

Nintendo® Wii? Para os Idosos, Sim!

Contributos para uma Melhor

Inclusão e Qualidade de Vida dos Idosos

Nintendo® Wii? For the Elderly, Yes!

Contributions to a Better

Inclusion and Quality of Life for the Elderly

Ana Sousa

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação de Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
lucia.sousa@ipcbcampus.pt

Henrique Gil

Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
hteixeiragil@ipcb.pt

Inês Ribeiro

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação de Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
ines.ribeiro1@ipcbcampus.pt

Dina Correia

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação de Castelo Branco
Castelo Branco, Portugal
dina.correia@ipcbcampus.pt

Resumo— Os videojogos estão direcionados a um público mais jovem, no entanto, com a realização deste estudo pretendemos demonstrar que os mesmos podem ser potencializados também com os idosos. O principal objetivo foi o de investigar se a Nintendo® Wii, possui características que permitam promover e melhorar a inclusão e qualidade de vida dos idosos. Em termos metodológicos, optou-se por se um estudo exploratório, porque os constrangimentos de confinamento associados à pandemia não permitiram a participação de um grupo maior, no qual foi aplicado o método de observação participante. A recolha de dados foi realizada no Centro de Atividades de um município do distrito de Castelo Branco, com a participação de três utentes. Após as atividades realizadas verifica-se que os videojogos contribuem para a inclusão e qualidade de vida dos idosos, pelo facto de se sentir um ambiente colaborativo entre os participantes, pelo ambiente descontraído e de entreajuda e pelos sorrisos e gargalhadas que se ouviram. O facto de dominarem um recurso tecnológico também foi enfatizado porque lhes conferiu um sentimento de inclusão num mundo tecnológico ao qual, na maioria dos casos, se sentem à margem. Em suma, a utilização da Nintendo® Wii permitiu verificar que pode promover e contribuir para uma vida mais saudável e inclusiva dos idosos.

Palavras Chave – Nintendo® Wii; Idosos; Videojogos; Inclusão; Qualidade de vida.

Abstract— Video games are aimed at a younger audience, however, with this study we intend to demonstrate that they can also be leveraged with the elderly. The main objective was to investigate whether the Nintendo® Wii has characteristics that allow promoting and improving the inclusion and quality of life of the elderly. In methodological terms, an exploratory study was chosen, because the confinement constraints associated with the pandemic did not allow the participation of a larger group, in which the participant observation method was applied. Data collection was carried out at the Activities Center of a municipality in the district of Castelo Branco, with the participation of three users. After the activities carried out, it appears that video games contribute to the inclusion and quality of life of the elderly, due to the fact that a collaborative environment is felt among the participants, the relaxed and mutual environment and the smiles and laughter that were heard. The fact that they mastered a technological resource was also emphasized because it gave them a feeling of inclusion in a technological world to which, in most cases, they feel on the sidelines. In short, the use of the Nintendo® Wii made it possible to verify that it can promote and contribute to a healthier and more inclusive life for the elderly.

Keywords- Nintendo® Wii; Seniors; VideoGames; Inclusion; Quality of life.

I. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa o maior desafio da humanidade para o século XXI. Deve ser, no entanto, também considerado um dos maiores triunfos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015) [1], a redução da mortalidade, a melhoria do acesso à saúde pública e a melhoria nas condições de vida em geral são os principais fatores para uma maior longevidade da população.

O processo de envelhecimento é inevitável, heterogêneo e acarreta várias mudanças biopsicossociais no indivíduo. O envelhecimento também é uma fase da vida em que as pessoas se deparam com questões relacionadas com as perdas, as limitações, o enfraquecimento da saúde (tanto física como neuropsicológica) e mudanças que provocam sentimentos de frustração, sofrimento e profunda tristeza. Uma das grandes mudanças relaciona-se com o aumento da doença e condições que podem levar à incapacidade funcional. A incapacidade funcional, comum no processo de envelhecimento, traduz-se na dificuldade em realizar tarefas e atividades do quotidiano e de lazer devido a um problema físico e de saúde. [2]. Outro significado de incapacidade funcional pode ser entendido como a distância existente entre a dificuldade que a própria pessoa tem e os recursos pessoais e ambientais que possui ao seu redor para superar essa incapacidade. [3].

