

# JOGOS CEREBRAIS ATIVOS PARA SENIORES

“Mantenha o seu cérebro vivo, viva a vida com cores vibrantes.”



Co-funded by  
the European Union



D!SORA

Association for Education and Social Development





# GUIA PARA COMPREENDER O PÚBLICO-ALVO



Co-funded by  
the European Union



D!SORA

Association for Education and Social Development



## (A1) REVISÃO DOS DADOS RELEVANTES E REVISÃO DA PESQUISA DE FACTOS E DADOS CONTEMPORÂNEOS SOBRE COGNIÇÃO DE IDOSOS, GAMIFICAÇÃO E RELATÓRIOS



O ritmo acelerado do avanço tecnológico e o surgimento de novos desenvolvimentos no domínio da saúde contribuíram diretamente para o aumento da esperança de vida. À medida que a esperança de vida aumentou, o processo de envelhecimento e a capacidade de lidar com as mudanças que o acompanham tornaram-se uma questão social significativa. À medida que a população continua a envelhecer, a própria questão do envelhecimento tem-se tornado cada vez mais significativa. Isto realça a necessidade de investigação de novas metodologias que visem salvaguardar e melhorar o bem-estar físico e mental dos idosos. Neste contexto, os estudos sobre o potencial impacto da gamificação na melhoria da qualidade de vida dos idosos estão a tornar-se cada vez mais importantes. O objetivo deste estudo é examinar o impacto da gamificação nas condições físicas e mentais dos idosos, aumentar a consciencialização nesta área e incentivar a participação dos idosos. Além disso, os objetivos deste estudo incluem aumentar a interação social entre os idosos, melhorar as suas competências e promover um estilo de vida ativo através da gamificação. É importante notar, no entanto, que a gamificação é apenas uma ferramenta entre muitas que podem ser utilizadas para melhorar a qualidade de vida dos idosos. As abordagens personalizadas com foco nas necessidades e preferências individuais também são importantes. Os resultados deste estudo podem apoiar o desenvolvimento de estratégias eficazes para melhorar a qualidade de vida dos idosos e facilitar o seu envolvimento ativo no processo de envelhecimento.

O envelhecimento está associado a uma infinidade de alterações físicas e psicológicas. Está demonstrado que as mudanças psicológicas e físicas se influenciam mutuamente e que a motivação dos idosos para a vida é moldada de acordo com essas mudanças. A presença de problemas relacionados com a velhice demonstrou ter um impacto negativo na satisfação com a vida dos indivíduos idosos. À luz destas considerações, é de primordial importância desenvolver práticas que contribuam positivamente para os processos físicos e psicológicos dos idosos. Uma revisão da literatura sobre o envelhecimento revela que os idosos são propensos a uma série de perturbações cognitivas e psicológicas, incluindo depressão, perturbações amnésicas, doença de Alzheimer, perturbações de ansiedade generalizada e perturbação de stress pós-traumático. Vários estudos têm destacado o impacto negativo da depressão sénior nas funções cognitivas (Bingölo, 2015). Além disso, é evidente que os idosos precisam de navegar por uma infinidade de desafios, incluindo transições de papéis, perdas, mortalidade, doenças crónicas, deficiências físicas (tais como deficiências visuais e auditivas), adversidade económica, solidão e discriminação etária. Perceções negativas de ambientes sociais, mudanças na saúde física e circunstâncias sociais, relações pessoais e perspetivas futuras podem contribuir para o sofrimento psicológico experienciado pelos idosos (Ekşioğlu Ahad, 2016).

Os idosos podem demonstrar relutância em envolver-se em atividades ativas devido às transformações físicas, psicológicas e sociais que sofrem. Tais comportamentos contribuem para o isolamento dos idosos e resultam no aumento de diversos problemas psicológicos. Os jogos servem como um instrumento educativo crucial, facilitando a integração dos idosos num estilo de vida ativo e aumentando a sua motivação intrínseca para viver. O conceito de gamificação envolve o aumento da motivação, a facilitação da participação e a disponibilização de uma experiência agradável através da incorporação de elementos de jogos em vários domínios. Os princípios fundamentais da gamificação abrangem uma série de elementos-chave, incluindo uma abordagem centrada no utilizador, a utilização de recompensas, a facilitação do progresso e o estabelecimento de objetivos significativos. Um dos principais objetivos deste projeto é examinar as formas como estes princípios podem ser aplicados no trabalho com idosos e como podem responder às necessidades e expectativas deste grupo demográfico. Além disso, a maioria dos estudos sobre a gamificação centra-se em populações mais jovens, especificamente crianças e adolescentes. Nesta área existe uma escassez de estudos com foco nos idosos. Os idosos não estão habituados a sistemas de jogos. Assim sendo, é necessário desenvolver jogos mais específicos que tenham em conta as condições físicas e psicológicas dos idosos. Os objetivos e prioridades dos jovens e dos idosos são notavelmente díspares. Isto indica a necessidade de determinar com precisão os fatores motivacionais e as influências sobre os idosos, bem como os elementos que contribuem para o seu prazer em determinada atividade (Altmeyer et al., 2018).

## PORQUE É QUE JOGAR É IMPORTANTE PARA OS IDOSOS?

Jogar oferece muitos benefícios sociais, mentais e físicos para os idosos. Eis alguns motivos pelos quais jogar é importante para eles:



### IMPORTÂNCIA

Fortalece os laços sociais:

Os jogos são uma excelente forma de passar tempo com amigos e familiares. Isto fortalece os laços sociais e reduz a sensação de solidão.

Proporciona estímulo mental:

Jogos como os puzzles e o xadrez proporcionam estímulo mental e protegem a saúde do cérebro.

Incentiva a atividade física:

Alguns jogos exigem movimento físico e ajudam os idosos a manterem-se ativos.

Atividades divertidas e prazerosas reduzem os níveis de stress e melhoram a qualidade de vida em geral.

Os jogos são uma fonte de felicidade e alegria, o que afeta positivamente a saúde emocional.

## EXEMPLOS DE ESTUDOS SOBRE A GAMIFICAÇÃO DE IDOSOS NA TURQUIA

Num estudo de 2018 intitulado "O Efeito de um Jogo Cerebral nas Capacidades Cognitivas, Solidão e Bem-Estar Psicológico de Seniores num Lar de Idosos", foi desenvolvido um jogo de tabuleiro que melhora as capacidades cognitivas para idosos e os efeitos deste jogo foram examinados durante 10 semanas (Yavuz e Yavuz, 2018). Após a aplicação do jogo, determinou-se que as capacidades cognitivas, a capacidade de lidar com a solidão e os níveis de bem-estar psicológico dos idosos foram positivamente afetados.

Num outro estudo conduzido por Oğuzhanoğlu e Özdel, investigou-se como os idosos eram afetados pelos jogos de drama criativo. Neste estudo, realizado com 11 idosos voluntários, verificou-se que os idosos aumentaram a sua motivação para a vida e o seu desejo de participar em atividades ativas após jogos de psicodrama. Além disso, verificou-se que os idosos conseguiram expressar-se e expressar os seus problemas mais facilmente após estas atividades.

Para além da investigação académica, as organizações não governamentais e os municípios que trabalham com idosos na Turquia organizam atividades para que os idosos participem ativamente na vida através do jogo. Muitos municípios criaram grupos de teatro e parques infantis especiais para idosos.

(<https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evindezeka-oyunlari-12523933>,

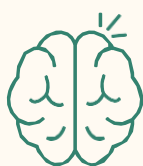
<https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmetmerkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>)



## EXEMPLOS DE ESTUDOS SOBRE A GAMIFICAÇÃO DE IDOSOS NA DINAMARCA

Na Dinamarca, a DGI explorou extensivamente diversos métodos para promover a saúde cerebral, com o objetivo de retardar o aparecimento da depressão e da doença de Alzheimer, ao mesmo tempo que promove a atividade física e a inclusão social. Isto foi explorado com um projeto chamado "Hold hjernen frisk", que significa "Manter o cérebro saudável".

A DGI trabalhou com três métodos diferentes para manter o cérebro saudável: SMARTtraining, Movimento na Cultura e Treino na Natureza para Idosos.



**SMARTtraining:** Focado no treino da memória, concentração e equilíbrio. O programa consiste numa série de exercícios de baixa intensidade envolvendo palavras e cores, concebidos para desafiar simultaneamente as capacidades motoras, a percepção sensorial e o raciocínio lógico dos participantes. O programa é oferecido durante 15, 30 ou 45 semanas.



**Movimento na Cultura:** Programas de atividades organizados e oferecidos por bibliotecas selecionadas. Os programas variam de acordo com a biblioteca, mas partilham um foco comum na combinação de cultura, movimento e interação social. Os programas têm a duração de 15 semanas.



**Treino na Natureza para Idosos:** Exercícios realizados na natureza, com o objetivo de desafiar o corpo e os sentidos, bem como proporcionar estímulo intelectual. O programa dá prioridade à comunidade e os participantes de todos os níveis são bem-vindos. O programa tem a duração de 15 semanas.



Em relação às competências cognitivas, todos os três percursos de atividades apresentam aumentos significativos na pontuação total das competências cognitivas. O maior aumento é observado entre os participantes do Movimento na Cultura, seguido pelos participantes do SMART training e do Treino na Natureza. No geral, os participantes nos três percursos apresentam um melhor desempenho nos testes cognitivos na pós-avaliação em comparação com a pré-avaliação. No entanto, não há indícios de que o desenvolvimento ao longo do tempo difira significativamente entre os três percursos.

Estas alterações observadas são, portanto, provavelmente um *efeito de reteste*, em que o aumento das pontuações se deve ao facto de os participantes já terem realizado o teste uma vez. Ao comparar as alterações no subteste Frases entre as três faixas, a faixa Movimento na Cultura apresenta uma melhoria significativamente maior do que a faixa de SMARTtraining. Isto sugere que os participantes do percurso Movimento na Cultura podem ter melhorado as suas capacidades cognitivas mais do que os do SMARTtraining, indicando potencialmente que as bibliotecas e a cultura oferecem atividades cognitivamente mais relevantes do que o SMARTtraining. No entanto, é notável que esta diferença não se reflita nas alterações totais da pontuação, levantando questões sobre a significância deste achado.

