



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E LETRAS DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL MESTRADO EM
PSICOLOGIA SOCIAL

SÓ MAIS UM EPISÓDIO:

AVALIANDO OS EFEITOS DO VÍCIO EM BINGE-WATCHING, DAS MOTIVAÇÕES
PARA ASSISTIR E DAS PREFERÊNCIAS POR SÉRIES DE TV NA SAÚDE MENTAL

FERNANDA DE SOUZA PEREIRA

JOÃO PESSOA – PB

Março/2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E LETRAS DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL MESTRADO EM
PSICOLOGIA SOCIAL

SÓ MAIS UM EPISÓDIO:

AVALIANDO OS EFEITOS DO VÍCIO EM BINGE-WATCHING, DAS MOTIVAÇÕES
PARA ASSISTIR E DAS PREFERÊNCIAS POR SÉRIES DE TV NA SAÚDE MENTAL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba, por Fernanda de Souza Pereira, sob a orientação do Prof. Dr. Renan Pereira Monteiro, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social.

JOÃO PESSOA – PB

Março/2025

**Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação**

P436ss Pereira, Fernanda de Souza.

Só mais um episódio : avaliando os efeitos do vício em Binge-watching, das motivações para assistir e das preferências por séries de TV na saúde mental / Fernanda de Souza Pereira. - João Pessoa, 2025.
100 f. : il.

Orientação: Renan Pereira Monteiro.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCHLA.

1. Psicologia social. 2. Saúde Mental - Séries de TV. 3. Vício - Binge-watching. 4. Dependência - Séries de TV. I. Monteiro, Renan Pereira. II. Título.

UFPB/BC

CDU 316.6 (043)

**SÓ MAIS UM EPISÓDIO:
AVALIANDO OS EFEITOS DO VÍCIO EM BINGE-WATCHING, DAS MOTIVAÇÕES
PARA ASSISTIR E DAS PREFERÊNCIAS POR SÉRIES DE TV NA SAÚDE MENTAL**

FERNANDA DE SOUZA PEREIRA

BANCA AVALIADORA:

Documento assinado digitalmente
gov.br RENAN PEREIRA MONTEIRO
Data: 24/03/2025 15:52:28-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Renan Pereira Monteiro (UFPB, Orientador)

Documento assinado digitalmente
gov.br CARLOS EDUARDO PIMENTEL
Data: 24/03/2025 15:55:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Carlos Eduardo Pimentel (UFPB, Avaliador interno)

Documento assinado digitalmente
gov.br THIAGO MEDEIROS CAVALCANTI
Data: 24/03/2025 16:13:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Tiago Medeiros Cavalcanti (UFCG, Avaliador externo)

Que todo conhecimento por mim adquirido alcance a outrem, do contrário, de nada servirá.

Somente na medida em que eu desisto, em que renuncio ao meu ser-assim, tudo que é mais do que eu pode tornar-se visível.

– Viktor Frankl

AGRADECIMENTOS

É muito gratificante chegar até aqui e ver que eu consegui, que eu não estava errada em acreditar, em persistir naquilo que parecia tão distante e que eu fui capaz. Mas pra chegar até aqui eu não estive sozinha.

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus pais que sempre investiram tudo que puderam em mim, à minha eterna gratidão por “me fazer gente”. Sou grata à minha madrinha Francisca por sempre acreditar em mim e vibrar pelas minhas conquistas. Obrigada também aos meus tios que me apoiaram, me ofereceram suporte e abrigo, aos meus primos que torcem por mim, ao meu tio Antônio e aos meus falecidos avós (*in memoriam*).

Obrigada aos meus amigos de longa data que sempre estiveram presentes, em especial à minha comadre Emanuelly, às minhas amigas Júlia e Keylla, obrigada por tudo.

Obrigada também aos amigos que fiz mais recente, ao meu amado e ao meu antigo orientador Layrthon Carlos pelo suporte oferecido quando eu mais precisei, meus mais sinceros agradecimentos.

Gostaria de agradecer também a todos os professores da pós-graduação com quem tive contato que de alguma forma nos inspiram diariamente a nos tornarmos profissionais melhores.

Ofereço um agradecimento especial ao meu orientador Renan Pereira Monteiro por todo suporte oferecido, pelo seu acolhimento, sua paciência. Renan é o tipo de profissional que faz jus ao termo “mestre”. Obrigada por compartilhar tanto conhecimento e a minha meta é que trabalhemos juntos novamente.

E às minhas amigas que conquistei nessa jornada que tornaram todo esse percurso mais leve, sempre com o sentimento de que é possível – realmente foi. Obrigada à Thais, Wanilla, Mabi, Jessiane, Délis, vocês foram necessárias e se fizeram essenciais pra mim em diversos momentos, nunca estive só. Obrigada pela nossa troca de conhecimento e de vida.

Por fim, obrigada à Rafaelly Medeiros, minha psicóloga. Você foi luz na minha vida, obrigada por tudo.

RESUMO

Pereira, F. S. (2025). *Só mais um episódio: Avaliando os efeitos do vício em binge-watching, das motivações para assistir e das preferências por séries de TV na saúde mental*. Dissertação de Mestrado, Pós-graduação em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB.

Com o aumento significativo do consumo de séries de TV, estudos têm indicado relações entre assistir excessivamente e prejuízos diversos. Apesar de ser uma prática comum e dos problemas associados, há pouca produção científica no Brasil a respeito, podendo ser em razão da falta de instrumentos de avaliação. Diante disso, a dissertação tem como objetivo geral avaliar os efeitos do vício em BW, das motivações para assistir e das preferências por séries de TV na saúde mental. **Estudo 1:** Trata-se de um estudo empírico que teve como objetivo adaptar para o contexto brasileiro o Questionário de Vício em Binge-Watching, o Questionário de Motivos Para Assistir Séries de TV e a elaboração de uma escala para mensurar a preferência por séries de TV. A amostra foi composta por 235 participantes, média de idade de 28,8 (DP = 8,91), a maioria mulheres (68,9%), solteiras (65,1%), universitárias (29,4%), que estudam e trabalham (48,5%). A Análise Fatorial Confirmatória da BWAQ corroborou o modelo de quatro fatores de segunda ordem (Desejo, Dependência, Antecipação e Evitação) explicados por um de primeira ordem (Vício em BW) com índices de ajuste satisfatórios (CFI = 0,988, TLI = 0,986, RMSEA = 0,058). A AFC do WTSQM apresentou um ajuste adequado do modelo de quatro fatores interrelacionados (CFI = 0,988, TLI = 0,987, RMSEA = 0,073). Na Análise Fatorial Exploratória da Escala de Preferência por Séries de TV o índice de KMO (0,75) e o teste de esfericidade de Bartlett (1831,0, gl = 100, p < 0,001) indicaram uma matriz de correlações fatorável. A Análise Paralela indicou a extração de cinco fatores (Agressivo, Excitante, Investigativo, Leve e Imaginativo). Dado o exposto, o presente estudo esteve pautado na importância de viabilizar medidas de mensuração que possibilitem a investigação de fenômenos recentes e enriqueçam a discussão sobre saúde mental. **Estudo 2:** Trata-se de um estudo empírico que teve como objetivo avaliar os efeitos do vício em BW, das motivações para assistir e das preferências por séries de TV na saúde mental. Participaram do estudo 254 pessoas ($M = 28,2$; DP = 9,88), a maioria mulheres (64,3%), solteiras (76,5%), que estudam e trabalham (49,8%) e ensino superior incompleto (43,4%). Foram utilizados: BWAQ, WTSQM, Mini-DASS, *Single-Item Sleep Quality Scale* e o Questionário Sociodemográfico. A coleta foi realizada via online pelo Google Forms. O estudo utilizou SPSS e JASP para análise de correlação de Pearson, ANOVA e Path Analysis. Os principais resultados indicaram correlações significativas entre o vício em BW e os indicadores de saúde mental, com a ansiedade apresentando o maior coeficiente ($r = 0,43$; $p < 0,001$). A motivação escapismo apresentou a correlação mais forte com saúde mental negativa. A ANOVA revelou que estudantes apresentaram maior nível de vício em BW ($M = 33,64$; $p < 0,05$). A Path Analysis mostrou que os motivos desadaptativos mediaram a relação entre o vício em BW e a saúde mental, com um efeito indireto significativo ($\lambda = 0,45$; $p < 0,001$). Esses achados sugerem que o vício em BW está associado a impactos negativos na saúde mental, especialmente quando mediado por motivações desadaptativas. **Considerações finais:** Este estudo investigou os efeitos do vício em BW, motivações para assistir séries e preferências por gêneros na saúde mental, com contribuições significativas para a psicologia e a mídia. A pesquisa revelou que motivações desadaptativas, como escapismo e estimulação emocional, mediavam a relação entre vício e saúde mental. As limitações da pesquisa incluem a representatividade da amostra, composta principalmente por universitários, o que dificulta a generalização dos resultados. Direções futuras sugerem estudos experimentais com estímulos audiovisuais para investigar o

impacto de conteúdos específicos no envolvimento com o BW, explorando fatores situacionais.

Palavras-chave: Análise Fatorial. Vício em Binge-watching. Motivos para Assistir. Preferência por séries. Saúde Mental.

ABSTRACT

Pereira, F. S. (2025). *Just one more episode: Evaluating the effects of binge-watching addiction, motivations for watching, and TV series preferences on mental health*. Master's dissertation, Post-graduation in Social Psychology, Federal University of Paraíba, João Pessoa-PB.

With the significant increase in TV series consumption, studies have indicated relationships between excessive watching and various harms. Despite being a common practice and the associated problems, there is little scientific production on this topic in Brazil, which may be due to the lack of assessment tools. Therefore, the main objective of this dissertation is to evaluate the effects of binge-watching addiction, motivations for watching, and preferences for TV series on mental health. **Study 1:** This is an empirical study that aimed to adapt the Binge-Watching Addiction Questionnaire, the Watching TV Series Motives Questionnaire and the development of a TV Series Preference Scale to the Brazilian context. The sample consisted of 235 participants, with an average age of 28.8 years ($SD = 8.91$), the majority of whom were women (68.9%), single women (65.1%), university women students (29.4%), and women who both study and work (48.5%). The Confirmatory Factor Analysis of the BWAQ supported the four-factor second-order model explained by a first order factor, with satisfactory fit indices that ($CFI = 0.988$, $TLI = 0.986$, $RMSEA = 0.058$). The CFA of the WTSQM showed an adequate fit of the interrelated four factor model ($CFI = 0.988$, $TLI = 0.987$, $RMSEA = 0.073$). In the Exploratory Factor Analysis of the TV Series Preference Scale, the KMO index (0.75) and the Bartlett sphericity test (1831.0 , $gl = 100$, $p < 0.001$) that indicated a factorable correlation matrix. The Parallel Analysis indicated the extraction of five factors. Given the above, the present study was based on the importance of enabling measurement measures that enable the investigation of recent phenomena and enrich the discussion on the mental health. **Study 2:** This is an empirical study aimed at evaluating the effects of binge-watching addiction (BW), motivations for watching, and preferences for TV series on mental health. The study involved 254 participants ($M = 28.2$; $SD = 9.88$), most of whom were women (64.3%), single (76.5%), studying and working (49.8%), and had incomplete higher education (43.4%). The following tools were used: BWAQ, WTSQM, Mini-DASS, Single-Item Sleep Quality Scale, and the Sociodemographic Questionnaire. Data was collected online via Google Forms. The study used SPSS and JASP for Pearson correlation analysis, ANOVA, and Path Analysis. The main results showed significant correlations between binge-watching addiction and mental health indicators, with anxiety having the highest coefficient ($r = 0.43$; $p < 0.001$). The escapism motivation showed the strongest correlation with negative mental health. ANOVA revealed that students had higher levels of binge-watching addiction ($M = 33.64$; $p < 0.05$). Path Analysis indicated that maladaptive motivations mediated the relationship between binge-watching addiction and mental health, with a significant indirect effect ($\lambda = 0.45$; $p < 0.001$). These findings suggest that binge-watching addiction is associated with negative mental health impacts, particularly when mediated by maladaptive motivations. **Final Considerations:** This study investigated the effects of binge-watching (BW) addiction, motivations for watching series, and preferences for genres on mental health, with significant contributions to psychology and media. The research revealed that maladaptive motivations, such as escapism and emotional stimulation, mediated the relationship between addiction and mental health. Limitations of the study include the representativeness of the sample, which was mainly composed of university students, making it difficult to generalize the results. Future directions suggest experimental studies with audiovisual stimuli to investigate the impact of specific content on BW engagement, exploring situational factors.

Keywords: Factor Analysis. Binge-watching addiction. Motivations for Watching. Preference for series. Mental Health.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1

- Modelo de segunda ordem do BWAQ e resultados das cargas fatoriais da AFC*
(Estudo 1)..... 45

Figura 2

- Cargas fatoriais da AFC do WTSMQ e covariância entre os fatores*
(Estudo 1)..... 46

Figura 1

- Efeitos do Vício em Binge-Watching e Motivos para Assistir na Saúde Mental*
(Estudo 2)..... 76

LISTA DE TABELAS

Tabela 1

Estrutura fatorial da Escala de Preferência por Séries de TV (Estudo 1)..... 47

Tabela 2

Matriz de correlação das variáveis do estudo (Estudo 1) 48

Tabela 3

Matriz de correlação do Binge-watching e as variáveis sociodemográficas (Estudo 1)..... 49

Tabela 1

Relações entre Vício em BW, Motivos para Assistir Séries, Saúde Mental e Variáveis Sociodemográficas (Estudo 2)..... 74

LISTA DE SIGLAS

BW	Binge-Watching
PSWS	Problematic Series Watching Scale
SWES	Series Watching Engagement Scale
WTSMQ	Watching TV Series Motives Questionnaire
BWESQ	Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire
BWAQ	Binge-Watching Addiction Questionnaire
ANCINE	Agência Nacional do Cinema
JASP	Jeffrey's Amazing Statistics Program
CAAE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
CFI	Comparative Fit Index
TLI	Tucker-Lewis Index
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
DWLS	Diagonally Weighted Least Squares
AFC	Análise Fatorial Confirmatória
AFE	Análise Fatorial Exploratória
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
DASS-21	Depression Anxiety and Stress Scales (versão de 21 itens)
Mini-DASS	Versão reduzida da DASS-21
SQS	Single-Item Sleep Quality Scale
PSQI	Pittsburgh Sleep Quality Index
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ANOVA	Analysis of Variance
DP	Desvio Padrão
IC	Intervalo de Confiança

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	16
PARTE I – MARCO TEÓRICO	19
Binge-watching: conceitos, mensuração, consequências e preditores	19
1 Introdução	20
2 <i>Binge-watching</i> : conceito e mensuração	20
3 <i>Binge-Watching</i> : consequências e preditores	22
3.1 Consequências do BW para a saúde física e mental	23
3.2 Influência do conteúdo assistido no BW	23
3.3 Preditores sociodemográficos, intrapessoais e situacionais	24
4 Considerações finais	28
5 Referências	29
PARTE II – ESTUDOS EMPÍRICOS	35
ESTUDO 1 – Só mais um episódio: Avaliando o vício, as motivações e as preferências por séries de TV	35
1 Introdução	35
2 Método	40
2.1 Delineamento	40
2.2 Participantes	41
2.3 Instrumentos	41
2.4 Procedimentos	43
2.5 Análise de dados	43
3 Resultados	44
4 Discussão	50
5 Referências	58
ESTUDO 2 – Do lazer ao vício: Analisando o papel do vício em binge-watching e das motivações para assistir na saúde mental	68
1 Introdução	68
1.1 Vício em binge-watching	68
1.2 Motivações para assistir e a relação com o vício em binge-watching	71
2 Método	73
2.1 Participantes	73
2.2 Instrumentos	73
2.3 Procedimentos	74
2.4 Análise de dados	75

3 Resultados.....	75
4 Discussão.....	78
5 Referências	82
PARTE III – CONSIDERAÇÕES FINAIS	86
1 Principais resultados	87
2 Limitações da pesquisa.....	89
3 Direções futuras	90
APÊNDICE I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	91
APÊNDICE II – Questionário Sociodemográfico	93
APÊNDICE III - Versão Traduzida: Questionário de motivos para assistir séries de TV	94
APÊNDICE IV – Questionário de Vício em Binge-Watching (Versão traduzida)	95
APÊNDICE V – Escala de Preferência por Séries de TV	96
ANEXO I – Parecer Consustanciado do Comitê de Ética em Pesquisa.....	97
ANEXO II – Watching TV Series Motives Questionnaire	100
ANEXO III – Binge-Watching Addiction Questionnaire.....	101
ANEXO IV – Mini DASS.....	102
ANEXO V – Single-Item Sleep Quality Scale.....	102

APRESENTAÇÃO

Com o avanço das tecnologias de informação e as mudanças na produção de conteúdo audiovisual, mudaram também os padrões de consumo, a exemplo da popularização dos serviços de *streaming*. Atualmente, um vasto acervo de filmes e séries, a preços acessíveis, está ao alcance de boa parte da população, a qualquer hora e lugar. Essa experiência tem se tornado cada vez mais flexível especialmente no que implica à facilidade de acesso desencadeando uma prática que foi se tornando cada vez mais comum: o *binge-watching* (BW) (Alimoradi et al., 2022; Ulusoy et al., 2025).

O termo original “*binge*” possui uma conotação patológica e refere-se a um comportamento executado de forma compulsiva e “*watching*” refere-se à visualização do conteúdo em vídeo. No contexto nacional, o termo “maratonar” é utilizado para se referir ao mesmo fenômeno (Nanda & Banerjee, 2020). O mesmo pode ser caracterizado a partir de três critérios principais: a) o consumo de séries de TV, especificamente; b) acima de três episódios assistidos consecutivamente em um mesmo momento; c) com o controle total do próprio indivíduo ao reproduzir, pausar e retornar (Merikivi et al., 2020; Ort et al., 2021).

O BW tornou-se uma prática majoritariamente associada à busca por lazer e distração, no entanto, a literatura já indica relações com prejuízos diversos em nível físico, mental e social. Estudos apontam para relações positivas entre o BW e altos níveis de depressão, estresse, ansiedade de interação social, solidão e insônia (Alimoradi et al., 2022; Exelmans & Bulck, 2017; Sun & Chang, 2021; Starosta et al., 2021). Além disso, também tem sido frequentemente associado à alimentação inadequada como alimentos ultraprocessados, sedentarismo e prejuízos de ordem física como obesidade (Alimoradi et al., 2022; Raza et al., 2022). Ainda, há uma associação recorrente a prática e a piora da qualidade do sono

associando-se a condições psicológicas mais graves como prejuízos no desempenho cognitivo (Forte et al., 2023).

Nessa perspectiva, segundo Forte et al. (2023), o vício em BW compartilha de aspectos comuns a outros tipos de vício, como: o desejo intenso de se envolver com a prática e alto nível de prazer enquanto o faz; a dificuldade em controlar a compulsividade e interromper o comportamento; o alto nível de dependência na prática levando à negligência de outras facetas da vida; a antecipação e o planejamento prévio em repeti-lo quando não está fazendo; além da tendência de minimizar o impacto desta prática em sua vida.

Nesse sentido, cresce significativamente o interesse na investigação da prática principalmente para identificar o porquê de as pessoas chegarem a níveis disfuncionais de BW (Flayelle et al., 2020; Ort et al., 2021). Para isso, é importante considerar aspectos individuais como as motivações para assistir séries de TV. Algumas motivações são mais funcionais (e.g., aprender um novo idioma, conhecer mais uma cultura, ter assunto para socializar) do que outras (e.g., fugir da realidade, passar o tempo, regulação emocional; Flayelle et al., 2019). Àquelas de cunho social e de busca por aprimoramento intelectual, por exemplo, compõem uma faceta mais adaptativa. Já motivadores de busca por estimulação emocional e escapismo ou enfrentamento são potencialmente mais desadaptativos pois são frequentemente associados à busca por autorregulação (Flayelle et al., 2019; Ulusoy et al., 2025). A regulação emocional enquanto uma ferramenta presente em várias condições psicopatológicas pode ser um indicativo de uma tendência a comportamentos compensatórios que levam a desfechos negativos como o vício (Spataro et al., 2024).