Numa sociedade dominada pela informação, na qual as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são utilizadas para efetuar trocas de informação e assegurar a comunicação através de meios de comunicação eletrónicos, tais como: o telemóvel, a rádio, a televisão, o computador, a Internet, entre outros, é importante dotar os adultos e idosos de competências para poderem fazer parte e estarem inseridos nesta nova forma de viver a modernidade, com o intuito de lhes conferirem um sentimento de inclusão e de incremento da sua qualidade de vida.

Face ao exposto, a criação de projetos envolvendo a tecnologia e os idosos torna-se essencial para combater o isolamento a que a maioria está exposta, contribuindo para a diminuição da sua infoexclusão. Assim, o objetivo do presente estudo exploratório foca-se nesta temática e foi direcionado a idosos frequentadores do Centro de Atividades. Convém referir que o Centro de Atividades não é um Centro de Dia, mas sim um centro de convívio, onde os utentes têm uma agenda preenchida com diversas atividades de índole física, cognitiva, recreativa e lúdica.

I. ENQUANDRAMENTO TEÓRICO

Com todo um mundo tecnológico por explorar e aprofundar, uma vez que a maioria da população idosa ainda se encontra afastada desta realidade, são vários os métodos de integrar a tecnologia no quotidiano destas pessoas. As técnicas

mais utilizadas, num contexto com características mais recreativas e/ou lúdicas, são as seguintes:

- A. Gamificação: uso de técnicas características de videojogos em situações do mundo real, aplicadas em variados campos de atividade, tais como a educação, saúde, política e desporto, com o objetivo de resolver problemas práticos ou consciencializar ou motivar um público específico para um determinado assunto. [4].
- B. Exergames - é um jogo de vídeo que promove no utilizador a realização de movimentos que implicam força, equilíbrio e flexibilidade. Além da dimensão física este também deve constituir uma vertente social. [5].
- C. Serious games – ou “jogos sérios” - são jogos que têm outro propósito além do entretenimento. São usados para promover a aprendizagem e mudança de comportamento. O jogo sério é usado em várias áreas, como educação, saúde, marketing e outros negócios e indústrias. O poder dos jogos sérios é que eles são divertidos, envolventes e imersivos. Os jogos sérios combinam estratégias, conhecimentos e estruturas de aprendizagem e elementos de jogo para ensinar habilidades, conhecimentos e atitudes específicas. São projetados para resolver problemas em diversas áreas e envolvem desafios e recompensas, usando os componentes de entretenimento e engajamento fornecidos quando o usuário está jogando. [6].

As atividades lúdicas, associadas às tecnologias, para além de serem um incentivo à participação dos idosos nos exercícios propostos, também possuem efeitos terapêuticos e costumam ser bem aceites pelos participantes. Os idosos passam a conhecer novas formas de se exercitar, não só o corpo como a mente, demonstrando um comportamento de satisfação e interação com os demais participantes, o que proporciona um bem-estar físico e psicológico bem como uma melhoria na autonomia. [7]. Neste âmbito a utilização destes recursos tecnológicos conseguem promover e contribuir para uma melhor qualidade de vida. Ao mesmo tempo, o facto de jogarem em grupo introduz uma outra vertente muito essencial para os idosos que é a socialização e o incremento das suas relações interpessoais que tem como consequência índices de maior satisfação que combatem o isolamento. No mesmo sentido, a utilização destes recursos tecnológicos também vêm facilitar a inclusão o que, na globalidade, gera maiores índices de qualidade de vida para os idosos.

Para a realização deste estudo optamos pela consola da Nintendo® Wii. Primeiramente, por ser uma novidade para os participantes; em segundo lugar, por ser uma tecnologia de fácil acesso e utilização quando bem explicada e percebida e, por fim, por se tratar de um equipamento que apesar dos custos monetários está ao alcance de todos que o queiram adquirir.

A Nintendo® lançou em 2006 a Nintendo® Wii, a qual se apresentou de um modo diferente das convencionais consolas de jogos já que permite jogar sem que os comandos estejam ligados por cabos pois deteta os movimentos do jogador em três dimensões. Ou seja, implica que o utilizador se movimente e exerça alguma concentração e perceção visual para jogar. Este tipo de jogo interativo veio instaurar uma “nova” tendência ao privilegiar o desenvolvimento da interação homem-computador (human-computer interaction – HCI). [8]. Assim, a Nintendo® Wii é composta pelo seguinte equipamento: Consola Wii; Sensor Bar (sensor que recebe os sinais infravermelhos); Wii Remote (Controlo principal sensível aos movimentos do utilizador) e o Nunchuk® (comando auxiliar que também deteta os movimentos do jogador). Convém referir que a utilização e a menção deste recurso tiveram apenas e unicamente objetivos científicos sem quaisquer tipos de interesses económicos, comerciais e/ou de marketing.

