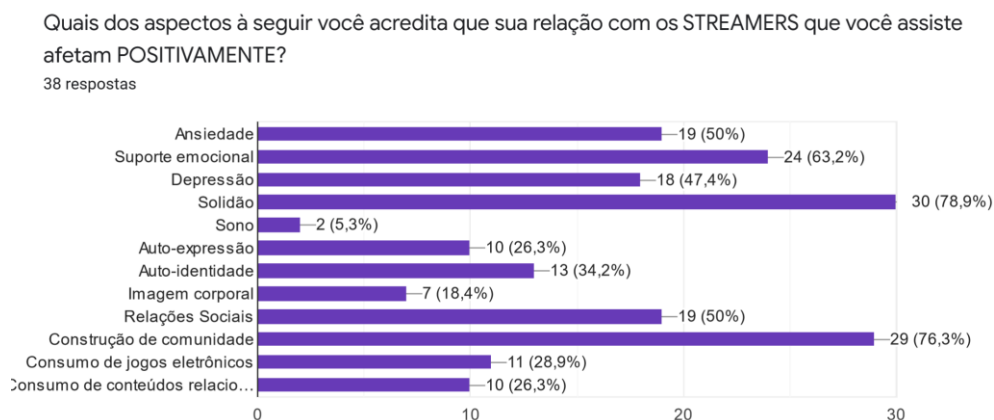
Já no público da twitch.tv/Luide foram 50% respostas apontando a ansiedade como algo afetado positivamente, 63,2% o suporte emocional, 47,4% o sentir-se deprimido, 78,9% a sensação de solidão, 5,3% para o sono, 26,3% para a auto expressão, 34,2% respostas com relação a sua formação de identidade, 18,4% sua imagem corporal, 50% suas relações sociais, 76,3% sua construção de comunidade, 28,9% seu consumo de jogos eletrônicos e 26,3% seu consumo de conteúdos relacionados à jogos eletrônicos.

Com relação à seção 1 da pesquisa, pudemos observar uma redução de 5,2% das respostas positivas; aumento de 2,6% em “Suporte Emocional”; redução de 7,9% em “Sentir-se deprimido”; aumento de 2,6% para “Sensação de Solidão”; redução de 2,6% para “Sono”; redução de 15,8% para “Auto-expressão”; resultado igual para Identidade; 10,5% respostas a menos para “Imagem corporal”; 5,2% a menos para “Relações Sociais”; 10,5% a menos para “Construção de Comunidade”; 5,2% a mais para “Consumo de jogos digitais” e 15,8% a menos para “Consumo de conteúdos relacionados a jogos eletrônicos”.

Assim como nos resultados anteriores, a diferença entre os resultados da seção 1 e desta seção não foram muito expressivos; com aumentos de 1 resposta em “Suporte Emocional” e “Sensação de Solidão”, pouco se pode assumir a respeito da diferença entre a relação com o streamer e a relação com a plataforma em si; assim como apontado para o público anterior, talvez para os usuários a plataforma como um todo exerça mais influência que as relações com os streamers em si.

Porém, para “Ansiedade”, “Suporte Emocional”, “Sentir-se Deprimido”, “Solidão”, “Relações Sociais” e “Construção de Comunidades” fica evidente que a relação com o Streamer desempenha papel fundamental nos resultados positivos encontrados.

Gráfico 38 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os streamers afeta positivamente



Fonte: O Autor

No que afetam negativamente

Nessa sessão questionamos aos participantes quais dos aspectos da saúde mental analisados na pesquisa eles acreditam que a relação com o Streamer em si os afetam negativamente. Os usuários podiam selecionar mais de uma opção.

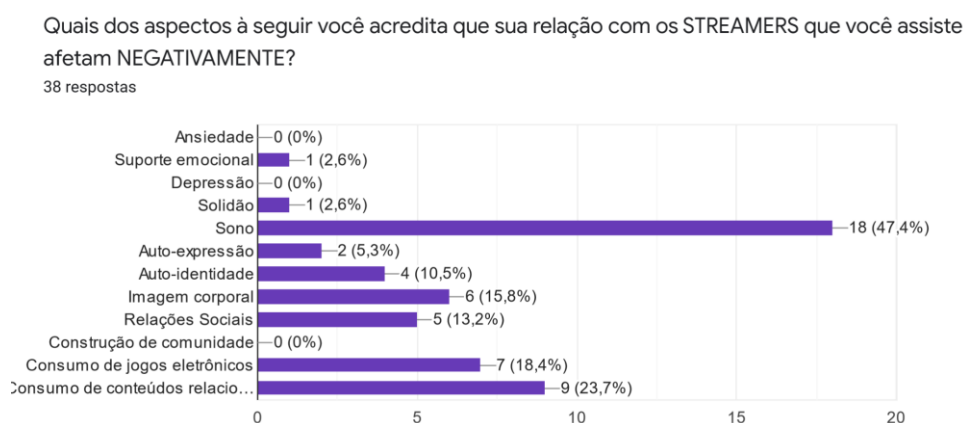
Para os usuários da twitch.tv/Mylonzete, 2,6% apontou o suporte emocional, 2,6% a sensação de solidão, 47,4% seu sono, 5,3% a auto-expressão, 10,5% para a identidade sendo afetada negativamente, 15,8% para a sua imagem corporal, 13,2% creem ter suas relações sociais impactadas negativamente, 18,4% para o consumo de jogos digitais e 23,7% para o consumo de conteúdos relacionados aos jogos digitais. Não houveram respostas para ansiedade, depressão e construção de comunidade sendo afetadas negativamente.

Em comparação às respostas negativas da seção 1, para “Ansiedade” houve 2,6% respostas a menos, “Suporte Emocional” 2,6% a mais, 2,6% a menos para “Sentir-se deprimido”, 2,6% a mais para “Solidão”, 18,4% respostas mais para “Sono”, 2,6% a menos para “Auto-expressão”, 7,9% a mais para “Identidade”, 2,6% a menos para “Imagem corporal”, 7,9% a mais para “Relações Sociais”, 2,6% a

menos para “Comunidade”, 5,2% a mais para “Consumo de jogos eletrônicos” e 18,4% a menos para “Consumo de conteúdos relacionados a jogos eletrônicos”.

Assim como nos fatores que os usuários acreditam que a relação com os streamers afeta positivamente, pouca diferença foi observada em relação ao uso da plataforma em geral; chama atenção a relação com o Sono, se no que diz respeito à plataforma houveram 11 (28,9%) apontando como negativa a influência em seu sono, 18 (47,4%) apontaram que a relação com os streamers que assiste é prejudicial de alguma forma com o sono.

Gráfico 39 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os streamers afeta negativamente.