Ainda, vale ressaltar que o consumo de séries a depender do gênero pode alterar o humor e a percepção de tempo. No estudo de Droit-Volet et al. (2011) a exposição a estímulos audiovisuais assustadores aumentou o medo e a excitação fisiológica; ao passo que os tristes intensificaram a tristeza e reduziram a excitação; enquanto os estímulos neutros geraram

apenas impactos emocionais discretos. Gêneros como terror também prolongam a sensação de tempo devido à maior excitação cerebral (Angrilli et al., 1997). O consumo intenso do gênero drama também apresenta relação com a piora do humor deprimido (Bridge et al., 2020) já a mídia violenta pode intensificar o estresse, a agressividade e distúrbios do sono (Boudhane, 2023). Nessa perspectiva, a mudança da percepção de tempo gasta na atividade pode contribuir para que a pessoa se envolva com o BW por mais tempo, principalmente se iniciado de forma não planejada (Ulusoy et al., 2025).

Considerando esse arcabouço, o presente estudo engloba o fenômeno em questão em uma estrutura dividida em dois capítulos. O primeiro deles é composto pelo marco teórico onde são contemplados os principais aspectos sobre o *binge-watching* como conceitos, descrição sobre o vício na prática, mensuração do construto e seus correlatos. Já o capítulo dois é composto por dois estudos empíricos de natureza psicométrica. O *Estudo 1* teve como objetivo adaptar o Questionário de Vício em Binge-Watching (Forte et al., 2023) e o Questionário de Motivos Para Assistir Séries de TV (Flayelle et al., 2019) para o contexto brasileiro e elaborar a Escala de Preferência por Séries de TV. O *Estudo 2*, por sua vez, teve como objetivo testar o efeito do vício em BW na saúde mental analisando o papel mediador dos motivos para assistir séries de TV nessa relação.

A seguir, serão apresentados os capítulos mencionados na ordem supracitada. Por fim, na discussão geral serão apontados os principais resultados, as limitações e as possibilidades futuras.

PARTE I – MARCO TEÓRICO

Binge-watching: conceitos, mensuração, consequências e preditores

1 Introdução

Assistir TV é um dos meios mais comuns de divertimento há décadas. Não obstante, a forma como tais conteúdos são consumidos mudou drasticamente ao longo do tempo. Antes da popularização dos videocassetes, para assistir a um filme ou série as pessoas aguardavam o dia e horário específico em que a atração fosse apresentada. O telespectador tinha pouca variedade e autonomia sobre o que assistir, restringindo-se a mudança de canal (Castro et al., 2021). Com o passar dos anos essa experiência tem se tornado cada vez mais flexível com o surgimento e popularização de opções como videocassetes, boxes de DVD, TV online e a possibilidade de *downloads* de filmes e séries. Em lugar de esperar o intervalo de uma semana entre dois episódios, o indivíduo poderia assistir a uma temporada inteira de uma série em apenas um dia ou assistir a uma saga de uma franquia de filmes de forma consecutiva. A facilidade de acesso a esse tipo de conteúdo desencadeou uma prática que mais tarde se tornaria cada vez mais comum, assistir de forma excessiva.

Atualmente, um vasto acervo de filmes e séries, a preços acessíveis, está ao alcance de boa parte da população, a qualquer hora e lugar. Por exemplo, plataformas de *streaming*, como a Netflix e o Disney +, possuem, de forma combinada, aproximadamente 400 milhões de usuários ao redor do mundo (dados do terceiro trimestre de 2023; Statista, 2023a; Statista, 2023b). Assinantes de tais serviços podem assistir a diversos conteúdos em variadas plataformas (e.g., smartphones, smart TVs, tablets, notebooks), estimulando um consumo cada vez maior (Alimoradi et al., 2022), tornando-se parte da rotina diária de milhões de pessoas (Oliveira, 2020).

2 *Binge-watching*: conceito e mensuração

Desde 2013, com o advento e popularização das plataformas de *streaming*, tem crescido substancialmente o interesse pelo *Binge-Watching* (WB) (Starosta & Izydorczyk,

2020), sendo um fenômeno que descreve aqueles que assistem três ou mais episódios da mesma série de uma só vez (Ort et al., 2021). Ademais, o caráter contínuo (assistir de uma só vez episódios sem intervalos) e a autonomia do telespectador (assistir quando quiser e o que quiser) são elementos fundamentais subjacentes ao BW, distinguindo-o de outros tipos de consumo de vídeo (Merikivi et al., 2020). Em recente revisão sistemática, Flayelle et al. (2020) verificaram que, em média, 72,14% dos participantes dos diversos estudos analisados apresentaram BW. Merril Jr e Rubenking (2019) reportam valores ainda maiores, com 89,4% da sua amostra indicando engajamento em BW.

Apesar de ser um tema que tem ganhado relevância nos últimos anos, ainda há muito a ser feito. Por exemplo, Flayelle et al. (2020) indicam diversas formas de se medir o BW nas pesquisas, o que revela uma falta de definição consensual acerca do fenômeno. As definições costumam focar no número de episódios assistidos de uma só vez, não obstante, é necessária uma ampliação na definição, levando em conta a frequência, o tempo gasto e o engajamento (Sung et al., 2018).

Alguns pesquisadores quantificam o fenômeno perguntando a frequência (e.g., menos de uma vez por mês a diariamente) com que as pessoas assistem episódios de forma consecutiva (Ort et al., 2021). Além dos itens únicos, utilizados em diversos estudos, Forte et al. (2021) indicam quatro escalas para avaliação do BW: *Problematic Series Watching Scale* (PSWS; Orosz & Toth-Kiraly, 2016), *Series Watching Engagement Scale* (SWES; Toth-Kiraly et al., 2017), *Watching TV Series Motives Questionnaire* (WTSMQ) e a *Binge-Watching Engagement and Symptons Questionnaire* (BWESQ) (Flayelle et al., 2019). Forte e colaboradores pontuam limitações em tais instrumentos, propondo uma nova medida para avaliação do fenômeno, nomeada como *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ). Por exemplo, a PSWS foi baseada nos critérios de dependência do DSM-5 só que direcionadas ao BW, enquanto a SWES e o WTSMQ parecem mais focados em motivadores

ou impulsionadores associados. Por fim, o BWESQ analisa características e de BW, de modo semelhante ao BWAQ, mas não é relatada a presença de uma um escore geral que mede o nível de envolvimento. O BWAQ foi pensado para superar essas limitações, considerando também as principais características típicas de comportamentos aditivos.

A BWAQ possui 20 itens, distribuídos em quatro fatores de primeira ordem (fissura, dependência, antecipação e evitação) e um fator global de segunda ordem. Forte et al. (2021) reuniram evidências de validade e precisão desta medida, sendo uma alternativa promissora para a quantificação do fenômeno. Recentemente, Açıkel e Özket (2023) adaptaram a BWAQ para o contexto turco, verificando indicadores psicométricos aceitáveis, sendo um instrumento que possibilita uma avaliação multidimensional do fenômeno. Por se tratar de um fenômeno relativamente recente, a adequada mensuração do BW deve ser uma preocupação básica entre os pesquisadores, possibilitando um rastreio para a identificação de pessoas com propensão para o uso problemático, além de a operacionalização do construto ser primordial para se conhecer os seus correlatos, isto é, seus antecedentes e consequentes.

3 Binge-Watching: consequências e preditores

Apesar de avanços conceituais ainda serem importantes no estudo do BW, há que se destacar que por se tratar de uma variável contínua, ela possui diferentes intensidades, chegando a níveis patológicos (Forte et al., 2023). Em relação ao BW, Flayelle et al. (2019) indicam que existem quatro perfis de pessoas: os que assistem séries de TV de forma recreacional, os que são *binge-watchers* regulares, os ávidos *binge-watchers* (envolvimento elevado, mas não problemático) e os *binge-watchers* desregulados (com potencial para uso problemático). Logo, percebe-se que quanto mais intenso o uso, maior o potencial para prejuízos ao indivíduo.

3.1 Consequências do BW para a saúde física e mental

A propósito, estudos indicam que o BW pode desencadear prejuízos significativos para a saúde, física e mental. Por exemplo, são reportados na literatura relações positivas entre BW e problemas como sedentarismo, baixa qualidade do sono e insônia e comprometimento das relações sociais (Alimoradi et al., 2022; Raza et al., 2022), além de a exposição prolongada a telas poder causar fadiga, dores de cabeça e nos olhos (Travassos, 2021). O BW também se associa positivamente com depressão, ansiedade de interação social e solidão (Sun & Chang, 2021). Em metanálise realizada por Alimoradi et al. (2022), foi verificado que o BW se associa positivamente com o estresse, ansiedade, solidão, depressão a insônia.

Verifica-se, ainda, que pessoas com níveis mais elevados de estresse tendem a ter comportamentos negativos durante o BW, como comer demasiadamente (Aghababian et al., 2021). O BW é caracterizado por assistir de forma ininterrupta a diversos episódios, e fazer pausas para preparar uma refeição está fora de cogitação. A propósito, o BW está associado a uma alimentação menos saudável, de modo que pessoas com esse tipo de comportamento tendem a consumir mais *fast food* (Vizcaino et al., 2020) e alimentos processados (e.g., biscoitos, salgadinhos, refrigerante). Neste ponto específico, o BW pode ter um efeito indireto para outros problemas de saúde, pois quanto mais se assiste, maior o consumo de alimentos não saudáveis e maior a probabilidade de desencadear problemas de saúde em razão do consumo de tais alimentos. Não obstante, tais relações precisam ser testadas empiricamente em estudos futuros.

3.2 Influência do conteúdo assistido no BW

Observam-se os potenciais efeitos negativos do BW, contudo, cabe ressaltar que o conteúdo assistido, ou os motivos para assistir, podem cumprir um papel fundamental na associação do BW com graves desfechos. Por exemplo, no mês seguinte ao lançamento de *13 Reasons Why*, houve um aumento na taxa de suicídio nos Estados Unidos na faixa etária entre

10 e 17 anos (Bridge et al., 2020), sendo que logo após assistir a série 23,7% dos espectadores indicaram uma piora no humor (Rosa et al., 2019). Tais autores alertam que, pelo fácil acesso a conteúdo de vídeo e o BW ter aumentado substancialmente, as obras ficcionais precisam ter cuidado redobrado ao tratar certos temas sensíveis, sobretudo relacionados à saúde mental.

Há consequências distintas ao assistir continua e excessivamente uma série de drama em comparação a uma de comédia? Há conteúdos que possuem maior efeito negativo no bem-estar? Sabe-se que para outras mídias há um efeito diferente a depender do conteúdo consumido. Por exemplo, a exposição a videogames violentos prediz o comportamento agressivo (Medeiros et al., 2020) e a preferência por música intensa (i.e., heavy metal, rock, punk) prediz baixos níveis de saúde mental (Monteiro et al., 2021). Portanto, avaliar o tipo de conteúdo consumido durante o BW é primordial, podendo resultar em diferentes desfechos.

Outro ponto importante é ter em conta a motivação para o BW, de modo que qualquer uso do BW com fins não recreacionais promove um uso problemático. Segundo (Ort et al., 2020), o BW motivado por fatores como escapismo, solidão e estimulação, resultam em um uso problemático. Apesar de novas pesquisas serem necessárias, o ponto é que a literatura é consistente ao apontar as consequências negativas do BW em uma série de desfechos, o que indica a centralidade de buscar os fatores que predizem o engajamento neste tipo de comportamento. Buscar os preditores deste fenômeno possibilita o delineamento de estratégias de intervenção focadas em grupos específicos, que representam grupos de risco para o BW problemático. Desta forma, seria possível a promoção de um uso mais saudável deste tipo de mídia.

3.3 Preditores sociodemográficos, intrapessoais e situacionais

Em relação aos preditores do BW, há variáveis demográficas, interpessoais e intrapessoais que auxiliam no entendimento deste construto. No caso das variáveis demográficas, sabe-se que há diferenças entre sexos na preferência por determinados

conteúdos de vídeo. Mulheres preferem assistir conteúdos melodramáticos ao passo que os homens preferem conteúdos violentos (Monteiro et al., 2022). No que tange ao BW, a evidência é mista. Enquanto Aghababian et al. (2021) não verificaram diferenças entre homens e mulheres em relação a frequência e duração do BW, Merry Jr e Rubenking (2019) observaram que mulheres tendem a ter sessões mais longas de BW. Tais resultados sugerem a necessidade de esclarecer tais diferenças, além de testar o papel moderador do sexo na relação entre preferência por gêneros específicos de séries e o BW.

No que tange à idade, percebe-se um papel mais importante para a compreensão do BW. Adolescentes e jovens adultos são mais propensos ao BW (Osman et al., 2022; Panda & Pandey, 2017), talvez em razão do maior acesso à internet e domínio das novas tecnologias. De fato, evidências empíricas indicam que o BW está associado negativamente com a idade, ou seja, quanto menor a idade, maior o consumo (Rubenking & Bracken, 2018). Contudo, as motivações para assistir entre diferentes grupos etários são diferentes (Sung et al., 2018). Panda e Pandey (2017) indicam que fatores motivacionais como o engajamento social e escapar da realidade, foram fatores que explicaram maior duração de BW entre universitários. Neste ponto específico, cabe ressaltar que o público adolescente é um forte consumidor de mídia, e conhecer ou assistir determinada série pode ser um fator relevante para a socialização, fortalecendo o senso de pertencimento ao fazer parte de um *fandom* ou até mesmo planejar a atividade de assistir com outras pessoas (Silva, 2021).

A vida do jovem adulto vai passando por transições ao longo do tempo, sendo que a entrada no mercado de trabalho, a constituição de uma família e a eventual chegada de filhos, podem influenciar diretamente a prática do BW ou mesmo as motivações por trás deste comportamento (Silva, 2021; Travassos, 2021). Indivíduos que trabalham optam pelo BW como prática associando-a a momentos de relaxamento, no entanto, relatam a necessidade de abrir mão dela frequentemente em decorrência do cansaço ou incompatibilidade com seus

horários. Ainda, indivíduos com horários flexíveis tendem a praticar o BW com frequência maior do que pessoas que trabalham em horário comercial e têm jornadas de trabalho mais longas e inflexíveis, tendo em vista maior disponibilidade de encaixar a atividade nas suas tarefas semanais (Ort et al., 2020; Travassos, 2021).

No que tange as variáveis intrapessoais, há uma miríade de construtos que podem ter um papel para a predição do BW. Por exemplo, o autocontrole, definido como a extensão na qual um indivíduo consegue alterar, ou substituir, respostas dominantes, regulando pensamentos, emoções e comportamentos (de Riddeer et al., 2012) tem sido associado ao BW. Especificamente, elevados escores em autocontrole associam-se a baixos escores em BW (Hanefeld, 2020). Ademais, pessoas com baixos níveis de autocontrole experimentam mais cansaço, tédio, culpa e tristeza após o BW comparado aos que possuem elevado autocontrole (Lades et al., 2022).

Autocontrole também tem como característica o controle dos impulsos (de Riddeer et al., 2012), sendo que a impulsividade (i.e., fazer as coisas sem pensar nas consequências) explica níveis problemáticos de BW (que traz prejuízos à vida cotidiana), bem como dificuldades na regulação emocional (Starosta et al., 2021). Neste ponto, cabe destacar que o impulsivo não consegue retardar gratificações, e as séries costumam usar *cliffhangers*. Esta é uma prática utilizada para deixar o telespectador ansioso e curioso pelo próximo episódio, querendo saber o desfecho da história (Travassos, 2021), sendo um aspecto que pode fazer com que pessoas com elevado nível de impulsividade tenham um padrão problemático de BW. Ademais, Starosta et al. (2021) observaram que o escapismo – assistir para escapar de problemas e evitar emoções negativas – foi a motivação que se relacionou de forma mais consistente com níveis problemáticos de BW.

Para além do autocontrole e da impulsividade, o modelo dos cinco grandes fatores também tem sido utilizado para o entendimento do BW. Starosta et al. (2020) verificaram que

altos escores em neuroticismo e baixos escores em amabilidade, abertura e conscienciosidade estão associados a elevados níveis de BW. Em pesquisa realizada por Forte et al. (2023) foi verificado que níveis problemáticos de BW relacionam-se de forma mais consistente com elevado neuroticismo e baixa conscienciosidade. Nesta direção, pessoas instáveis emocionalmente, que mudam de humor facilmente, com baixo controle dos impulsos, desorganizados e descuidados, são mais propensos a terem níveis mais intensos de BW. Neuróticos podem se engajar em BW como forma de tentar se regular emocionalmente (Monteiro et al., 2022), por outro lado, pessoas pouco conscienciosas que são descuidadas e desorganizadas, não conseguem se programar para assistir conteúdos de forma planejada, de modo que não atrapalhe a sua rotina.

Merryl Jr e Rubenking (2019) avaliaram o papel preditor de um conjunto de variáveis em relação à frequência do BW e a duração. Tais autores observaram que baixa autorregulação, usar o BW como recompensa e procrastinação e pouco arrependimento de ter se envolvido neste comportamento, predizem a frequência do BW. Em relação à duração do BW, verificou-se que seus preditores foram ser do sexo feminino e divertir-se durante o BW. Portanto, percebe-se a complexidade do fenômeno, de modo que ao se avaliar diferentes facetas do BW (e.g., frequência e duração), observam-se perfis distintos. Enquanto maior frequência deste comportamento sugere algo mais problemático, maior duração indica um consumo mais adaptativo. Tais resultados sugerem que as pessoas podem se programar e reservar um tempo para maratonar seus programas preferidos, sendo uma forma de divertimento. Por outro lado, envolver-se neste tipo de comportamento com elevada frequência pode ser um sinal de alerta para um uso problemático. Ressalta-se a necessidade de uma padronização do conceito, pois alguns operacionalizam o BW por meio da frequência, enquanto outros o fazem por meio da duração, algo que pode ser problemático visto os diferentes correlatos.

Além do papel de diferenças individuais, cabe pontuar que a prática do BW cresceu substancialmente durante a pandemia (Aghababian et al., 2021). Como forma de controlar a propagação do vírus, as pessoas ficaram em suas casas em períodos de *lockdown*, aumentando significativamente a busca por alternativas de entretenimento. Além disso, a indústria de entretenimento audiovisual passou a disponibilizar um alto volume de filmes e séries, aumentando a oferta (Faria, 2020). O isolamento durante esse período pode ter sido um fator potencial para as pessoas terem buscado assistir mais compulsivamente. No entanto, o isolamento social por si só parece não ser suficiente para explicar esse crescimento, mas sim o sofrimento psíquico associado ao distanciamento de outras pessoas, ou seja, uma prática associada à compensação do sentimento de solidão (Alimoradi et al., 2022; Vaz, 2022).

Logo, percebe-se que o BW pode ser explicado a partir de diferentes variáveis, indo desde o sexo e a idade das pessoas, até motivações e características mais estáveis, como os traços da personalidade. Cabe ressaltar que há que se explorar outros preditores do BW, além de verificar a interação destes preditores com fatores como a preferência por gêneros específicos de séries. Por exemplo, a relação entre neuroticismo e BW pode ser mais forte entre aqueles que preferem séries dramáticas.

4 Considerações finais

Na era dos serviços de *streaming* e da acessibilidade digital, o consumo exacerbado tornou-se uma prática comum entre diversos públicos (Flayelle et al., 2020; Merril Jr & Rubenking, 2019). O fenômeno pode ter um caráter de lazer, mas o uso não recreacional pode gerar sérias consequências para a saúde física e mental. Logo, a psicologia desempenha um papel crucial na compreensão do BW, uma vez que pode fornecer *insights* sobre os fatores a ele relacionados, suas possíveis consequências e estratégias de intervenção relacionadas a esse comportamento. Há iniciativas crescentes de investigação do fenômeno e algumas considerações importantes sobre explicações possíveis que já trazem direcionamentos. No

entanto, há a necessidade de realização de novos estudos para tornar o campo de investigação mais consistente, sobretudo em contexto brasileiro.

A partir do brevemente exposto, percebe-se que o BW pode ser explicado, em alguma medida, por uma série de variáveis (e.g., motivações, traços de personalidade, variáveis demográficas). Contudo, cabe ressaltar a necessidade de novos estudos explorando, por exemplo, possíveis diferenças culturais no BW. Outro ponto específico é que as pesquisas sobre o BW se concentram em países ricos e industrializados (WEIRD). Mesmo o Brasil tendo um número elevado de assinantes de *streaming*, a literatura nacional, sobretudo estudos empíricos, sobre o tema é escassa. Nesta direção, um primeiro passo necessário é adaptar para o Brasil medidas para a operacionalização do construto. Ter medidas eficazes para a mensuração do construto pode ser um passo fundamental para o desenvolvimento de estudos buscando os preditores e as consequências do BW entre os brasileiros. O avanço nas pesquisas pode trazer elementos para a promoção de um uso mais funcional deste tipo de entretenimento, que atualmente faz parte do cotidiano de milhões de pessoas.

