Domingo, 29 de Novembro de 2026

Videogame alivia o estresse e 87,5% acreditam que melhora suas capacidades cognitivas

Por Portaltic/Europa Press

Os videogames vão além de serem uma forma de entretenimento para os espanhóis, tornando-se **uma válvula de escape do estresse diário para quase 40% dos jogadores**, além de se consolidarem como uma ferramenta para melhorar as **capacidades cognitivas em 87,5% dos casos**.

Atualmente, o setor de "gaming" tornou-se um espaço no qual, além de passar um tempo divertido, os jogadores buscam desconexão, bem-estar e desenvolvimento pessoal, afastando-se assim dos estereótipos tradicionais e definindo-se como pessoas com vida social ativa que jogam para "desligar e aproveitar seu tempo livre".

Além disso, longe de ser uma moda passageira, os videogames são um hobby que perdura na vida dos espanhóis. Prova disso é que 62,8% afirmam que planejam continuar jogando daqui a 10 anos

É o que revela o último estudo anual **"VI Radiografia do Gaming na Espanha"**, elaborado pela PcComponentes, que analisa as tendências, hábitos e percepção do setor de videogames na Espanha.

Entre os resultados desse estudo, destacam-se as diversas contribuições que os videogames oferecem no dia a dia dos jogadores. Para citar apenas um exemplo, eles servem como uma ferramenta de descontração para 38,4% dos espanhóis, que afirmam recorrer a esses jogos como uma forma de fuga do estresse diário.

Essa desconexão não se deve ao fato de os videogames isolarem ou distraírem, mas sim porque o ambiente digital se tornou "uma academia para a mente", conforme percebido por 87,5% dos jogadores na Espanha, que afirmam que os videogames contribuíram de forma tangível para melhorar suas habilidades cognitivas.

Assim, entre as habilidades que melhoraram por meio dos videogames, os entrevistados destacaram a lógica e a orientação em 41,1% dos casos, a tomada de decisões e a rapidez mental para 36,9% dos jogadores, e a concentração e o foco (32,7%).

Isso se estende às habilidades físicas, já que quase três em cada dez usuários (29,3%) indicaram que o uso dos controles dos consoles e dos teclados, no caso do PC, os ajudou a melhorar sua coordenação.

JOGADORES MAIS ADULTOS E COM VIDA SOCIAL ATIVA, MAS SOLITÁRIOS

O estudo também aponta que tipo de usuários jogam videogames na Espanha e, nesse sentido, embora 41,5% dos entrevistados considerem que o perfil mais comum de jogadores continue sendo o de jovens ou adolescentes que "passam muitas horas jogando sozinhos", a realidade é que os jogadores consultados se definem como pessoas com "vida social ativa".

De fato, 41,9% dos jogadores se identificaram como "trabalhadores que utilizam os videogames principalmente para relaxar após o expediente", o que também revela que muitos dos "gamers" já estão em idade de trabalhar.

Seguindo essa linha, apesar de se definirem como pessoas com vida social ativa, vale destacar que as preferências de jogo vão na direção oposta, tendo-se identificado uma tendência crescente para experiências individuais. Tanto é assim que a opção de jogar "offline" e sozinho passou a ser a preferida em 44,7% dos casos, contra os 35,7% registrados no ano passado.

“Os jogos fazem parte da rotina de milhões de pessoas e se integraram naturalmente à vida adulta”, destacou o responsável pela Marca e Relações Públicas da PcComponentes, Eugenio Pérez, ao mesmo tempo em que concluiu que cada vez mais jogadores recorrem aos jogos como forma de “desligar-se, relaxar ou dedicar tempo a um hobby que lhes proporciona bem-estar”, conciliando isso com o trabalho, a família e a vida social.

DIVERSIDADE DENTRO DA COMUNIDADE DE “GAMERS”

Outro dado revelado pelo relatório é o aumento da diversidade dentro da comunidade de “gamers”, com 57,1% dos jogadores considerando que o setor é mais inclusivo e diversificado. Nessa linha, seis em cada dez espanhóis acreditam que a representatividade das mulheres e de outros grupos “melhorou nos últimos anos”.

Apenas 10,1% dos entrevistados declararam discordar de que haja um aumento na diversidade no mundo dos videogames. Nesse contexto, também vale destacar que ainda há desafios a serem superados, já que quase metade dos entrevistados (47,9%) considera que homens e mulheres “continuam sendo percebidos de forma diferente” quando jogam videogames.

CONSUMO DE ‘GAMING’: PC, JOGOS DE AVENTURA E PLATAFORMAS E FORMATO FÍSICO

Por outro lado, o estudo apontou o YouTube e o Twitch como os principais canais para os usuários “gamers” na hora de consumir conteúdo de videogames, duas plataformas utilizadas por mais de sete em cada dez usuários.

No que diz respeito à plataforma escolhida para jogar, o computador mantém a liderança para 49,6% dos entrevistados, à frente dos consoles (44%) e dos smartphones (35,3%).

Quanto ao tipo de jogo, no entanto, os títulos de aventura e plataforma se destacam como o gênero preferido dos espanhóis (17%), seguidos pelos jogos casuais ou para celular (16,1%) e pelos de estratégia e gerenciamento (14,6%).

Por fim, os espanhóis optaram pelo formato físico de videogame como a opção favorita para 41,2% dos jogadores, superando aqueles que compram exclusivamente no formato digital, que somam 27,5%. O restante compra ambos os formatos na mesma proporção.

CONSUMO DE ACESSÓRIOS E ‘HARDWARE’

O estudo também revela os hábitos de consumo de acessórios e “hardware” para “gaming” na Espanha, onde 36% dos jogadores preferem comprar exclusivamente em lojas “online” e 34,6% combinam com as lojas físicas.

Entre os fatores que ajudam os usuários a escolher uma loja, a PcComponentes afirma que os preços (52,4%), um catálogo variado (41,9%) e a consultoria especializada (24,3%) são os elementos-chave.

Os dados também revelam que quase um terço dos “gamers” atualiza componentes essenciais, como a memória RAM (32,9%) ou a placa de vídeo (32,9%), com uma frequência habitual de um a três anos. Para isso, eles buscam recomendações adequadas ao seu orçamento (34,7%), compatibilidade garantida entre os componentes (34,3%) e facilidade de uso (27,1%).

estadao conteudo