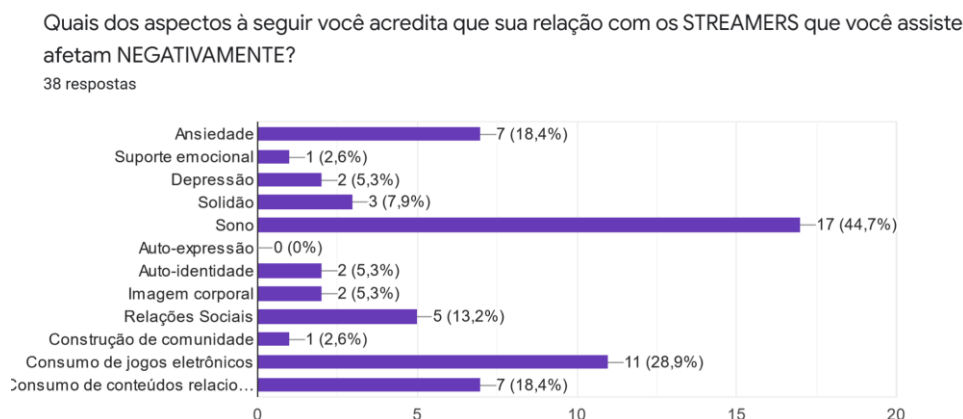
Fonte: O Autor

Com relação aos usuários da twitch.tv/Luide, 18,4% apontaram que a relação com o streamer afeta negativamente sua ansiedade, 2,6% seu suporte emocional, 2,6% sua sensação de sentir-se deprimido, 5,3% a sensação de solidão, 17 (44,7%) seu sono, 5,3% sua identidade, 5,3% sua imagem corporal, 13,2% suas relações sociais, 2,6% sua construção de comunidade, 11 (28,9%) seu consumo de jogos digitais e 18,4% seu consumo de conteúdos relacionados a jogos digitais.

Foram 7,9% respostas negativas a mais em relação à seção 2,6% para “Ansiedade”; mantiveram-se iguais para “Suporte Emocional”; 2,6% a mais para “Sentir-se Deprimido”; 2,6% a menos para “Sensação de solidão”; 7,9% a mais para “Sono”; 2,6% a menos para “Auto-expressão”; mantiveram-se iguais para “Identidade”, “Imagem corporal” e “Construção de comunidades”; apresentou 1 2,6% a menos para “Relações Sociais”; 10,5% a mais para “Consumo de Jogos Eletrônicos” e 10,5% a mais para “Consumo de Conteúdos relacionados a jogos

eletrônicos”. Pouca foi a diferença observada entre as respostas negativas da seção 1 (Viewer x Plataforma) e a seção 2 (Streamer x Plataforma).

Gráfico 40 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os streamers afeta negativamente.



Fonte: O Autor

A pouca expressão entre as diferenças pode ser explicada por uma visão “totalizada” da plataforma que os usuários possam ter; a relação com os Streamers em si não parece desempenhar um papel de maior importância que a plataforma como um todo, porém ajudam a sustentar muitas das explicações tecidas nas relações totais.

Experiências entre Viewers e Streamers

Neste ponto da pesquisa realizamos as seguintes perguntas abertas, optativas: “Existe algum streamer específico que afete sua saúde mental NEGATIVAMENTE” e “Existe algum streamer específico que afete sua saúde mental POSITIVAMENTE”.

Dentre as respostas à primeira pergunta vindas do público da Twitch.tv/Mylonzete, 27 respostas foram coletadas, sendo dessas 15 (55,5%) afirmando que “não” sem nenhuma justificativa; 18,5% afirmaram “Não” com justificativas e, por fim, 22,2% afirmaram que “sim” com justificativa e 3,7% afirmou sim, sem justificativa.

Entre as 12 respostas com justificativas, as respostas “Não” com justificativas, 8,3% apontou que “Não, pois consumo conteúdo de poucos

streamers”, 25% tiveram justificativas em torno da sua autonomia de decisão a respeito do que assiste, com justificativas como “Se me afeta negativamente, não assisto”, “Viso assistir coisas positivas” e “Se não gosto de alguma stream, não assisto” e 8,3% trouxe que “Os streamers sempre tentam tratar os viewers como amigos”.

Já nas 7 respostas positivas com justificativa, 58,3% foram agrupadas como apontando fatores de toxicidade dos streamers apontados ou dos seus respectivos chats como: “Comunidade e Streamer passam um ar de superioridade”, “Streamers tóxicos e com comunidades tóxicas (...) incentivam tais comportamentos e deixam os jogos e as lives lugares piores”, “Tóxico no jogo e com o próprio chat”, “Quando uma pessoa se estressa muito com o jogo, a stream acaba ficando com uma imagem negativa pra mim”, “Alguns conteúdos me estressam, como um streamer verbalmente violento e/ou excessivamente misógino...” e “Não se pode falar bem de outro streamer na live que ele e seus viewers se sentem ofendidos”. Ainda houve uma 3,7% resposta sim, sem justificativa, que afirmou “Comunidade inteira de lol”, algo que também pode ser associado indiretamente à toxicidade já vinculada a essa comunidade.

Já no público da Twitch.tv/Luide, foram 16 respostas coletadas; entre essas, 43,7% afirmaram “Não” sem justificativas, 25% afirmaram “Não” com justificativas, 12,5% afirmaram “Sim” sem justificativas e 18,7% afirmaram “Sim” com justificativas.

Das 25% respostas negativas com justificativas, todas apontaram uma autonomia dos usuários em filtrar conteúdos negativos, as justificativas foram “Não sigo quem não gosto”, “Não acompanho streamers que me desagradam”, “Só assisto quem tenho alguma empatia com o conteúdo ou com a pessoa” e “Se existisse (alguém que afeta negativamente) nem veria”.

Já nas 18,7% positivas com justificativas, todos apontaram as próprias Streams e seus conteúdos como potencialmente negativos, tendo como justificativas “...Quando tenho compromisso com uma livestream e não consigo vê-la, fico ansiosa por não saber se terei acesso ou não (à gravação)”, “Apesar de acreditar que o Luide me afeta positivamente, os conteúdos da live como Política e Trabalho aumentam minha ansiedade em alguns momentos” e “Streamers que fazem lives de madrugada afetam negativamente meu sono.

Ainda houveram 12,5% das respostas positivas sem justificativa, que apenas responderam “Gaules”, um dos maiores streamers da plataforma; a falta de justificativas não leva a muitos indícios dos porquês dessas respostas.

Com relação às respostas da pergunta “Existe algum streamer específico que afete sua saúde mental POSITIVAMENTE”, no público vindo da twitch.tv/Mylonzete, foram 33 respostas, sendo 12,1% “Não” sem justificativas, 15,1% responderam sim, porém só citaram o nome dos streamers e 24 (72,7%) trouxeram justificativas. Dessas 24, agrupamos as respostas entre categorias como “Características do Streamer”, ou seja, respostas que indicam características do streamer como motivadores, “Interação com o Chat”, respostas que indicaram a interação com o chat como motivador, “Relação com o Streamer”, para respostas que indicaram a relação do viewer com o streamer especificamente, e “Comunidade”, para respostas que apontaram a comunidade daquela stream como ponto importante e a categoria “Não especificou”, onde a pessoa não explicou os porquês. Algumas respostas possuem mais de uma categoria.