5 Referências

- Açikel, S. B., & Özket, Y. (2023). Turkish Reliability and Psychometric Properties of the Binge-Watching Addiction Questionnaire Among Adolescents. *Neuropsychiatric Investigation*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.5152/NeuropsychiatricInvest.2023.22029>
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C. Y., Wu, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-watching and mental health problems: a systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 9707. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- Aghababian, A. H., Sadler, J. R., Jansen, E., Thapaliya, G., Smith, K. R., & Carnell, S. (2021). Binge watching during COVID-19: associations with stress and body weight. *Nutrients*, 13, 3418. <https://doi.org/10.3390/nu13103418>
- Bridge, J. A., Greenhouse, J. B., Ruch, D., Stevens, J., Ackerman, J., Sheftall, A. H., ... & Campo, J. V. (2020). Association between the release of Netflix's 13 Reasons Why and suicide rates in the United States: An interrupted time series analysis. *Journal of*

- the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*, 236-243.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.04.020>
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., & Nisi, V. (2021). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 27, 3–20. <https://doi.org/10.1177/1354856519890856>
- Da Rosa, G. S., Andrade, G. S., Caye, A., Hidalgo, M. P., de Oliveira, M. A. B., & Pilz, L. K. (2019). Thirteen Reasons Why: The impact of suicide portrayal on adolescents' mental health. *Journal of Psychiatric Research*, 108, 2-6.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.10.018>
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Faria, N. H. S. (2020). A indústria do entretenimento e a expansão do streaming em meio à pandemia (Monografia). Centro Universitário do Sul de Minas, Minas Gerais, Varginha.
- Flayelle, M., Maurage, P., Di Lorenzo, K. R., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports*, 7, 44-60. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8>
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., & Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 586-602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>
- Forte, G., Favieri, F., Casagrande, M., & Tambelli, R. (2023). Personality and Behavioral Inhibition/Activation Systems in Behavioral Addiction: Analysis of Binge-Watching. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 1622. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021622>
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11, 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>

- Gouveia, V. V., Pimentel, C. E., de Santana, N. L., Chaves, W. A., & Rodrigues, C. A. (2008). Escala Abreviada de Preferência Musical (STOMP): evidências de sua validade fatorial e consistência interna. *Psico*, 39(2), 201-210.
- Hanefeld, F. (2020). Binge-Watching-Good or Bad?: Is the Relationship between Self-Control and Academic Achievement explained by Binge-Watching? (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Lades, L. K., Barbett, L., Daly, M., & Dombrowski, S. U. (2022). Self-control, goal interference, and the binge-watching experience: An event reconstruction study. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100220.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100220>
- Medeiros, B. G. D., Pimentel, C. E., Sarmet, M. M., & Mariano, T. E. (2020). “Brutal Kill!” Violent video games as a predictor of aggression. *Psico-USF*, 25, 261-271.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712020250205>
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E., & Verhagen, T. (2020). Binge-watching serialized video content: A transdisciplinary review. *Television & New Media*, 21, 697-711.
<https://doi.org/10.1177/1527476419848578>
- Merrill Jr, K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8, 10.
<https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. D. H., Vilar, R., Andrade, W. S. B., & Pimentel, C. E. (2021). Indirect effects of preference for intense music on mental health through positive and negative affect. *Psychology of Music*, 49, 1737-1746.
<https://doi.org/10.1177/0305735620961827>
- Monteiro, R. P., de Holanda Coelho, G. L., Monteiro, T. M. C., & Pimentel, C. E. (2022). O modelo MOVIE: Avaliando a preferência por filmes e os correlatos com personalidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 27, 146-154.
<https://doi.org/10.22491/1678-4669.20220014>
- Oliveira, P. B. (2020). *Plataformas streaming e as reconfigurações no modo de assistir TV: O caso Netflix* (Dissertação de Mestrado). Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba.
- Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100325.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>

- Osman, D., Farag, S. M., & Mansur, G. M. (2022). The Effects of Netflix Binge Watching on Egyptian teenagers' Academic Achievement. *Egyptian Journal of Public Opinion Research*, 21, 161-189. <https://doi.org/10.21608/JOA.2022.268409>
- Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., & Siang, J. M. L. D. (2022). Investigating binge-watching adverse mental health outcomes during Covid-19 pandemic: moderating role of screen time for web series using online streaming. *Psychology Research and Behavior Management*, 1615-1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Rubenking, B., & Bracken, C. C. (2018). Binge-watching: A suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports*, 35, 381-391. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525346>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743870>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Dobrowolska, M. (2020). Personality traits and motivation as factors associated with symptoms of problematic binge-watching. *Sustainability*, 12, 5810. <https://doi.org/10.3390/su12145810>
- Sun, J. J., & Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1168. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>
- Travassos, D. S. M. (2021). O comportamento de Binge Watching: a transição da vida de estudante para a vida profissional (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa.
- Silva, A. K. S. B. C. (2021). *Binge-watching: Uma análise sobre o comportamento do consumidor da plataforma de streaming Netflix* (Monografia). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of Binge-Watching – A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Statista (2023a). Number of Netflix paid subscribers worldwide from 1st quarter 2013 to 3rd quarter 2023. Recuperado de <https://www.statista.com/statistics/250934/quarterly-number-of-netflix-streaming-subscribers-worldwide/>

- Statista (2023b). Number of Disney Plus subscribers worldwide from 1st quarter 2020 to 3rd quarter 2023. Retirado de <https://www.statista.com/statistics/1095372/disney-plus-number-of-subscribers-us/#statisticContainer>
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62, 408-426. <https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>
- Vaz, M. B. G. B. (2022). Os motivos que levam as pessoas a verem séries televisivas compulsivamente e a sua relação com a solidão (Dissertação de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa, Portugal.
- Vizcaino, M., Buman, M., DesRoches, T., & Wharton, C. (2020). From TVs to tablets: the relation between device-specific screen time and health-related behaviors and characteristics. *BMC Public Health*, 20, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09410-0>

PARTE II – ESTUDOS EMPÍRICOS

ESTUDO 1 – Só mais um episódio: Avaliando o vício, as motivações e as preferências por séries de TV

1 Introdução

O Brasil é o país com maior número de assinaturas em plataformas de streaming da América Latina (ANCINE, 2022) e o segundo no ranking mundial (18 milhões), perdendo apenas para os Estados Unidos (67 milhões) (Veloso, 2021). Com esse aumento significativo do consumo de séries de TV, estudos têm indicado relações entre assistir excessivamente e prejuízos diversos como estresse, ansiedade de interação social e insônia (Alimoradi et al., 2022; Sun & Chang, 2021). Apesar de ser uma prática comum e dos problemas associados, há pouca produção científica no Brasil a respeito, podendo ser em razão da falta de instrumentos de avaliação. Portanto, o objetivo do presente estudo é adaptar para o contexto brasileiro o Questionário de Vício em Binge-Watching (Forte et al., 2023), o Questionário de Motivos Para Assistir Séries de TV (Flayelle et al., 2019), além da elaboração de uma escala para mensurar a preferência por séries.

Com as mudanças nos meios de produção e atividades laborais há uma aceleração do estilo de vida e a tentativa de se manter produtivo diante de tantas exigências. As pessoas buscam opções que lhes pouparam tempo e a velocidade e o excesso transcendem as atividades produtivas diárias e passam a afetar também as formas de entretenimento. Nesse cenário, a busca pela conexão em tempo integral não deixa tempo ocioso para a maioria, já que a grande preocupação está em ocupá-lo (Santos & Jakobsen, 2020). Diante disso, as indústrias de entretenimento se fazem presentes oferecendo uma quantidade imensurável de produções de conteúdo midiático, muitas vezes em forma de catálogo pelos serviços de *streaming*, para satisfazer gostos diversos. Com a ascensão desses serviços e até mesmo das possibilidades de

download, um novo hábito de consumo tem se popularizado e é conhecido como “maratonar” ou, do inglês, “*binge-watching*” (observação compulsiva) (Silva, 2020).

No contexto nacional o termo referindo-se a uma maratona remete ao quanto uma pessoa assiste uma produção de modo excessivo em busca do seu desfecho final. Embora o termo original “*binge*” possua uma conotação patológica na língua inglesa - comumente empregado para se referir a comportamentos compulsivos - em ambos os casos se referem ao hábito caracterizado como um comportamento de sequência ao assistir vários episódios de uma série (Nanda & Banerjee, 2020). O indivíduo pode assistir a vários episódios consecutivos de um mesmo programa em TV aberta, a uma *playlist* de Youtube ou uma sequência de episódios de um *reality show*. No entanto, há autores que apontam pré-requisitos para distinguir o BW, que são: o controle total do próprio indivíduo em tempo de reprodução e a opção de pausar e retornar; o consumo de séries de TV, especificamente; e que sejam acima de três episódios assistidos consecutivamente em um mesmo momento (Merikivi et al., 2020; Ort et al., 2021).

O *binge-watching* tornou-se uma prática majoritariamente associada à busca por lazer e distração, no entanto, o excesso da prática pode desencadear problemas de diversas ordens, inclusive o vício. Estudos buscam identificar o porquê de as pessoas chegarem a níveis disfuncionais de BW (Flayelle et al., 2020; Ort et al., 2021). Fatores como os baixos custos, a facilidade de acesso e à associação a outros benefícios – como descontos e fretes em compras, por exemplo – parecem explicar parcialmente o fenômeno (Alimoradi et al., 2022; Flayelle et al., 2020; Merrill Jr & Rubenking, 2019).

Prejuízos para a saúde já podem ser observados com a prática. Estudos recentes apontam que o *binge-watching* se relaciona positivamente com depressão, estresse, ansiedade de interação social, solidão e insônia (Alimoradi et al., 2022; Sun & Chang, 2021). Além disso, o *binge-watching* é comumente associado à alimentação inadequada como alimentos

ultraprocessados, podendo causar o aumento do sedentarismo consequentemente ocasionando prejuízos de ordem física (Alimoradi et al., 2022; Raza et al., 2022).

Estudos sobre o uso problemático de videogames, por exemplo, adotam uma perspectiva de análise onde a alta frequência do comportamento por si só não explica o que seria compreendido como vício (Deleuze et al., 2018). Nesse sentido, o objeto de “paixão” pode ser compreendido em um modelo dualista onde duas facetas devem ser distinguidas (harmoniosa ou obsessiva) a partir do modo como a atividade ocupa e causa conflitos na vida da pessoa (Vallerand et al., 2003), ou seja, distinguir um alto envolvimento patológico do não patológico (Flayelle et al., 2018; Gentile et al., 2013).

Para uma compreensão mais complexa dos efeitos do uso dos meios de comunicação é preciso um olhar cuidadoso para as motivações individuais e outros aspectos possivelmente relacionados. Para isso, se faz necessário focar na avaliação de tais fatores e dos resultados funcionais da visualização compulsiva visando entender o que está relacionado com a perpetuação e repetição de comportamentos recreativos identificando como podem vir a se tornar problemáticos (Shim et al., 2018).

A partir do interesse no tópico, foram criados alguns instrumentos para mensurar o *binge-watching*, por exemplo, a Escala de Engajamento com Séries (*Series Watching Engagement Scale – SWES*) (Tóth-Kiraly et al., 2017) e o Questionário de Engajamento e Sintomas de Binge-watching (*Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire – BWESQ*) (Flayelle et al., 2019). Em contrapartida, o Questionário de Vício em Binge-watching (*Binge-Watching Addiction Questionnaire – BWAQ*) (Forte et al., 2023) foi elaborado para contemplar diferentes aspectos do vício na prática e também mensurá-lo como uma dimensão geral, o que é apontado pelos autores como uma lacuna nos instrumentos anteriores. Trata-se de um instrumento de autorrelato composto por quatro fatores que

correspondem às principais características dos comportamentos de dependência (i.e., *Craving*, *Dependency*, *Anticipation*, *Avoidance*).

O fator Desejo (*Craving*) considera fortes impulsos e o desejo intenso de agir, problemas decorrentes do *binge-watching* e o grau de prazer e humor enquanto o faz (Forte et al., 2023). Ainda de acordo com estes autores, o fator Dependência (*Dependency*) abrange a dificuldade de controlar o comportamento de *binge-watching*, ou seja, a compulsividade. Esta seria uma característica central de um comportamento de dependência patológica que leva à negligência de outras facetas da vida (e.g., trabalho, sono, afazeres domésticos). Já a busca por conteúdos relacionados às séries de TV é contemplada no fator Antecipação (*Anticipation*). Isso se dá mesmo quando o comportamento não é implementado, por exemplo, o mero interesse em novos lançamentos. Por fim, a falta de consciência sobre a gravidade do comportamento problemático é abordada no fator Evitação (*Avoidance*) que também diz respeito a uma tendência de minimizar ou justificar o impacto da prática em sua vida (Forte et al., 2023).

A motivação para assistir também é um fator relevante para compreender os efeitos do BW, de modo que há motivações adaptativas e outras que podem se tornar potencialmente desadaptativas em certas circunstâncias. Nessa perspectiva, o fator *Social* corresponde a dimensão que tem como principal motivação para o consumo de séries a busca por interações sociais, embora estudos já tenham mostrado que também se observa uma relação entre baixo número de interações e maior tendência ao *binge-watching* (Forte et al., 2021). Já o fator Estimulação Emocional (*Emotional Enhancement*) refere-se ao desejo de assistir séries para vivenciar estados afetivos intensos (Flayelle et al., 2018). O fator Escapismo/Enfrentamento (*Escapism/Coping*) é descrito como a busca pela fuga da realidade, estados afetivos negativos ou evitação de situações adversas. Nesse sentido, a atividade pode ser entendida como um meio de enfrentamento. Por fim, o fator Enriquecimento (*Enrichment*) que diz respeito ao

interesse em desenvolver experiências intelectuais e conhecimentos ao assistir (e.g., aprender sobre o mundo, novos valores, outro idioma) podendo ser associado a categoria “Aprendizagem” no modelo de Motivações para Assistir Televisão (Flayelle et al., 2018; Sussman & Moran, 2013).

Para mensurar os elementos citados anteriormente o Questionário de Motivos para Assistir Séries de TV (*Watching TV Series Motives Questionnaire*) propõe uma investigação do comportamento de visualização de séries a partir dos aspectos motivacionais (Flayelle et al., 2018). Para a construção do instrumento, os autores embasaram-se em diversos conhecimentos como triagem e diagnóstico de transtornos de dependência, controle de impulsos e regulação emocional. Ainda, baseou-se em instrumentos relacionados a motivações para jogos, visualização de séries de TV e uso problemático da internet (Décamps et al., 2010; Yee, 2007). Também se utilizou de grupos focais – incluindo pessoas praticantes do *binge-watching* – para complementar o conteúdo da escala. A escala apresenta boas propriedades psicométricas em um modelo de quatro fatores motivacionais (i.e., *social*, *emotional enhancement*, *enrichment*, *coping*), baseado no Modelo de Gratificações ao Ver Televisão (Sussman & Moran, 2013), este por sua vez baseado na Teoria de Dependência e na Teoria dos Usos e Gratificações (Flayelle et al., 2018).

Além das motivações para assistir, vale ressaltar a possibilidade que diferentes gêneros exibidos podem causar no modo de consumo. A exemplo disso, resultados de um estudo experimental (Droit-Volet et al., 2011) mostraram que a exibição de filmes, a depender do gênero exibido, pode ocasionar alterações no humor e na percepção de tempo. Foram exibidos filmes com diferentes estímulos: tristes, assustadores e neutros (e.g., noticiários sobre a bolsa de valores). Ao final do experimento observou-se que nos participantes que assistiram filmes assustadores aumentou o sentimento de medo e o nível de excitação; já nos participantes que assistiram a filmes tristes houve um aumento de tristeza e diminuição do nível de excitação;

por fim, os que assistiram aos conteúdos de estímulo neutro não apresentaram alterações significativas de excitação e apenas emoções discretas. Além disso, com o aumento dinâmico do funcionamento do cérebro em razão do medo, por exemplo, o tempo é julgado como mais duradouro. Assim, a depender do conteúdo assistido a pessoa se torna mais suscetível a perder a noção do tempo gasto naquela atividade (Angrilli et al., 1997; Droit-Volet et al., 2011).

O tipo de conteúdo assistido também pode estar associado a desfechos negativos. Nos Estados Unidos, com o lançamento da série *13 Reasons Why* foi identificado um aumento significativo na taxa de suicídio e tentativas de suicídio entre crianças e adolescente dos 10 a 17 anos (Rosa et al., 2019). Além disso, 23,7% dos espectadores indicaram uma piora no humor após assistir ao conteúdo sensível, despertando a importância da atenção para seus efeitos sobre a saúde mental (Bridge et al., 2020; Rosa et al., 2019). Ainda, o binge-watching associado ao consumo de mídia violenta pode potencializar diferentes efeitos adversos, como: a dessensibilização a conteúdos violentos (Krahé et al., 2011), o aumento da tendência a comportamentos agressivos (Danasabe et al., 2022) e o aumento dos níveis de estresse e ansiedade (Buss & Perry, 1992) e da probabilidade do desenvolvimento de distúrbios do sono (Boudhane, 2023) em decorrência do aumento da excitação fisiológica. Desse modo, essas podem ser pensadas como potenciais consequências devido a tal exposição, o que indica a necessidade de também se avaliar as preferências pelo conteúdo assistido.

Deste modo, considerando a recenticidade do fenômeno em questão faz-se necessário o questionamento acerca dos modos de consumo de mídias digitais que, apesar da sua funcionalidade, podem refletir problemáticas significativas para a qualidade de vida de pessoas visando contribuir para a elaboração de métodos preventivos de cuidado à saúde mental.

2 Método

2.1 Delineamento

Trata-se de uma pesquisa de levantamento, de natureza psicométrica, visando adaptar para o contexto brasileiro questionários sobre o fenômeno de interesse, ainda, a elaboração de uma medida e a validação de ambos os instrumentos. A escolha de criar ou adaptar instrumentos psicológicos deve ser baseada em um conjunto de critérios, como a escassez de instrumentos que mensuram o objeto de interesse ou mesmo a falta para o contexto no qual a pesquisa será realizada. Em todo caso, é necessário um planejamento para se comprovar as suas evidências psicométricas (Borsa & Seize, 2017).

2.2 Participantes

A pesquisa contou com uma amostra de 235 participantes com idades entre 18 e 63 anos ($M = 28,8$, $DP = 8,91$), em sua maioria mulheres (68,9%), pessoas solteiras (65,1%), universitárias (29,4%), que estudam e trabalham (48,5%) e que afirmam assistir a séries de TV. Ainda, a maioria afirmou assistir séries mais frequentemente pela televisão (55%) e possuir apenas uma assinatura em serviços de streaming (30,7%), enquanto 11,7%, apenas, afirma ter acima de seis assinaturas ($M = 3$, $DP = 1,71$). Por fim, a maioria afirma assistir séries mais de uma vez na semana (27,1%) e três episódios por vez (32,5%) - sendo esta a média da amostra ($DP = 1,23$) - enquanto 6,3% assiste um episódio por vez, apenas.

2.3 Instrumentos

Binge-Watching Addiction Questionnaire (BWAQ, Forte et al., 2021). O instrumento é composto por 20 itens agrupados em quatro fatores: *Craving* diz respeito ao grau de prazer e humor durante o BW, também foi incluído o desejo intenso de agir e problemas interpessoais decorrentes da prática (e.g., item 9: Você acha que sua vida sem a série de TV seria chata, vazia e sem alegria?); *Dependency* refere-se ao BW e a incapacidade de controlar o comportamento e também problemas domésticos, no sono e no trabalho decorrentes da prática (e.g., item 2: Você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo assistindo séries de TV?); *Anticipation* descreve a busca por informações relacionadas ao conteúdo das séries –

ainda que o comportamento não seja implementado (e.g., item 3: Você costuma ler críticas e opiniões sobre novas séries de TV?); *Avoidance* aborda a falta de consciência sobre o comportamento problemático e a tendência de minimizá-lo (e.g., item 4: As pessoas com quem você sai reclamam da quantidade de tempo que você passa assistindo séries de TV?). O escore geral da medida reflete o grau de gravidade do comportamento aditivo bem como o nível de dependência. As respostas são mensuradas a partir de uma escala Likert de 5 pontos de 0 (nunca) a 4 (sempre).