Os testes físicos baseiam-se no European Fitness Badge e incluem exercícios como a prancha e os saltos, cada um refletindo parâmetros físicos como a força e a coordenação. Os resultados sugerem que o programa de Treino na Natureza inclui atividades que melhoram a aptidão física e a força em geral, enquanto os exercícios de SMARTtraining se concentram mais no aperfeiçoamento da coordenação. No entanto, a interpretação destes resultados deve ter em conta os procedimentos de recolha de dados.

A conclusão geral do projeto mostra que os participantes das modalidades SMARTtraining, Movimento na Cultura e Treino na Natureza estão altamente satisfeitos e entusiasmados com as atividades. Entre 90% e 95% dos participantes, por exemplo, recomendariam o programa a um amigo. Além disso, os participantes relatam melhorias, principalmente nos aspetos sociais e na motivação para uma vida mais saudável.

As melhorias autopercecionadas parecem resultar da participação nas atividades "Manter o Cérebro Saudável". No entanto, é importante referir que os efeitos carecem de evidência científica e dependem exclusivamente das experiências subjetivas dos participantes. Embora os programas de atividades sejam percecionados como envolventes e relevantes, os seus efeitos não podem ser documentados cientificamente.

Em relação aos questionários psicológicos, foram encontradas alterações significativas entre as pré-medidas e as pós-medidas, principalmente nas pontuações dos testes cognitivos dos participantes e, em menor grau, na redução das pontuações de depressão entre os participantes do SMARTtraining e do Movimento na Cultura. Tanto para as capacidades cognitivas como para o bem-estar mental (depressão), não foram observadas diferenças sistemáticas nas mudanças entre os três grupos de atividades, sugerindo que as mudanças se devem mais provavelmente a um *efeito de reteste* do que aos programas de atividades em si.

## EXEMPLOS DE ESTUDOS SOBRE A GAMIFICAÇÃO DE IDOSOS NA ESLOVÉNIA

A procura de atividades de fortalecimento da memória para os idosos na Eslovénia gerou uma série de atividades e iniciativas focadas principalmente em jogos de tabuleiro concebidos para melhorar a recordação.

Um exemplo interessante e, segundo consta, muito popular é o jogo "Memória de Provérbios". O jogo, desenvolvido pela etnóloga Dra. Saša Babič e pelo paremiologista Dr. Matej Meterc e publicado pela editora do Centro de Investigação da Academia Eslovena de Ciências e Artes, centra-se nos provérbios. O jogo foi excepcionalmente bem recebido pelos idosos de diversas casas de repouso na Eslovénia, que ficaram encantados com a oportunidade de recordar os provérbios da sua juventude e de os ligar às suas histórias de vida e memórias.

O jogo teve tanto sucesso que foi criada a segunda parte, "Memória de Provérbios 2", e enviada para 115 lares de idosos na Eslovénia. A segunda parte foi novamente um sucesso, e muitos profissionais que trabalham com idosos referiram que utilizam o jogo regularmente nas suas atividades. Para além do treino da memória, o objetivo do jogo é "estimular a reflexão sobre a herança linguística da língua eslovena". (<https://zalozba.zrc-sazu.si/sl/novice/pregovorni-spomin-v-domovih-za-starejse> )



Outro exemplo interessante é um projeto implementado pela Spominčica – Alzheimer Eslovénia – uma ONG que pretende sensibilizar e ajudar as pessoas com demência. Juntamente com várias explorações agrícolas e organizações ativas na área da proteção da saúde, a organização está a desenvolver ferramentas para o treino das funções cognitivas para grupos vulneráveis, com foco nas pessoas com demência. A organização está a utilizar o ambiente da exploração agrícola como um ambiente dinâmico e interessante para preparar e implementar o programa de formação. (<https://www.spomincica.si/projekti> )

## EXEMPLOS DE ESTUDOS SOBRE A GAMIFICAÇÃO DE IDOSOS EM PORTUGAL

### Bridge na USO

Há cerca de 7 anos que a Universidade Sénior de Oeiras (USO) está envolvida em aulas de bridge para participantes seniores. Estas atividades, para além do relativo interesse do jogo em si, foram apoiadas por outras evidências que podem ser resumidas como: O Valor Terapêutico do Bridge

### Bridge e Seniores

Pesquisas recentes constataram que jogar bridge tem um efeito positivo estatisticamente significativo no bem-estar. Investigadores da Universidade de Stirling, em conjunto com a English Bridge Education and Development, no âmbito do seu trabalho contínuo sobre os benefícios do bridge para a saúde e o bem-estar, entrevistaram mais de 7.000 pessoas, a maioria das quais eram jogadores de bridge. A maioria dos inquiridos indicou que jogar bridge lhes trouxe benefícios pessoais, tais como o facto de o jogo ter um elemento competitivo, facilitar a socialização com os amigos e – mais comumente – ser mentalmente estimulante e permitir obter prazer com a atividade. Isto contribuiu para uma sensação de bem-estar superior à média – a comparação foi possível com os dados do Estudo Longitudinal Inglês sobre o Envelhecimento.

Está provado que praticar diariamente alguma atividade que teste a agilidade mental ajuda a proteger a população idosa da demência e do Alzheimer. Existe também um conjunto de pesquisas que demonstra que a interação social entre idosos pode prevenir o declínio cognitivo. O Bridge proporciona estímulo mental e envolvimento social.

Embora não seja uma cura para a demência, há evidências de que jogar bridge pode contribuir para manter o cérebro saudável.

Um estudo de novembro de 2000, realizado por Marian Cleeves Diamond, investigadora da Universidade da Califórnia, em Berkeley, concluiu que jogar bridge deixa as pessoas com um maior número de células imunitárias. "O bridge era ideal para o que procurávamos", disse ela. "É a atividade mais próxima de uma tarefa desafiante de classificação de cartas, que também contém múltiplos fatores que devem estimular o córtex dorsolateral. Os jogadores de bridge planeiam utilizar a memória de trabalho, lidar com a sequenciação, a iniciação e inúmeras outras funções de ordem superior em que o córtex dorsolateral está envolvido."

## MAPA DE EMPATIA PARA COMPREENDER O ALVO AUDIÊNCIA

Ao desenvolver jogos para idosos, é muito importante compreender primeiro as suas necessidades e expectativas e, assim, desenvolver jogos com foco no ser humano. Utilizaremos o método do Mapa de Empatia para compreender o público-alvo e ir ao encontro das suas necessidades.

### O que é um Mapa de Empatia?

Um mapa de empatia é uma ferramenta visual que ajuda a compreender os sentimentos, pensamentos, necessidades e comportamentos de um indivíduo ou público-alvo. Geralmente, está dividido em quatro secções principais:

- **Pensamentos (Pensar):** Procura perceber o que o público-alvo pensa sobre o tema.
- **Emoções (Sentir):** Explora os sentimentos do público sobre o tema.
- **Opiniões (Ver):** Reúne informação sobre eventos e situações que o público-alvo vê à sua volta.
- **Discursos (Dizer):** Examina o que o público-alvo diz ou como o expressa aos outros.



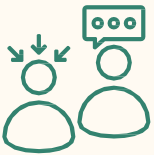
## A importância do Mapa de Empatia no desenvolvimento de materiais educativos



**Melhor compreensão do público-alvo:** O mapeamento da empatia oferece aos criadores de materiais de formação a oportunidade de obter um conhecimento profundo do público-alvo. Conhecer as necessidades de aprendizagem, as motivações e os desafios dos participantes permite a criação de conteúdos mais direcionados e eficazes.



**Design de conteúdo personalizado:** Cada participante pode ter diferentes estilos de aprendizagem e expectativas. Ao identificar estas diferenças, o mapa de empatia ajuda a desenvolver conteúdos personalizados e à medida.



### **Materiais envolventes e significativos:**

Compreender as emoções e os pensamentos dos participantes permite que o conteúdo seja elaborado de forma não só informativa, mas também que crie uma ligação emocional. Isto torna o processo de aprendizagem mais envolvente e eficaz.



**Capacidades de resolução de problemas:** O mapa de empatia facilita a compreensão dos problemas enfrentados pelos participantes e as suas reações aos mesmos. Esta informação oferece a oportunidade de encontrar soluções para problemas da vida real nos materiais de formação.



**Melhoria Contínua:** Através do mapa de empatia, os criadores de materiais de formação podem analisar melhor o feedback dos participantes e melhorar continuamente os materiais em conformidade.

Como resultado, o mapeamento da empatia contribui para a criação de conteúdos mais eficazes, significativos e fáceis de utilizar, incentivando o pensamento na perspetiva dos participantes no processo de desenvolvimento do material educativo.

## UM GUIA PARA TER EMPATIA COM OS IDOSOS

Com o Mapa de Empatia procura-se revelar princípios de design dirigidos aos idosos, através da compreensão aprofundada das perceções, experiências passadas, necessidades e expectativas dos idosos em relação aos jogos, e projetar jogos que sejam adequados às necessidades físicas, mentais e emocionais dos idosos, tornando a vida mais significativa e contribuindo para o envelhecimento ativo, em consonância com estes princípios. Abaixo, estão as perguntas básicas e as perguntas exploratórias preparadas para a pesquisa a ser conduzida com grupos focais. As metas, os objetivos e a justificação para cada questão estão descritos detalhadamente e organizados num guia. Na última secção, as possíveis respostas a estas questões são apresentadas num Mapa de Empatia.