Foram 11 (33,3%) as respostas que entraram exclusivamente na categoria “Características do Streamer”, essas respostas traziam questões como a personalidade, “vibe”, “leveza”, “carisma”, “calma”, “divertidos”, entre outras características individuais dos streamers. 5 (15,1%) entraram exclusivamente na categoria “Interação com o Chat”, sendo respostas como “Responde ao chat”, “Me responde nas lives”, “Se preocupa com cada um no chat”. Ainda houve 1 (3%) que entrou na categoria “Relação com o Streamer”, tendo respondido que a streamer apontada “é uma de suas melhores amigas e a live me permite me sentir perto dela e me divertir com ela”. 3% não especificou os motivos. 9,1% entraram em “Características do Streamer” e “Interação com o Chat”, sendo respostas que apresentaram ambas as situações. 6% entraram tanto em “Características do Streamer” e “Comunidade” e 3% apresentou em sua resposta “Características do Streamer”, “Interação com o Chat” e “Relação com o Streamer”.

Já no público da Twitch.tv/Luide foram 27 respostas totais, 29,6% apontaram somente os nomes dos Streamers, sem justificativas, 7,4% afirmaram “Não”, e 17 (62,9%) disseram que sim e apresentaram justificativas. Dentre as justificativas, agrupamos as respostas também entre as categorias “Características do Streamer”, “Interação com o Chat”, “Relação com o Streamer”, “Comunidade” e agora com uma

nova categoria, que diz respeito ao “Conteúdo”, ou seja, conteúdos que são trabalhados na livestream.

Foram 41,1% respostas somente apontando “Características do Streamer”, 11,7% apontando só “Interação com o Chat” e 14,2% apontando apenas “Conteúdo”. 11,7% apontaram “Características do Streamer” e “Interação com o Chat”, 11,7% para “Características do Streamer” e “Conteúdo”; 5,8% para “Características do Streamer” e “Comunidade”, além de 5,8% para “Características do Streamer” e “Relação com o Streamer” e uma que abrangeu “Características do Streamer”, “Comunidade” e “Conteúdo”.

Ainda perguntamos aos usuários se gostariam de compartilhar alguma experiência onde a interação com os streamers lhes afetou, negativa ou positivamente olhando os aspectos anteriormente investigados; dos vindos da twitch.tv/Mylonzete foram 19 respostas, sendo destas 26,3% “Não” sem justificativa, 5,2% negativa com justificativa; 6 (31,5%) positivas, porém sem experiências específicas e 7 (36,8%) positivas, compartilhando alguma experiência.

Dentre as experiências específicas, a que apontou uma experiência negativa foi classificada como “Situação de Toxicidade”; entre as positivas foram 21% as que falaram sobre “Interação com o Streamer” e 15,7% classificadas como “Lives servindo como distração em momentos difíceis”.

Com relação ao público da Twitch.tv/Luide, foram 13 respostas, sendo 15,8% “Não”, 38,4% positivas porém sem experiências específicas e 46,15% positivas com experiências específicas; dessas 4 (30,7%) foram classificadas como “Interação com o Streamer” e 10,5% como “Promoção de saúde”, isto é, relatos em que o Streamer incentivou práticas de promoção de saúde aos usuários.

Perguntamos, por fim, se existia algum outro aspecto da saúde mental (que não foi trabalhado na pesquisa) que acreditavam que suas relações com os streamers afetava. Para o público da Twitch.tv/Mylonzete, foram 10 respostas, sendo 30% “Não”, 50% apontando aspectos já trabalhados na pesquisa (3 para “Solidão”, uma para “Construção de Comunidades” e uma para “Relações Sociais”) e 10% apontou o que categorizamos como “Motivação”.

Para o público da Twitch.tv/Luide foram 11 respostas, sendo 36,3% “Não”, 5 (45,5%) abordando aspectos já trabalhados na pesquisa anteriormente (3 para “Construção de comunidade”, 1 para “Relações sociais e 1 para “Sono”) e 2 (18,2%) de novos aspectos, um (9,1%) apontando que as lives lhe ajudam em sua rotina e

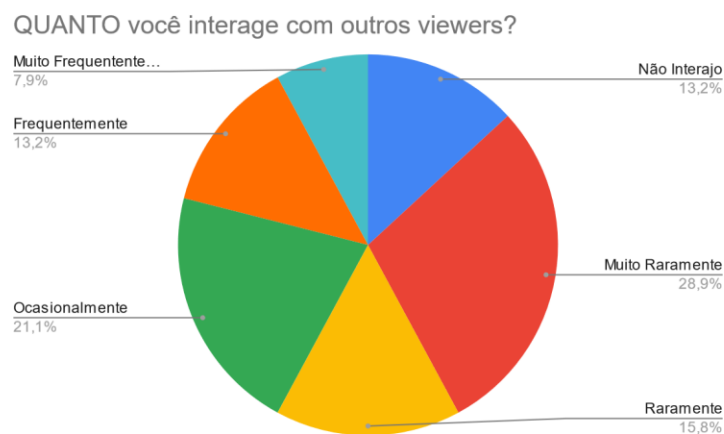
9,1% apontando uma “Ansiedade Social” ao assistir lives que envolviam muitas pessoas reunidas, o que acabava sendo um “gatilho” pois o usuário aponta “não ter amigos”.

5.4. Os demais viewers e o viewer

Quanto e como interagem

Em relação a quanto os pesquisados vindos da twitch.tv/Mylonzete consideram que interagem com os demais viewers, 7,9% indicaram interagir “muito frequentemente”, 13,2% “frequentemente”, 21,1% “ocasionalmente”, 15,8% “raramente”, 11 (28,9%) “muito raramente” e 13,2% ainda indicaram que não interagem com outros viewers.

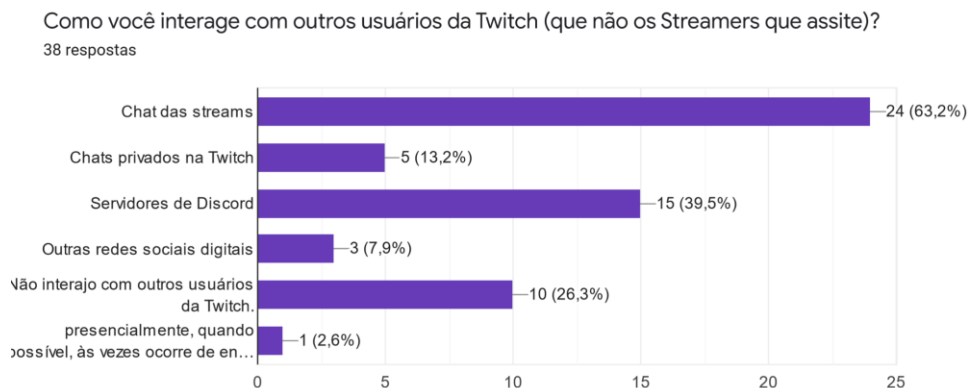
Gráfico 41 - Com que frequência os usuários da Twitch.tv/Mylonzete interagem com outros usuários da twitch



Fonte: O Autor

Quando investigamos as ferramentas que utilizam para essa interação, foram 24 (63,2%) que indicaram usar o próprio chat das streams, 13,2% pelos chats privados, 39,5% por meio de servidores de Discord, 7,9% utilizam outras redes sociais digitais, 26,3% apontou não interagir com outros usuários da Twitch e, por fim, 2,6% ainda afirmou interagir presencialmente, quando possível em eventos.