II. ESTUDO

A. Estudo exploratório

Trata-se de um estudo de carácter exploratório, no qual foi aplicado o método da Observação Participante. O método da Observação Participante é especialmente apropriado para estudos exploratórios, estudos descritivos e estudos que visam a generalização de teorias interpretativas. Habitualmente, recorre-se à Observação Participante com o propósito de elaborar, após cada sessão de observação, descrições “qualitativas”, de tipo “narrativo”. [9].

Face à situação pandémica que atravessamos, o estudo teve de ser adaptado não só no número de participantes como no número de sessões a realizar.

B. Amostra

Uma amostra é “um grupo de sujeitos ou objetos selecionados para representar a população inteira de onde provieram” [10], ou seja, uma amostra é um grupo ou um subconjunto (parte) dentro de uma população (o todo).

A construção da amostra propriamente dita envolve várias etapas: a identificação da população alvo, o método de seleção da amostra e a sua dimensão. A identificação da população de uma forma clara e objetiva é imprescindível.

Esta amostra é constituída por três participantes/utentes que frequentam o Centro de Atividades (CAI) de uma Câmara Municipal do distrito de Castelo Branco. Relativamente aos procedimentos éticos para a recolha dos dados, foi garantido o anonimato, confidencialidade, privacidade e autenticidade dos mesmos.

Situado num ponto estratégico da cidade, o CAI tem sido um espaço onde os idosos do concelho se podem dirigir para

participar e intervir em diversas atividades e eventos que vão sendo programados.

Contam com atividades como gerontomotricidade, Técnicas de relaxamento, Pintura, Yoga, Bordados, Aulas de línguas estrangeiras (inglês, espanhol, entre outras), Aulas de alfabetização, Informática, sala de jogos, entre outras.

Ressalva-se o facto de todas as atividades serem gratuitas. Todas as iniciativas realizadas contam com parcerias locais, sobretudo com a participação de voluntários, na sua maioria estudantes universitários.

III. METODOLOGIA

Observar é aplicar os sentidos para obter uma determinada informação sobre algum aspeto da realidade. É mediante o ato intelectual de se observar o fenómeno estudado que se concebe uma noção real do ser ou ambiente natural, como fonte direta dos dados, tornando-se assim, uma técnica científica de coleta de dados a partir do momento em que passa pela sistematização, planeamento e controlo da subjetividade. [11].

O investigador não deve simplesmente olhar para o fenómeno, mas observar com um olhar treinado em busca de acontecimentos específicos. Não se trata apenas de ver, mas de examinar, não se trata somente de entender, mas de auscultar. Lessard-Hébert, Goyette e Boutin referem que a interação observador-observado está a serviço da observação, ou seja, tem por objetivo recolher dados aos quais um observador exterior não teria acesso, de forma a compreender o mundo social do interior, pois partilha a condição humana dos indivíduos que observa. [11].

Perante a diversidade de jogos que a consola da Nintendo® Wii apresenta, para realização deste estudo foram selecionados apenas 3 que nos pareceram mais adequados para a realização deste estudo. As dinâmicas dos três jogos selecionados, contribuíram para uma melhor qualidade de vida da população e da sua inclusão, uma vez que incrementaram as relações sociais, minimizando as perdas físicas e estimulando a cognição – promovendo não só a autonomia, bem-estar e independência dos idosos, como também, a sua auto-confiança uma vez que, estes tipos de jogos remetem para a competição, de forma saudável, já que pressupõe o atingir de certos objetivos (ex: ganhar pontos). A seleção destes jogos teve como base o conhecimento das características e capacidades dos intervenientes. Contudo, é importante esclarecer que foi realizada uma reunião com os mesmos a fim de recolher sugestões para melhor se poder adaptar a intervenção prática a realizar.

Foram realizadas três sessões, com uma duração cerca de 2h, sendo que a primeira teve como objetivo a explicação da atividade realizada.