Watching TV Series Motives Questionnaire (WTSMQ; Flayelle et al., 2019): É composta por 22 itens agrupados em quatro dimensões, sendo os participantes orientados a indicar a frequência (0 - Nunca; 4 - Sempre) com que assistem a séries tendo em conta cada tipo de motivação: *Social* (Assisto séries de TV porque cedo à pressão do grupo quando me aconselham a assistir uma determinada série), *Emotional Enhancement* (Eu assisto séries de TV para sentir emoções intensas, como a excitação ou a emoção que elas me dão), *Enrichment* (Assisto séries de TV para descobrir universos diferentes e aumentar meu conhecimento sobre diversos assuntos) e *Coping/Escapism* (Assisto séries de TV para aliviar estresse, ansiedade ou emoções negativas).

Escala de Preferência por Séries de TV. O instrumento mede o nível de preferência dos respondentes por 16 gêneros de séries de TV: Ação, Aventura, Anime, Comédia, Drama, Esportes, Ficção científica, Fantasia, Infantil, Policial/Investigação, Romance, Suspense, Mistério, Documentário, Teen e Terror. Os gêneros foram identificados a partir de um levantamento realizado nas principais plataformas de *streaming*. As respostas são registradas em uma escala do tipo Likert variando do 1 (Detesto) ao 7 (Gosto muito) tendo referência a STOMP (Escala Abreviada de Preferência Musical, Gouveia et al., 2008).

Questionário sociodemográfico. Utilizado para a caracterização da amostra com questões acerca da idade, sexo, estado civil, ocupação dos participantes e nível de

escolaridade, bem como questões sobre por qual meio o participante assiste séries de TV, qual serviço de *streamming* possui assinatura, velocidade de reprodução em que assiste, número de episódios que assiste por vez e frequência do hábito.

2.4 Procedimentos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba (CAAE 76940123.2.0000.5188) e após a aprovação, foi iniciada a coleta dos dados de acordo com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente, o participante concordou estar ciente sobre os objetivos da pesquisa após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) onde foi enfatizado o caráter voluntário da pesquisa e assegurados o sigilo, o anonimato do mesmo e a possibilidade de desistência a qualquer momento. A abordagem foi feita de forma *online* e a coleta realizada através do Google Formulários com tempo estimado de 10 minutos para preenchimento do questionário.

2.5 Análise de dados

Os dados foram analisados por meio do software JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*). Especificamente, foram realizadas estatísticas descritivas para caracterização da amostra (média e desvio padrão) e inferenciais para verificar relações entre variáveis (correlação de Pearson e regressão linear). Ademais, considerando que o presente estudo propôs a elaboração da Escala de Preferência por Séries, realizou-se uma Análise Fatorial Exploratória, utilizando como método de extração dos fatores a Análise Paralela (*based on factor analysis*) e adotando a rotação ortogonal varimax. Tendo em vista as medidas BWAQ e WTSQM, com evidências em diferentes contextos e estrutura fatorial já estabelecida, realizaram-se duas Análises Fatoriais Confirmatórias, testando as estruturas propostas pela literatura, com um fator de primeira ordem e quatro de segunda ordem para a BWAQ e quatro fatores oblíquos para a WTSQM. Foi usado o método de estimação *Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS). Tal método é comumente utilizado para dados ordinais,

especialmente com menos de cinco categorias, e situações onde os dados não seguem uma distribuição normal (DiStefano et al., 2018). Para atestar o ajuste do modelo, tiveram-se em conta os seguintes índices de ajuste do modelo aos dados: Qui-quadrado ($p > 0,05$ ou $\chi^2/gl < 3$); Índice de Ajuste Comparativo ($CFI > 0,95$); Índice de Adequação ao Modelo ($TLI > 0,95$); Índice de Raiz Quadrada Média do Erro de Aproximação ($RMSEA < 0,05$); Índice de Raiz Quadrada Média Residual Padronizada ($SRMR < 0,08$) (Brown, 2015). Finalmente, os coeficientes de consistência interna das escalas foram calculados por meio do coeficiente Ômega de McDonald.

3 Resultados

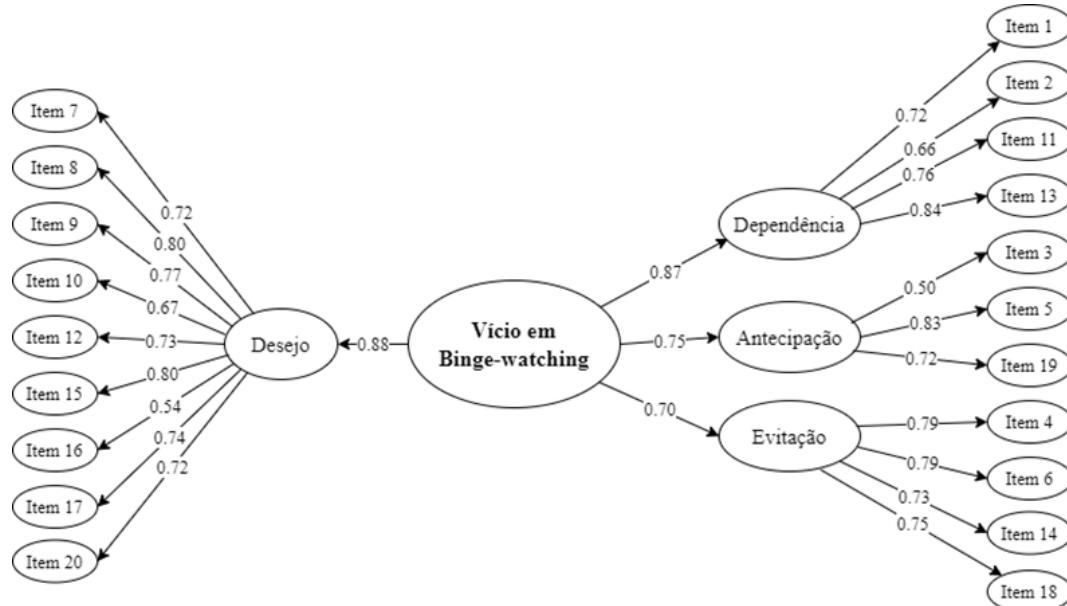
O presente estudo teve como objetivo investigar o fenômeno binge-watching identificando as principais motivações para o hábito e possíveis preditores de vício. Nesse contexto, as Análises Fatoriais Confirmatórias (AFC) adotadas justificam-se considerando o número de citações e o quanto os instrumentos em questão vêm sendo utilizados na literatura, o que mostra sua adequabilidade a diferentes contextos. Portanto, inicialmente foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória com base nos resultados do *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ).

Na sua versão original, o instrumento é descrito em uma estrutura hierárquica de 20 itens agrupados em quatro fatores – Desejo, Dependência, Antecipação e Evitação – explicados pelo fator geral de Vício em Binge-watching. Tal estrutura é corroborada pela AFC no presente estudo, como mostra a Figura 1. Além disso, todos os itens apresentam cargas fatoriais satisfatórias e acima de 0,35 (ponto de corte adotado pelos autores). Ainda, os índices de ajuste do modelo também se mostraram satisfatórios aceitando o modelo proposto ($\chi^2 = 167,816$, $gl = 166$, $p = 0,45$; $CFI = 0,988$; $TLI = 0,986$; $RMSEA = 0,058$; $SRMR = 0,071$). Os resultados da análise de consistência interna dos quatro fatores e do fator geral, a

partir do Ômega de McDonald, apresentaram coeficientes satisfatórios com valores aproximados e superiores a 0,70 (substancial).

Figura 1

Modelo de segunda ordem do BWAQ e resultados das cargas fatoriais da AFC

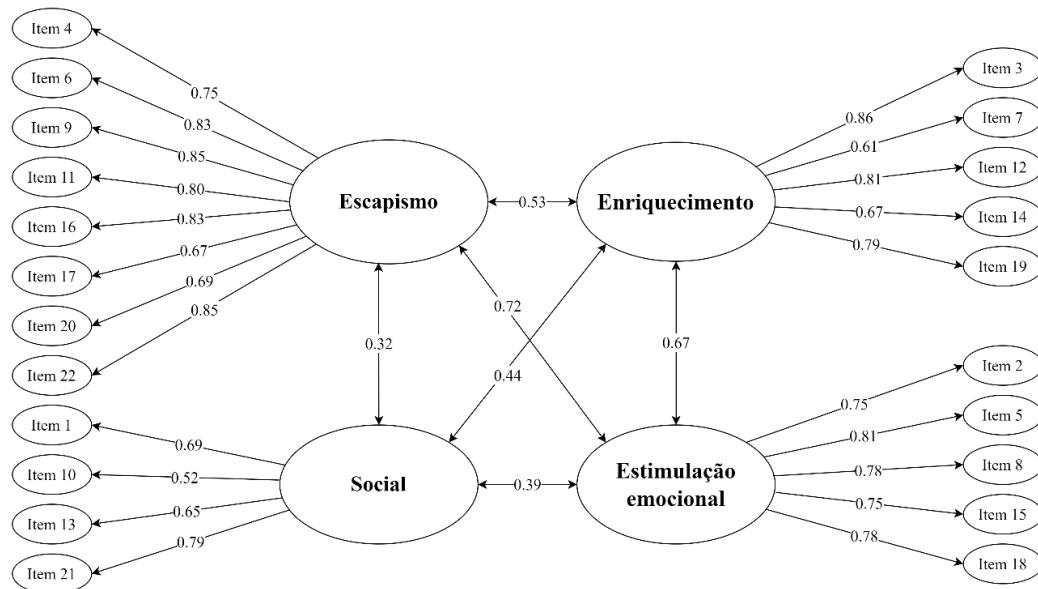


Posteriormente, foi realizada uma AFC com base nos resultados do *Watching TV Series Motives Questionnaire* (WTSMQ). Observou-se que os índices de ajuste se mostraram satisfatórios e dentro do esperado para o modelo assemelhando-se a sua estrutura original ($\chi^2 = 198,983$, $gl = 203$, $p = 0,57$; CFI = 0,988, TLI = 0,987, RMSEA = 0,073, SRMR = 0,074).

Ainda, a análise de consistência interna apresentou índices elevados entre os quatro fatores (Escapismo, Enriquecimento, Estimulação Emocional e Social), todos acima de 0,70. Ainda, os fatores apresentaram índices de covariância de moderada a forte (entre 0,32 e 0,72) reforçando o modelo de fatores interrelacionados, conforme sugerido, ao invés de um modelo unifatorial ou com fatores independentes entre si. Todos os itens apresentaram cargas fatoriais elevadas para seus respectivos fatores (acima de 0,35) (Figura 2).

Figura 2

Cargas fatoriais da AFC do WTSMQ e covariância entre os fatores



Em seguida, foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) com os resultados da Escala de Preferência por Séries de TV. A análise paralela sugeriu um agrupamento de cinco fatores representativos para os 20 gêneros (ver Tabela 1). O índice de KMO (0,75) indicou a adequação da amostra para a análise factorial, enquanto o teste de esfericidade de Bartlett ($1831,0, gl = 100, p < 0,001$) reforçou a pertinência do conjunto de dados à aplicação do modelo.

O fator Agressivo apresentou um autovalor de 4,46, explicando 13% da variância total, composto por seis ítems. Já o fator Excitante apresentou um autovalor de 2,51, explicando 10% da variância total, composto por três ítems. O fator Investigativo apresentou um autovalor de 2,47, explicando 10% da variância total, composto por quatro ítems. O fator Leve apresentou um autovalor de 1,59, explicando 9% da variância total, composto por cinco ítems. Por fim, o fator Imaginativo apresentou um autovalor de 1,19, explicando 7% da variância

total, composto por dois itens. Todas as cargas fatoriais apresentadas mantiveram o valor acima do ponto de corte. Os coeficientes do Ômega de McDonald de cada fator e os resultados apresentaram valores dentro do esperado (entre 0,47 e 0,84) evidenciando o índice de consistência satisfatória.

Tabela 1

Estrutura fatorial da Escala de Preferência por Séries de TV

Itens	Fatores				
	Agressivo	Excitante	Investigativo	Leve	Imaginativo
Aventura	0,66				
Ação	0,66				
Guerra	0,61				
Faroeste	0,55				
Anime	0,50				
Espорт	0,44				
Mistério		0,80			
Suspense		0,78*	0,41*		
Terror		0,68			
Policial/Investigação			0,66		
Crime			0,65		
Drama			0,56		
Documentário			0,41		
Infantil				0,67	
Comédia				0,57	
Romance				0,56	
Animação				0,53	
Teen				0,46	
Fantasia					0,90
Ficção científica					0,51
Autovalor	4,46	2,51	2,47	1,59	1,19
Variância explicada	13%	10%	10%	9%	7%
Consistência interna	0,73	0,84	0,76	0,68	0,47

*Valores do item com cargas cruzadas.

Todas as cargas fatoriais apresentadas mantiveram o valor acima do ponto de corte, logo, nenhum item foi suprimido. Apenas dois fatores apresentaram cargas cruzadas (Excitante e Investigativo), sendo considerada a carga de valor superior correspondente ao fator Excitante ($\alpha = 0,78$). Ainda, foram analisados os coeficientes do Ômega de McDonald de cada fator e uma correlação entre os dois itens que compõem o fator Imaginativos. Todos

os resultados apresentaram valores dentro do esperado variando de 0,47 a 0,84, evidenciando o índice de consistência satisfatória do modelo.

Depois das Análises Fatoriais, foram calculadas todas as variáveis e realizadas correlações de Pearson entre os fatores do estudo, como mostra a Tabela 2. Inicialmente, foram correlacionados os motivos para assistir série. Os resultados mostram correlações positivas e altamente significativas entre todos os fatores. Todos correlacionaram-se positivamente e significativamente com o fator Vício em binge-watching indicando relações de moderadas a fortes, sendo Estimulação o fator que apresentou o coeficiente mais elevado ($r = 0,74, p < 0,001$).

Também foram correlacionados os fatores da Escala de Preferência por Séries de TV. Observou-se correlações estatisticamente significativas – exceto entre os fatores Leve e Excitante – e baixas, como o esperado, indicando a distinção entre os gêneros. Os fatores dessa escala apresentaram correlações fracas com o fator Vício, apesar de significativas.

Tabela 2

Matriz de correlação entre Binge-Watching e os construtos do estudo

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	29,73	13,74									
2	14,84	7,72	0,66**								
3	9,70	5,02	0,54**	0,53**							
4	10,09	5,08	0,74**	0,72**	0,67**						
5	2,97	3,03	0,42**	0,32**	0,44**	0,39**					
6	23,27	7,40	0,18*	0,01	0,17*	0,12*	0,12*				
7	13,69	5,56	0,30**	0,27**	0,19*	0,24**	0,12*	0,23**			
8	19,79	5,63	0,27**	0,23**	0,30**	0,19*	0,02	0,29**	0,48**		
9	23,62	6,13	0,16*	0,17*	0,07	0,21*	0,16*	0,14*	0,05	0,16*	
10	10,11	3,33	0,22**	0,19*	0,22**	0,21**	0,17*	0,33**	0,31**	0,29**	0,22**

Variáveis: 1 = Vício em Binge-watching, 2 = Escapismo, 3 = Enriquecimento, 4 = Estimulação, 5 = Social, 6 = Agressivo, 7 = Excitante, 8 = Investigativo, 9 = Leve, 10 = Imaginativo

* $p < 0,05$

** $p < 0,001$

Nas correlações entre o Vício em BW e as variáveis sociodemográficas (ver Tabela 3), apenas as variáveis Velocidade de reprodução e Número de assinaturas não apresentaram

resultados estatisticamente significativos. As variáveis Idade e Escolaridade correlacionaram-se negativamente com o Vício em BW, logo, quanto maior a idade e o nível de escolaridade, menor o nível de vício. A variável Sexo também apresentou correlação negativa com Vício, a qual foi codificada da seguinte forma: 1 = feminino e 2 = masculino. Logo, em relação aos homens, as mulheres apresentam nível mais elevado de vício em *binge-watching*, entretanto, com baixo coeficiente de correlação.

O número de episódios assistidos por vez e a frequência ao assistir séries apresentaram as correlações mais altas com o Vício em BW em comparação às demais sociodemográficas. O resultado foi esperado considerando que tais variáveis são descrições do próprio fenômeno *binge-watching* que seriam a alta frequência e número elevado de episódios assistidos (Tabela 3).

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7
1	29,73	13,74							
2	28,84	8,92	-0,22**						
3	1,32	0,48	-0,14*	0,06					
4	6,44	2,35	-0,17*	0,27**	-0,07				
5	1,09	0,40	0,06	-0,00	-0,04	-0,07			
6	3,14	1,25	0,52**	-0,20**	-0,08	-0,24**	0,06		
7	3,00	1,24	0,51**	-0,03	-0,10	0,06	0,05	0,37**	
8	2,81	1,71	0,10	0,03	0,09	0,21**	-0,19*	0,02	0,21**

Tabela 3
Matriz de correlação do Binge-watching e as variáveis sociodemográficas

sociodemográficas

Variáveis: 1 = Vício em BW, 2 = Idade, 3 = Sexo, 4 = Escolaridade, 5 = Velocidade de reprodução, 6 = Episódios assistidos de uma vez, 7 = Frequência que assiste séries, 8 = Número de assinaturas que possui.

* $p < 0,05$

** $p < 0,001$

Por fim, foi realizada uma análise de regressão linear múltipla entre o fator de Vício em binge-watching e as variáveis sociodemográficas (idade, sexo e escolaridade) para verificar em que medida estas impactam a primeira. Foi observado que todas as variáveis apresentaram influência significativa [$F(3, 231) = 6,840, p < 0,001; R^2 = 0,07$], sendo Idade a variável que impactou mais fortemente o Vício em binge-watching explicando sozinha 4,4% do desfecho ($\beta = -0,22, t = -3,45, p < 0,001$).

Posteriormente, foi realizada outra regressão linear múltipla tendo como variáveis independentes os motivos para assistir séries (escapismo, enriquecimento, estimulação e social) e os fatores da escala de preferência por séries (agressivo, excitante, investigativo, leve e imaginativo) para identificar quais fatores impactariam mais fortemente o vício em BW. O modelo final apresentado mostra resultados significativos dentre os motivos para assistir séries [$F(4, 230) = 89,968, p < 0,001; R^2 = 0,60$], exceto o fator Enriquesimento, sendo Estimulação o fator de maior impacto ($\beta = 0,74, t = 16,60, p < 0,001$) explicando sozinho 54% do desfecho. Além disso, dentre os fatores da escala de preferência por séries, apenas o fator Investigativo foi significativo ($\beta = 0,12, t = 2,82, p < 0,05$).

4 Discussão

Dado o exposto, o Brasil enquanto um dos líderes mundiais de assinaturas de streaming apresenta potencial elevado para o vício. Apesar deste título, há escassa literatura e evidências sobre o assunto no contexto nacional, podendo ser em razão da falta de medidas para avaliar construtos relacionados como o vício, as motivações e as preferências de consumo. Dessa forma, o presente estudo aponta nesta direção, fornecendo medidas adequadas para entender o padrão de consumo de séries e seus correlatos.

Ambas as escalas submetidas a Análise Fatorial Confirmatória apresentaram resultados satisfatórios com base nos parâmetros dos índices de ajuste estabelecidos na literatura (Brown, 2015), além de coeficientes de consistência interna adequados (Kline,

2013). O Questionário de Vício em Binge-watching (BWAQ) foi pensado com o propósito de mensurar aspectos do vício e as principais características de dependência. A *Series Watching Engagement Scale* (SWES), por exemplo, contempla o engajamento com séries de uma forma diferente. A escala apresenta uma composição de cinco fatores, sendo três deles não problemáticos e dois problemáticos. Nessa perspectiva, o vício pode ser compreendido através de altas pontuações nos dois fatores problemáticos (i.e., *Persistence* e *Overuse*) (Tóth-Kiraly et al., 2017). De forma parecida, o *Binge-Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) possui sete componentes, sendo três problemáticos: binge-watching, dependência e perda de controle (Flayelle et al., 2019). O BWAQ, por sua vez, contempla o vício propriamente dito a partir de um fator geral em uma estrutura de segunda ordem, algo apontado pelos autores como lacuna nos instrumentos anteriores (Forte et al., 2023).