### 1. Questão essencial: Como vivencia o processo de envelhecimento?

Questões investigativas:



- • *O que significa para si a velhice?*
- • *Como experiencia os efeitos do envelhecimento (físico, psicológico e cognitivo)?*
  - *Quais são os seus sentimentos mais proeminentes sobre o envelhecimento?*
- • *Como é que as suas relações com a sua família e ambiente próximo mudaram com o processo de envelhecimento?*
- • *Como vê o lugar dos idosos na sociedade? Como utiliza o seu tempo?*
- • *O que significa ser uma pessoa ativa na velhice?*
- 

Metas e objetivos:



O principal objetivo destas questões é compreender as experiências individuais do processo de envelhecimento e compreender as alterações físicas, emocionais, sociais e cognitivas dos idosos neste processo. Ao examinar as perceções dos idosos sobre o processo de envelhecimento e os contextos sociais e culturais que moldam essas perceções, o objetivo é sensibilizar para as necessidades e a qualidade de vida dos idosos.

Objetivos:

- *Compreender as dimensões física, psicológica e cognitiva do processo de envelhecimento através das expressões subjetivas dos indivíduos.*

- ♦ *Analisar os fatores sociais, culturais e individuais que moldam a percepção do envelhecimento.*
- ♦ *Avaliar como as relações sociais e os papéis sociais se alteram no processo de envelhecimento.*
- ♦ *Explorar como os indivíduos estruturam as suas vidas diárias e as suas percepções do conceito de envelhecimento ativo.*

## 2. Questão essencial: Como vivencia o processo de envelhecimento?

- **Justificação:** Esta questão foi colocada para compreender como os indivíduos vivenciam subjetivamente o processo de envelhecimento. É importante examinar os efeitos das alterações físicas, psicológicas e sociais nesta experiência.
- **Expectativas:** Espera-se que os participantes avaliem o processo de envelhecimento numa estrutura geral e expressem os aspetos positivos ou negativos desse processo.

Questões investigativas:



### 1. O que significa para si a velhice?

- ♦ **Justificação:** *Acredita-se que a percepção da velhice pode variar de indivíduo para indivíduo. Esta questão foi colocada para revelar os significados pessoais atribuídos ao conceito de velhice.*
- ♦ **Expectativas:** *Espera-se que os participantes definam a velhice como um período de sabedoria, mudança, solidão ou limitação.*

### 2. Como experiencia os efeitos do envelhecimento (físicos, psicológicos e cognitivos)?

- ♦ **Justificação:** *Esta questão foi colocada para compreender a experiência direta das alterações físicas, psicológicas e cognitivas no processo de envelhecimento.*
- ♦ **Expectativas:** *Espera-se que os participantes expliquem como estas mudanças afetam o seu dia-a-dia e a sua qualidade de vida em geral.*

### **3. Quais são as emoções mais proeminentes que sente em relação ao envelhecimento?**

- ♦ **Justificação:** A compreensão da dimensão emocional do processo de envelhecimento desempenha um papel fundamental na análise de quais os sentimentos que os indivíduos mais experienciam durante este processo.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem os seus sentimentos de felicidade, paz, ansiedade, solidão ou aceitação.

### **4. Como são as suas relações com a sua família e amigos próximos? Alterou-se com o processo de envelhecimento?**

- ♦ **Justificação:** O exame dos efeitos do envelhecimento nas relações sociais é importante para compreender como os papéis dos indivíduos na família e no ambiente social mudaram.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expliquem estas mudanças de forma positiva ou negativa.

### **5. Como vê o lugar dos idosos na sociedade?**

- ♦ **Justificação:** Avaliar a perceção da sociedade sobre os idosos e o seu papel na sociedade e compreender o impacto do contexto social no envelhecimento.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem os seus pensamentos sobre os seus papéis sociais e as atitudes da sociedade em relação aos idosos.

### **6. Como gasta o seu tempo?**

- ♦ **Justificação:** Esta questão é colocada para compreender como os idosos passam o dia a dia e para analisar o seu tempo de lazer e as estratégias de envelhecimento ativo.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes partilhem as suas rotinas diárias e os desafios ou atividades prazerosas que enfrentam neste processo.

### 7. O que pensa que significa ser uma pessoa ativa na velhice?

- ♦ **Justificação:** Esta questão é colocada para compreender os significados individuais do conceito de envelhecimento ativo e avaliar como este conceito se reflete nas práticas de vida dos indivíduos.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem como definem o envelhecimento ativo em termos de aspetos sociais, físicos e mentais.

### 3. Questão essencial: O que significa jogar para si?

#### Questões investigativas:



- ♦ Como se sente quando joga ou quando pensa em jogar?
- ♦ Como é que os jogos que recorda das suas experiências passadas (em criança ou com os seus próprios filhos) o fazem sentir?
- ♦ Como se sente ao ver os seus colegas a jogar?
- ♦ Como acha que o ambiente reagiria se jogasse?

#### Metas e objetivos:



O principal objetivo destas questões é obter uma compreensão aprofundada das perceções dos idosos sobre os jogos e dos fatores individuais, sociais e emocionais que influenciam essas perceções. Ao revelarem o significado que os idosos atribuem aos jogos, tal como são influenciados pelas suas experiências anteriores com os jogos e os efeitos dos fatores ambientais nestas perceções, visam fornecer uma base para o desenvolvimento de jogos adequados à terceira idade. Os objetivos desta questão central e das questões de investigação são, em geral, os seguintes:

- ♦ *Obter uma compreensão profunda das experiências emocionais que o jogo evoca nos indivíduos.*
- ♦ *Revelar os contextos individuais e sociais que moldam as percepções dos idosos sobre os jogos.*
- ♦ *Desenvolver princípios de design baseados na nostalgia analisando o impacto das experiências passadas na percepção do jogo.*
- ♦ *Avaliar o impacto dos fatores sociais e ambientais nas motivações para jogar.*
  
- ♦ *Obter dados concretos que orientem os princípios de design de jogos de acordo com as necessidades e expectativas dos indivíduos mais velhos.*

#### 4. Questão essencial: O que significa jogar para si?

- **Justificação:** Esta questão foi colocada para perceber como os idosos percebem o conceito de jogar e em que contextos da sua vida avaliam o ato de jogar.
  
- **Expectativas:** Os participantes devem explicar como definem os jogos em termos de entretenimento, aprendizagem, socialização, nostalgia ou qualquer outro contexto. Esta questão pode dar pistas sobre o quão significativos e motivadores os jogos podem ser para os idosos.

Questões investigativas:



##### 1. Como se sente quando joga ou pensa jogar?

- ♦ **Justificação:** Esta questão foi colocada para perceber quais as emoções que os jogos ou a ideia de jogar despertam nos idosos. O contexto emocional desempenha um papel crucial na compreensão das motivações individuais para jogar.
  
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem diversas emoções, tais como diversão, felicidade, relaxamento, ansiedade ou até timidez. A exploração destas emoções pode ajudar a garantir a coerência emocional no design de jogos.

## **2. De que forma os jogos que recorda das suas experiências passadas (em criança ou com os seus próprios filhos) o fazem sentir?**

- ♦ **Justificação:** As experiências passadas são um fator importante que molda as percepções atuais dos indivíduos sobre os jogos. Esta questão pretende revelar como a nostalgia e as experiências passadas com os jogos afetam as atitudes dos idosos em relação aos jogos.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem felicidade, saudade ou outros contextos emocionais de experiências passadas em jogos. Isto irá enfatizar a importância da ligação com o passado no design de jogos.

## **3. Como se sente ao ver os seus colegas a jogar?**

- ♦ **Justificação:** Esta questão foi colocada para compreender a percepção do jogo em contexto social. A observação dos idosos sobre o jogo dos seus pares ou as suas reflexões sobre o mesmo oferece uma oportunidade para avaliar o comportamento do jogo dentro da estrutura das normas sociais.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes avaliem o comportamento dos seus pares nos jogos de forma positiva ou negativa. Isto fornecerá insights sobre a aceitabilidade social dos jogos.

## **4. Como acha que o ambiente reagirá ao seu comportamento ao jogar?**

- ♦ **Justificação:** Esta questão foi colocada para compreender o impacto dos fatores ambientais no comportamento de jogo dos indivíduos. As reações ambientais podem aumentar ou diminuir a motivação dos indivíduos para jogar.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem possíveis reações de apoio ou críticas por parte dos seus familiares, amigos e do meio envolvente em relação à sua experiência com o jogo. Isto permitirá a consideração de barreiras e oportunidades sociais no design de jogos.

## 5. Questão essencial: Pode partilhar as suas experiências/práticas com jogos?

### Questões investigativas:



- *Com quem prefere jogar mais (sozinho, cônjuge, filhos, netos, etc.)?*
- *Quanto tempo reserva/deve reservar para os jogos diariamente? O que o incentiva ou desencoraja a jogar?*
- *Quais das suas características (físicas, psicológicas, temporais, etc.) acha que lhe tornariam mais fácil/difícil participar em jogos?*

### Metas e objetivos:



Estas questões visam compreender que tipos de jogos os idosos tendem a jogar, os fatores individuais e sociais que influenciam os seus hábitos de jogo e como estes hábitos se integram no seu quotidiano. O conhecimento dos géneros e hábitos de jogo é fundamental para identificar temas e mecânicas para um design de jogos orientado para os idosos que se alinhem com as necessidades e expectativas. Os objetivos das questões principais e das questões investigativas relacionadas são os seguintes:

- *Compreender os interesses e as expectativas das pessoas mais velhas em relação aos tipos de jogos.*
- *Avaliar a influência do contexto social (por exemplo, preferências por jogar sozinho ou em grupo) nos hábitos de jogo.*
- *Identificar como os idosos integram os jogos nas suas rotinas diárias e as dificuldades ou conveniências que enfrentam ao longo do caminho.*
- *Identificar motivadores e impedimentos e desenvolver estratégias apropriadas para o design de jogos.*
- *Desenvolver recursos para o design de jogos adequados aos idosos, que sejam adequados às preferências individuais e incentivem a participação social.*



## 6. Questão essencial: Em que tipos de jogos está mais interessado?

- **Justificação:** Esta questão visa compreender os tipos de jogos preferidos pelos idosos e determinar quais são mais interessantes. Identificar os tipos de jogos que atendem às necessidades cognitivas, físicas e emocionais dos idosos irá orientar o processo de design.
- **Expectativas:** Os participantes devem indicar os seus géneros preferidos, como jogos de estratégia, inteligência, palavras, tabuleiro, cartas ou digitais. Estas informações fornecerão informações importantes para determinar os tipos de jogos que atrairão o interesse das pessoas mais velhas.