IV. RESULTADOS

A. Caracterização Sociodemográfica

A amostra é composta por três participantes, sendo dois do sexo feminino e um do sexo masculino, respetivamente com 64, 74 e 77 anos. Todos eles tiveram vidas ativas preenchidas e participativas e encontram-se, neste momento, aposentados. Em relação às habilitações literárias, dois completaram o primeiro ciclo e um o segundo ciclo. No que diz respeito à utilização das TIC, todos eles possuem telemóveis com ecrã tátil e usam a internet exclusivamente como meio de comunicação e lazer (ex: Facebook, Youtube). Posto isto, conclui-se que embora haja algum conhecimento tecnológico básico, a realidade dos video-jogos não se encontrava tão presente em relação à amostra.

B. A prática da Nintendo® Wii

Seguidamente passa-se a apresentar o Quadro 1 que pretende ilustrar, de forma sintética, as sessões práticas que foram realizadas, assim como, os respetivos objetivos e comentários recolhidos junto dos participantes e respetiva avaliação ou desempenho global.

QUADRO 1. SÍNTESE DAS SESSÕES PRÁTICAS

1ª Sessão	Objetivo	Comentários
	Introdução à Nintendo® Wii	“O que é isso?”; “Está em português?”; “A minha neta uma consola mas nunca experimentei!”
	Manuseamento do comando remoto	“Eu não sei mexer nisso!”; “São muitos botões!”; “O boneco está a fugir!”
	Apresentação dos jogos	“Não percebo nada do que estão a dizer!”; “Adoro o jogo do bowling.”
	Início da aprendizagem	“Quando é a próxima sessão?”; “Pode-se jogar em equipa?”
	Satisfação global	“Até gostei!”; “Para a próxima ganho eu!”
2ª Sessão	Experiência prática (jogo Wii Sports Resort)	Avaliação Desempenho
	Jogo do Ténis	Baixo
	Jogo do Bowling	Elevado
	Jogo do Basquetebol	Médio
	Jogo de luta de espadas	Elevado
	Satisfação global	Média Alta

Inicialmente, surgiram alguns constrangimentos e dúvidas acerca da capacidade funcional de cada um na realização desta tarefa. No entanto, e após alguns minutos de manuseamento do comando e contacto com o equipamento, mostraram aptidões muito positivas. Ressalva-se que o participante com menos idade foi o que mais depressa compreendeu a forma de utilizar o aparelho. Como mostra o Quadro 1, no que diz respeito aos pontos menos positivos, destacamos, em primeiro lugar, a dificuldade de compreensão do idioma dos jogos em inglês. Por o outro lado, observou-se a dificuldade de perceção visual dos movimentos quando o ecrã é duplo, nomeadamente no jogo de ténis, em que é suposto cada jogador ter o seu campo virtual. O jogo do Basquetebol, para além da dificuldade física do lançamento da bola ao cesto, verificou-se também a dificuldade na perceção visual quando têm que ‘atacar’ o adversário para lhe retirar a bola. Um dos jogos muito apreciado foi o da luta de espadas, que apesar esforço físico que o mesmo exigia, o conceito do jogo promoveu o instinto de competitividade sobrevivência virtual “Já o matei!”. O jogo que se destacou foi o bowling, uma vez que foi o jogo mais solicitado em ambas as sessões, sendo jogado quatro vezes em cada uma. Um estudo mais aprofundado realizado com mais intervenientes e mais sessões daria a obtenção de mais dados concretos.

Em suma, apesar de alguns constrangimentos iniciais o balanço das duas sessões foi positivo, havendo a predisposição dos participantes em não só voltar a jogar no CAI como também adquirir o próprio equipamento para as suas residências. Os dados apresentados no Quadro 1, apesar de poderem dar uma sensação de um empate entre as apreciações positivas e negativas, a observação participante permitiu verificar que os aspetos positivos suplantaram muito os aspetos negativos. Daí, no final o grupo de investigação, após reflexão crítica e de acordo com as interações que manteve com os participantes, não teve dúvidas em se poder assumir que a avaliação final foi mesmo muito positiva. Aliás tal como já referenciado, os próprios participantes mostraram vontade em adquirir o equipamento tecnológico.