O fator Desejo é caracterizado pelos fortes impulsos e desejo de agir, além dos problemas decorrentes do vício em BW e o grau de prazer durante a atividade (Forte et al., 2023). Esse fator abrange tanto aspectos negativos e potencialmente problemáticos (e.g., *Você costuma se sentir deprimido, irritado ou nervoso quando não consegue assistir a uma série de TV?*) quanto não problemáticos (e.g., *Pensar nos momentos em que você assiste sua série de TV favorita ajuda você a administrar momentos estressantes?*) em relação ao nível de envolvimento com séries de TV (Wypych & Potenza, 2021). Já o fator Dependência contempla uma característica central de um comportamento aditivo patológico - a compulsividade - que leva à negligência de aspectos importantes do cotidiano (Forte et al., 2023). Tal fator foi pensado a partir de características comportamentais manifestadas em decorrência da dependência psicológica em relação a um objeto, sendo esse, possivelmente, o mais problemático entre os demais (Young, 1998).

O fator Antecipação, por sua vez, diz respeito ao interesse sobre novos lançamentos de conteúdo sob demanda e a busca por novas informações (Forte et al., 2023). No entanto, não necessariamente um alto nível de antecipação estará sempre ligado ao vício, apesar de existir uma forte relação entre ambos, mas pode indicar também o nível de interesse por uma série e/ou o desejo de assistir compulsivamente (Flayelle et al., 2019). Por fim, o fator Evitação abrange a tendência a minimizar ou justificar a gravidade desse comportamento em sua vida, caracterizando um aspecto problemático (Bokhan et al., 2013). Nesse caso, a negação da existência de um problema potencial pode contribuir para a permanência da prática a longo prazo (Forte et al., 2023).

Estudos prévios também identificaram um bom ajuste do modelo para a BWAQ, tendo respaldo a estrutura hierárquica, indicando que o vício se estruturaria em quatro fatores sendo explicados por um fator geral (Burak & Açıkel, 2023; Forte et al., 2021). Ainda, o estudo de Forte et al. (2023) com uma amostra italiana apresentou índices de consistência interna semelhantes com os do presente estudo (α de Cronbach = 0,94; Fator 1 = 0,91; Fator 2 = 0,82; Fator 3 = 0,75; Fator 4 = 0,81) de acordo com os parâmetros de precisão indicados pela literatura (próximos ou acima de 0,70; Brown, 2015; Kline, 2013).

Já o Questionário de Motivos para Assistir Séries de TV (WTSMQ) propõe uma investigação do comportamento de visualização de séries a partir dos aspectos motivacionais (Flayelle et al., 2018). Sua construção foi baseada no Modelo de Gratificações ao Ver Televisão (Sussman & Moran, 2013), em instrumentos relacionados ao envolvimento problemático com jogos online, visualização de séries de TV e uso internet e em conhecimentos sobre diagnóstico de transtornos de dependência, controle de impulsos e regulação emocional (Décamps et al., 2010; Yee, 2007). Diferente das escalas mencionadas anteriormente que abordam o BW propriamente dito e o nível de engajamento com a prática (BWESQ, Flayelle et al., 2019; SWES, Tóth-Kiraly et al., 2017), o WTSQM aborda

motivações específicas relacionadas ao comportamento de assistir séries, algo que precede o BW. Nesse contexto, a motivação é estruturada em duas dimensões mais positivas/adaptativas (i.e., Social e Enriquecimento) e outras duas mais negativas/desadaptativas (i.e., Estimulação e Escapismo) (Flayelle et al., 2018).

O fator Social corresponde à busca por séries motivada pela obtenção de interações sociais. Estudos recentes apontam para uma relação oposta entre o BW e número de interações sociais (Forte et al., 2021). Já o fator Estimulação Emocional refere-se ao desejo de assistir séries para vivenciar estados afetivos intensos, enquanto que o fator Escapismo é descrito como a fuga de estados afetivos negativos ou evitação de situações adversas (Flayelle et al., 2018). Por fim, o fator Enriquecimento diz respeito ao interesse em desenvolver experiências intelectuais e conhecimentos ao assistir (e.g., aprender sobre uma nova cultura) que seria o equivalente à categoria “Aprendizagem” no modelo de Motivações para Assistir Televisão (Flayelle et al., 2018; Sussman & Moran, 2013).

A estrutura de primeira ordem composta por quatro fatores correlacionados entre si também foi observada em estudos anteriores (Demir & Batık, 2020; Flayelle et al., 2019; 2020). A exemplo disso, o estudo de adaptação da versão turca do WTSQM apresentou índices de ajuste ($\chi^2/gl > 3$; CFI > 0,95; RMSEA < 0,05), coeficientes de correlação entre os fatores da escala (entre 0,50 e 0,75) e consistência interna ($\alpha = 0,95$) tão bons quanto o estudo atual, levando em conta os parâmetros indicados pela literatura (Brown, 2015; Kline, 2013).

Acerca da Escala de Preferência por Gêneros de Séries, sua elaboração foi pautada pela ausência de uma medida que considerasse o nível de preferência dos telespectadores pelos principais gêneros televisivos - segundo o levantamento do guia internacional de streamings *JustWatch* (Toledo, 2023). Nessa perspectiva, ao considerar o consumo de séries de TV, espera-se que a exposição frequente a determinados tipos de conteúdo ocasione

diferentes efeitos, por exemplo, o vício em séries de comédia tende a estar mais associado à regulação emocional positiva (Wadley, 2020), enquanto o vício em séries de ação pode ocasionar em uma maior dessensibilização à violência (Krahé et al., 2011). Dada esta lacuna, surge a ideia de propor uma medida para quantificar as preferências abordando os principais gêneros. Nesse contexto, a elaboração de uma medida deve considerar a sua necessidade de uso, mas para além disso, deve ser baseada em uma ampla busca na literatura recente para embasar sua elaboração (Carvalho & Ambiel, 2017).

Na Análise Fatorial Exploratória foram satisfatórios e a análise paralela indicou cinco fatores interpretáveis a partir de suas características em comum (Brown, 2015; Kline, 2013). Tal estrutura foi elaborada com base no Modelo MOVIE (Monteiro et al., 2022). O fator “Agressivo” é composto por gêneros de séries com cenas intensas de ação, combate e violência explícita (i.e., ação, guerra, faroeste, anime, esportes); Já o “Excitante” contempla gêneros que despertam sensações de ansiedade, medo e alta excitação fisiológica (i.e., mistério, suspense, terror); o “Investigativo” se caracteriza por mostrar histórias detalhadas de fatos chocantes, curiosos ou com apelo emocional (i.e., investigação, crime, drama, documentário); o fator “Leve”, por sua vez, pode ser pensado como gêneros com enredos mais previsíveis, estáveis e que despertam afetos positivos (i.e., infantil, comédia, romance, animação); e o fator “Imaginativo”, por fim, é composto por dimensões que apresentam cenários imaginários, fantásticos, realidades paralelas ou jornadas desafiadoras (i.e., fantasia e ficção científica). Estudos anteriores também apresentaram o agrupamento de itens como terror e suspense, guerra e ação (Rentfrow et al., 2011), animação e comédia, fantasia e ficção científica (Pimentel et al., 2022), assemelhando-se aos resultados apresentados.

Posteriormente, as análises de correlação e regressão apresentaram correlatos positivos e significativos entre os motivos para assistir séries e o Vício em BW, sendo o fator Estimulação Emocional o de maior impacto seguido do fator Escapismo. A

Estimulação Emocional é caracterizada pelo desejo de vivenciar estados afetivos intensos, enquanto que o fator Escapismo é caracterizado pela evitação de estados afetivos negativos (Flayelle et al., 2018). Nessa perspectiva, ambos possuem algo em comum – evidenciada pela alta correlação significativa – que é o envolvimento em séries de TV motivado pela regulação emocional. Essa prática ocorre quando uma ferramenta (e.g., o comportamento de assistir) é utilizada estrategicamente para modificar os próprios estados afetivos como o humor e as emoções (regulação intrínseca) (Myrick, 2015; Wadley, 2020). Ao regular as emoções a partir de motivadores hedônicos, as pessoas almejam aumentar emoções agradáveis e/ou diminuir as indesejadas (Wadley et al., 2020). Além disso, quando associados a um comportamento compensatório esses fatores podem ser reflexo de uma baixa satisfação de certas necessidades psicológicas (Kardefelt-Winther, 2014). Portanto, motivadores como a estimulação emocional e o escapismo podem estar potencialmente associados à origem de comportamentos compulsivos (Flayelle et al., 2022).

Por sua vez, o motivador Social impulsiona o consumo de séries através das interações sociais (Flayelle et al., 2018). Embora muitas vezes seja uma atividade solitária, feita em casa, o binge-watching pode servir como um modo de construção de um repertório para interações sociais futuras onde o assunto séries de TV é o ponto em comum. Estudos exploratórios apontam para achados que justificam potencialmente essa relação, onde as normas sociais, a pressão por conformidade e a necessidade de pertencimento podem influenciar significativamente a prática de BW (Pittman & Sheehan, 2015; Sung & Lee, 2018; Tukachinsky & Eyal, 2018).

Ainda considerando os fatores motivacionais, Enriquecimento foi o único que não apresentou impacto significativo em relação ao Vício em BW. Em consonância com o Modelo Dualístico da Paixão, o fator Enriquecimento poderia ser compreendido com um motivador relacionado a aprendizagem e busca por novos conhecimentos, logo,

caracterizando uma prática mais flexível e controlada da atividade (i.e., do *binge-watching*) e em harmonia com outras atividades diárias, diferentemente do envolvimento a partir de motivadores hedônicos (faceta obsessiva do modelo). Nesse caso, estaria mais voltado para uma atividade funcional e com resultados positivos, logo podendo ser interpretado como a faceta harmoniosa do modelo (Flayelle et al., 2022; Vallerand et al., 2003).

Também se observou correlações estatisticamente significativas entre os fatores da Escala de Preferência por Gêneros de Séries e destes com o fator Vício em BW. Na análise de regressão linear, apenas o fator Investigativo apresentou impacto significativo. As baixas correlações entre os fatores evidenciam a distinção entre os componentes da escala visto que cada um representa uma categoria de gênero com características próprias (Monteiro et al., 2022). Além disso, as correlações fracas com o fator Vício indicam uma baixa relação entre esses componentes e que possivelmente a explicação da visualização compulsiva se deva a outros fatores mais influentes como as motivações para assistir, por exemplo (Flayelle et al., 2018; Shim et al., 2018). No entanto, vale considerar a influência do gênero consumido que pode interferir na percepção do tempo gasto na atividade aumentando a propensão a um maior envolvimento com a prática de BW (Droit-Volet et al., 2011), além da piora no humor após exposição frequente a conteúdos sensíveis (Bridge et al., 2020; Rosa et al., 2019).

Nas correlações entre o Vício em BW e as variáveis sociodemográficas, apenas a variável “velocidade de reprodução” não apresentou resultado estatisticamente significativo. A alteração da velocidade de reprodução do vídeo parece estar mais relacionada à evitação de certos conteúdos para otimização de tempo, como a aceleração de videoaulas ao assistir para ter acesso mais rápido ao conteúdo didático durante o momento de estudo (Lang et al., 2020; Murphy et al., 2022). Nesse sentido, ao assistir séries sequencialmente comprehende-se que o conteúdo assistido é o algo desejado em um momento de lazer - na maioria dos casos -

não caracterizando um conteúdo a ser otimizado, mas aproveitado integralmente (Flayelle et al., 2020; Nanda & Banerjee, 2020; Ort et al., 2021).

As variáveis Idade e Escolaridade correlacionaram-se negativamente com o Vício em BW, logo, quanto maior a idade e o nível de escolaridade, menor o nível de vício. Já nas análises de regressão Idade foi a variável que impactou mais fortemente o Vício em BW. O BW é mais frequentemente observado entre os jovens nos estudos recentes sobre o fenômeno, inclusive, a própria preferência por assistir através de plataformas de streaming estando relacionado a um fator geracional (“Tune In: The Impact of Binge-Viewing”, 2014). Além disso, jovens apresentam maior propensão a desenvolverem comportamentos compulsivos envolvendo fatores como a baixa maturidade cognitiva e maior propensão à desregulação emocional (Efrati, 2020; Pettoruso et al., 2020; Tarka, 2020).

Em relação à variável Sexo, as mulheres apresentam nível mais elevado de vício em binge-watching, entretanto, com baixo coeficiente de correlação. Nos estudos sobre o BW, as mulheres apresentam maior nível de vício em BW. No entanto, não há motivos aparentes para justificar tal relação além da não homogeneidade entre os grupos de homens e mulheres nos estudos observados (Flayelle et al., 2020; Forte et al., 2021; Starosta & Izydorczyk, 2020; Starosta et al., 2021).

O número de episódios assistidos por vez e a frequência ao assistir séries apresentaram as correlações mais altas com o Vício em BW em comparação às demais sociodemográficas. Ao compreender o próprio conceito do que caracteriza o binge-watching identifica-se que um dos seus principais requisitos é o número de episódios assistidos consecutivamente em um mesmo momento (Nanda & Banerjee, 2020). Além disso, a frequência ao assistir é um forte indicador de vício, ou seja, envolvimento problemático, ainda que não seja o único determinante (Deleuze et al., 2018). Estudos recentes apontam para relações positivas entre o excesso da prática com fatores como depressão, estresse,

ansiedade de interação social, solidão e insônia (Alimoradi et al., 2022; Sun & Chang, 2021). Portanto, o surgimento de conflitos que comprometem a vida do indivíduo a partir deste padrão de consumo é um indicativo de que a atividade - o objeto de paixão - ocupa uma faceta obsessiva e um envolvimento problemático (Vallerand et al., 2003). Dessa forma, comprehende-se a relação entre os três fatores mencionados, tendo em vista que estão fortemente interligados.

A representatividade da amostra se apresenta enquanto principal limitação do estudo. Sendo majoritariamente composta por universitários, pode comprometer as generalizações dos resultados para a população geral. Além disso, na Escala de Preferência por Séries de TV o item “Imaginativo” apresentou um coeficiente de consistência interna abaixo do limite sugerido pela literatura podendo ser atribuído ao baixo número de itens.

Ainda, vale ressaltar que o estudo confirmatório é uma etapa importante da elaboração de medidas para verificar a estabilidade de um instrumento e de seus parâmetros em comparação ao estudo original. Nesse sentido, acerca da Escala de Preferência por Séries de TV, é importante a realização de estudos confirmatórios para avaliar a replicabilidade do instrumento e se a estrutura apresentada no agrupamento dos itens é plausível.

Portanto, considerando a proporção do consumo de serviços de streamings no país, o presente estudo esteve pautado na importância de viabilizar medidas de mensuração que possibilitem a investigação de fenômenos recentes que fazem parte do cotidiano a fim de conhecer as suas implicações. Nessa perspectiva, a pesquisa contribuirá para enriquecer a discussão sobre saúde mental no que diz respeito à relação entre a psicologia e a mídia.

5 Referências

Alfonsi, V., Varallo, G., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Filosa, M., De Gennaro, L., ... & Franceschini, C. (2023). ‘This is the last episode’: the association between problematic

- binge-watching and loneliness, emotion regulation, and sleep-related factors in poor sleepers. *Journal of sleep research*, 32(1), 1-11. <https://doi.org/10.1111/jsr.13747>
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C. Y., Wu, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-watching and mental health problems: a systematic review and Meta analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 9707. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159707>
- Angrilli, A., Cherubini, P., Pavese, A., & Manfredini, S. (1997). The influence of affective factors on time perception. *Percept. Psychophys.* 59, 972–982. <https://doi.org/10.3758/BF03205512>
- Bokhan, N. A., Mandel, A. I., Stoyanova, I. Y., Mazurova, L. V., Aslanbekova, N. V., & Ankudinova, I. E. (2013). Psychological defense and strategies of coping in alcohol dependence and co-dependence in women. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 3(5), 2161-0487. [10.4172/2161-0487.100012](https://doi.org/10.4172/2161-0487.100012)
- Borsa, J. C., Damasio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). *Adaptação e validação de instrumentos psicológicos entre culturas: Algumas considerações*. Paidéia (Ribeirão Preto), 22(53), 423-432. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000300014>
- Borsa, J. C., & Seize, M. M. (2017). Construção e adaptação de instrumentos psicológicos: Dois caminhos possíveis. In Damásio, B. F., & Borsa, J. C. (Ogrs.), *Manual de Desenvolvimento de Instrumentos Psicológicos* (pp. 39-52). Vetor.
- Boudhane, P. Y. (2023). The Impact Of Violence Promoted Through Social Media On The Adoption Of Violent Tendencies Among Algerian Youth: A Practical Study. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 419-433.
- Bridge, J. A., Greenhouse, J. B., Ruch, D., Stevens, J., Ackerman, J., Sheftall, A. H., ... & Campo, J. V. (2020). Association between the release of Netflix's 13 Reasons Why and suicide rates in the United States: An interrupted time series analysis. *Journal of the*

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*, 236-243. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.04.020>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications, 2.
- Burak, S., & Açıkel, Y. Ö. (2023). Turkish Reliability and Psychometric Properties of the Binge-Watching Addiction Questionnaire Among Adolescents. *Neuropsychiatr Invest*, 20(10), 1-6. [10.5152/NeuropsychiatricInvest.2023.22029](https://doi.org/10.5152/NeuropsychiatricInvest.2023.22029)
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Carvalho, L. F., & Ambiel, R. A. M. (2017). Construção de instrumentos psicológicos. In Damásio, B. F., & Borsa, J. C. (Ogrs.), *Manual de Desenvolvimento de Instrumentos Psicológicos* (pp. 39-52). Vetor.
- Décamps, G., Battaglia, N., & Idier, L. (2010). Elaboration du Questionnaire de Mesure de l'Intensité des Conduites Addictives (QMICA) : Evaluation des addictions et co-addictions avec et sans substances [Development of the questionnaire of addictive behaviors' intensity measurement (QMICA) : Evaluation of addictions and co-addictions with and without substances]. *Psychologie Française*, 55, 279–294. doi:10.1016/j.psfr.2010.06.001
- Danasabe, M., Madugu, S., & Bura, H. A. (2022). Violent movie contents and manifestation of aggressive behavior among secondary school students in Bauchi metropolitan, Nigeria. *International Journal of Intellectual Discourse*, 5(3), 66-77. <https://ijidjournal.org/index.php/ijid/article/view/297/215>
- Deleuze, J., Long, J., Liu, T. Q., Maurage, P., & Billieux, J. (2018). Passion or addiction? Correlates of healthy versus problematic use of videogames in a sample of French-

- speaking regular players. *Addictive Behaviors*, 82, 114–121. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.02.031
- DiStefano, C., McDaniel, H. L., Zhang, L., Shi, D., & Jiang, Z. (2019). Fitting Large Factor Analysis Models With Ordinal Data. *Educational and Psychological Measurement*, 79(3), 417-436. <https://doi.org/10.1177/0013164418818>
- Droit-Volet, S., Fayolle, S. L., & Gil, S. (2011). Emotion and time perception: effects of film-induced mood. *Frontiers in integrative neuroscience*, 5, 33. <https://doi.org/10.3389/fnint.2011.00033>
- Efrati, Y. (2020). Problematic and non-problematic pornography use and compulsive sexual behaviors among understudied populations: Children and adolescents. *Current Addiction Reports*, 7, 68-75. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00300-4>
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2018). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-Watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2018.08.022
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022>
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., ... Billieux, J. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 106410, 1-42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106410>

- Flayelle, M., Elhai, J. D., Maurage, P., Vögele, C., Brevers, D., Baggio, S., & Billieux, J. (2022). Identifying the psychological processes delineating non-harmful from problematic binge-watching: A machine learning analytical approach. *Telematics and informatics*, 74, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101880>
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/bs11020027>
- Forte, G., Favieri, F., Casagrande, M., & Tambelli, R. (2023). Personality and Behavioral Inhibition/Activation Systems in Behavioral Addiction: Analysis of Binge-Watching. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1622. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021622>
- Gentile, D. A., Coyne, S. M., & Bricolo, F. (2013). *Pathological technology addictions: What is scientifically known and what remains to be learned*. In K. E. Dill (Ed.), *The Oxford handbook of media psychology* (pp. 382–402). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398809.013.0022>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kline, P. (2013). *Handbook of psychological testing*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315812274>
- Krahé, B., Möller, I., Huesmann, L. R., Kirwil, L., Felber, J., & Berger, A. (2011). Desensitization to media violence: links with habitual media violence exposure, aggressive cognitions, and aggressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 100(4), 630.