### Questões investigativas:



#### 1. Com quem prefere jogar (sozinho, cônjuge, filhos, netos, etc.)?

- **Justificação:** Visa compreender a influência do contexto social nas preferências de jogo. Compreender se os idosos preferem jogar sozinhos ou em grupo é importante para priorizar o jogo individual ou em grupo no design.
- **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem a sua preferência por jogar sozinhos, passar tempo com familiares ou partilhar com o círculo social. Isto ajudará a orientar o design dos níveis de interação social dos jogos.

#### 2. Quanto tempo deve reservar para os jogos diariamente?

- **Justificação:** Esta questão visa compreender como os idosos integram os seus hábitos de jogo no quotidiano e quanto tempo dedicam aos jogos. Isto fornece dados importantes para o design de jogos em termos de acessibilidade e duração.
- **Expectativas:** Os participantes devem indicar quanto tempo dedicam ou consideram adequado dedicar aos jogos. Isto ajudará a determinar a duração e a frequência do jogo.

### 3. O que o incentiva ou desencoraja a jogar?

- ♦ **Justificação:** O objetivo é compreender as motivações positivas e negativas que influenciam o comportamento de jogo. Esta informação fornece pistas importantes para o design de jogos, de forma a aumentar o incentivo e diminuir o desânimo.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes articulem o que os motiva ou desencoraja a jogar, com base em fatores físicos, mentais ou sociais. Por exemplo, podem ser identificados factores como a diversão dos jogos, a fácil acessibilidade, os desafios físicos ou os preconceitos sociais.

### 7. Questão essencial: Como é que os jogos contribuem/gostaria que os jogos contribuíssem para a sua vida?

#### Questões investigativas:



- ♦ Quais são as suas expectativas em relação aos jogos?
- ♦ Como acha que os jogos o podem ajudar psicologicamente / fisicamente / mentalmente?
- ♦ Qual o impacto que os jogos podem ter na sua vida diária?

#### Metas e objetivos:



Estas questões visam compreender como os jogos acrescentam ou pretendem acrescentar valor à vida dos idosos. Avaliar os efeitos psicológicos, físicos e mentais dos jogos fornecerá um roteiro básico para o design de jogos, visando melhorar a qualidade de vida dos idosos. Além disso, o potencial dos jogos para se integrarem na vida quotidiana e fortalecerem os laços sociais é também explorado através destas questões. Estas questões foram elaboradas para os seguintes objetivos:

- ♦ Identificar os contributos psicológicos, físicos e mentais dos jogos para a vida das pessoas idosas.
- ♦ Compreender que tipo de benefícios pessoais e sociais os idosos esperam dos jogos.

- *Obter dicas de design de jogos para aumentar os efeitos positivos dos jogos na vida diária.*
- *Garantir que os jogos adequados para idosos são concebidos de forma a que possam ser facilmente integrados na vida diária dos indivíduos.*
- *Explorar os potenciais benefícios dos jogos para melhorar a qualidade de vida dos idosos e desenvolver estratégias de design adequadas.*

## **8. Questão essencial: Como gostaria que os jogos contribuíssem para a sua vida?**

- **Justificação:** Esta questão foi colocada para perceber como os idosos percecionam o conceito de jogar e em que contextos da sua vida avaliam o ato de jogar.
- **Expectativas:** Espera-se que os participantes indiquem se esperam satisfação emocional, estimulação mental, mobilidade física, ligações sociais ou simplesmente diversão nos jogos.

Questões investigativas:



### **1. Quais são as suas expectativas em relação aos jogos?**

- **Justificação:** *O objetivo é compreender as expectativas específicas dos idosos em relação aos jogos. Isto permite identificar características e funções que devem ser priorizadas no design de jogos.*
- **Expectativas:** *Espera-se que os participantes expressem as suas expectativas em relação aos jogos, como o entretenimento, a aprendizagem, a ligação social, a mobilidade física ou a redução dos sentimentos de solidão.*

### **2. De que forma acha que os jogos o podem ajudar psicologicamente / fisicamente / mentalmente?**

- **Justificação:** *Esta questão visa compreender o potencial impacto dos jogos na saúde e bem-estar dos indivíduos. Contributos como o exercício físico, a estimulação mental ou o relaxamento psicológico podem melhorar a qualidade de vida dos idosos.*

- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem o contributo dos jogos, tais como a redução do stress, o incentivo à atividade física ou a manutenção da acuidade mental.

### 3. Que impacto podem os jogos ter na sua vida diária?

- ♦ **Justificação:** A compreensão dos efeitos dos jogos na vida diária dos idosos e as suas perceções desses efeitos fornece pistas sobre como integrá-los nos seus estilos de vida.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes descrevam o impacto dos jogos nas suas rotinas diárias, como o entretenimento, a interação social, a motivação ou o lazer.

## 9. Questão essencial: Que tipo de jogos e conteúdos gostaria de ver desenvolvidos para si?

### Questões investigativas:



- ♦ Que tipos de jogos são do interesse dos idosos?
- ♦ Para que fim gostaria que os jogos fossem concebidos (social, desenvolvimento pessoal, saúde, etc.)?
- ♦ Que características são mais importantes para si num jogo ou atividade que lhe será oferecido (diversão, conveniência, nível de dificuldade)?

### Metas e objetivos:



Estas questões visam compreender que tipos de jogos os idosos gostariam de jogar, as suas expectativas em relação ao conteúdo dos jogos e as suas preferências. Além disso, ao descobrir que tipos de jogos são praticados no seu meio social, podemos analisar os fatores que afetam as preferências dos idosos pelos jogos e a forma como os abordam. Desta forma, procuramos tornar os jogos direcionados para os idosos mais significativos e envolventes. Os objetivos destas questões são resumidos da seguinte forma:

- *Perceber quais os tipos e conteúdos de jogos que os idosos preferem.*
- *Determinar como pretendem que os jogos contribuam para a vida dos idosos, física, mental e socialmente.*
- *Adaptar o conteúdo do jogo de acordo com os interesses individuais e elementos que promovam a união social.*
- *Compreender os fatores que moldam o comportamento de jogo dos idosos analisando o impacto do ambiente social nos seus hábitos de jogo.*
- *Desenvolver recomendações sobre o conteúdo e a mecânica para o design de jogos adequados para idosos.*

## 10. Questão essencial: Que tipo de jogos e conteúdos concebidos para si gostaria de ter visto?

- **Justificação:** Compreender os sonhos e as expectativas dos indivíduos mais velhos sobre o conteúdo dos jogos ajudará a enfatizar os elementos que são do seu interesse no design de jogos.
- **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem as suas expectativas sobre os tipos de jogos que podem ser jogados para interação social, atividade física, educação ou apenas por diversão.

Questões investigativas:



### 1. Que tipos de jogos são do seu interesse?

- **Justificação:** *É importante identificar os interesses pessoais dos idosos em géneros de jogos para compreender as diferenças individuais. O conteúdo e a jogabilidade dos jogos podem ser personalizados de acordo com o utilizador.*
- **Expectativas:** *Espera-se que os participantes manifestem o seu interesse por diferentes tipos de jogos, como jogos de palavras, jogos de estratégia, jogos que envolvam atividade física, jogos virtuais ou jogos de tabuleiro.*

## 2. Para que fim gostaria que os jogos fossem concebidos (social, desenvolvimento pessoal, saúde, etc.)?

- ♦ **Justificação:** Esta questão procura compreender como os jogos podem contribuir para a vida dos idosos. Ela revela que os jogos podem ser concebidos para a saúde física, acuidade mental, ligações sociais ou simplesmente para diversão.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes expressem que esperam que os jogos ofereçam benefícios específicos, como a socialização, a aprendizagem, a redução do stress, a melhoria da memória ou o exercício físico.

## 3. Que tipo de jogos jogam os seus amigos próximos?

- ♦ **Justificação:** Conhecer os hábitos de jogo dos idosos no seu meio social ajuda a compreender os fatores externos que influenciam as preferências de jogo. Permite também analisar a aceitação social e a jogabilidade dos jogos.
- ♦ **Expectativas:** Espera-se que os participantes partilhem as suas opiniões sobre os jogos praticados pelos seus amigos e forneçam pistas sobre o potencial dos jogos para fortalecer os laços sociais.

## FORMULÁRIO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

A tabela abaixo mostra as 5 questões básicas de investigação para indivíduos seniores e as questões de sondagem que são exploratórias para estas questões. Além das questões básicas de investigação, espera-se que os investigadores completem as respostas que consideram que estão em falta no momento da entrevista através das questões de sondagem. Espera-se que os investigadores coloquem as questões seguintes não tão fechadas (sim/não) como as questões de investigação, mas abertas de acordo com os métodos de investigação qualitativa e que deem aos participantes tempo suficiente para as respostas. Estima-se que o tempo de resposta às seguintes questões, que são preparadas de acordo com o objetivo do inquérito, será de 1 hora em média.