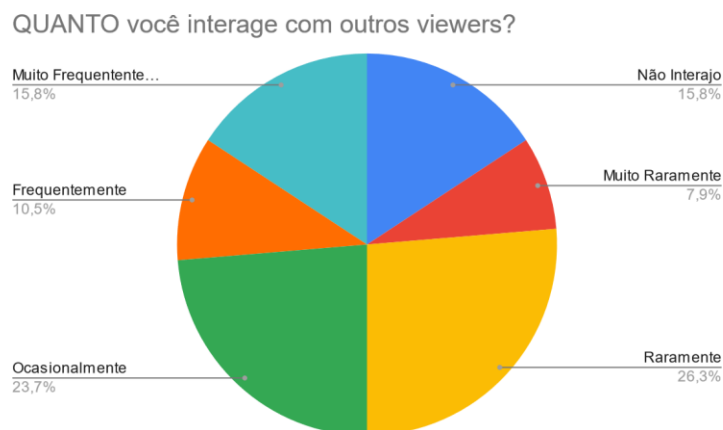
Gráfico 42 - Por meio de quais ferramentas os espectadores da Twitch.tv/Mylonzete interagem com outros usuários da twitch



Fonte: O Autor

Com relação ao público da Twitch.tv/Luide, 15,8% apontaram interagir com outros viewers “muito frequentemente”, 10,5% “frequentemente”, 9 (23,7%) “ocasionalmente”, 10 (26,3%) “raramente”, 7,9% “muito raramente” e por fim, 15,8% disseram “não interagir com outros usuários da Twitch”.

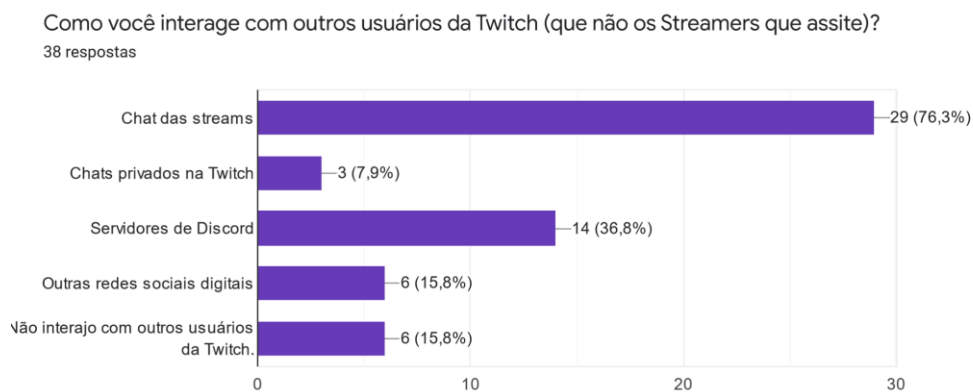
Gráfico 43 - Com que frequência os usuários da Twitch.tv/Luide interagem com outros usuários da twitch



Fonte: O Autor

Já em relação às ferramentas para interação, 29 (76,3%) apontam usarem o próprio chat das streams, 7,9% os chats privados da Twitch, 36,8% usam Servidores do Discord, 15,8% comunicam-se por outras redes sociais e 15,8% afirmaram não interagirem com outros usuários.

Gráfico 44 - Por meio de quais ferramentas os espectadores da Twitch.tv/Luide interagem com outros usuários da twitch



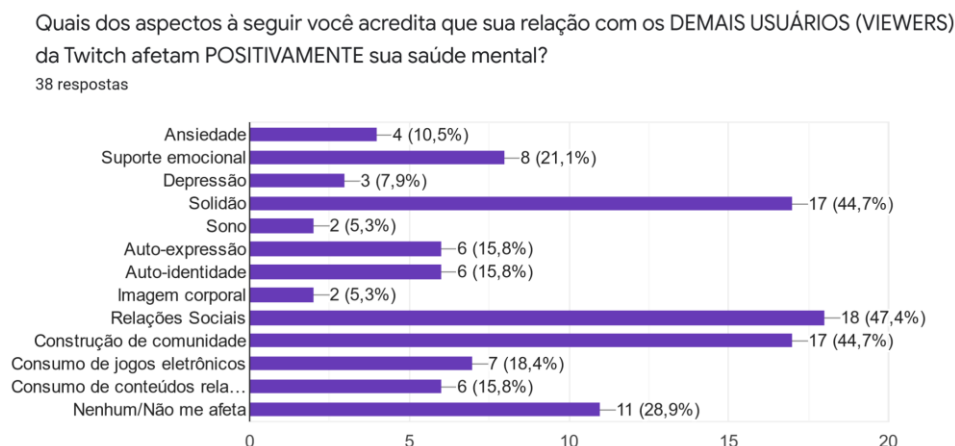
Fonte: O Autor

No que afetam positivamente

Ao ser investigado no que os participantes da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os demais viewers afetam positivamente, foram apontados 10,5% para “Ansiedade”, 21,1% para “Suporte Emocional”, 7,9% para “Depressão”, 17 (44,7%) para “Solidão”, 5,3% para “Sono”, 15,8% para “Auto-expressão”, 15,8% para “Identidade”, 5,3% para “Imagem Corporal”, 18 (47,4%) para “Relações Sociais”, 17 (44,7%) para “Construção de Comunidade”, 18,4% para “Consumo de jogos eletrônicos”, 15,8% para “Consumo de conteúdos relacionados à jogos eletrônicos” e, por fim, 28,9% para “Nenhum/não me afeta”.

Todos os resultados foram inferiores aos registrados na seção 1 da pesquisa, que investigava a relação dos usuários com a plataforma em geral; apesar disso, são expressivos os resultados encontrados para “Solidão”, “Relações Sociais” e “Construção de comunidades”, mostrando que o papel das relações viewer x viewer também tem importância significativa dentro da Twitch.

Gráfico 45 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente.