- Lang, D., Chen, G., Mirzaei, K., & Paepcke, A. (2020). Is faster better? Proceedings of the Tenth International Conference on Learning Analytics & Knowledge. 260 – 269.
[10.1145/3375462.3375466](https://doi.org/10.1145/3375462.3375466)
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E., & Verhagen, T. (2020). Binge-watching serialized video content: A transdisciplinary review. *Television & New Media*, 21, 697
 711. <https://doi.org/10.1177/1527476419848578>
- Merrill Jr, K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1), 10.
<https://doi.org/10.3390/socsci8010010>
- Monteiro, R. P., de Holanda Coelho, G. L., Monteiro, T. M. C., & Pimentel, C. E. (2022). O modelo MOVIE: Avaliando a preferência por filmes e os correlatos com personalidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 27(2), 146-154.
<https://doi.org/10.22491/1678-4669.20220014>
- Murphy, D. H., Hoover, K. M., & Castel, A. D. (2023). The effect of video playback speed on learning and mind-wandering in younger and older adults. *Memory*, 31(6), 802-817.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2023.2198326>
- Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?. *Computers in human behavior*, 52,
 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.001>
- Nanda, A. P., & Banerjee, R. (2020). Binge watching: An exploration of the role of technology. *Psychology & Marketing*, 37(9), 1212-
 1230. <https://doi.org/10.1002/mar.21353>
- Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic

- viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 1-7.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>
- Panorama do Mercado de Vídeo por Demanda no Brasil. (2022, Julho). *Ancine*.
<https://www.gov.br/ancine/pt-br/oca/publicacoes/arquivos.pdf/informe-vod2022.pdf>
- Pettor Russo, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Pittman, M., & Sheehan, K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, 20(10).
<https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6138>
- Raza, S. H., Yousaf, M., Sohail, F., Munawar, R., Ogadimma, E. C., & Siang, J. M. L. D. (2022). Investigating binge-watching adverse mental health outcomes during Covid-19 pandemic: moderating role of screen time for web series using online streaming. *Psychology Research and Behavior Management*, 1615-1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S328416>
- Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., & Zilca, R. (2011). Listening, watching, and reading: The structure and correlates of entertainment preferences. *Journal of personality*, 79(2), 223-258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00662.x>
- Rosa, G. S., Andrade, G. S., Caye, A., Hidalgo, M. P., de Oliveira, M. A. B., & Pilz, L. K. (2019). Thirteen Reasons Why: The impact of suicide portrayal on adolescents' mental health. *Journal of Psychiatric Research*, 108, 2-6. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.10.018>
- Santos, A. H. S., & Jakobsen, K. A. (2020). O trabalho nas atuais transformações da globalização capitalista. In Oliveira, D. A., & Pochmann, M. (Org.), *A Devastação do*

- trabalho: a classe do labor na crise da pandemia.* (pp. 9-29).
- Positiva. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Bridi/publication/362931111_Teletrabalho_em_tempos_de_pandemia_e_condicoes_objetivas_que_desafiam_a_classe_trabalhadora/links/6307ad8facd814437fd6e115/Teletrabalho-em-tempos-de-pandemia-e-condicoes-objetivas-que-desafiam-a-classe-trabalhadora.pdf#page=9
- Shim, H., Lim, S., Jung, E. E., & Shin, E. (2018). *I hate binge-watching but I can't help doing it: the moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation.* *Telematics and Informatics.* doi:10.1016/j.tele.2018.07.001
- Silva, A. (2020). Temporalidades excessivas: as práticas de bingewatching, binge-searchinge speed-watching no consumo de streaming. *Revista Temática, 16*(12), 141-156. <https://doi.org/10.22478/ufpb.1807-8931.2020v16n12.56666>
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International journal of environmental research and public health, 17*(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 743870. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743870>
- Sun, J. J., & Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 1168. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031168>

- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408-426.
<https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>
- Sussman, S., & Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: Television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 125– 132. doi: 10.1556/JBA.2.2013.008
- Tarka, P. (2020). Influence of materialism on compulsive buying behavior: General similarities and differences related to studies on young adult consumers in Poland and US. *Journal of International Consumer Marketing*, 32(3), 243-267.
<https://doi.org/10.1080/08961530.2019.1695240>
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., Tóth-Fáber, E., Hága, G., & Orosz, G. (2017). Connected to TV series: Quantifying series watching engagement. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 472-489. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.083>
- Toledo, M. (2023, 20 de janeiro). Saiba qual é o serviço de streaming de filmes mais popular entre os brasileiros. *CNN Brasil*. <https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/saiba-qual-e-o-servico-de-streaming-de-filmes-mais-popular-entre-os-brasileiros/>
- Tukachinsky, R., & Eyal, K. (2018). *The Psychology of Marathon Television Viewing: Antecedents and Viewer Involvement*. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275– 295. doi:10.1080/15205436.2017.1422765
- Tune In: The Impact of Binge-Viewing. (2024, July). *Annalect*.
<https://www.annalect.com/wp-content/uploads/Annalect-Primary-Research-The-impact-of-Binge-Viewing-2014-1.pdf>
- Vallerand, R. J., Houlfort, N., & Fores, J. (2003). Passion at work. *Emerging perspectives on values in organizations*, 6(8), 175-204. <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=bfsnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA175&dq=Vallerand+et+al.,+2003&ots=c>

- oPhemafAI&sig=tBjjgOyz_FakW895Up7yLfsAiVQ#v=onepage&q=Vallerand%20et%20al.%2C%202003&f=false
- Veloso, V. (2021, 9 de Novembro). Brasil é o 2º país que mais assiste a séries e filmes online. *Metrópolis*. <https://www.metropoles.com/entretenimento/televisao/brasil-e-o-2o-pais-que-mais-assiste-a-series-e-filmes-on-line>
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412-418.
<https://doi.org/10.1177/0963721420920592>
- Wypych, M., & Potenza, M. N. (2021). Impaired learning from errors and punishments and maladaptive avoidance—General mechanisms underlying self-regulation disorders?. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 609874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609874>
- Yee, N. (2007). Motivations of play in online games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, 9, 772–775. doi:10.1089/cpb.2006.9.772
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237

ESTUDO 2 – Do lazer ao vício: Analisando o papel do vício em binge-watching e das motivações para assistir na saúde mental

1 Introdução

Mesmo sendo associado a uma atividade de lazer, o hábito de maratonar séries (*Binge-Watching* – BW) levanta uma série de discussões. A literatura recente aponta desfechos de diferentes naturezas: positivos, como o relaxamento, e negativos, como o vício decorrente de um envolvimento desadaptativo. No entanto, para compreender esses desfechos, é importante considerar a influência de diversos fatores, como a intencionalidade (i.e., ter um objetivo prévio), variáveis individuais (e.g., maturidade) e situacionais (e.g., recursos como a reprodução automática) (Panda & Pandey, 2017; Riddle et al., 2018; Ulusoy et al., 2025).

Dentre as variáveis individuais, as motivações para assistir podem oferecer uma compreensão mais complexa. A motivação considera o que a pessoa busca ao assistir uma série de TV e quais os possíveis afetos relacionados a essa busca, havendo motivações adaptativas e desadaptativas, que podem levar o BW a ter consequências adversas para os espectadores (Flayelle et al., 2018). Diante disso, o presente estudo teve como objetivo testar o efeito do vício em BW na saúde mental, testando o papel mediador dos motivos para assistir séries de TV nessa relação.

1.1 Vício em binge-watching

O entretenimento perpassa diversas tendências, especialmente no que implica à facilidade de acesso. Com o avanço das tecnologias de informação e as mudanças no consumo de conteúdo audiovisual, mudaram também os padrões de consumo, a exemplo da

popularização dos serviços de *streaming*. A permanência das principais séries e filmes da indústria e a imensidão de novidades com controle total do acesso que tais plataformas oferecem tem favorecido a popularização da prática do BW (Ulusoy et al., 2025).

O termo “*binge-watching*” é utilizado para caracterizar um padrão de consumo com alta facilidade de acesso e controle. Em português, a prática é denominada como “maratonar” pelo caráter contínuo – semelhante a uma maratona – de assistir três ou mais episódios de uma série de TV em sequência, sem pausas (Merikivi et al., 2020). Em virtude do crescimento no interesse pela compreensão deste fenômeno, a compreensão do desenvolvimento de padrões disfuncionais de BW é fundamental para identificar quando a prática deixa de ser uma mera atividade de lazer e passa a se tornar um vício, tendo consequências negativas.

O vício em BW compartilha de aspectos em comum com outros vícios como o desejo, a evitação, negligência de atividades cotidianas e a perda de controle (Forte et al., 2021). Além disso, pesquisadores apontam para uma diferenciação estratégica desse padrão de consumo quando ele assume características problemáticas e não problemáticas (Ulusoy et al., 2025). Para isso, é importante entender a transição do envolvimento positivo com BW para um consumo desenfreado associado a prejuízos na vida cotidiana e no bem-estar pessoal (Steins-Loeber et al., 2020).

No que diz respeito a características sociodemográficas, estudos recentes apontam as mulheres com maior nível de envolvimento com o BW (Flayelle et al., 2020; Forte et al., 2021; Starosta et al., 2021; Starosta & Izydorczyk, 2020), maior envolvimento problemático (Steins-Loeber et al., 2020) e um prolongamento das sessões superior em comparação aos homens (Merryl Jr & Rubenking, 2019). Ainda, o ato de maratonar entre esse público aparece mais associado à busca por regulação emocional para o aumento das emoções positivas (Spataro et al., 2024).

Em relação à idade, jovens apresentam maior envolvimento com séries de TV e maior nível de vício em BW em comparação às pessoas mais velhas, além de compor a maior parte do público de assinantes em serviços de streaming (Aytas & Topatan, 2024; Forte et al., 2023; Hans & Kaur, 2024). Além disso, pessoas com maior disponibilidade ou flexibilidade de tempo tendem a apresentar uma durabilidade da sessão de BW maior do que o desejado, possivelmente associada a uma forma de procrastinação – como no caso de estudantes universitários com dedicação exclusiva aos estudos, em comparação a pessoas com atividades de trabalho com horários bem determinados e inflexíveis (Panda & Pandey, 2017; Travassos, 2021).

Estudos recentes também destacam que quanto maior o vício em BW, maiores os níveis de ansiedade, fadiga e depressão (Exelmans & Bulck, 2017; Starosta et al., 2021). Ainda, indivíduos que se envolvem com a prática de modo recorrente apresentam níveis mais elevados de solidão e humor deprimido, reforçando a relação entre a prática recorrente de BW e prejuízos à saúde mental (Sun & Chang, 2021). Outro ponto de destaque, este por sua vez essencial para a saúde e o bem-estar geral é a qualidade do sono. A associação entre o aumento do uso de dispositivos tecnológicos (e.g., celular, televisão) e a piora da qualidade do sono entre jovens adultos reflete em sono inadequado associando-se a condições psicológicas mais graves, como aumento de ansiedade e depressão, além de prejuízos no desempenho cognitivo (Forte et al., 2023).

A frequência elevada de visualização compulsiva também pode estar associada a consequências diretas, como fadiga ocular e insônia, sendo esses efeitos mediados pela excitação cognitiva pré-sono. A excitação dificulta o relaxamento necessário para adormecer, prolongando o tempo de vigília. (Exelmans & Van den Bulck, 2017; Oliveira, 2024). Esse comprometimento pode ser explicado pelo hábito de adiar o horário habitual de dormir para maratonar séries e se engajar de forma mais intensa na atividade. Como resultado, o sono se

torna fragmentado e insuficiente, gerando impactos significativos na qualidade de vida e no funcionamento diário dos indivíduos (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Neste contexto, entender o que motiva o engajamento em tal atividade pode fornecer informações mais específicas para estimar como o BW afeta a saúde mental dos espectadores.

1.2 Motivações para assistir e a relação com o vício em binge-watching

Para compreender melhor os motivos por trás do vício em BW, alguns estudos (Ridle et al., 2018; Ulusoy et al., 2025) adotam a intencionalidade como um divisor para a explicação de dois perfis de *binge-watchers*: a) *saudável* que é planejado anteriormente, feito socialmente, é executado de forma atenta e está associado a desfechos positivos; e b) *não saudável* que é solo, accidental e executado sem atenção e relacionado a resultados negativos.

Pittman e Steiner (2021) ainda sugerem que o BW praticado de forma não intencional – ou seja, iniciada sem um objetivo prévio – está associado a emoções negativas como culpa e baixa satisfação psicológica, já quando feita de modo intencional tende a desencadear emoções positivas como altos níveis de bem-estar. Ainda, quando feito de forma intencional apresenta associação com necessidades pessoais específicas, como regulação emocional. Portanto, praticada de forma intensa e não planejada o BW pode estar associado a desfechos negativos.

No entanto, também vale ressaltar que esses desfechos podem variar de acordo com o estado emocional da pessoa que o faz (Spataro et al., 2024). A exemplo disso, pessoas com estados emocionais deprimidos, alto nível de ansiedade e estresse e que praticam o BW de forma ininterrupta podem experientiar a piora do seu estado afetivo podendo estar associado à uma busca por regulação emocional desadaptativa como uma forma de suprir alguma necessidade mal reconhecida ou não identificada (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021). Portanto, é válido identificar a motivação por trás da reprodução e manutenção do comportamento.

Ainda, vale ressaltar que a falta de clareza sobre o estado emocional vivenciado durante aquela prática pode estar associada à dificuldade de interrompê-la. Esse reconhecimento pode atuar como um fator protetivo, inclusive na autopercepção sobre um padrão comportamental potencialmente problemático durante a atividade de lazer (Spataro et al., 2024; Ulusoy et al., 2025).

Nessa perspectiva, é importante reconhecer que existem motivações mais funcionais (e.g., aprender um novo idioma, conhecer mais uma cultura, ter assunto para socializar) do que outras (e.g., fugir da realidade, passar o tempo, regulação emocional; Flayelle et al., 2019), sendo que motivações de cunho social e de busca por aprimoramento intelectual têm maior impacto sobre o BW intencional em comparação ao não intencional, enquanto o motivador relacionado ao aprimoramento emocional apresenta impacto significativo em ambas as situações (Flayelle et al., 2019; Ulusoy et al., 2025).

Além disso, os motivadores sociais e de aprimoramento intelectual compõem uma faceta mais adaptativa em comparação aos motivadores de busca por estimulação emocional e escapismo ou enfrentamento. Os dois últimos são descritos como potencialmente mais desadaptativos tendo em vista que frequentemente estão associados à busca por autorregulação emocional (Flayelle et al., 2019). A regulação emocional é uma importante ferramenta presente em várias condições psicopatológicas, incluindo os vícios, que nesse contexto pode indicar uma tendência a comportamentos compensatórios que levam a desfechos negativos (Spataro et al., 2024). Assim, esses achados sugerem que o binge-watching não é inherentemente problemático, uma vez que também pode gerar correlatos positivos, como prazer, satisfação e humor positivo. Contudo, é fundamental analisá-lo de forma abrangente e contextualizada (Ulusoy et al., 2025), avaliando os motivos que levam as pessoas a se engajar neste tipo de comportamento.

2 Método

2.1 Participantes

Participaram do estudo 254 pessoas maiores de 18 anos ($M = 28,2$; $DP = 9,88$), sendo a maioria mulheres (64,3%), solteiras (76,5%), que estudam e trabalham (49,8%) e pessoas que possuem ensino superior incompleto (43,4%). Em relação ao padrão de consumo de séries, a maioria indicou que assiste séries principalmente por plataformas de streaming (56,1%), que assiste a partir de 3 episódios consecutivos de uma série (32,2%), maratonando mais de uma vez por semana (32,2%).

2.2 Instrumentos

Binge-Watching Addiction Questionnaire (BWAQ; Forte et al., 2021). O instrumento é composto por 20 itens agrupados em quatro fatores. Os participantes são orientados a indicar em uma escala de cinco pontos a frequência (0 – Nunca; 4 – Sempre) com que praticam certos comportamentos aditivos, a exemplo de “Você acha que sua vida sem a série de TV seria chata, vazia e sem alegria?” (Desejo, $\alpha = 0,91$), “Você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo assistindo séries de TV?” (Dependência, $\alpha = 0,82$), “Você costuma ler críticas e opiniões sobre novas séries de TV?” (Antecipação, $\alpha = 0,75$), “As pessoas com quem você sai reclamam da quantidade de tempo que você passa assistindo séries de TV?” (Evitação, $\alpha = 0,81$). O escore geral da medida reflete o grau de gravidade do comportamento aditivo bem como o nível de dependência.

Watching TV Series Motives Questionnaire (WTSMQ; Flayelle et al., 2019): É composta por 22 itens agrupados em quatro dimensões, sendo os participantes orientados a indicar a frequência (0 - Nunca; 4 - Sempre) com que assistem a séries tendo em conta cada tipo de motivação: *Social* (e.g., Assisto séries de TV porque cedo à pressão do grupo quando me aconselham a assistir uma determinada série; $\alpha = 0,79$), *Emotional Enhancement* (Eu assisto séries de TV para sentir emoções intensas, como a excitação ou a emoção que elas me

dão; $\alpha = 0,70$), *Enrichment* (Assisto séries de TV para descobrir universos diferentes e aumentar meu conhecimento sobre diversos assuntos; $\alpha = 0,64$) e *Coping/Escapism* (Assisto séries de TV para aliviar estresse, ansiedade ou emoções negativas, $\alpha = 0,67$).

Mini-DASS (Monteiro et al., 2023). Trata-se de uma versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse de 21 Itens (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995). A medida foi desenvolvida para avaliar o nível de sofrimento emocional permitindo quantificar a gravidade dos sintomas relatados em cada uma das dimensões: Depressão (e.g., Eu me senti infeliz e sem esperança, $\omega = 0,91$); Ansiedade (e.g., Eu tive dificuldades em relaxar, $\omega = 0,81$); e Estresse (e.g., Eu me senti irritado com facilidade, $\omega = 0,87$). As respostas são dadas em uma escala de quatro pontos de zero (*Não se aplicou nada a mim*) a três (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*) onde deve ser indicada a frequência com que os participantes experimentaram cada sintoma na última semana.

Single-Item Sleep Quality Scale (SQS). A Escala de Qualidade de Sono de Item Único foi desenvolvida como uma alternativa mais prática e simples para avaliar a qualidade do sono em relação à versão *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) de Buysse (2008). Trata-se de uma medida psicométrica composta por um único item para avaliar a qualidade do sono (*Como você avaliaria a sua qualidade do sono nos últimos sete dias?*). Os participantes respondem em uma escala de zero (muito ruim) a 10 (muito boa) (Snyder et al., 2018).

Questionário Sociodemográfico. Utilizado para a caracterização da amostra com questões acerca da idade, sexo, estado civil, ocupação, escolaridade, bem como questões sobre por qual meio o participante assiste séries de TV, número de assinaturas em serviço de *streaming*, número de episódios que assiste por vez e frequência do hábito.

2.3 Procedimentos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba (CAAE 76940123.2.0000.5188) e após a aprovação, foi iniciada a coleta dos dados de

acordo com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente, o participante concordou estar ciente sobre os objetivos da pesquisa após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) onde foi enfatizado o caráter voluntário da pesquisa e assegurados o sigilo, o anonimato do mesmo e a possibilidade de desistência a qualquer momento. A abordagem foi feita de forma online e a divulgação foi feita através das redes sociais (e.g., Facebook, Instagram) utilizando-se da técnica de amostragem bola de neve. A coleta foi realizada através do Google Formulários com tempo estimado de 15 minutos para preenchimento do questionário.

2.4 Análise de dados

Os dados foram analisados através do SPSS e JASP. Foram realizadas estatísticas descritivas (média, desvio padrão e porcentagem) e inferenciais. Foi feita uma análise de correlação de Pearson e uma Análise de Variância (ANOVA) seguida do teste de Post-hoc (Correção de Bonferroni). Ainda, foi realizada uma Path Analysis (estimador Diagonaly Weighted Least Squared – DWLS), testando um modelo de mediação.