Questão de Investigação Básica	Perguntas investigativas
1. Como vivencia o processo de envelhecimento?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que significa para si a velhice?</li> <li>• Como experiencia os efeitos do envelhecimento (físicos, psicológicos e cognitivos)?</li> <li>• Quais são os seus sentimentos mais marcantes em relação ao envelhecimento?</li> <li>• Como é que as suas relações com a sua família e o ambiente próximo mudaram com o processo de envelhecimento?</li> <li>• Como vê o lugar dos idosos na sociedade?</li> <li>• Como utiliza o seu tempo?</li> <li>• O que significa ser uma pessoa ativa na velhice?</li> </ul>
2. O que significa jogar para si?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como se sente quando joga ou pensa jogar?</li> <li>• Como é que os jogos que recorda das suas experiências passadas (na infância ou com os seus próprios filhos) o fazem sentir?</li> <li>• Como se sente ao ver os seus colegas a jogar?</li> <li>• Como acha que o meio social reagiria a você jogar?</li> </ul>
3. Pode partilhar as suas experiências/práticas com jogos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com quem prefere/preferia jogar (sozinho, cônjuge, filhos, netos, etc.)?</li> <li>• Quanto tempo reserva/deve reservar para jogar diariamente?</li> <li>• O que o incentiva ou desencoraja a jogar/participar em jogos?</li> <li>• Quais das suas características (físicas, psicológicas, temporais, etc.) pensa que facilitam/dificultam a sua participação em jogos?</li> </ul>
4. De que forma os jogos contribuem para a sua vida/como quer que contribuam para a sua vida?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como acha que os jogos podem contribuir para si psicologicamente, fisicamente ou mentalmente?</li> <li>• Qual o impacto que os jogos podem ter na sua vida diária?</li> </ul>
5. Que tipo de jogos e conteúdos gostaria de ver desenvolvidos para si?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que tipos de jogos são do seu interesse?</li> <li>• Para que fim gostaria que fossem concebidos novos jogos (físico, social, desenvolvimento pessoal, saúde, etc.)?</li> <li>• Que características são mais importantes para si num jogo ou atividade que lhe seja proposto (diversão, conveniência, nível de dificuldade)?</li> </ul>

## Questões adaptadas ao Mapa da Empatia

As respostas às questões básicas e de sondagem foram previstas e colocadas no mapa de empatia abaixo. No entanto, os investigadores devem ter em mente que as respostas às perguntas podem mudar de posição no mapa de empatia. Isto porque o mapa de empatia é criado como resultado da análise das respostas dos participantes, e não das questões. O exemplo de mapa de empatia abaixo foi criado apenas para que os investigadores obtivessem insights. Por fim, o mapa de empatia a criar deve ser baseado nos dados obtidos de todos os participantes, e não de cada participante. Por exemplo, não devem ser criados mapas de empatia separados para os participantes P-1 e P-2.





## UM GUIA PARA TER EMPATIA COM OS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM PESSOAS MAIS VELHAS

### FORMULÁRIO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA PARA PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS NA EXPERIÊNCIA LÚDICA NA SUA ORGANIZAÇÃO

#### O que é que ele/ela pensa?



1. Em que pensa mais quando trabalha com pessoas mais velhas (por exemplo, saúde, bem-estar, atividades diárias)?
2. Sobre que tópicos acha que precisa de mais informações ou formação ao executar os jogos?
3. Que tipo de resultados positivos espera alcançar ao efetuar os jogos?

#### • **Justificação:**

*Estas questões foram elaboradas para compreender a consciencialização dos profissionais sobre as necessidades dos idosos, as suas experiências em processos de jogo e as suas expectativas sobre os efeitos positivos que os jogos podem proporcionar. As perceções dos profissionais sobre estes temas fornecem um importante roteiro para o desenvolvimento e implementação de jogos que melhorem a qualidade de vida dos idosos. Ao mesmo tempo, identificam áreas em que os profissionais necessitam de formação e informação, e permitem o desenvolvimento de mecanismos de apoio para dar resposta a essas necessidades.*

#### • **Expectativa:**

*Espera-se que os participantes articulem o seu foco na saúde, bem-estar e inclusão social dos idosos. Os profissionais devem indicar quais os conhecimentos e competências necessários para o processo de jogo. Os participantes devem avaliar os benefícios físicos, mentais e sociais que os jogos podem proporcionar aos idosos e partilhar os resultados positivos que gostariam de alcançar neste processo. Os profissionais devem apresentar os desafios que enfrentam ao trabalhar com idosos e sugestões para os ultrapassar. O objetivo é fornecer dicas sobre quais as estratégias que podem ser desenvolvidas para aumentar o impacto dos jogos na qualidade de vida dos idosos.*

## O que é que ele/ela faz?



1. Quais as experiências dos idosos ao jogar/participar em jogos?
2. Em que tipo de jogos os idosos se podem interessar?
3. Que mudanças faz na sua rotina diária ao implementar os jogos?
4. Que passos segue para implementar os jogos?
5. O que faz para garantir a participação dos idosos nos jogos?



### • **Justificação:**

*Estas questões visam compreender como os idosos se envolvem no processo de jogar e qual o papel dos profissionais neste processo. As experiências e os interesses dos idosos em participar em jogos e os métodos seguidos pelos profissionais neste processo permitem o desenvolvimento de estratégias para aumentar o envolvimento dos idosos com os jogos. Além disso, compreender as rotinas diárias dos profissionais e os processos de implementação revela como os jogos são integrados na vida dos idosos.*

*Estas questões visam identificar métodos eficazes para aumentar a motivação dos idosos.*

### • **Expectativa:**

*Espera-se que os participantes partilhem as suas experiências durante a participação dos idosos em jogos e as dificuldades que enfrentam neste processo, expliquem os tipos de jogos em que estão interessados e as razões desse interesse, expressem o impacto das aplicações dos jogos na rotina dos profissionais e as mudanças realizadas, partilhem as etapas e os métodos seguidos na implementação dos jogos e, por fim, partilhem estratégias e métodos que incentivem a participação.*

## O que é que ele/ela sente?



1. Como se sente quando joga com pessoas mais velhas (por exemplo, stressado, alegre, motivado)?
2. Quais foram as experiências emocionais mais satisfatórias ou desafiantes que teve neste processo?
3. Como é que a reação das pessoas mais velhas aos jogos o afeta?

♦



### • **Justificação:**

*Estas questões foram elaboradas para compreender o impacto emocional nos profissionais do processo de jogar com idosos. Avaliar as experiências satisfatórias ou desafiantes dos profissionais neste processo ajuda a explorar as dimensões psicológicas e emocionais encontradas nas práticas de jogo. Ao mesmo tempo, ao analisar o impacto nos profissionais das reações dos idosos aos jogos, procura-se desenvolver melhores mecanismos de apoio.*

### • **Expectativa:**

*Espera-se que os profissionais expressem o seu estado emocional geral (por exemplo, motivado, stressado, alegre) durante o processo de jogo, descrevam as suas experiências emocionais positivas ou negativas específicas durante o processo de jogo e partilhem o impacto das reações das pessoas mais velhas aos jogos na motivação e nas atitudes de trabalho dos profissionais.*

## O que é que ele/ela diz?



1. Que feedback dá sobre estes jogos dentro da equipa ou aos seus supervisores?
2. Tem alguma sugestão sobre como tornar os jogos mais eficazes?
3. Quais os fatores motivadores e inibidores na relação entre os idosos e os jogos?
4. Qual o impacto que observa que os jogos têm nos idosos?
5. De que forma acha que os jogos podem melhorar a sua qualidade de vida e a dos idosos?



### • **Justificação:**

*Estas questões visam fornecer insights sobre a avaliação do processo de jogar com idosos e o desenvolvimento de práticas eficazes neste processo. O feedback, as observações e as sugestões dos profissionais da equipa desempenham um papel fundamental na compreensão do impacto dos jogos nos idosos e no seu potencial para melhorar a qualidade de vida. Além disso, a análise dos fatores motivadores e inibidores oferece oportunidades de melhoria no design de jogos.*

### • **Expectativa:**

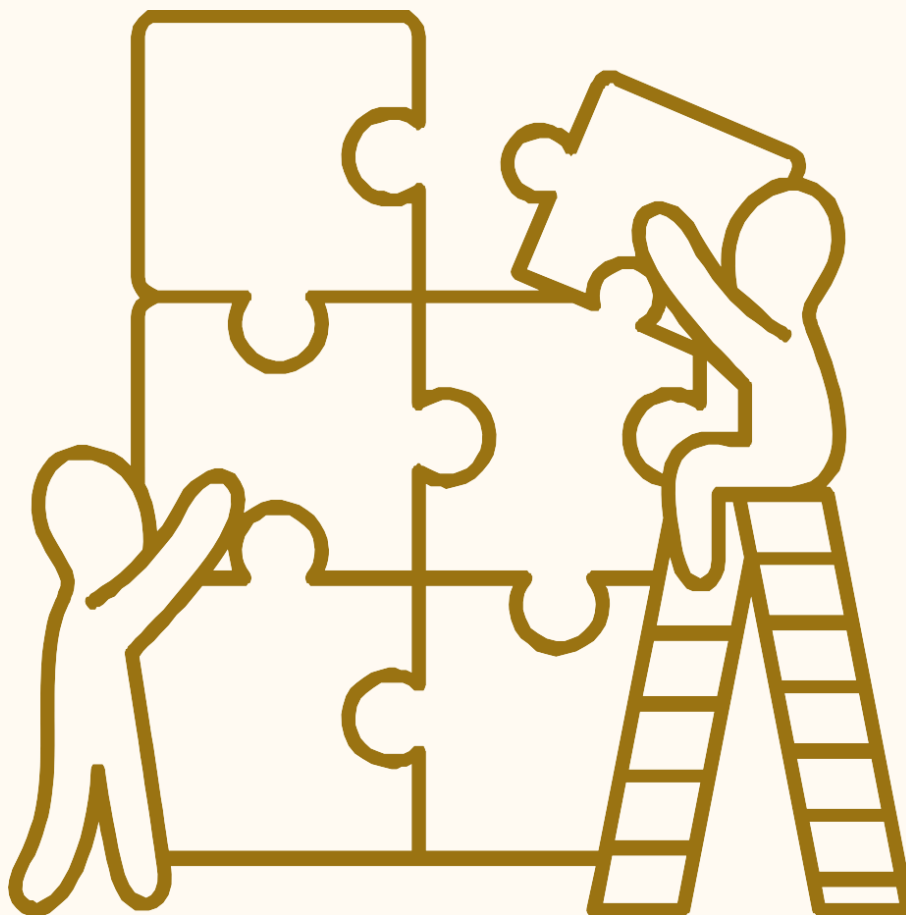
*Espera-se que os participantes partilhem as suas avaliações e sugestões dentro da equipa sobre a implementação e os resultados dos jogos, façam sugestões de melhoria relativamente ao conteúdo, método ou forma de implementação dos jogos, expressem as suas observações sobre os fatores que aumentam e diminuem a participação nos jogos, expliquem os efeitos físicos, mentais e sociais dos jogos nos idosos e partilhem as suas ideias sobre como os jogos podem contribuir para a qualidade de vida dos idosos e dos profissionais.*

## Questões Adaptadas ao Mapa da Empatia

As questões semiestruturadas, preparadas para uma melhor compreensão das experiências e observações profissionais dos profissionais que trabalham ativamente com idosos, estão incluídas no mapa de empatia que se segue. Os investigadores devem ter em conta que as respostas às questões podem mudar de posição no mapa de empatia. Isto porque o mapa de empatia é criado como resultado da análise das respostas dos participantes, e não das questões. O exemplo de mapa de empatia abaixo foi criado apenas para que os investigadores pudessem obter insights.



