



GAME ON OU GAME OVER ?

Será o videogame o “mocinho” ou o “vilão” da história? A solução ou o problema? O “veneno” ou o “remédio”? Quer deletar a sua curiosidade? Então aperte o play, que este jogo está apenas começando...

BEATRIZ CALADO E RENATA OLIVEIRA

Todo fim de semana ele faz tudo sempre igual. “Correa220”, como é conhecido João Hannickel, de 15 anos, quando está conectado, mal levanta da cama e vai direto jogar videogame. Ele se

joga na poltrona, se conecta ao game favorito e começa a enfrentar as maiores aventuras que um jogo de ação pode proporcionar a um aficionado. Já para Pedro Freitas, também de 15 anos, não existe game over. Conhecido como “Nickz”, quando não está na escola, é no mundo virtual que o adolescente



Para aguentar a maratona dos fins de semana, João confidencia que tem um frigobar com comida ao lado da TV

muda de fase. Os deveres de casa e os afazeres domésticos ficam para depois do game over.

"Correa220" começou a jogar por influência dos primos mais velhos. Apaixonado por jogos de ação, principalmente os *Role-playing games* (RPG), em português, "jogo de interpretação de personagens" – que possibilita ao usuário criar um avatar e escolher o rumo da história –, o adolescente afirma que se considera dependente de jogos eletrônicos.

– Nos almoços de sábado, quando minha família vai para a casa de meus avós, prefiro ficar em casa jogando. Nas férias, costumo virar as noites todos os dias. Às seis da manhã, quando as pessoas estão acordando, é a hora em que eu desligo o video game e vou dormir.

Apesar de a família reclamar, João "Correa220" acredita que o videogame não é prejudicial à saúde. Pelo contrário, ele vê no jogo uma possibilidade de

adquirir conhecimentos, aprimorar o inglês, melhorar o raciocínio lógico e fazer amigos. O adolescente acrescenta, ainda, que apesar de ficar bastante tempo plugado, não sente dores físicas.

Ao contrário de "Correa220", Pedro "Nickz" reclama de dores nos olhos, quando fica imerso no mundo virtual por muito tempo. Pedro começou a jogar aos oito anos de idade, para se divertir ao lado de amigos. Em dias de semana, o estudante chega a jogar, em média, seis horas por dia, mas nos fins de semana o número de horas sobe para 10.

A paixão pelos games é tanta que "Nickz" já deixou de aproveitar momentos em família, como ir às festas, para se dedicar a passar de fases e ganhar pontos extras no mundo virtual. "Nickz" já chegou a ficar duas noites sem dormir para poder zerar um game novo em seu PlayStation.

Quando o uso abusivo vira dependência

Mais comum do que parece, os jogos eletrônicos conquistaram um espaço relevante no dia a dia dos jovens. Apesar de para alguns parecer um passeio inofensivo, os especialistas alertam que é preciso tomar cuidado. Em excesso, o uso pode acarretar problemas de saúde e até mesmo dependência, como afirma a psicóloga Anna Lucia King, pós-doutoranda em novas tecnologias e fundadora do grupo Delete — Desintoxicação de Tecnologias, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

A psicóloga atua na área clínica há 12 anos, e há dois criou o grupo Delete. Localizado no campus da Praia Vermelha da UFRJ, o objetivo é tratar pacientes viciados em novas tecnologias. Anna ressalta que o principal sinal ao qual uma pessoa deve ficar atenta é se o uso dessas tecnologias está prejudicando a vida pessoal, social ou familiar. A psicóloga ressalta que o que diferencia a dependência do uso normal é a forma como essa tecnologia é utilizada.

– Existe uma diferença entre o uso normal, mesmo que excessivo, por lazer e/ou trabalho do uso abusivo, porém ligado a um transtorno. Se a pessoa tem um transtorno de fobia social, ela pode, pelo computador, assumir a identidade que quiser para se sentir socialmente aceita dentro daquele convívio. Já quem sofre de transtorno obsessivo compulsivo (TOC), costuma criar uma dependência de jogos na internet.



