

Jogada de mestre

No computador, no celular e nos videogames que simulam movimentos, idosos conseguem unir a diversão à melhora na saúde física e cognitiva. Especialistas atestam os benefícios das partidas, mas ressaltam que é preciso ter moderação

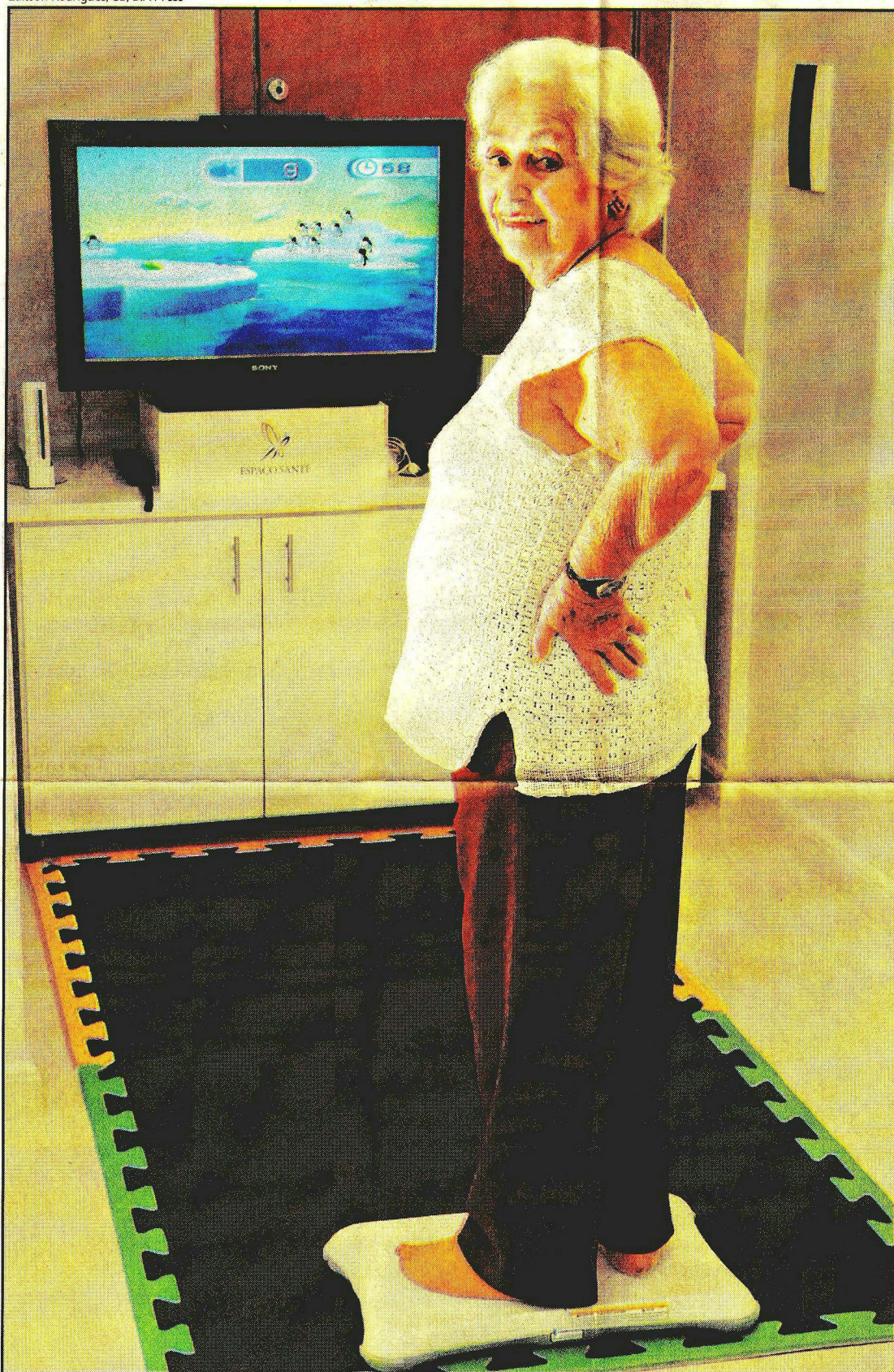
Atenção inicial é se divertir. Mas, principalmente para um público que se distrai há mais tempo, os jogos eletrônicos podem ir além. Idosos que brincam com joguinhos de computador, videogames e tablets, além de se manterem mais ativos, evitam o surgimento ou o agravamento de doenças neurológicas, dizem especialistas. “A indicação desses jogos é bastante favorável para idosos e os resultados são promissores. Possibilitam um tipo de atividade que vence o sedentarismo”, explica Vicente Paulo Alves, diretor do mestrado em gerontologia da Universidade Católica de Brasília (UCB).