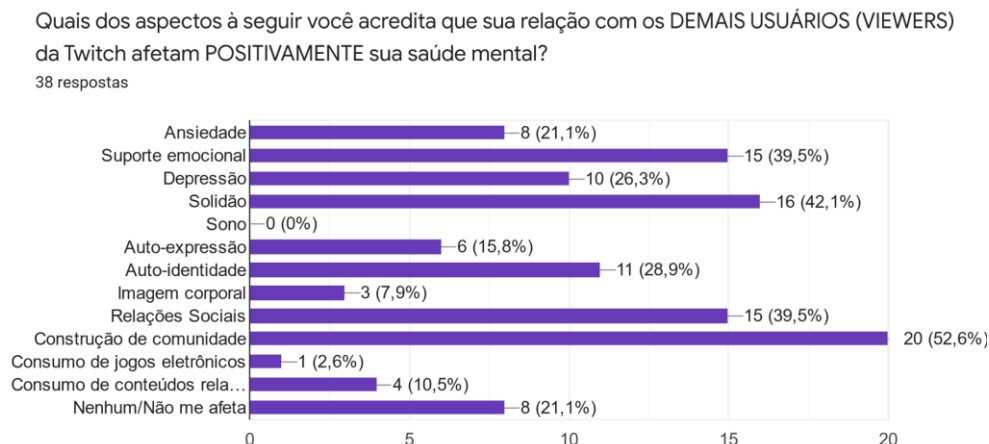


Fonte: O Autor

Já em relação aos usuários da Twitch.tv/Luide foram marcados como positivamente 21,1% das respostas para “Ansiedade”, 15 (39,5%) para “Suporte Emocional”, 26,3% para o “Sentir-se Deprimido”, 16 (42,1%) em “Solidão”, nenhum para “Sono”, 15,8% em “Auto-expressão”, 28,9% para “Identidade”, 7,9% para “Imagem corporal”, 39,5% em “Relações Sociais”, 20 (52,6%) para “Construção de comunidades”, 2,6% para “Consumo de jogos eletrônicos”, 10,5% para “Consumo de conteúdos relacionados a jogos eletrônicos” e, por fim, 21,1% para “Nenhum/não me afeta”.

Assim como no público anterior, nenhum dos fatores foi maior que os resultados coletados na seção 1 da pesquisa, porém alguns dos pontos avaliados teve boa quantidade de respostas como “Suporte Emocional”, “Solidão”, “Relações Sociais” e “Construção de Comunidade”. Tais resultados, assim como quando avaliamos o efeito das relações com o Streamer em si, também podem ser explicados por a primeira seção de perguntas avaliar a totalidade da plataforma e não apenas algumas relações específicas; servem, no entanto, para compreendermos quanto cada uma das formas de relações “pesa” dentro dessa totalidade.

Gráfico 46 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente.



Fonte: O Autor

No que afetam negativamente

Em relação ao que acreditam que a relação com outros usuários lhes afeta negativamente, o público da Twitch.tv/Mylonzete apontou somente a Ansiedade 13,2% e o Sono 15,8% como fatores um pouco mais presentes; 23 (60,5%) acreditam não serem afetados negativamente pelos demais viewers.

Gráfico 47 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Mylonzete acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente.

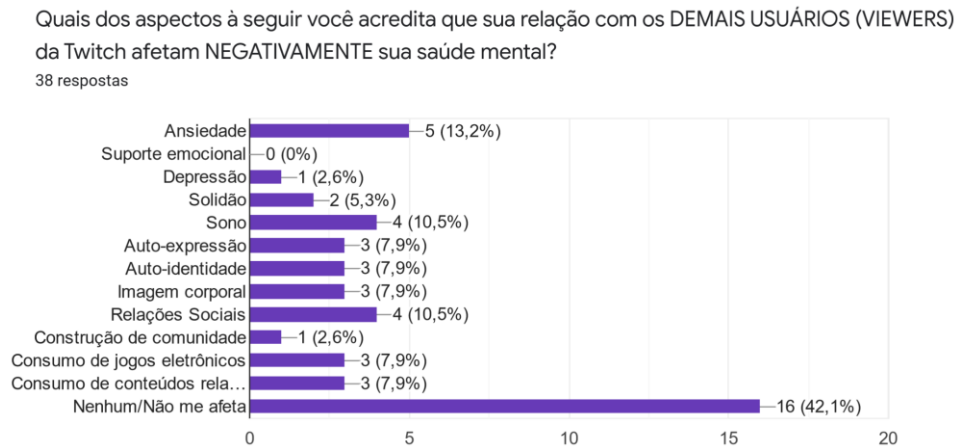


Fonte: O Autor

Já no público da Twitch.tv/Luide o resultado foi semelhante, com “Ansiedade” 13,2%, “Sono” com 10,5% e “Relações Sociais” 10,5% tendo atingido os 10% das

respostas entre os participantes; 16 (42,1%) apontaram como “Nenhum/não se afetam”.

Gráfico 48 - Quais aspectos da saúde mental selecionados os usuários da twitch.tv/Luide acreditam que a relação com os demais viewers afeta positivamente.



Fonte: O Autor

Aqui podemos ver um pouco da já falada autonomia que os pesquisados apresentaram em relação à negatividade oriunda de comportamentos de outros viewers; talvez a pouca profundidade das relações entre esses atores, representados de maneira anônima somente por seus nicks, sem identidades muito bem definidas, seja a principal explicação para o resultados observados.

Experiência de interação entre os viewers

Aqui também realizamos duas perguntas abertas optativas, sendo a primeira “Gostaria de compartilhar alguma experiência onde a interação com outros usuários (viewers) afetou (positiva ou negativamente) algum destes aspectos acima?”. No público da Twitch.tv/Mylonzete foram 8 respostas, sendo 5 (62,5%) “Não” e 2 (25%) positivas e 1 (12,5%) negativa. Entre as positivas, ambas dizem respeito à “Construção de Relacionamentos”, a negativa foi um relato de “Reprovação social” dos demais viewers, que desencadeia em receios de interagir com a comunidade.

Já no público da Twitch.tv/Luide foram 8 respostas, sendo 4 (50%) “Não”, uma positiva sem experiência específica e 3 (37,5%) positivas com experiências específicas; destas 2 foram classificadas como situações de “Acolhimento” e 1 (12,5%) como “Relações sociais”.

Por fim, abrimos um espaço para os usuários compartilharem outros aspectos de saúde mental que acreditam que não foram trabalhados na pesquisa e que a relação com os demais viewers lhes afetava; para o público da Twitch.tv/MyLonzete foram 5 respostas, porém todas com a resposta “Não” (100%). Já no público da Twitch.tv/Luide, foram 5 respostas, sendo 3 (60%) “Não” e uma (20%) de aspecto já trabalhado antes na pesquisa (Relações Sociais) e uma (20%) a respeito da Toxicidade em comunidades de Fortnite.

6. Considerações Finais

Com o crescimento e expansão da Twitch.tv viu-se a necessidade do desenvolvimento desta pesquisa a fim de compreender como essa plataforma tem afetado alguns aspectos relevantes na saúde mental dos seus usuários. Observamos um público majoritariamente masculino e com grau de escolaridade alto se comparado à realidade brasileira, que enxerga a plataforma como, em geral, afetando-lhes positivamente nos aspectos analisados, uns mais e outros menos.