**Conjunto de questões desenvolvido para  
utilização nos workshops a realizar na  
Perspetiva do Design Thinking**



### Experiências e expectativas dos indivíduos com mais de 60 anos em relação aos jogos

*Caro(a) parceiro(a), espera-se que os participantes forneçam respostas detalhadas a cada uma das seguintes questões. É importante incentivá-los nesse sentido e apoiá-los com questões adicionais, se necessário. Nas questões 7, 8, 9 e 10, foram acrescentadas opções que permitem orientar o participante para a obtenção de respostas mais abrangentes e precisas. Cada entrevista com as questões abaixo deve ter uma duração mínima de 30 a 40 minutos.*

*Não se esqueça de gravar as suas entrevistas no seu telemóvel ou gravador de voz (não é necessário vídeo). Foi realizada uma entrevista como exemplo para si e as perguntas foram revistas e atualizadas. Recomendamos que também reveja a entrevista por nós conduzida e transcrita antes das suas próprias entrevistas. Obtenha o consentimento por escrito do participante que irá entrevistar e obtenha o seu consentimento verbal no início da entrevista (após explicar o objetivo do estudo no início da gravação áudio: "Gostaria de participar voluntariamente nesta investigação?").*

*Obrigado pelos seus esforços.*



#### **Informações demográficas**

Nome do participante:

Idade:

Situação atual no trabalho:

1. O que significa para si jogar? O que significa o jogo?
2. Que tipo de brincadeiras fazia na infância? Com quem brincava? O que sentia?
3. E se jogasse os mesmos jogos hoje, sentiria as mesmas emoções positivas que sentia quando era criança?
4. Que tipo de diferenças pensa que existem entre as brincadeiras da sua infância e as brincadeiras das crianças de hoje?
5. Na sua cultura/bairro, como se percebe que os adultos jogam?
6. Quando se fala em jogos, estão agora incluídos os jogos digitais, para além dos jogos de rua e em casa. Joga algum jogo "nessa faixa etária"?
  - 6.1. Se sim, que tipo de jogos joga? Por que razão prefere jogar estes jogos e como acha que eles contribuem para si?
  - 6.2. Quais são os seus motivos para não jogar? Que tipo de jogos nos quais está interessado?

7. Quais os benefícios de jogar para os IDOSOS em geral?

(Quando achar que não obteve respostas suficientes, peça a opinião do participante sobre as seguintes opções, respetivamente)

- a) Quais os contributos psicológicos
- b) Quais as contribuições físicas
- c) Quais as contribuições sociais
- d) Qual pode ser o seu contributo mental
- e) Quais os benefícios para a saúde?
- f) Que outras contribuições podem ser feitas

8. Como deveria ser um jogo criado para si e como o faria?  
Gostaria que o beneficiasse??

*(Se sentir que não recebeu uma resposta adequada, pode pedir-lhes que escolham entre as opções abaixo ou que acrescentem uma nova ideia. Os motivos para cada escolha também devem ser explicados. Por exemplo, um participante que deseje jogos físicos deve ser questionado sobre "como acha que os jogos físicos podem ser úteis para si?")*

- a) Jogos mentais (puzzles, memória, jogos de palavras)
- b) Jogos físicos (dança/jogos folclóricos, exercícios, equilíbrio, validade virtual, atividade física)
- c) Jogos sociais (jogos de tabuleiro com amigos ou colegas, jogos de grupo)
- d) Jogos individuais (digitais ou de salão)
- e) Jogos de música e arte (karaoke, pintura, jogos de ritmo)
- f) Jogos virtuais e digitais (telemóveis, tablets, computadores, etc.)
- g) Outros

9. *Quais são as suas características pessoais ou condições de vida que lhe facilitam jogar?*

*(Quando pensa que não consegue obter respostas suficientes, deve apoiar os pensamentos do participante, perguntando as seguintes opções. Por exemplo, respostas como “Sou uma pessoa sociável (d), por isso gosto de jogar muito” ou “Estou reformado, já não estou a trabalhar, por isso tenho tempo suficiente para jogar (c)” são esperadas dos participantes)*

- a) As minhas características físicas são suficientes*
- b) Boa saúde*
- c) Ter tempo livre*
- d) Valorizo a sociabilidade*
- e) Tenho netos/filhos*
- f) Outros*

10. *Quais são as suas características pessoais ou condições de vida que lhe tornam difícil/desafiante jogar?*

*(Quando pensa que não consegue obter respostas suficientes, devem ser pedidas as seguintes opções para apoiar os pensamentos do participante. Espera-se que os participantes respondam, por exemplo, “Não gosto de jogar porque a minha saúde física não é boa (a)” ou “Não gosto de jogar porque tenho medo que as pessoas à minha volta me condenem (f).”)*

- a) A minha saúde física não é boa*
- b) Falta de boa saúde biológica (diabetes, hipertensão arterial, doenças crónicas, etc.)*
- c) Pobreza/não ter dinheiro suficiente para gastar*
- d) Não ter tempo suficiente*
- e) Não se importar/não se interessar*
- f) Ansiedade de marginalização e estigmatização por parte das pessoas que me rodeiam*
- g) Outros*

## FORMULÁRIO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA PARA PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS EM EXPERIÊNCIAS DE JOGOS ACTIVOS

Caros parceiros, os participantes deverão responder detalhadamente a cada uma das seguintes questões. Cada entrevista com as questões abaixo deverá ter a duração mínima de 15 a 20 minutos. Não se esqueçam de gravar as vossas entrevistas no vosso telemóvel ou gravador de voz (não é necessário vídeo). Uma amostra de entrevista foi criada para vocês. Em seguida, as nossas perguntas foram revistas e atualizadas novamente. Recomendamos que revejam a entrevista por nós conduzida e transcrita antes das vossas próprias entrevistas.

Obtenha o consentimento por escrito do participante que irá entrevistar e obtenha o seu consentimento verbal no início da entrevista (após explicar o objetivo do estudo no início da gravação áudio, “Gostaria de participar voluntariamente nesta investigação?”).

Obrigado pelos seus esforços.



- ◆ Informações demográficas
  - Idade
- ◆ Profissão
- ◆ A instituição/organização que serve
- ◆ Há quanto tempo é que ele/ela tem experiência em jogos?

## QUESTÕES



Como costumam ser as experiências das pessoas mais velhas ao jogar?



Em que tipos de jogos estão mais interessados?



Quais pensa que são os fatores que aumentam ou diminuem a participação dos idosos nos jogos?



Que efeitos observa que os jogos têm nos IDOSOS?  
(resultados)?



Sobre o que acha que precisa de mais informação ou formação?  
jogos?



O que faz para envolver as pessoas mais velhas no jogo?



Com que frequência e durante quanto tempo pratica atividades lúdicas?



Em que acha que os jogos podem ser mais eficazes para as pessoas mais velhas?



Existe alguma abordagem, técnica ou método que utilize especificamente para incentivar a participação das pessoas mais velhas em jogos?

## RECOMENDAÇÃO DE PARCEIROS

### RELATÓRIO RESUMO - PORTUGAL:

#### 1. INTRODUÇÃO

*No âmbito do projeto Active Brain Games (Jogos Cerebrais Ativos), foram realizadas várias entrevistas a dois grupos de pessoas. Estes grupos foram denominados "Seniores" e "Profissionais". O grupo dos Seniores incluiu pessoas com mais de 60 anos de idade, de diferentes origens. O grupo dos Profissionais incluiu técnicos especializados no trabalho com idosos, bem como professores que ministram atividades especificamente direcionadas para os mesmos.*

*No total, foram realizadas 29 entrevistas, 19 a Idosos e 10 a Profissionais.*

*O objetivo das entrevistas foi recolher informação sobre as experiências e expectativas dos participantes em relação aos jogos mentais. Esta informação é valiosa para as próximas etapas do projeto Jogos Cerebrais Ativos, nas quais serão desenvolvidas novas propostas de jogos especificamente adaptados para esta faixa etária.*

*Todos os entrevistados concederam autorização expressa para a utilização dos seus dados pessoais.*

*Curiosamente, após uma reação inicial de recusa, todos os participantes nestas entrevistas estavam no final, feliz e espontaneamente, disponíveis para fazer mais declarações, se necessário, para uma futura continuação deste estudo.*

## 2. Declarações de Idosos

*Estávamos interessados em interagir com pessoas que já estivessem na faixa etária dos 60 anos ou mais.*

*A tabela seguinte lista os seniores que colaboraram neste estudo.*

Tabela 1. Seniores envolvidos neste estudo

#	Nome	Idade	Estado	Atividade
1	Américo Almeida Garcia	88	Reformado	Coronel de Infantaria
2	Ana Paula Silva	60	Ativo	Engenheira
3	Ana Sabater	71	Reformado	Tradutora / Intérprete
4	Ana Sousa Gomes	64	Ativo	Empresária
5	António Bandeira Neves	75	Reformado	Diretor de Informática
6	António Bispo	73	Reformado	Engenheiro Civil
7	Emanuel Oliveira	82	Reformado	Economista
8	Emanuel Percheiro	81	Reformado	Empresário
9	Luís Correia	72	Reformado	Professor Catedrático
10	Maria Manuela Simões	68	Reformado	Doméstica
11	Mário Lopes	75	Reformado	Engenheiro Eletrotécnico
12	Paulo Legoinha	72	Reformado	Gestor
13	Pedro Lamas	73	Reformado	Professor
14	Rita Ribeiro de Almeida	68	Reformado	Engenheira
15	Rui Duarte	72	Reformado	Professor Universitário
16	Rui Soares	76	Reformado	Engenheiro
17	Stephan Toivonen	78	Reformado	Empresário
18	Stephen Cramer	79	Reformado	Gestor
19	Teresa Cardoso	70	Reformado	Médica Anestesiologista