IV. CONCLUSÕES

O envelhecimento da população é um fenómeno à escala global. A Organização Mundial de Saúde prevê que em 2025 existam 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo que os mais idosos (com 80 ou mais anos) constituem o grupo etário de maior crescimento. O aumento do número de pessoas idosas, bem como a maior longevidade do ser humano, não deve ser considerado como um problema, pois são conquistas decorrentes do processo de envelhecimento. As pessoas querem usufruir da vida; no entanto, tentam atenuar que essas

marcas sejam visíveis fisicamente e nos comportamentos do dia-a-dia.

Desta forma, as diferenças de envelhecimento entre os seres humanos permitem dizer “envelhecimentos” em vez de “envelhecimento”, pois cada ser humano é portador de uma carga genética única, alcançando um envelhecimento distinto, de acordo com as suas características e com os seus hábitos.

Conforme a sociedade evolui, as necessidades dos idosos vão ganhando novas proporções, nomeadamente, no que concerne à vertente da literacia digital em que os seniores ainda apresentam grandes lacunas. Assim, é fundamental procurar novas formas de colmatar estas necessidades dos idosos.

Do estudo exploratório efetuado, apesar da amostra ser diminuta, os dados recolhidos apresentaram evidências de que a utilização do recurso tecnológico Nintendo® Wii mostrou ser um recurso que, para além de estimular e de promover atividades motoras, promoveu contextos para a interação entre pares. A própria realização do jogo, para além da atividade motora, desencadeia a necessidade de processos de ordem cognitiva associados à rapidez de execução capacidade de tomada de decisão, para além da concentração. Um outro aspeto que é de realçar tem a ver com o ambiente descontraído e de satisfação demonstrado pelos participantes o que confere, em última instância, conjugado com os outros aspetos referenciados, condições para uma melhor inclusão e para melhores níveis de qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Câmara Municipal e aos utentes do Centro de Atividades pela disponibilidade e empenho no estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Matias, P. “Ageing in Place Reflections on the concept and challenges for Portugal”, “Ageing in place Reflexões sobre o conceito e desafios para Portugal”. Espaços construídos, Espaços vividos, 3. (2016).

- [2] Associação Americana de Terapia Ocupacional – AOTA, A. A. D. T. “Structure of Occupational Therapy practice: domain & process”, “Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo”. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, 1-49. (2015).
- [3] Motta, A, “Aging and Body Feeling”, “Envelhecimento e Sentimento do Corpo”. In: Minavo, M. S. C; Coimbra Junior; C. E. A (Org.) Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: Fiocruz, p.37-50. (2002).
- [4] Ferreira, D. & Gil, H. “Aging healthier with Exergames?!... Effects, advantages and limitations in the use of Nintendo Wii ® games with institutionalized elderly people”, “Envelhecer mais saudável com Exergames?!... efeitos, vantagens e limitações na utilização de jogos do nintendo Wii ® com idosos institucionalizados”. In: Pocinho, R. et all. (Coord.). Envelhecimento como perspetiva futura. (pp. 797-808). ISBN: 978-84-1309-783-1. Pamplona: Editorial Aranzandi, S.A.U. (2019).
- [5] Grendel Games, “Whar are serious Games?”. (2022).
- [6] Nunes, V. M. A., Menezes, R. M. P., J. C., “Assessment of Quality of Life in Institutionalized Elderly in the Municipality of Natal, State of Rio Grande do Norte”, “Avaliação da Qualidade de Vida em Idosos Institucionalizados no Município de Natal, Estado do Rio Grande do Norte”. Acta Scientiarum. Health Sciences. Espanha e Portugal. 32(2): 119-126. (2010).
- [7] Perani, L., Bressan R., “Wii will rock you: Nintendo Wii and the relationship between interactivity and body in video games”, “Wii will rock you: Nintendo Wii e as relações entre interatividade e corpo nos videogames”. In: Simpósio Brasileiro de Jogos para Computador e Entretenimento Digital – SBGames, 6. São Leopoldo.
- [8] Mónico, L., Alferes, V., Parreira, P., & Castro, P. A., “Participant Observation as a qualitative research methodology”, A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. CIAIQ 2017, 3. (2017).
- [9] Martins, E. C. (2021). Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências Sociais. Castelo Branco: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- [10] Simões, Â., Sapeta, P., “Interview and observation. Scientific instruments in qualitative research. Qualitative Research”, “Entrevista e observação. Instrumentos científicos em investigação qualitativa”. Investigación Qualitativa. ISSN 2473-4985. Vol. 3, nº 1, p. 43-57. (2018).