Maria Augusta Menezes, de 77 anos, costumava ter problemas com equilíbrio. “Eu tenho tremor essencial. Eu me tremia toda e não tinha agilidade nas pernas. Por isso, caía muito”, explica. Depois de quase dois anos treinando com jogos de realidade virtual, ela conta que consegue manter o equilíbrio e até já se permite certas estripulias. “Você não imagina como eu melhorei. Outro dia, subi uma escada até o sótão da minha casa para consertar o boiler”, orgulha-se.

Em pesquisa defendida no último dia 8 na Universidade de São Paulo (USP), a fisioterapeuta Keyte Guedes avaliou o uso do Wii Fit como estratégia auxiliar de tratamento. Percebeu, entre os benefícios, a melhora de aspectos cognitivos — atenção, memória, concentração, planejamento, tomada de decisão e cálculo —, o que se deve possivelmente à contextualização e ao estímulo visual proporcionados pelo videogame. “A atenção é altamente explorada e reforçada nesses jogos. Além disso, eles são criados para ser divertidos e motivadores”, explica. A possibilidade de tornar as sessões menos monótonas e de encontrar um tipo de treinamento mais individualizado — sistematizando a intensidade da prática e duração do exercício — também surge como atrativo.

Guedes ressalta que a diminuição do equilíbrio e o declínio das funções cognitivas são os problemas que mais prejudicam a qualidade de vida do idoso. De acordo com a fisioterapeuta, os estudos indicam que o modo mais efetivo para atenuá-los é por meio do treinamento simultâneo das habilidades motora e

Edilson Rodrigues/CB/D.A Press



Após o tratamento que engloba o Wii Fit, Maria Augusta recuperou o equilíbrio e reduziu os tremores

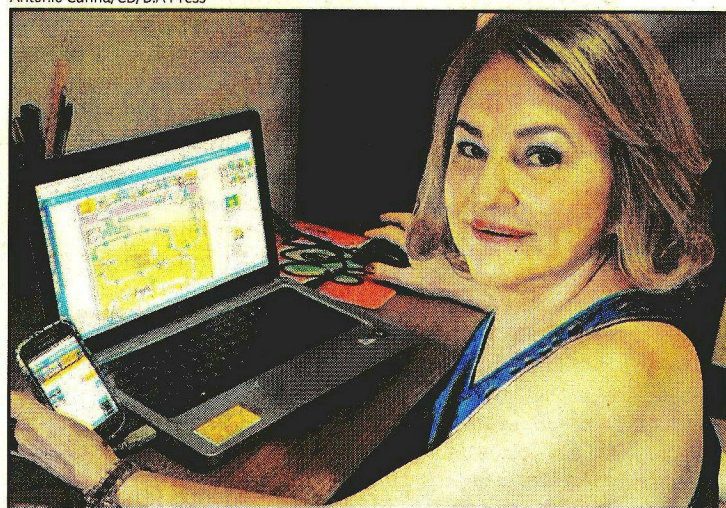
cognitiva. “Assim, os videogames jogados em pé e que usam o corpo todo são uma alternativa barata, fácil de usar e que desenvolve essas habilidades de forma conjunta”, diz fisioterapeuta, para, logo em seguida, ponderar

empecilhos. “Não há manual em português e é preciso ter alguma afinidade com o uso do controle remoto do jogo.”

Fisioterapeuta especializada em saúde geriátrica, Ludmila Ferreira usa o Wii Fit como

complemento às aulas de pilates e conta que o aparelho é uma forma divertida de tratamento. “Os jogos são bastante lúdicos. O paciente fica empolgado e motivado a vencer as fases”, explica. “É uma delícia. Eu dou risada e fico

Antonio Cunha/CB/D.A Press



Martha Moysés gosta mais dos jogos no celular e no computador

torcendo para acertar. Para levantar o astral, é muito bom também”, confirma Maria Augusta.

O componente psicossocial é outra vantagem associada aos jogos eletrônicos. Eles estimulam a interação quando usados em família — sendo uma boa opção para promover a convivência entre os avós e os netos, por exemplo — ou em grupos de idosos. Nos casos em que o uso do console envolve atividade física, “o ideal é ter o videogame em centros de convivência e os idosos fazerem juntos. O benefício pode ser maior e evita o processo de descontinuação da atividade”, aconselha Vicente Paulo Alves. O especialista, no entanto, lamenta o fato de a prática não ser comum nos espaços existentes no Distrito Federal. “Representa um investimento significativo e exige a preparação de uma equipe de atendimento”, explica. Um videogame com tecnologia cujo controle está vinculado às movimentações dos jogadores custa, no Brasil, por volta de R\$ 900 e os CDs de jogos, em média, R\$ 100.