Os resultados e a análise nos possibilita concluir que a Twitch desempenha significativo papel social para seus usuários, atingindo de forma positiva os usuários em quase todos os aspectos analisados nessa pesquisa. Por meio do desenvolvimento de um espaço digital onde os usuários formam grupos, interagem, conversam diretamente com seus ídolos, conseguem desenvolver suas relações sociais, amenizarem seus sentimentos de solidão, ansiedade e sentimentos deprimidos. Com as trocas, melhoram suas possibilidades de suporte emocional, encontrando formas diferentes de acolhimento às quais muitas vezes não tem acesso em suas vidas pessoais.

Evidente também foi o papel significativo que os Streamers, muitas vezes “ídolos” de quem os assiste, desempenham nesses processos; por se tratarem de protagonistas da plataforma, onde somente suas vozes são realmente expressadas, suas opiniões e formas de lidar com os grupos acabam por serem determinantes nas regras e assuntos que regem aquelas comunidades de milhares de pessoas. Suas interações com seus viewers parecem desempenhar papel mais relevantes que as de outros viewers e demonstraram ser bem participantes nos resultados positivos observados na pesquisa.

O desenvolvimento do entretenimento ao vivo também nos parece um fator digno de futuras análises; assim como no Youtube, rede social como melhor “desempenho” na saúde mental dos pesquisados na pesquisa referência “Status Of Mind” (RSPH, 2017), a Twitch não estrutura-se ao redor das postagens dos usuários, mas sim ao redor dos conteúdos que uma pequena parcela destes (os Streamers) vão estar criando ali. Ainda de forma diferente do carro chefe do youtube (os vídeos gravados), a produção de conteúdos ao vivo também demonstrou-se ter um papel importante, como já havia sido encontrado na bibliografia encontrada (PEREIRA, 2020). A espetatorialidade ativa nos parece ajudar no desenvolvimento de conteúdos menos nocivos à saúde mental dos usuários da plataforma; a exposição às falhas e erros, à realidade como ela é são fatores que acreditamos serem importantes frente a diferença de resultados encontrados em redes sociais com conteúdos “estáticos” e editados.

Vale ainda dizer que, também por sua estruturação, alguns dos aspectos apresentaram resultados mais tímidos; o anonimato dos usuários da plataforma e as mensagens temporárias dificultam processos de desenvolvimento identidades dos usuários, enquanto que a organização dos chats de forma moderada, controlada, limita muito as possibilidades de expressão dos usuários.

Acreditamos ser importante também ressaltar algo potencialmente negativo identificado na pesquisa, que mostrou que o apego dos viewers às suas streams favoritas também parece desempenhar um papel negativo em suas vidas, prejudicando-os em muitos momentos o seu sono ou aumentando seu consumo de jogos ou de conteúdos relacionados a jogos digitais. Talvez novas pesquisas avaliando mais diretamente como se dão essas relações possam contribuir com mais pistas dos porquês dessa relação negativa.

Com tudo isso, vale ressaltar a relevância do trabalho frente a resultados tão diferentes do que têm-se observado em outras redes sociais mais utilizadas no mundo; a Twitch, apesar de não ser tão nova, tem-se expandindo para outras áreas e formas de conteúdos além dos games (proposta original da plataforma) e atingindo cada vez mais uma variedade maior de pessoas. As dificuldades em encontrar bibliografias mais diretamente ligadas ao tema e à plataforma também abrem espaço para que novas pesquisas sejam desenvolvidas a respeito de como as livestreams e a espetatorialidade ativa podem estar influenciando aqueles que consomem estes tipos de conteúdos.

Apesar da relevância dos resultados observados, o estudo atingiu uma parcela não muito grande de usuários e, como foi evidenciado anteriormente, distante da realidade brasileira em muitos aspectos, valendo portanto pensar-se em novas pesquisas com maiores recursos para divulgação, escala e variedade de público. Conseguimos contemplar dois tipos de públicos diferentes, porém incapazes de refletir a totalidade de uma plataforma com uma infinidade de conteúdos tão grande quanto a Twitch. Novas pesquisas poderiam avaliar os usuários sem a seleção específica indireta do público que acabamos tendo; assim como mostramos diferenças entre o público de uma livestream relacionada à jogos e uma mais relacionada à política, imaginamos que essas diferenças também se expressem muito se olharmos lives relacionadas à futebol, à eventos sociais ao vivo, produções musicais, cozinha e à mais recente polêmica da Twitch, as lives de “Praia, piscina ou jacuzzi”, onde os streamers ficam normalmente de biquinis em piscinas e produzem, muitas vezes, conteúdos considerados pela comunidade como “soft porn”.

Além disso, vale ressaltar a importância de investigar também os efeitos em menores de idade, sendo estes uma parcela relevante dos usuários da plataforma e que, em muitos aspectos, estão mais suscetíveis a efeitos nas suas respectivas vidas que pessoas já adultas. Acreditamos que os resultados extremamente positivos coletados não sejam um reflexo total da plataforma, mas um primeiro passo interessante no que diz respeito às pesquisas ao redor dos efeitos da Twitch na saúde mental de seus usuários.

7. REFERÊNCIAS

ADINOLF, Sonam; TURKAY, Selen. Toxic Behaviors in Esports Games: Player Perceptions and Coping Strategies. In: CHI PLAY '18: THE ANNUAL SYMPOSIUM ON COMPUTER-HUMAN INTERACTION IN PLAY, 23 out. 2018, Melbourne VIC Australia. *Anais...* Melbourne VIC Australia: ACM, 23 out. 2018. p. 365–372. Disponível em: <<https://dl.acm.org/doi/10.1145/3270316.3271545>>. Acesso em: 18 maio 2022.

AMARAL, Inês. **Redes Sociais na Internet: Sociabilidades Emergentes**. Covilhã, Portugal: LABCOM.IFP, 2016.

AMIN, Kritika Premnath; GRIFFITHS, Mark D.; DSOUZA, Deena Dimple. Online Gaming During the COVID-19 Pandemic in India: Strategies for Work-Life Balance. **International Journal of Mental Health and Addiction**, [s. l.], 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00358-1>

BARTOLOMEU, Bruno Silva. PROBLEMA DA TOXICIDADE NOS JOGOS ON-LINE E A BUSCA POR NOVAS FERRAMENTAS DE APOIO. p. 14, [s.d.]. (2021)

BECKER, Mark W.; ALZAHABI, Reem; HOPWOOD, Christopher J. Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, [s. l.], v. 16, n. 2, p. 132–135, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291>

CARVALHO, Victor; TEIXEIRA, Carla; CARVALHO, Breno. Jogadores Tóxicos: Uma análise comportamental dos jogadores brasileiros de LOL. p. 4, 2015.