Da esquerda para direita, as psicólogas Anna Lucia King e Flávia Guimarães, do Grupo Delete, alertam que é preciso dosar o tempo que é gasto com as novas tecnologias

Segundo Anna, no caso de jogos violentos, é preciso ter uma atenção extra, pois eles podem indicar uma predisposição do jogador para extravasar ali a sua agressividade.

– Se uma pessoa tem uma obsessão, um transtorno, uma coisa ruim dentro dela, ela vai adorar e querer matar todo mundo dentro do jogo, já que não pode fazer isso na vida real. Ali, ela está representando algo que existe dentro dela e que tem que ser tratado. O problema está em quem joga e não no jogo em si.

Se após ler esta matéria você estiver se perguntando se a sua relação com a tecnologia é ou não saudável e gostaria de um diagnóstico profissional, você pode enviar um e-mail para o Delete (grupodelete@gmail.com) e agendar uma consulta. O grupo oferece tratamento médico e psicológico em oito sessões individuais, uma vez por semana e com duração de uma hora.

– Nessas oito sessões, os pacientes aprendem a lidar com os medos e a utilizar a tecnologia conscientemente. O transtorno não tem cura, mas o paciente aprende a controlá-lo da melhor forma possível. Quando a tecnologia é usada da forma correta, se torna benéfica para a pessoa. O grupo Delete não é contra a tecnologia, e sim a favor do uso consciente dela.

Veneno ou remédio?

“A diferença entre um remédio e um veneno está só na dosagem”, já dizia o médico e físico alemão do século XVI Paracelso, pseudônimo de Phillipus Aureolus Hohenheim. Cinco séculos mais tarde, um estudo realizado na Inglaterra e publicado no jornal O Globo, em agosto de 2014, mostra que Paracelso estava certo. A pesquisa, realizada pela Universidade de Oxford, descobriu que os adolescentes que jogam videogame por um curto período de tempo

são mais bem ajustados socialmente do que os que nunca jogam ou do que aqueles que o fazem excessivamente.

Esse foi o primeiro estudo que examinou os efeitos positivos e negativos que o uso de jogos causa nos jovens. A pesquisa utilizou cinco mil crianças e adolescentes, de 10 a 15 anos, divididos proporcionalmente entre meninos e meninas, de diversas regiões do Reino Unido.

Os resultados sugerem que três em cada quatro crianças e adolescentes britânicos jogam diariamente. Aqueles que gastaram mais da metade do tempo livre com jogos eletrônicos não eram tão bem ajustados socialmente. Segundo a pesquisa, isso acontece porque eles perdem experiências em outras atividades enriquecedoras e, possivelmente, ficam expostos a conteúdos impróprios destinados a adultos.

Entretanto, os que jogaram por menos de uma hora foram associados aos mais altos níveis de sociabilidade e foram mais propensos a dizer que estavam satisfeitos com suas vidas. O grupo também mostrou ter menos problemas emocionais e de amizade. Além disso, relatou menos hiperatividade do que os outros grupos.

Portanto, se a dosagem for correta, os videogames podem ser considerados benéficos à saúde.

Um bônus no tratamento de pacientes

O videogame muitas vezes é considerado um vilão para a saúde. Mas, será que isso pode mesmo ser considerado verdade? Clínicas de fisioterapia têm utilizando o jogo *Wii Fit*, lançado em 2008, no Brasil, na reabilitação de pacientes que sofreram algum acidente ou nasceram com problemas motores e neurológicos.

Para a fisioterapeuta Cláudia Mendes, que trabalha na Clínica Fisio Infantil Rio, em Ipanema, as sessões de fisioterapia com os jogos podem ajudar o paciente a adquirir mais qualidade de vida.

– Nós usamos o *Wii* para melhorar a motivação dos pacientes. Algumas crianças não querem fazer o tratamento mais tradicional. Nesses casos, usamos os jogos, porque eles possibilitam que a gente continue com o tratamento por mais tempo. Outro ponto que melhora muito é o equilíbrio, principalmente nos jogos como o do pinguim, no qual o paciente tem que se equilibrar em cima de uma prancha para que ele possa pegar os peixes.

Claudia também ressalta a importância do jogo no ritmo e na melhora dos membros superiores e inferiores do paciente. Em alguns exercícios as crianças usam pesos nos braços e nas pernas para poder adquirir força. Não existe uma contraindicação ao tratamento, que pode ser usado em pacientes de todas as idades, sem que se percam os benefícios.