3 Resultados

Inicialmente, foram realizadas análises de correlação de Pearson entre o fator Vício em BW e os Motivos para Assistir Séries de TV e suas respectivas dimensões (Tabela 1). Todas as correlações foram fortes, positivas e significativas. Dentre as quatro, Escapismo apresentou o coeficiente mais elevado. Também foi correlacionado Vício em BW e os indicadores de Saúde Mental (estresse, ansiedade, depressão e sono). Todos apresentaram resultados significativos, sendo Ansiedade a que apresentou maior coeficiente de correlação ($r = 0,43, p < 0,001$). Ainda, observou-se correlações estatisticamente significativas entre os Motivos para Assistir e as variáveis de Saúde Mental – exceto a variável Sono. As variáveis Escapismo e Estimulação apresentaram os coeficientes mais elevados em comparação às outras motivações indicando uma relação positiva com Ansiedade, Estresse e Depressão.

Tabela 1

Relações entre Vício em BW, Motivos para Assistir Séries, Saúde Mental e Variáveis Sociodemográficas

Var	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
.													
1	28,50	14,15											
2	13,82	8,29	0,79**										
3	9,51	4,82	0,59**	0,51**									
4	9,80	5,55	0,78**	0,80**	0,66**								
5	3,32	3,12	0,60**	0,52**	0,54**	0,51**							
6	3,35	3,72	0,39**	0,52**	0,31**	0,40**	0,28**						
7	2,85	3,25	0,38**	0,52**	0,29**	0,38**	0,28**	0,64**					
8	4,07	3,54	0,43**	0,55**	0,31**	0,43**	0,31**	0,78**	0,67**				
9	4,31	2,87	0,13*	0,16*	-0,02	0,03	0,07	0,28**	0,34**	0,30**			
10	28,21	9,89	-0,16*	-0,25**	-0,09	-0,20**	-0,12*	-0,19*	-0,09	-0,16*	-0,08		
11	-	-	-0,17*	-0,21**	-0,09	-0,10	0,03	-0,17*	-0,03	-0,17*	-0,04	0,13*	
12	-	-	-0,22**	-0,23**	-0,16*	-0,19*	-0,16*	-0,16*	-0,10	-0,13*	-0,05	0,30**	0,13*

Nota. Variáveis: 1 = Vício, 2 = Escapismo, 3 = Enriquecimento, 4 = Estimulação, 5 = Social, 6 = Estresse, 7 = Depressão, 8 = Ansiedade, 9 = Sono, 10 = Idade, 11 = Sexo, 12 = Ocupação.

Sexo: 1 = Feminino, 2 = Masculino.

* $p < 0,05$

** $p < 0,001$

Também foram correlacionadas com o Vício em BW as variáveis sociodemográficas Idade e Sexo. Ambas as correlações foram significativas e negativas, indicando uma variação na direção oposta. A variável Sexo foi codificada da seguinte forma: 1 = feminino e 2 = masculino. Logo, em relação aos homens, as mulheres apresentam nível mais elevado de vício em BW ($r = -0,17$; $p < 0,001$).

Para identificar diferenças entre os níveis de Ocupação dos participantes (i.e., estudantes, trabalhadores, estudantes que trabalham e os sem ocupação) do que diz respeito ao nível de Vício em BW foi realizada uma ANOVA *one way*. Os grupos foram codificados da seguinte forma: 1 = Só estudam; 2 = Só trabalham; 3 = Estudam e trabalham, 4 = Sem ocupação. O resultado foi significativo [$F(3, 250) = 6,113, p < 0,05$] e o teste de Post-hoc (Correção de Bonferroni) indicou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos 1 ($M = 33,64; DP = 13,74$) e 2 ($M = 24,58; DP = 11,31$); e os grupos 1 e 3 ($M = 26,49; DP = 14,47$), indicando que pessoas que só estudam apresentam maior nível de vício ($p < 0,01$). Dentre os demais, não foram identificadas diferenças significativas.

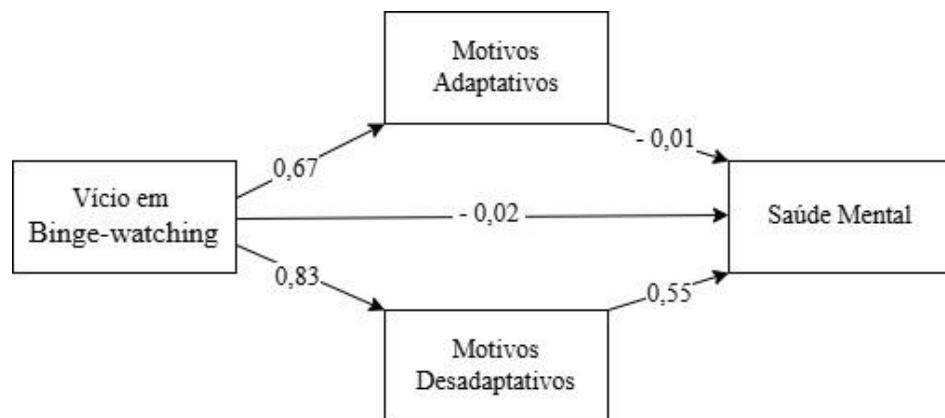
Posteriormente, foi realizada uma Path Analysis (estimador DWLS). O modelo testado teve como primeira variável observável o Vício em BW composta pelas dimensões Desejo, Dependência, Antecipação e Evitação de acordo com a estrutura do BWAQ. Em seguida, foram inseridos os Motivos Adaptativos, compondo a faceta adaptativa dos motivos para assistir séries de TV (estrutura do WTMQ) composta pelas dimensões Social e Enriquecimento; e os Motivos Desadaptativos compostos pelas dimensões Estimulação e Escapismo. Ambas as facetas de motivadores foram inseridas no modelo como variáveis explicadas pelo Vício em BW e como preditoras de Saúde Mental. Esta última foi inserida como variável observável composta pelas variáveis Depressão, Estresse, Ansiedade e Sono. O modelo está representado graficamente na Figura 1.

Em seguida, foram analisados os efeitos diretos e indiretos do Vício em BW sob a Saúde Mental. Inicialmente, o caminho da variável Vício em BW em relação à Saúde Mental não apresentou efeito direto estatisticamente significativo, ou seja, na ausência de mediadores não há uma relação estatisticamente significativa entre as duas ($\lambda = -0,02, p = 0,86$). Posteriormente, o efeito indireto mediado pelos Motivos Desadaptativos foi positivo e significativo ($\lambda = 0,45; IC\ 90\% = 0,26/0,65, p < 0,001$), em contrapartida, o efeito mediado

pelos Motivos Adaptativos foi pequeno e não significativo ($\lambda = 0,007$; IC 90% = -0,11/0,10, $p > 0,05$). Por fim, ao verificar os efeitos totais percebe-se que a mediação exercida pelos Motivos Desadaptativos tem um impacto relevante na relação entre a variável preditora e o desfecho ($\lambda = 0,42$; IC 90% = 0,31/0,54, $p < 0,001$).

Figura 1

Efeitos do Vício em Binge-Watching e Motivos para Assistir na Saúde Mental



4 Discussão

O fenômeno do Binge-Watching, frequentemente associado ao lazer proporcionado pela facilidade de acesso às plataformas de streaming, apresenta implicações complexas para a saúde mental. Este estudo buscou aprofundar a compreensão dessas relações, explorando o papel das motivações individuais no desenvolvimento de um padrão problemático de consumo.

Inicialmente, as correlações entre o vício em BW e os indicadores de saúde mental apresentaram resultados significativos, sendo Ansiedade a apresentar o maior coeficiente de correlação. Tais relações são esperadas de acordo com a literatura recente, tendo em vista que aspectos como ansiedade, depressão, má qualidade do sono, fadiga e afetos negativos apresentam uma relação forte com longos períodos de exposição a telas (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Além disso, essa relação pode ser explicada tanto pelo aumento desses índices após a exposição ao BW quanto pela piora do estado mental em indivíduos que já apresentam

índices elevados, o que pode levar a um envolvimento desadaptativo e desencadear o vício (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021). Ainda, essa exposição intensa resulta em um sono inadequado associando-se a condições psicológicas mais graves, além de prejuízos no desempenho cognitivo (Forte et al., 2023).

Posteriormente, também foram correlacionadas com o vício em BW as variáveis sociodemográficas. No que diz respeito à variável sexo, os resultados apontaram que as mulheres apresentam maior tendência ao vício em BW. Estudos recentes também apresentam resultados onde as mulheres possuem maior nível de envolvimento com o BW (Flayelle et al., 2020; Forte et al., 2021; Starosta et al., 2021), maior envolvimento problemático (Steins-Loeber et al., 2020) e um prolongamento das sessões superior em comparação aos homens (Merryl Jr & Rubenking, 2019). Além disso, o ato de maratonar entre esse público aparece mais associado à busca por regulação emocional para o aumento das emoções positivas (Spataro et al., 2024) podendo se partir desse pressuposto para compreender tal relação, que, no entanto, deve ser investigada mais precisamente. Ainda, atribui-se esse alto envolvimento à capacidade das mulheres em se envolver mais profundamente com a narrativa da história e estabelecer conexões emocionais com os personagens (Shim & Kim, 2018).

Já em relação à idade, os resultados indicaram uma variação na direção oposta, ou seja, quanto menor a idade, maior o nível de vício. No estudo de Forte et al. (2023) os grupos de *binge-watchers* moderados e problemáticos eram mais jovens do que os *binge-watchers* não problemáticos e os não praticantes, indicando um padrão potencialmente mais problemático entre pessoas mais jovens. Comumente o BW é investigado e enfatizado como um fenômeno popularizado entre a juventude (Aytas & Topatan, 2024; Hans & Kaur, 2024), além disso, pode variar em decorrência de aspectos como a ocupação da pessoa que o pratica. Entre as variáveis sociodemográficas, percebe-se que a ocupação tem um efeito para a prática do BW, de modo que pessoas que apenas estudam possuem um nível maior de vício em

comparação aos indivíduos que apenas trabalham e aos que trabalham e estudam. Nesse sentido, pessoas com maior disponibilidade ou flexibilidade de tempo tendem a apresentar uma durabilidade da sessão de BW maior do que o desejado, possivelmente associada a uma forma de procrastinação (Panda & Pandey, 2017; Shim & Kim, 2018; Travassos, 2021).

As correlações entre o Vício em BW e os Motivos para Assistir Séries de TV e suas respectivas dimensões foram positivas e significativas. Dentre as quatro, Escapismo e Estimulação Emocional, respectivamente, apresentaram os coeficientes mais elevados. Também apresentaram os coeficientes mais elevados em relação à saúde mental em comparação às outras motivações indicando uma relação positiva com Ansiedade, Estresse e Depressão. Logo, esse tipo de motivação mais desadaptativa traz consequências negativas, sendo que está associada à busca por autorregulação emocional (Flayelle et al., 2019). A regulação emocional é uma importante ferramenta presente em várias condições psicopatológicas, incluindo os vícios, que nesse contexto pode indicar uma tendência a comportamentos compensatórios que levam a desfechos negativos (Spataro et al., 2024). Portanto, percebe-se que a motivação para assistir pode cumprir um papel relevante na relação entre o vício em BW e aspectos psicopatológicos.

Nesta direção, verificou-se um efeito direto positivo e significativo dos Motivos Desadaptativos na Saúde Mental, o contrário dos Motivos Adaptativos que tiveram efeito pequeno e não significativo. O Vício em BW não apresentou efeito direto significativo sobre a Saúde Mental, destacando o papel das motivações como mediadores desta relação. Portanto, pessoas com maior vício e que tem como motivação assistir séries como uma forma de regulação emocional ou fuga da realidade, tendem a apresentar maior desconforto psicológico (elevados escores em estresse, depressão e ansiedade e pior qualidade do sono). Esses desfechos podem ser explicados por aspectos como a falta de um objetivo prévio (Pittman & Steiner, 2021) ou a falta de clareza sobre o estado emocional vivenciado durante o ato de

maratonar (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021). Em ambas a situações a falta controle desencadeia sentimentos culpa e baixa satisfação psicológica potencializando os níveis de estresse, depressão e ansiedade, além da piora da qualidade de sono (Spataro et al., 2024; Ulusoy et al., 2025), tendo em vista o adiamento do horário habitual de dormir para se engajar de forma mais intensa na atividade (Exelmans & Bulck, 2017). Nesse cenário, caracteriza-se uma forma de suprir necessidades psicológicas mal reconhecidas ou não identificadas associando-se à uma busca por regulação emocional desadaptativa (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021).

A relação entre o vício em BW e a saúde mental negativa é melhor compreendida quando se consideram os fatores que favorecem a manutenção do comportamento e dificultam sua interrupção. Entre os motivos desadaptativos, a estimulação emocional refere-se à busca por estados afetivos intensos, como emoções fortes, empolgação ou suspense, ao assistir séries de TV. Por outro lado, o escapismo é caracterizado como uma estratégia para evitar problemas cotidianos, aliviando tensão, ansiedade ou tristeza por meio do entretenimento (Flayelle et al., 2019). Ambos os motivos atuam como mecanismos emocionais relevantes na manutenção de comportamentos desadaptativos (Brand et al., 2019; Forte et al., 2023) refletindo tentativas de regulação emocional, muitas vezes ineficaz, que acabam reforçando o comportamento de BW (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021).

O envolvimento problemático com o BW não resulta de um único fator, mas da interação entre diferentes componentes, incluindo as motivações para assistir séries, que podem transformar essa prática em um comportamento com potenciais efeitos negativos. A partir dessa perspectiva, este estudo contribui ao evidenciar a complexidade desse comportamento e explorar os limites entre o entretenimento saudável e o comportamento problemático. Ainda, espera-se ampliar as discussões sobre as implicações dessa prática para

o bem-estar e fornecer subsídios para intervenções mais eficazes e personalizadas no campo da saúde mental e da psicologia social.

A principal limitação do estudo é a falta de representatividade da amostra, que é formada predominantemente por universitários. Isso pode restringir a aplicabilidade dos resultados à população em geral. Além disso, por se tratar de um estudo transversal, não é possível determinar relações de causa e efeito.

Nessa perspectiva, recomenda-se para estudos futuros uma investigação com acesso direto a estímulos audiovisuais considerando os efeitos de diferentes conteúdos sobre o nível de interesse e a probabilidade de um maior envolvimento com o binge-watching. Desse modo, poderá ser ressaltado como fatores situacionais podem implicar no nível de envolvimento com o BW a partir de um delineamento experimental.

5 Referências

- Aytas, M., & Topatan, IB (2024). Fatores determinantes das atitudes de binge-watching de estudantes universitários. *Heliyon, 10* (20).
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 104*, 1-10.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 13*(8), 1001-1008.
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., Tomai, M., & Casagrande, M. (2023). I feel addicted to watching TV series: Association between binge-watching and mental health. *PeerJ, 11*, e15796.

- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26-36.
- Flayelle, M., Castro-Calvo, J., Vögele, C., Astur, R., Ballester-Arnal, R., Challet-Bouju, G., ... Billieux, J. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the “watching TV series motives” and “binge-watching engagement and symptoms” questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 106410, 1-42.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, 11(2), 27.
- Forte, G., Favieri, F., Tambelli, R., & Casagrande, M. (2023). To Binge Watch TV series: how a leisure activity may affect sleep, mood and quality of life. *Psychology Research and Behavior Management*, 2395-2405.
- Hans, AK, & Kaur, H. Binge watching e bem-estar mental: Estudo sobre adultos emergentes. *International Review of Social Sciences Research*, 4 (3), 52-75.
- Keiner, C., Nestsiarovich, A., Celebi, J., Zisook, S. (2023). Loneliness Among Medical Students, Physician Trainees and Faculty Physicians. *Acad Psychiatry*, 48(10), 1–7.
- Merikivi, J., Bragge, J., Scornavacca, E., & Verhagen, T. (2020). Binge-watching serialized video content: A transdisciplinary review. *Television & New Media*, 21, 697 711.
- Merrill Jr, K., & Rubenking, B. (2019). Go long or go often: Influences on binge watching frequency and duration among college students. *Social Sciences*, 8(1), 10.

- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. D. H., Hanel, P. H., Gouveia, V. V., & Vilar, R. (2023). The 12-item Mini-DASS: A concise and efficient measure of depression, anxiety, and stress. *Applied Research in Quality of Life*, 18(6), 2955-2979.
- Oliveira, G. A. (2024). *Impactos do Binge-Watching na saúde ocular, qualidade de vida e no bem-estar emocional entre universitários: uma análise de classe latente* (Tese de Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). *Binge watching and college students: motivations and outcomes*. *Young Consumers*, 18(4), 425–438.
- Pittman, M., & Steiner, E. (2021). Distinguishing feast-watching from cringe-watching: Planned, social, and attentive binge-watching predicts increased well-being and decreased regret. *Convergence*, 27(5), 1507-1524.
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589.
- Shim, H., & Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94-100.
- Spataro, P., Messina, I., Maniglio, R., & Mannocci, A. (2024). Relations between binge-watching, emotion regulation, and depression in Young adults. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 31(2).
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the phenomenon of binge-watching—a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4469.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870.

- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbeck, H., Harbarth, L., & Brand, M. (2020). Binge-watching behaviour: The role of impulsivity and depressive symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141-150.
- Sun, J. J., & Chang, Y. J. (2021). Associations of problematic binge-watching with depression, social interaction anxiety, and loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1168.
- Ulusoy, E., Wirz, D. S., Eden, A., & Ellithorpe, M. E. (2025). Boundaries on a binge: Explicating the role of intentionality in binge-watching motivations and problematic outcomes. *Acta Psychologica*, 252, 104666.

PARTE III – CONSIDERAÇÕES FINAIS

1 Principais resultados

Considerando a proporção do consumo de serviços de streamings no país, o presente estudo esteve pautado na importância de viabilizar medidas de mensuração que possibilitem a investigação de fenômenos recentes que fazem parte do cotidiano a fim de conhecer as suas implicações, além de identificar possíveis desfechos negativos provenientes de um padrão de consumo problemático.

Diante disso, esta dissertação teve como objetivo geral avaliar os efeitos do vício em BW, das motivações para assistir e das preferências por séries de TV na saúde mental; e como objetivos específicos adaptar o Questionário de Vício em Binge-Watching (Forte et al., 2023) e o Questionário de Motivos Para Assistir Séries de TV (Flayelle et al., 2019) para o contexto brasileiro; elaborar a Escala de Preferência por Séries de TV e testar o efeito do vício em BW na saúde mental analisando o papel mediador dos motivos para assistir séries de TV nessa relação.

No Estudo 1, a estrutura hierárquica do BWAQ foi corroborada pela Análise Fatorial Confirmatória (AFC). Os itens apresentaram cargas fatoriais acima do ponto de corte, com índices de ajuste satisfatórios ($\chi^2 = 167,816$, $gl = 166$, $p = 0,45$; CFI = 0,988; TLI = 0,986; RMSEA = 0,058; SRMR = 0,071) e consistência interna acima de 0,70. A AFC também confirmou o modelo adaptado do WTSQM, com quatro fatores interrelacionados, que apresentaram consistência interna elevada e cargas fatoriais acima do ponto de corte. Em ambos os casos, os resultados apresentaram resultados satisfatórios em comparação a outros estudos realizados com amostras de outros países utilizando dos mesmos instrumentos (Burak & Açıkel, 2023; Demir & Batık, 2020; Flayelle et al., 2020; Forte et al., 2021). Além disso, a Análise Fatorial Exploratória (AFE) da Escala de Preferência por Séries de TV identificou cinco fatores representativos para os 16 gêneros avaliados com todas as cargas fatoriais acima do ponto de corte e coeficientes de consistência, medidos pelo Ômega de McDonald, variando

de 0,47 a 0,84 (moderada a forte). Também se observou um agrupamento de itens semelhante aos resultados de outros estudos sobre preferência por gêneros audiovisuais contribuindo para a caracterização de cada fator a partir das suas características em comum (Monteiro et al., 2022; Rentfrow et al., 2011).

No Estudo 2, os resultados da Path Analysis realizada (estimador DWLS) mostraram que na ausência de mediadores não há uma relação estatisticamente significativa entre vício em BW e saúde mental ($\lambda = -0,02, p = 0,86$). Posteriormente, o efeito indireto mediado pelos Motivos Desadaptativos foi positivo e significativo ($\lambda = 0,45; IC\ 90\% = 0,26/0,65, p < 0,001$), em contrapartida, o efeito mediado pelos Motivos Adaptativos foi pequeno e não significativo ($\lambda = 0,007; IC\ 90\% = -0,11/0,10, p > 0,05$). Por fim, ao verificar os efeitos totais percebe-se que a mediação exercida pelos Motivos Desadaptativos tem um impacto relevante na relação entre a variável preditora e o desfecho ($\lambda = 0,42; IC\ 90\% = 0,31/0,54, p < 0,001$).