*Há uma distinção importante que deve ser feita sobre dois grupos de idosos que foram identificados.*

*Existe um grupo de entrevistados que pertence ao que podemos chamar "Instituições de Solidariedade", como os lares de idosos ou as associações de idosos. Em Portugal, são designadas por Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e têm regras legais específicas.*

*E há um outro grupo que está mais ligado às instituições de ensino de nível superior, como as "Universidades Seniores".*

*Enquanto no primeiro tipo de instituições, estas pessoas, particularmente as que já estão institucionalizadas em lares de idosos, por exemplo, são pessoas que já apresentam algumas fragilidades, principalmente do ponto de vista da mobilidade, em instituições ligadas a Universidades Seniores, as pessoas são normalmente muito ativas. Já estão reformadas, mas mantêm interesses e competências muito próximos daqueles que tinham quando estavam no ativo.*

*Na primeira análise que fizemos dos jogos encontrados em ambas as instituições, quando falamos de jogos para crianças, encontramos muitos jogos semelhantes, alguns com uma componente mais física, outros com componentes mais intelectualizantes ou mais focados na mente. Um exemplo pode ser jogar à macaca ou, por exemplo, jogar Monopólio ou outro tipo de jogos mais intelectuais.*

*Um dos problemas interessantes foi verificar em que medida estes jogos representavam uma componente importante que, de alguma forma, enriquecia as suas vidas em diferentes fases. E isso foi claramente reconhecido por todos os participantes. E, em particular, verificar também em que medida, em termos de socialização, estes jogos desempenhavam também um papel importante.*

*De qualquer forma, não se pode esperar que jogos mais físicos, especialmente para uma população mais velha e institucionalizada, possam ser repetidos noutras idades, porque as pessoas já não têm as capacidades que tinham antes. Do lado mental, as coisas não são assim, sendo possível interessar esta componente humana neste tipo de jogos, embora se deva reconhecer que, no caso de pessoas mais institucionalizadas, esta atividade deve ser feita com alguma cautela e a um ritmo mais lento, pois têm maior necessidade de adaptação.*

*Mas é claro que, em ambos os grupos, há um reconhecimento de que a parte da socialização é uma parte extremamente importante.*

*Sem descurar os jogos em que as pessoas podem manter algum distanciamento físico, a procura do contacto humano e o desenvolvimento de relações pessoais representam uma componente importante para uma experiência mais feliz.*

*Quando analisamos os jogos que interessaram as pessoas ao longo do tempo, obviamente que há jogos que desapareceram, há jogos que já não fazem sentido para este público e há outros que o fazem e até ganham uma nova importância. Isto porque as pessoas deixaram de ter uma vida ativa nos seus empregos, mas continuam a ser potencialmente muito ativas e, por isso, os jogos, especialmente os jogos mentais, são um estímulo.*

*Falando de diferentes jogos mais virados para o físico, praticados na juventude, foi interessante recuar ao passado das pessoas, e estas reconheceram que havia coisas que podemos considerar jogos como andar de bicicleta, jogar à apanhada, saltar à corda, jogar futebol e assim por diante.*

*O único ponto é que foram bastante úteis enquanto jovens, mas agora, com algumas dificuldades físicas, não é assim tão fácil recuperar isso. Mas a impressão que tiveram destas atividades foi sólida, e claramente muito útil para eles, se considerarmos o progresso da sua vida.*

*Os jogos mentais enfatizados pelos participantes incluíram Bridge, Xadrez, Damas, Go, Mahjong, Gamão, vários jogos de cartas tradicionais e também jogos de tabuleiro como o Monopólio.*

*Conversando com os alunos, ficou claro que estes consideravam que, através dos jogos, poderiam obter uma evolução considerável nas suas capacidades mentais. Alguns dos aspetos mencionados foram o cálculo, a memória, a concentração, o raciocínio, bem como a dinâmica de grupo e a socialização. Um ponto também muito importante para a criação de jogos é a consideração de que, quando nos dirigimos a alunos desta faixa etária, estes necessitam de mais tempo. Mesmo quando as coisas não são muito complicadas, eles precisam de praticar. E isso significa tempo, e isso significa organizar jogos específicos ou partes específicas dos jogos nas quais eles possam apreender mais facilmente. Mas é um progresso; não é tão rápido, mas é sólido.*

*Foi salientado que os idosos apreciam o reconhecimento da evolução das suas competências. Faz parte do jogo, faz parte do esforço.*

Tabela 2. Profissionais envolvidos neste estudo

#	Nome	Idade	Estado	Atividade
1	António Rocha	65	Reformado	Engenheiro Informático
2	Beatriz José Coelho	63	Reformado	Empresária
3	Inocêncio Araújo	71	Reformado	Perito Aeronáutico e Consultor
4	Isabel Faro	66	Reformado	Diretora de Escola
5	Isabel Fonseca	64	Reformado	Gestora
6	Isabel Santos	56	Ativo	Diretora de Instituição Sénior
7	Joaquim Costa Domingues	75	Reformado	Médico
8	Paulo Coelho	67	Reformado	Oficial de Marinha
9	Rui Duarte	72	Reformado	Professor Universitário
10	Tina Freund	78	Reformado	Diplomata

*Há um comentário geral interessante por parte dos professores, dos profissionais, em relação aos alunos, dizendo que, de um modo geral, estes são bastante ativos, competitivos e com vontade de aprender e de melhorar.*

*Os benefícios físicos não são evidentes, pelas razões que explicámos anteriormente, porque a idade é diferente, mas mentalmente e com as competências sociais é completamente diferente. Podem tirar muito proveito disso. E, mais uma vez, a memória, o planeamento, a tomada de decisões, a avaliação, a dedução e a socialização são considerados pontos muito, muito interessantes.*

*Em geral, os seniores tornam-se mais capazes de reconhecer os erros e de aprender com eles. Isto é muito importante se se quiser progredir, independentemente do que estejamos a fazer.*

*Em todos estes jogos, sejam eles mais físicos ou mais mentais, os profissionais reconheceram que existem várias etapas que são muito importantes: aprender sobre o jogo, treinar sobre o jogo, melhorar sobre o jogo, obter o reconhecimento dos outros, obter a capacidade de ver se a melhoria está a acontecer lentamente ou se algo pode ser feito para acelerar a melhoria.*

*E tudo isto pode ser feito, independentemente do jogo que estamos a jogar. É uma competência necessária para o profissional encontrar um caminho para chegar lá.*

*Por vezes, os profissionais têm uma plataforma online e nela podem simplesmente praticar todas estas coisas. Outras vezes, têm de fazer tudo sozinhos. Mas é preciso ter em conta que os seguintes aspetos são muito importantes para os mais velhos: os aplausos, as críticas, o reconhecimento. Essa é uma parte importante do jogo.*

*E muitas vezes os idosos fazem novos amigos enquanto jogam. Estendem a atividade dos jogos a uma amizade que se relaciona com vários outros aspetos da vida. E isso significa que estamos precisamente a construir uma comunidade com ligações diferentes, mais sólidas e mais poderosas.*

*Outro aspeto importante referido pelos profissionais é a competitividade, que também está relacionada com a socialização. Observa-se que as pessoas destes dois grupos mantêm a sua competitividade e sentem alguma excitação quando ganham, ou quando sentem que estão a melhorar, ou quando sentem que estão a evoluir. Por isso, ter a capacidade de se organizarem para que tenham esta noção, enquanto participantes ativos dos jogos que lhes são propostos, é um objetivo importante.*

*Os profissionais reconheceram que a competitividade existe em ambos os grupos de idosos, mas pode expressar-se de diferentes formas, pode ser trabalhada de diferentes formas e pode ter consequências distintas, mas que são, até ao momento, altamente produtivas do ponto de vista dos estímulos.*

*No segundo grupo, mais ligado às instituições de ensino superior ou similares, este aspeto é muito desejado por eles e em relação a certos tipos de jogos mentais, como o Bridge.*

*Existe um imenso investimento a nível internacional em plataformas online que facilitam vários aspetos dos jogos.*

*Estas plataformas online facilitam o ensino, disponibilizando textos e materiais online que antes não existiam. Fornecem exemplos de jogos, estratégias que podem ser seguidas e os motivos pelos quais são seguidas.*

*E facilitam também, em relação aos jogos efetivamente disputados, análises aprofundadas sobre a forma mais correta de jogar ou os erros cometidos.*

*E tudo isto permite que as pessoas envolvidas nestes jogos tenham uma ideia clara do que fizeram, aprendam com os erros e os superem.*

*Reconhecendo que a competitividade é importante e que os torna mais felizes, os profissionais desta área têm tido uma vertente propedêutica muito interessante, nomeadamente ao conseguirem que as diferentes atividades que acontecem descentralizadas em inúmeros locais (por exemplo, torneios) sejam reconhecidas ao nível das instituições que tutelam estas modalidades a nível nacional, em particular a Federação Portuguesa de Bridge, e garantindo que estas atividades, apesar de serem torneios privados, têm resultados registado que pontuam para um Ranking Nacional dos seniores envolvidos.*

*Este aspeto faz parte da socialização porque é uma forma na qual as pessoas, para além das suas próprias opiniões sobre os seus méritos, obtêm reconhecimento público. Os resultados são oficialmente aprovados, publicados e sujeitos a avaliação e discussão.*

*Isto dá aos idosos, quando bem-sucedidos, algum conforto e, quando não são bem-sucedidos, algum desejo de se superarem e de fazerem melhor.*

## **6. Sugestões para jogos futuros**

*Um dos pontos interessantes deste inquérito é que conseguimos reunir, daqueles que aceitaram responder, algumas informações úteis que podem definir melhor o que serão os jogos do futuro.*

