

Videogame promove envelhecimento mais saudável, diz pesquisa

24/04/12 - O videogame vem se mostrando uma ferramenta valiosa para promover um envelhecimento mais sadio. Isso porque o hábito fornece estimulação cognitiva, é fonte de interação social, de exercício e de diversão.

[Siga a SECTAM no Twitter!](#)

Com isso, os idosos conseguem preencher mais suas vidas e serem mais independentes, de acordo com dois artigos publicados nesta terça-feira (24) na revista bimestral "Games for Health Journal".

"Os idosos muitas vezes abandonam suas atividades ao longo da vida em troca de uma segurança e de um padrão imposto de velhice. (...) Mas os videogames oferecerem uma fuga da rotina. Todos estes benefícios podem melhorar o bem-estar de adultos idosos", afirma Bill Ferguson, o autor de um dos estudos.

As pesquisas ainda identificaram outros fatores que motivam o interesse dos idosos pelo jogo, além do aspecto social da experiência: o desafio que ela apresenta, a combinação de atividade cognitiva e física, e da possibilidade de obter capacidades específicas, como ganhar o jogo, por exemplo.

"Videogames oferecem uma boa alternativa às formas tradicionais de exercícios aeróbicos", de acordo com a pesquisa, realizada em conjunto com a Universidade de Colônia, na Alemanha.

Depois de analisar idosos que passaram a jogar videogame com regularidade, a pesquisa concluiu que os jogos digitais foram importantes na mudança de comportamento, e os motivaram a cuidarem mais de si.

Fonte: G1