Os desafios impostos pelas partidas também são formas de estimular os usuários mais velhos. Martha Moysés, de 70 anos, experimentou jogar Wii com a neta, mas não gostou. “Achei fácil de usar, mas não me interessou muito”, justifica. A funcionária pública aposentada gosta mais dos joguinhos de celular. Comprou um smartphone há pouco tempo e aprendeu usar o aparelho com facilidade. “Meu neto falou que eu aprendi mais rápido que a mãe dele”, comenta. “Eu também uso o celular para ver

e-mails, meu Facebook e, quando viajo, uso o GPS”, acrescenta.

Cuidados

A supervisão é essencial. Especialistas não indicam que o idoso compre o videogame e use em casa sozinho. “O que me preocupa é se essa forma de brincar não vai levar a uma lesão, como distensão ou tendinite. É importante ter o acompanhamento de um profissional”, alerta Clóvis Chichinel. O geriatra não costuma indicar o uso de jogos eletrônicos para os seus pacientes. Diz ser “partidário” do exercício físico com instrutor de musculação e fisioterapeuta. “No videogame, a efetividade não é igual e o risco é maior, mas, como brincadeira e uma coisa lúdica, eu acho muito importante”, contrapõe.

O uso de videogames para se exercitar também pode se tornar um problema, caso o idoso substitua as atividades físicas regulares e o profissional de educação física pelo console. “Ficar só na frente da televisão repetindo um movimento sem a devida orientação não vai trazer benefícios”, alerta Marisete Safons, doutora em ciências da saúde e especialista em atividade física para idosos.

Como em qualquer exercício físico, principalmente para idosos, a avaliação prévia é indispensável, ressalta a fisioterapeuta Ludmila Freitas. Ela sugere que o tempo de atividade não seja superior a 30 minutos. “É preciso estar sempre de olho no paciente para ele não exagerar no movimento ou repetir demais”, completa.

Uso também para a prevenção

Iano Andrade/CB/D.A Press



Nádia, de 57 anos, recorre aos jogos eletrônicos para evitar o Alzheimer

Não há restrições para os jogos eletrônicos que ajudam a estimular a mente. Eles trazem benefícios para a cognição e são boas ferramentas para a aquisição de conhecimento. “Existem estudos que atestam a eficácia dos jogos de raciocínio e memória na prevenção do Alzheimer. Uma vez que eles ajudam a estimular a memória recente e também a mais remota”, explica Vicente Paulo Alves, doutor em gerontologia.

Pensando no futuro, Nádia Chubaci, 57 anos, não perde uma oportunidade de estimular o raciocínio. Ela baixa uma variedade de joguinhos no tablet, como palavra cruzada e desafios de perguntas e respostas. “Acho muito bom porque atica a memória e ajuda nos conhecimentos gerais”, diz a

funcionária pública aposentada.

A mãe de Nádia foi diagnosticada com Alzheimer em 2009 e, embora não seja uma doença genética, a filha se preocupa e tenta procurar formas para evitá-la.

“Com o problema de Alzheimer na família, eu acho muito importante estar sempre trabalhando com a cabeça. Faço de tudo para tentar prevenir”, explica.

Os jogos de realidade virtual

Para saber mais

Realidade virtual na UTI

José Aires de Araújo é fisioterapeuta em um hospital particular de Brasília e usa o videogame Wii como terapia complementar para a reabilitação de pacientes internados na unidade de terapia intensiva (UTI). Os jogos ajudam a treinar a amplitude de movimento e a desenvolver a força muscular. E podem ser um bom artifício para chamar a atenção

do paciente. “Ele não tem contato com o meio externo e, muitas vezes, desenvolve um quadro de depressão e de baixa autoestima. Com o jogo, o exercício fica mais lúdico e o paciente colabora mais”, esclarece José Aires de Araújo. Com os mais velhos, o efeito do jogo de realidade virtual é ainda mais positivo. “Muitas vezes, o idoso não tem contato com essa tecnologia e, quando ele descobre, acaba se sentindo mais capaz. Ele consegue realizar os movimentos e visualizar o feedback na hora”, acrescenta o fisioterapeuta.

também podem ajudar a manter o paciente de Alzheimer mais ativo. Ludmila Freitas explica que, nas sessões, usa o jogo *Big Brain* (grande cérebro, em tradução livre) para estimular a cognição e

tentar retardar os efeitos degenerativos. “O joguinho ajuda a pessoa a permanecer mais tempo em cada fase da doença”, ressalta a fisioterapeuta especializada em saúde do idoso.

Mal degenerativo

Forma mais comum de demência senil, o mal de Alzheimer é uma enfermidade degenerativa atualmente incurável, mas que possui tratamento. Atinge 1% dos idosos entre 65 e 70 anos e sua ocorrência aumenta com os anos, chegando a afetar mais de 60% das pessoas depois dos 90 anos. Começa com falhas na memória e confusão mental e evolui até a quarta fase, que configura uma dependência total.