Mas, a fisioterapeuta ressalta que as sessões com o *Wii Fit* são apenas um complemento.

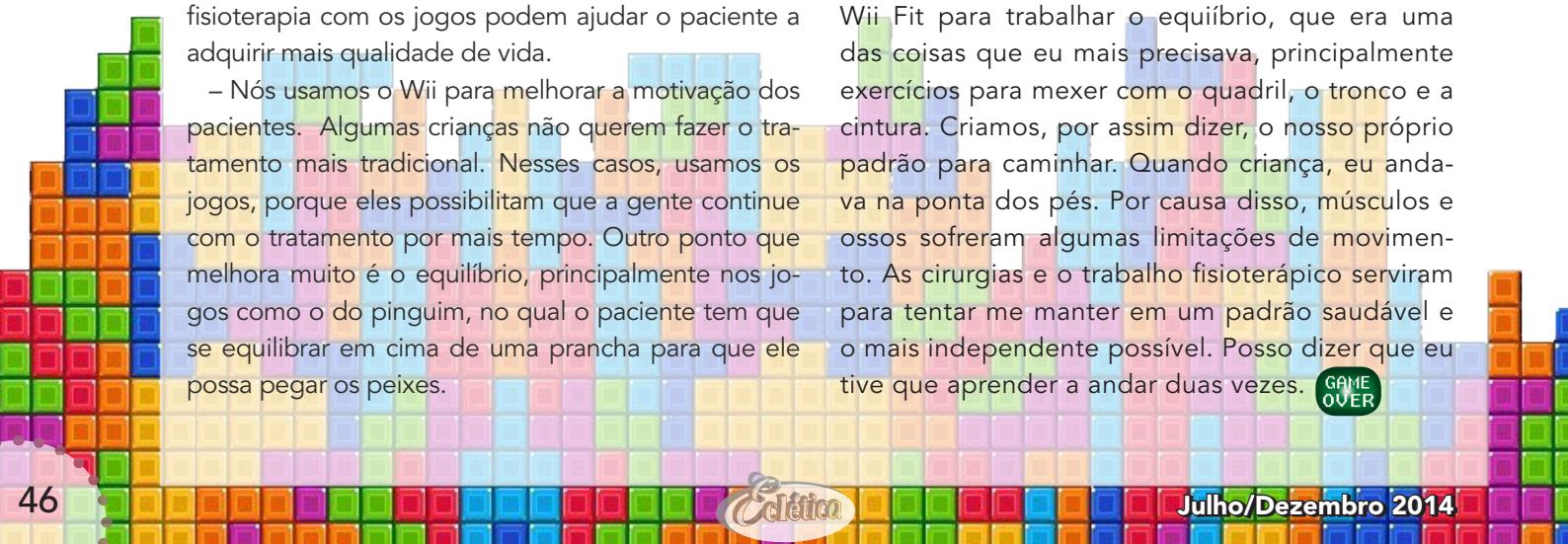
– Além dos jogos, nós temos vários outros recursos disponíveis. Durante o tratamento, usamos uma plataforma vibratória, que trabalha força e equilíbrio.

Os exercícios normais, com bolas, pulapula, skate e esteira fazem parte do trabalho que realizamos antes de irmos com as crianças para os exercícios com *Wii*.

A opinião da especialista é a mesma de quem já passou por essa experiência, só que do outro lado do jogo. O estudante de cinema da PUC-Rio Gabriel Pessoa, 21 anos, testou o método logo assim que ele surgiu, em 2008. O jovem nasceu com uma paralisia cerebral, decorrente de complicações no parto, que afetou a parte motora do cérebro, responsável pelos movimentos inferiores.

Gabriel usou o jogo por cerca de seis meses, durante uma hora, nas sessões de fisioterapia que fazia toda semana. Por causa da paralisia, ele teve de usar próteses nas pernas ainda quando criança e, hoje, anda com a ajuda de uma bengala. O estudante afirma que as sessões com o *Wii* foram importantes, mas que fizeram parte de um longo tratamento que também envolveu outros métodos.