CGI.BR. **Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC domicílios 2018**. [S. l.: s. n.], 2019.

CHEN, Chia Chen; LIN, Yi Chen. Corrigendum to “What drives live-stream usage intention? The perspectives of flow, entertainment, social interaction, and endorsement” [Telematics Inf. 35(1) (2018) 293–303](S0736585317307244)(10.1016/j.tele.2017.12.003). **Telematics and Informatics**, [s. l.], v. 35, n. 6, p. 1794, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.01.002>

COSTA, Bruno. **Por que curtimos assistir aos vídeos de react no YouTube?**. [S.l.]: Vice, 9 jun. 2017. Disponível em: <https://www.vice.com/pt/article/j5xjv8/por-que-curtimos-assistir-aos-videos-de-react-no-youtube>. Acesso em: 27 maio 2022.

DENG, Jie *et al.* Behind the game: Exploring the twitch streaming platform. **Annual Workshop on Network and Systems Support for Games**, [s. l.], v. 2016-January,

n. December, 2016. Disponível em:
<https://doi.org/10.1109/NetGames.2015.7382994>

FARDOULY, Jasmine *et al.* Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, [s. l.], v. 13, p. 38–45, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

FERREIRA, Felipe de M. et al. Predictors of gaming disorder in children and adolescents: a school-based study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, n. AHEAD, 2020.

FARNAN, Jeanne M *et al.* Farnan JM, Snyder Sulmasy L, Worster BK, et al, for the American College of Physicians Ethics, Professionalism and Human Rights Committee, the American College of Physicians Council of Associates, the Federation of State Medical Boards Special Committee o. [s. l.], n. October 2012, 2013. Disponível em: www.annals.org

FLORES, Juliana Duarte; REAL, Luciane Magalhães Corte. Jogos online em grupo (MOBAS): Jogadores Tóxicos. XVII SBGAMES, 2018. Disponível em: <<https://www.sbgames.org/sbgames2018/files/papers/CulturaShort/188303.pdf>>. Acesso em: 18 de agosto de 2021.

GOMES, Carolina *et al.* Spotify: Streaming e as novas formas de consumo na era digital. **Anais do XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 1–11, 2015.

GRANDPREY-SHORES, Kate et al. The Identification of Deviance and Its Impact on Retention in a Multiplayer Game. In: CSCW'14: COMPUTER SUPPORTED COOPERATIVE WORK, 15 fev. 2014, Baltimore Maryland USA. *Anais...* Baltimore Maryland USA: ACM, 15 fev. 2014. p. 1356–1365. Disponível em: <<https://dl.acm.org/doi/10.1145/2531602.2531724>>. Acesso em: 18 maio 2022.

GRIFFITHS, Mark D.; KUSS, Daria J.; ORTIZ DE GORTARI, Angelica B. Videogames as Therapy. **International Journal of Privacy and Health Information**

Management, [s. l.], v. 5, n. 2, p. 71–96, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.4018/ijphim.2017070105>

Haidar, S. **Datafolha** mostra que 64% dos trabalhadores não recebem nenhum benefício para cuidar da saúde mental. Folha. 20 de Set de 2021 <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/09/jovens-e-mulheres-sao-os-mais-afetados-por-depressao-e-ansiedade-na-pandemia.shtml>

HAMARI, Juho; SJÖBLOM, Max. What is eSports and why do people watch it? **Internet Research**, [s. l.], v. 27, n. 2, p. 211–232, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>

HAMILTON, William A.; GARRETSON, Oliver; KERNE, Andruid. Streaming on twitch: Fostering participatory communities of play within live mixed media. **Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings**, [s. l.], p. 1315–1324, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1145/2556288.2557048>

Harvard Health Publishing Blue light has a dark side., 7 jul. 2020. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>. Acesso em: 28 set. 2021.

HILVERT-BRUCE, Zorah *et al.* Social motivations of live-streaming viewer engagement on Twitch. **Computers in Human Behavior**, [s. l.], v. 84, p. 58–67, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.013> INSTAGRAM é usado por 400 milhões; por dia, são 80 milhões de fotos. **G1**, 22 set. 2015. Disponível em: <http://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2015/09/instagram-e-usado-por-400-milhoes-por-dia-sao-80-milhoes-de-fotos.html>. Acesso em: 28 set. 2021.

HOFFNER, Cynthia A. Responses to celebrity mental health disclosures. *In*: **COMMUNICATING Mental Health: History, Contexts, and Perspectives**. Londres, Reino Unido: Lexington Books, 2019. cap. 7, p. 125-128.

JOHNSON, Mark R.; WOODCOCK, Jamie. The impacts of live streaming and Twitch.tv on the video game industry. **Media, Culture and Society**, [s. l.], v. 41, n. 5, p. 670–688, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0163443718818363>

KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. **International Journal of Adolescence and Youth**, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 79–93, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>. Acesso em 18 de Out 2021.

KEYSERS, C., KAAS, J.H., GAZZOLA, V. Somatosensation in social perception. *Nature Reviews Neuroscience* (Online). Vol. 11. P. 417-425, jun, 2010. Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/71644/2010nrn2833keyzerskaasgazzola-1.pdf> - Acesso em: 26 de maio de 2022

KOWERT, Rachel; QUANDT, Thorsten. **The Video Game Debate 2: Revisiting the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games** (Routledge Debates in Digital Media Studies). [S. l.]: Routledge, 2020.

KWAK, Haewoon; BLACKBURN, Jeremy; HAN, Seungyeop. Exploring Cyberbullying and Other Toxic Behavior in Team Competition Online Games. In: CHI '15: CHI CONFERENCE

THACKER, Scott; GRIFFITHS, Mark D. An Exploratory Study of Trolling in Online Video Gaming: **International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning**, v. 2, n. 4, p. 17–33, out. 2012.

LAZZARO, N. Why we play games: Four keys to more emotion without story. Xeo Design, 2004. (Online) Disponível em: http://www.xeodesign.com/xeodesign_whyweplaygames.pdf - Acesso em: 9 de jun de 2022.

LEE, Yu Hao; YUAN, Chien Wen; WOHN, Donghee Yvette. How Video Streamers' Mental Health Disclosures Affect Viewers' Risk Perceptions. **Health**

Communication, [s. l.], v. 36, n. 14, p. 1931–1941, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1808405>

LENHART, Amanda. **Chapter 4: Social Media and Friendships**. Pew Research Center, 6 ago. 2015. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/chapter-4-social-media-and-friendships/>. Acesso em: 28 set. 2021.

LIN, Liu Yi *et al.* ASSOCIATION between SOCIAL MEDIA USE and DEPRESSION among U.S. YOUNG ADULTS. **Depression and Anxiety**, [s. l.], v. 33, n. 4, p. 323–331, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/da.22466>

MAY, Ethan Streamlabs & Stream Hatchet Q2 2020 Live Streaming Industry Report. **Streamlabs**, 01 de jul. de 2020. Disponível em: <https://blog.streamlabs.com/streamlabs-stream-hatchet-q2-2020-live-streaming-industry-report-44298e0d15bc/>. Acesso em: 18 de Out. de 2021.