Ao longo dos dois estudos, observou-se correlatos importantes para considerar a compreensão acerca do BW. As análises de correlação e regressão apresentaram correlatos positivos e significativos entre os motivos para assistir séries e o Vício em BW, sendo o fator Estimulação Emocional o de maior impacto seguido do fator Escapismo. Ambos possuem algo em comum que é o envolvimento em séries de TV motivado pela regulação emocional. Essa prática ocorre quando uma ferramenta (e.g., o comportamento de assistir) é utilizada estrategicamente para modificar os próprios estados afetivos como o humor e as emoções (regulação intrínseca) comumente presente em condições psicopatológicas e vícios (Myrick, 2015; Spataro et al., 2024; Wadley, 2020). Ao regular as emoções a partir de motivadores hedônicos, as pessoas almejam aumentar emoções agradáveis e/ou diminuir as indesejadas (Wadley et al., 2020). Além disso, quando associados a um comportamento compensatório esses fatores podem ser reflexo de uma baixa satisfação de certas necessidades psicológicas (Kardefelt-Winther, 2014).

A percepção do tempo gasto no BW pode ser influenciada pelo gênero consumido, aumentando o envolvimento na prática (Droit-Volet et al., 2011) e piorando o humor após a exposição a conteúdos sensíveis (Bridge et al., 2020; Rosa et al., 2019).

As correlações entre o vício em BW e indicadores de saúde mental mostraram resultados significativos, sendo a ansiedade o fator mais correlacionado. Longos períodos de exposição a telas estão associados a ansiedade, depressão, má qualidade do sono, fadiga e afetos negativos (Exelmans & Van den Bulck, 2017). Essa exposição pode agravar condições mentais pré-existentes, gerando envolvimento desadaptativo e vício (Spataro et al., 2024; Starosta et al., 2021), além de prejudicar o sono e o desempenho cognitivo (Forte et al., 2023).

Acerca das variáveis sociodemográficas, as mulheres apresentaram níveis mais elevados de vício em BW, confirmando estudos que mostram maior envolvimento problemático entre mulheres (Flayelle et al., 2020; Forte et al., 2021; Starosta et al., 2021; Steins-Loeber et al., 2020) e sessões mais prolongadas (Merryl Jr & Rubenking, 2019) associando-se à regulação emocional e maior engajamento com narrativas e personagens (Shim & Kim, 2018; Spataro et al., 2024). Jovens também mostraram maior propensão ao vício, com binge-watchers problemáticos geralmente mais jovens (Forte et al., 2023). Estudantes apresentaram níveis mais altos de vício em comparação a trabalhadores ou a quem trabalha e estuda, devido à maior flexibilidade de tempo, frequentemente associada à procrastinação (Panda & Pandey, 2017; Shim & Kim, 2018; Travassos, 2021).

2 Limitações da pesquisa

No caso dos Estudos 1 e 2, a representatividade da amostra se apresenta enquanto principal limitação do estudo, pois sendo majoritariamente composta por universitários, pode comprometer as generalizações dos resultados para a população geral. No que diz respeito ao Estudo 1, é importante a realização de estudos confirmatórios para avaliar a replicabilidade do instrumento elaborado e verificar se a estrutura apresentada no

agrupamento dos itens é plausível. Além disso, por se tratarem de estudos transversais, não é possível determinar relações de causa e efeito entre as variáveis do estudo.

3 Direções futuras

A presente pesquisa contribuirá para enriquecer a discussão sobre saúde mental no que diz respeito à relação entre a psicologia e a mídia. Nessa perspectiva, para estudos futuros, recomenda-se uma investigação com acesso direto a estímulos audiovisuais considerando os efeitos de diferentes conteúdos sobre o nível de interesse e a probabilidade de um maior envolvimento com o binge-watching. Desse modo, poderá ser ressaltado como fatores situacionais podem implicar no nível de envolvimento com o BW a partir de um delineamento experimental.

APÊNDICES

APÊNDICE I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES (CCHLA)
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL (PPGPS)**

PESQUISA:SÓ MAIS UM EPISÓDIO: CONSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DE MEDIDAS SOBRE BINGE-WATCHING, MOTIVAÇÕES PARA ASSISTIR SÉRIES DE TV E PREFERÊNCIA POR DIFERENTES GÊNEROS

Pesquisadora Responsável: Fernanda de Souza Pereira

Prezado (a) colaborador (a),

A presente pesquisa busca investigar o fenômeno *binge-watching* identificando as principais motivações para o hábito de maratonar e possíveis preditores como fatores intrapsíquicos e traços de personalidade.

PARTICIPANTES DA PESQUISA:Pessoas com mais de 18 anos de idade que costumam assistir séries de TV, residentes no Brasil, contatados prioritariamente por meio de redes sociais para responder aos instrumentos.

ENVOLVIMENTO NA PESQUISA:Osinstrumentos contêm itens objetivos que avaliam os principais motivos que levam as pessoas a assistirem séries de TV, o nível de envolvimento com o comportamento de maratonar séries, a preferência por diferentes gêneros de séries, bem como questões sobre aspectos comportamentais, psíquicos e informações sociodemográficas, nos conformes da resolução CNS 510/16. O respondente pode se recusar a participar a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

RISCO E DESCONFORTO: Os riscos do presente estudo serão de natureza mínima, como fadiga ao responder os questionários ou desconforto despertado ao responder alguma pergunta, estando ao seu critério sua desistência a qualquer momento do processo. Nenhum dos procedimentos oferece riscos à sua dignidade.

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA:As informações coletadas são confidenciais, exceto aos pesquisadores envolvidos. Os dados serão analisados em conjunto, garantindo o anonimato. Os resultados poderão ser utilizados em eventos e publicações científicas.

BENEFÍCIOS:A pesquisa terá como benefício a investigação aprofundada sobre um fenômeno social recente e ainda pouco estudado na realidade nacional, o *binge-watching*, além de contribuir para o desenvolvimento de medidas adaptadas para investigação do construto no contexto nacional.

PAGAMENTO: Você não terá despesas ao participar da pesquisa. E nada será pago por sua participação. Entretanto, poderá ter acesso a cópias de materiais científicos desenvolvidos a partir dos resultados da pesquisa. Para tanto, favor entrar em contato com a pesquisadora responsável pelo estudo (fernandadesouzapereira83@hotmail.com)

Tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO ASSINANDO A OPÇÃO/CLICANDO NO BOTÃO “SIM, ACEITO PARTICIPAR DA PESQUISA” SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Você aceita participar da pesquisa?

- Sim, aceito participar da pesquisa.
- Não, não quero participar da pesquisa no momento.

APÊNDICE II – Questionário Sociodemográfico

1. Idade: _____
2. Sexo:
 - a. () cisgênero
 - b. () transgênero
3. Gênero:
 - a. () masculino
 - b. () feminino
4. Estado civil:
 - a. () solteiro
 - b. () casado(a)
 - c. () união estável
 - d. () viúvo
5. Ocupação:
 - a. () só estudo
 - b. () só trabalho
 - c. () estudo e trabalho
 - d. () não estudo, nem trabalho
6. Escolaridade:
 - a. () ensino fundamental incompleto
 - b. () ensino fundamental completo
 - c. () ensino médio incompleto
 - d. () ensino médio completo
 - e. () superior incompleto
 - f. () superior completo
 - g. () pós-graduação incompleta
 - h. () pós-graduação completa
7. Qual meio você costuma usar para assistir séries?
 - a. () Sites online ou downloads (ex. Utorrent)
 - b. () Serviço por assinatura
8. Se você marcou alternativa b, em quais desses serviços de streaming você possui assinatura?
 - a. () Netflix
 - b. () Globo Play
 - c. () Amazon Prime Video
 - d. () Disney+
 - e. () HBO Max
 - f. () Star+
 - g. () Outros: _____
9. Por qual dispositivo você costuma assistir séries?
 - a. () Smartphone
 - b. () Computador
 - c. () TV
 - d. () Tablet

10. Você costuma acelerar a velocidade de reprodução enquanto assiste?
- () sim
 - () não
11. Se sim, em qual velocidade?
- () 1,25x
 - () 1,5x
 - () 1,75x
 - () 2x
12. Quantos episódios de séries você costuma assistir de uma vez?
- () Somente um
 - () Dois ou três
 - () Acima de três
13. Com qual frequência faz isso?
- () raramente (menos de uma vez ao mês)
 - () às vezes (pelo menos uma vez ao mês)
 - () quase sempre (mais de uma vez na semana)
 - () sempre (quase todos os dias)

APÊNDICE III - Versão Traduzida: Questionário de motivos para assistir séries de TV

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
0	1	2	3	4

Eu assisto séries de TV...

- ____ para não ficar de fora, porque a maioria dos meus amigos assiste
- ____ para sentir emoções fortes como a excitação ou a emoção que elas me dão
- ____ para descobrir universos totalmente novos e aumentar o meu conhecimento sobre vários assuntos
- ____ para passar o tempo e fugir do tédio
- ____ porque sei que vou me divertir se eu me envolver com a história
- ____ para aliviar o estresse, ansiedade ou emoções negativas
- ____ para aprender ou me familiarizar com um novo idioma
- ____ para me apegar aos personagens e sentir empolgação ao assistí-los em cada episódio
- ____ para me sentir fora da realidade por um momento
- ____ para relacionar-me com os outros mais facilmente, porque elas me dão assunto para conversar
- ____ para fugir dos aborrecimentos diários
- ____ porque elas me dão sede de conhecimento sobre vários assuntos
- ____ porque eu me rendo à pressão do meu círculo de amizades quando me aconselham a assistir a uma determinada série
- ____ para ampliar meus conhecimentos audiovisuais

15. ____ na esperança de sentir novamente a alegria que senti ao assistir outra série de TV anteriormente
16. ____ para fugir da rotina
17. ____ para superar a solidão
18. ____ para ser cativado e buscar por aventuras extraordinárias
19. ____ para desenvolver minha personalidade e ampliar meus pontos de vista
20. ____ para escapar de uma série de responsabilidades
21. ____ para sentir-me valorizado pelos outros graças ao meu aperfeiçoamento sobre o assunto
22. ____ para escapar da realidade e buscar abrigo em mundos fictícios

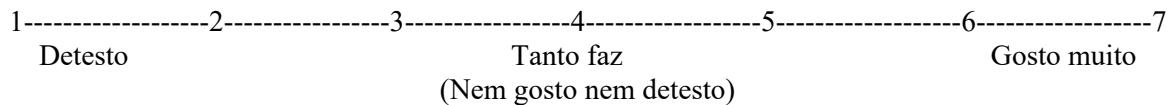
APÊNDICE IV – Questionário de Vício em Binge-Watching (Versão traduzida)

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
0	1	2	3	4

1. ____ Quantas vezes você assistiu séries de TV mais do que gostaria?
2. ____ Por acaso, você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo assistindo séries de TV?
3. ____ Você costuma ler críticas e opiniões sobre novas séries de TV?
4. ____ As pessoas com quem você sai reclamam da quantidade de tempo que você passa assistindo séries de TV?
5. ____ Por acaso, você confere os novos lançamentos do catálogo antes de fazer qualquer outra coisa importante?
6. ____ Você tenta minimizar quando alguém indica o tempo que você passa assistindo séries de TV?
7. ____ Quantas vezes você desvia sua atenção de pensamentos negativos com o pensamento consolador de sua série de TV favorita?
8. ____ Você já previu o momento em que assistirá novamente a uma série de TV?
9. ____ Você acha que sua vida sem a série de TV seria chata, vazia e sem alegria?
10. ____ Você costuma reagir abruptamente, levantar a voz ou responder rudemente se alguém o incomoda enquanto assiste a uma série de TV?
11. ____ Você dorme menos para ficar acordado até tarde para assistir a uma série de TV?
12. ____ Por acaso você se concentra em seus pensamentos sobre séries de TV e fantasia sobre a evolução da trama?
13. ____ Por acaso você se pega dizendo “mais um episódio e desligo” quando assiste a uma série de TV?
14. ____ Você tenta minimizar ou ocultar quanto tempo passa assistindo séries de TV?
15. ____ Você costuma se sentir deprimido, irritado ou nervoso quando não consegue assistir a uma série de TV?
16. ____ Você escolhe passar mais tempo assistindo a uma série de TV do que saindo com outras pessoas?
17. ____ Você se sente bem quando consegue assistir a uma série de TV novamente?
18. ____ Você acha que as pessoas superestimam o tempo que você passa assistindo séries de TV?
19. ____ Você já está interessado em novos lançamentos de séries de TV?
20. ____ Pensar nos momentos em que você assiste sua série de TV favorita ajuda você a administrar momentos estressantes?

APÊNDICE V – Escala de Preferência por Séries de TV

INSTRUÇÕES. Gostaríamos que indicasse o seu nível de preferência por cada um dos gêneros de séries de TV listados abaixo. Anote um número ao lado de cada gênero, de acordo com a seguinte escala de resposta:



1. _____ Ação
 2. _____ Aventura
 3. _____ Anime
 4. _____ Comédia
 5. _____ Drama
 6. _____ Esportes
 7. _____ Ficção científica
 8. _____ Fantasia
 9. _____ Infantil
 10. _____ Policial/Investigação
 11. _____ Romance
 12. _____ Suspense
 13. _____ Mistério
 14. _____ Documentário
 15. _____ Teen
 16. _____ Terror

ANEXOS

ANEXO I – Parecer Consustanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SÓ MAIS UM EPISÓDIO: CONSTRUÇÃO E ADAPTAÇÃO DE MEDIDAS SOBRE BINGE-WATCHING, MOTIVAÇÕES PARA ASSISTIR SÉRIES DE TV E PREFERÊNCIA POR DIFERENTES GÊNEROS

Pesquisador: FERNANDA DE SOUZA PEREIRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 76940123.2.0000.5188

Instituição Proponente: Programa de Pós-graduação em Psicologia Social

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.669.040

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um protocolo de pesquisa egresso do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social-PPGPS da Universidade Federal da Paraíba.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Investigar o fenômeno binge-watching identificando as principais motivações para o hábito e possíveis preditores de vício.

Objetivo Secundário:

- Adaptar uma medida de vício em séries de TV para o contexto brasileiro e testar seus parâmetros psicométricos;
- Adaptar uma medida de motivos para assistir séries de TV para o contexto brasileiro e testar seus parâmetros psicométricos;
- Criar uma medida de preferência por gêneros de séries de TV e testar seus parâmetros psicométricos;
- Correlacionar aspectos psicopatológicos com a preferência por séries e motivações para assistá-las;

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 6.669.040

Outros	DISPENSA.docx	20/12/2023 15:53:33	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Outros	DISPENSA.docx	20/12/2023 15:53:33	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado
Outros	INSTRUMENTOS.docx	20/12/2023 15:52:48	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Outros	INSTRUMENTOS.docx	20/12/2023 15:52:48	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado
Outros	CERTIDAO_AD_REFERENDUM_PROJETO.pdf	20/12/2023 15:51:26	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Outros	CERTIDAO_AD_REFERENDUM_PROJETO.pdf	20/12/2023 15:51:26	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado
Cronograma	Cronograma.docx	20/12/2023 15:50:36	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	20/12/2023 15:50:36	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado
Orçamento	ORCAMENTO.docx	20/12/2023 15:50:20	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	20/12/2023 15:50:20	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado.pdf	20/12/2023 15:47:01	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_assinado.pdf	20/12/2023 15:47:01	FERNANDA DE SOUZA PEREIRA	Postado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 26 de Fevereiro de 2024

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))**

Endereço:	Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar		
Bairro:	Cidade Universitária	CEP:	58.051-900
UF: PB	Município:	JOAO PESSOA	
Telefone:	(83)3216-7791	Fax:	(83)3216-7791
		E-mail:	comitedeetica@ccs.ufpb.br

ANEXO II – Watching TV Series Motives Questionnaire

Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
0	1	2	3	4

I watch TV series...

1. ____ not to be out of touch, because most of my friend do it
2. ____ to feel strong emotions like the excitement or the thrill they give me
3. ____ to discover whole new worlds and to increase my knowledge on a number of subjects
4. ____ to pass the time and escape from boredom
5. ____ because I know I'll have a good time if I get carried away by the story
6. ____ to relieve stress, anxiety or negative emotions
7. ____ to learn or familiarise myself with a new language
8. ____ to get attached to characters and feel joy watching them in each episode
9. ____ in order to feel like I am floating in a secondary state for a while
10. ____ to relate to others more easily, because TV series give me something to discuss
11. ____ to get away from the daily hassles
12. ____ because they give me food for thought on a number subjects
13. ____ because I bow to my close circle's pressure when they advise me to watch a given series
14. ____ to extend my audiovisual knowledge
15. ____ in the hopes of feeling again the elation I felt watching another TV series previously
16. ____ to escape the routine
17. ____ to overcome loneliness
18. ____ to be captivated and experience extraordinary adventures by proxy
19. ____ to develop my personality and broaden my views
20. ____ to escape a number of responsibilities
21. ____ to feel valued on others' eyes thanks of the extent of my knowledge on the subject
22. ____ to escape reality and seek shelter in fictional worlds

ANEXO III – Binge-Watching Addiction Questionnaire

Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
0	1	2	3	4

1. ____ How many times have you been watching TV series more than you would have liked?
2. ____ Do you happen to neglect household chores to spend more time watching TV series?
3. ____ Do you often read reviews and opinions about new TV series?
4. ____ Do people you hang out with complain about the amount of time you spend watching TV series?
5. ____ Do you happen to check out the new on-demand releases before doing anything else important?
6. ____ Do you try to minimize when someone points out the time you spend watching TV series?
7. ____ How many times do you find yourself diverting your attention from negative thoughts with the consoling thought of your favorite TV series?
8. ____ Do you happen to foretaste the moment you will watch a TV series again?
9. ____ Do you happen to think that your life without the TV series would be boring, empty, and joyless?
10. ____ Do you happen to react abruptly, raise your voice, or rudely reply if someone disturbs you while you are watching a TV series?
11. ____ Do you sleep less to stay up late to watch a TV series?
12. ____ Do you happen to concentrate on your thoughts on TV series and fantasize about the evolution of the plot?
13. ____ Do you happen to find yourself saying “one more episode and I’ll turn it off” when you watch a TV series?
14. ____ Do you try to minimize or hide how much time you spend watching TV series?
15. ____ Do you often feel depressed, irritable, or nervous when you can’t watch a TV series?
16. ____ Do you happen to choose to spend more time watching a TV series rather than hanging out with others?
17. ____ Do you happen to feel good when you are able to watch a TV series again?
18. ____ Do you happen to think that people overestimate the time you spend watching TV series?
19. ____ Are you interested in new releases TV series?
20. ____ Does thinking about the moments when you watch your favorite TV series help you manage your stressful moments?

ANEXO IV – Mini DASS

INSTRUÇÕES: Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar o quanto cada afirmação se aplicou a você durante a última semana. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0 – *Não se aplicou nada a mim;*
- 1 – *Aplicou-se a mim algumas vezes;*
- 2 – *Aplicou-se a mim de muitas vezes;*
- 3 – *Aplicou-se a mim a maior parte das vezes.*

1. ____ Tive dificuldades em me acalmar.
2. ____ Senti tremores (por ex., nas mãos).
3. ____ Senti que estava utilizando muita energia nervosa.
4. ____ Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo.
5. ____ Senti que não tinha nada a esperar do futuro.
6. ____ Me dei conta que estava agitado.
7. ____ Senti dificuldade em relaxar.
8. ____ Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.
9. ____ Senti que não tinha muito valor como pessoa.
10. ____ Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.
11. ____ Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.
12. ____ Senti que a vida não tinha sentido.

ANEXO V – Single-Item Sleep Quality Scale

INSTRUÇÕES. A pergunta a seguir se refere a qualidade do seu sono, de forma geral, considerando apenas a maioria das noites dos últimos sete dias.

Por favor, pense sobre a qualidade geral do seu sono, tais como a quantidade de horas de sono que você teve, o quanto fácil foi você adormecer, quantas vezes você acordou durante a noite (exceto para ir ao banheiro), com que frequência você acordou mais cedo do que deveria pela manhã e o quanto restaurador e revigorante foi o seu sono.

Para tanto, tenha em conta a escala de resposta abaixo:

Terrível	Pobre			Razoável			Boa			Excelente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10