– Fiz fisioterapia a vida inteira. No meu caso, a gente usava os jogos em cima da plataforma do *Wii Fit* para trabalhar o equilíbrio, que era uma das coisas que eu mais precisava, principalmente exercícios para mexer com o quadril, o tronco e a cintura. Criamos, por assim dizer, o nosso próprio padrão para caminhar. Quando criança, eu andava na ponta dos pés. Por causa disso, músculos e ossos sofreram algumas limitações de movimento. As cirurgias e o trabalho fisioterápico serviram para tentar me manter em um padrão saudável e o mais independente possível. Posso dizer que eu tive que aprender a andar duas vezes. **GAME OVER**



10 passos do Grupo Delete para o uso consciente das novas tecnologias

1- Tenha bom senso para que o uso das tecnologias não se torne abusivo no cotidiano;

2- Fique atento às consequências físicas (como privação de sono, dores na coluna, problemas de visão) e psicológicas (como depressão, angústia, ansiedade) devido ao uso abusivo;

3- Dose a prática do uso de tecnologias no cotidiano. Verifique se o seu desempenho acadêmico ou no trabalho está sendo prejudicado;

4- Reflita sobre hábitos cotidianos e faça diferente;

5- Não troque atividades ao ar livre por conectar-se;

6- Prefira uma vida social real à virtual, escolhendo relacionamentos/amizades reais, em vez de virtuais;

7- Pratique exercícios físicos regularmente e faça intervalos durante o uso das tecnologias;

8- Não abale o seu humor com publicações virtuais. Não acredite em tudo o que é postado;

9- Valorize amigos reais e suas relações familiares;

10- Pense no meio ambiente: recicle os aparelhos e evite a troca frequente sem necessidade.



Nintendo Wii



O Wii é o console da Nintendo que inovou o mercado ao trazer uma nova forma de jogar. Com um controle sem fio, o

aparelho capta os movimentos realizados pelo usuário, os interpreta e depois os transporta para o jogo. Existem alguns acessórios que podem ser acoplados ao console e que trabalham diversos grupos musculares. Para os membros inferiores, utiliza-se o Balance Board e a plataforma Wii Fit. Já para os membros superiores, usa-se o Wiimote com o jogo Wii Sports. O Wii Fit e o Wii Sports têm revolucionado o mercado fitness e da saúde, e são utilizados tanto como uma alternativa para atividade física diária quanto no processo de reabilitação de pacientes em tratamento fisioterápico.

Wii Fit

O Wii Fit é um pacote de jogos que busca tornar a vida do jogador mais saudável ao oferecer jogos que estimulam a realização de exercícios aeróbicos, de condicionamento muscular, de equilíbrio e de força. Para que o game possa medir o grau de precisão do movimento, é necessário incorporar ao aparelho o acessório Balance Board, um controle diferente que mede a força que lhe é aplicada e percebe a mudança de equilíbrio pelos sensores de pressão. Juntos, o Balance Board e o Wii Fit têm cerca de 40 atividades de treino, além de mostrar aos jogadores dados sobre



a evolução do seu índice de massa corporal (IMC) e a idade Wii Fit. O IMC é a avaliação do peso baseada numa razão entre peso e altura e a idade Wii Fit é calculada pela leitura do IMC do jogador, testando o centro de gravidade com pequenos testes de equilíbrio.

Wii Sports

O Wii Sports é um pacote de jogos esportivos que oferece ao jogador quatro esportes diferentes: tênis, golfe, boliche e boxe, e utiliza o controle do Wii para uma sensação mais natural, intuitiva e realista. Os jogadores podem usar seus avatares Mii e jogar contra os avatares dos amigos, para uma experiência mais personalizada. À medida que os jogadores melhoram, os níveis de habilidade dos próprios Miis também aumentam e assim é possível verificar o nível de progresso do jogador.



Links

Ficou curioso para saber como funciona o jogo Wii Fit? Então clique aqui e faça você mesmo uma viagem virtual:
<https://www.youtube.com/watch?v=-Taruqvk30E&noredirect=1>

Achou interessante o uso do Wii no tratamento de pacientes com paralisia cerebral? Separamos um estudo sobre o tema, basta clicar no link para se aprofundar no assunto.

<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2013/RN2102/relato%20de%20caso%202102/763%20rc.pdf>