MILLER, Daniel; COSTA, Elisabetta; HAYNES, Nell; MCDONALD, Tom; NICOLESCU, Razvan; SINANAN, Jolynna; SPYER, Juliano; VENKATRAMAN, Shriram; WANG, Xinyuan. **How the World Changed Social Media**. London: UCL Press, 2016.

MIND. How to cope with sleep problems. *In*: **MIND**. [S. l.], mar. 2020. Disponível em: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/about-sleep-and-mental-health/>. Acesso em: 28 set. 2021.

MOROMIZATO, Maíra Sandes *et al.* O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [s. l.], v. 41, n. 4, p. 497–504, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>

NEWALL, Mallory. Cyberbullying: A Global Advisor Survey. **Ipsos Public Affairs**, [s. l.], p. 1–12, 2018. Disponível em:

https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-06/cyberbullying_june2018.pdf

NHS, Anxiety Disorders. **NIMH**, Jul de 2018. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>. Acesso em: 28 set. 2021.
Do ipads and electric lights disturb sleep? **NHS**, 2013. Disponível em: <https://www.nicswell.co.uk/health-news/do-ipads-and-electric-lights-disturb-sleep>. Acesso em: 28 set. 2021.

OMS Organização Mundial da Saúde. Depression and Other Common Mental Disorders, 2017 Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>. Acesso em 18 de Out. 2021

PAZ, S.; MONTARDO, S. P.. Performance play: consumo digital como performance no streaming de games da plataforma Twitch. **Fronteiras - estudos midiáticos**, [s.l.], v. 20, n. 2, p.190–203, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/fem.2018.202.05>. Acesso em 24 jun 2021

PEREIRA, Dara Coema Nascimento Cruz. **PRÁTICAS DO ASSISTIR E O VOYEURISMO NOS JOGOS DIGITAIS**:: Consumo de Let's Play e game streams na comunidade gamer. Orientador: Emmanoel Ferreira. 2020. Monografia (Bacharelado em Estudos de Mídia) - Universidade Federal Fluminense, Niterói - RJ, 2020.

POLLACK, Catherine C. *et al.* Prevalence and strategies of energy drink, soda, processed snack, candy and restaurant product marketing on the online streaming platform Twitch. **Public Health Nutrition**, [s. l.], v. 23, n. 15, p. 2793–2803, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980020002128>

QUINTANILHA, Luiz Fernando. Inovação pedagógica universitária mediada pelo Facebook e YouTube: uma experiência de ensino-aprendizagem direcionado à geração-Z. **Educar em Revista**, [s. l.], n. 65, p. 249–263, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.50027>

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet**. [S. l.: s. n.], 2011.

ROCCAFORTE, Cinzia; COHEN, Victor. Creating a strong online identity may contribute to depression, anxiety, and other problems. **Anxiety.org**. 15 de mai. de 2017. Disponível em: <<https://www.anxiety.org/strong-online-social-media-identity-can-lead-to-anxiety>>. Acesso em 28/09/2021

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH (RSPH). **Social media and young people' s mental health and wellbeing**. Royal Society for Public Health, [s. l.], n. May, p. 32, 2017.

SAMPASA-KANYINGA, Hugues; LEWIS, Rosamund F. Frequent Use of Social Networking Sites is Associated with Poor Psychological Functioning among Children and Adolescents. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, [s. l.], v. 18, n. 7, p. 380–385, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

SERRANO, Rafael. **Streaming Media: Twitch.tv e a percepção dos usuários em relação a plataforma**. Orientador: André da Silva Pereira. 2015. 79 f. TCC (Graduação) – Curso de Publicidade e Propaganda, Faculdade de Artes e Comunicação, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo. 2015. Disponível em: <http://repositorio.upf.br/handle/riupf/1114>. Acesso em: 28/09/2021.

SCOTT, Emma *et al.* Young people who are being bullied - Do they want general practice support? **BMC Family Practice**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 1–9, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12875-016-0517-9>

SCOTT, H; WOODS, H. C. Social media use, fear of missing out and sleep outcomes in adolescence. **Journal of Adolescence**, [s. l.], v. 68, n. September, p. 61–65, 2018.

SMITH, Aaron; DUGGAN, Maeve. CROSSING THE LINE: What Counts as Online Harassment 4 jan 2018. p. 19, [s.d.].

SULER, J. The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology & behavior*, vol. 7, n. 3, p. 321-325. New Jersey, 2004.

SUNI , Eric. Teens and Sleep. **Sleepfoundation.org** , 5 ago. 2020. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>. Acesso em: 28 set. 2021.

SUPER CUTS ‘Daddy Makeovers’ and Celeb Confessions: Cosmetic Surgery Procedures Soar in Britain. *Baaps.org.uk*: **BAAPS**, 8 fev. 2016. Disponível em: https://baaps.org.uk/about/news/38/super_cuts_daddy_makeovers_and_celeb_confessions_cosmetic_surgery_procedures_soar_in_britain/. Acesso em: 28 set. 2021.

TELLES, Bruna. Toxicidade: 74% dos jogadores online já sofreram assédio, diz estudo. *TechTudo*, 27 de julho de 2019. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/2019/07/toxicidade-74percent-dos-jogadores-online-ja-sofreram-assedio-diz-estudo.ghtml>>. Acesso em: 26 de maio de 2022

TIGGEMANN, Marika; SLATER, Amy. NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. **Journal of Early Adolescence**, [s. l.], v. 34, n. 5, p. 606–620, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>

URCO, Christian Fabián Castillo *et al.* Felicidade no trabalho na geração dos Millennials, novos desafios para os administradores. **Brazilian Journal of Development**, [s. l.], v. 5, n. 9, p. 14571–14582, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv5n9-063>

VORDERER, Peter. EXPLAINING THE ENJOYMENT OF PLAYING VIDEO GAMES: THE ROLE OF COMPETITION, 08 may 2003. p. 1-9, [s.d.]. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/10.5555/958720.958735> Acesso em: 18 maio 2022.

WIJESIRIWARDENE, Thilini *et al.* **ALONE**. . [S.l.]: arXiv. Disponível em: <<http://arxiv.org/abs/2008.06465>>. Acesso em: 18 maio 2022. , 14 ago. 2020

WRIGHT, Warren. Twitch, Millennials, and the Future of Entertainment. **LifeCourse Associates**, [s.l.], n. August, 2014. Disponível em:

[http://www.lifecourse.com/assets/files/reports/Twitch,Millennials, and the Future of Entertainment August 2014.pdf](http://www.lifecourse.com/assets/files/reports/Twitch,Millennials,_and_the_Future_of_Entertainment_August_2014.pdf) . Acesso em 24 jun 2021