*Os idosos afirmaram que seria interessante desenvolver jogos que pudessem estar ligados às atividades profissionais anteriores do próprio aluno.*

*Acham importante criar jogos focados em atividades que os grupos de idosos possam ter tido nas suas vidas ativas e que estes jogos lhes permitam imitar algumas atividades que tiveram nas suas vidas profissionais, agora que estão reformados.*

*Foi feita uma sugestão para desenvolver novos jogos financeiros, baseados no Monopólio. Outra sugestão foi a criação de um jogo inspirado no funcionamento da Bolsa de Valores.*

*Procurando promover a aptidão física de uma forma associada a jogos mentais e culturais, foi proposto um jogo em torno de uma caminhada relacionada com a recolha de objetos. Os participantes caminhariam, seguiriam um caminho e, ao longo do caminho, recolheriam determinados itens. Em seguida, levariam algumas fichas até à central do jogo para mostrar que realmente tinham visto ou recolhido esses itens. Os itens poderiam ser determinadas espécies de aves, pequenas plantas, árvores especiais, pinturas num museu e assim por diante.*

*Em seguida, poderiam passar para o nível seguinte. Isto imita um jogo online, mas seria ao ar livre e incentivaria as pessoas a movimentarem-se. Este é um tipo de atividade que várias pessoas podem fazer ao mesmo tempo e até colaborar entre si. Para além da atividade física, pode ajudar na socialização e na cooperação, combatendo o isolamento dos idosos.*

*Os idosos demonstraram preferência por jogos de simulação em que são construídos objetos, à semelhança do SimCity, em que os jogadores constroem uma cidade. Isto pode ser interessante para pessoas que, durante a sua vida profissional, trabalharam com planeamento urbano ou arquitetura, por exemplo, pois vão construir bairros, estradas e ruas de uma cidade e terão de prever o tráfego que aí ocorrerá. Tudo isto é estratégia, planeamento e pode estar intimamente relacionado com a engenharia que era feita nos seus dias de atividade.*

*A ligação entre estas ideias não é muito forte, apenas encapsulamos alguns pontos interessantes, mas que juntos podem ser muito valiosos.*

*Estas são sugestões de jogos inovadores em diversos aspetos de diferentes áreas. Espera-se que estas sugestões possam ajudar a fomentar a criatividade nas próximas etapas do projeto, onde serão desenvolvidos novos jogos.*

### 5. Estudo de caso: Bridge

O Bridge é um jogo de cartas praticado em diversas instituições de ensino superior sénior. A tabela seguinte mostra as instituições de ensino superior que colaboraram neste estudo. Todas elas têm atividades relacionadas com a prática do Bridge.

Tabela 3. Instituições envolvidas neste estudo

<b>Acrónimo</b>	<b>Nome</b>	<b>Atividades</b>
USO	Universidade Sénior de Oeiras	Bridge
USCQAL	Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas	Bridge Vamos jogar!
ASCVP	Academia Sénior da Cruz Vermelha Portuguesa	Bridge (duas turmas) Mahjong Gamão
ESBR	Espaço Sénior do Bairro do Rosário, Cascais	Bridge Viv(a)Mente Positiva(mente)
RCCDCI	Real Clube de Campo Dom Carlos I	Atividades Equestres Hipismo Bridge Ténis

*Sendo um dos jogos de cartas mais complexos que existem, pode ser uma surpresa que o Bridge tenha sido introduzido com tanto sucesso nas academias de ensino sénior. Aprender a jogar Bridge leva muito tempo. No entanto, as recompensas pela prática são enormes e compensam o esforço inicial de aprendizagem dos seniores.*

*Jogadores de Bridge: É comum que numa mesa de Bridge a idade média dos participantes ronde os 75 anos.*

*Os idosos consideraram que o Bridge os estava a despertar mentalmente, o que foi muito valorizado. Conseguiram também identificar muitos jogos de cartas, como o King, a Espadinha e a Sueca, que são mais simples que o Bridge, o que, de certa forma, também aumentou as capacidades dos participantes em raciocínio, memória, dedução, planeamento, comunicação e compreensão. E todas estas coisas são fundamentais para a socialização.*

*Neste jogo, existe colaboração entre dois jogadores, os parceiros. A participação social dá-se a um nível diferente. Não se trata apenas de um grupo, mas de uma dinâmica mais intensa, mais relacionada com a parceria dos dois seniores que procuram vencer o torneio ou alcançar juntos um melhor resultado. E esta é uma parte da socialização que, por vezes, é difícil de alcançar. E arriscada, porque é normal que duas pessoas discutam. Por vezes surgem conflitos e algumas discussões são complexas e desagradáveis. Os profissionais têm sempre cuidado com esta situação.*

### **Profissionais de bridge**

*Os profissionais de Bridge são altamente treinados e especializados, com uma longa carreira neste desporto. Alguns deles praticam este desporto há mais de 40 anos. Este grupo de professores, a que chamamos profissionais, com características especificamente dirigidas a este tipo de alunos, é responsável pela organização de sessões de treino, cursos e torneios em diferentes clubes e instituições seniores.*

*Os profissionais de Bridge cooperaram connosco e falaram-nos do esforço que desenvolvem ao preparar a interface humana com os alunos para uma aula. Descreveram a estrutura dos cursos e, ao mesmo tempo, o esforço individual que devem fazer para que esses cursos aconteçam.*

*Por exemplo, quando preparam uma sessão de 8 jogos que serão jogados pelos alunos, isso implica cerca de 3 a 4 horas de preparação. É um valor muito elevado, mas há que considerar que, com o tempo, o profissional terá uma base de dados com informação sobre os diferentes cursos que preparou durante, digamos, o último ano ou mais, o que facilita a preparação dos cursos seguintes.*

*Mas, mesmo assim, é preciso muita dedicação e muito esforço para se ter sucesso. Estes cursos têm normalmente uma parte teórica, conceitos, mas exigem muitos exemplos e muitos jogos, e é através deles que os alunos aprendem e adquirem as suas competências, e o profissional consegue realizar o trabalho com sucesso.*

### **Plataformas online**

*Os profissionais falaram sobre as plataformas de Bridge online porque, neste tipo de jogos, existe um grande investimento da comunidade internacional no desenvolvimento de plataformas. As principais plataformas no mundo são o Bridge Base Online (BBO), o Funbridge e o RealBridge. Existem várias outras.*

*A maioria destas plataformas é gratuita para jogadores e profissionais e algumas delas, as mais recentes, não só permitem a participação em tempo real nos jogos, como também permitem que os participantes se vejam e conversem entre si. Desta forma, contribuem para um aspeto muito importante: a socialização.*

*Estas plataformas permitem jogar muitas mãos de Bridge. Mas, na realidade, permitem muito mais. Registam todas as atividades que estão a decorrer. E isso permite que os profissionais utilizem os jogos anteriores para discutir com os alunos, para fazer comentários sobre partes específicas do jogo: o leilão, o carteio, a defesa. Isto é muito eficaz porque esta informação é acessível não só para os profissionais, mas também para os alunos. Podem ver o jogo que jogaram, podem ver como jogaram, podem falar com o profissional sobre eventuais erros que tenham cometido ou coisas que poderiam ser feitas de forma diferente. Podem melhorar, e essa é a beleza disto.*

*Além disso, pode-se organizar um torneio de Bridge a qualquer momento, independentemente da hora. Isto significa que a única coisa de que se precisa é ter pessoas que queiram jogar uma partida juntas. O sistema online permite anunciar que, por exemplo, dentro de 10 minutos vai jogar, digamos, 12 jogos. E toda a preparação será feita automaticamente e todo o apoio estará disponível.*

*Temos de realçar que algumas plataformas, como o BBO, evoluíram e desenvolveram muitas ferramentas para o jogo e também para os alunos, e assim por diante. Mas agora melhoraram isso e, além disso, oferecem som e imagem em tempo real. Isto significa que se pode organizar um torneio e reunir todas as pessoas e, para além do jogo, podem simplesmente discutir, conversar e reunir-se. É quase como um jogo de mesa a sério.*

*Podemos compreender que trabalhando com estas condições podemos ser muito eficazes e podemos ter muitos progressos.*

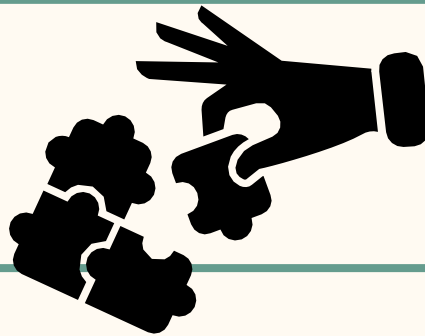
### **Federação Portuguesa de Bridge**

*Os profissionais notaram que os jogadores gostam muito dos aplausos, gostam muito de ser reconhecidos pelos parceiros pelo progresso que estão a fazer. E isso é muito importante.*

*Os professores de bridge descobriram que os prémios, o aplauso e o reconhecimento são muito importantes para esta comunidade. Isto significa que vêm apenas para um novo jogo, para uma nova experiência. A experiência não é assim tão fácil, mas conseguem reconhecer que há uma evolução, que estão a adquirir novas competências, que estão a obter novos resultados, e tudo isto é muito importante para eles porque os fortalece como grupo, como equipa, e o profissional ajuda e é recompensado pela participação nesta comunidade.*

*Como já foi referido anteriormente, os profissionais têm geralmente bastante experiência com este tipo de tarefas. Isto significa que conseguem organizar, por exemplo, um pequeno torneio com apenas oito jogos, com fins didáticos. Tudo fica registado na plataforma e, no final do jogo, os profissionais podem comentar os diferentes aspetos do jogo. Podem comentar o leilão, a forma como jogaram, como se defenderam e assim por diante. E, mais uma vez, os erros ou as coisas que não conseguiram comunicar entre si surgem desse trabalho. E isso é muito interessante e gratificante para os veteranos participantes.*

*Os seniores são competitivos e querem ser reconhecidos e aplaudidos pelo seu desempenho. Os profissionais desta área alcançaram um sucesso notável junto da Federação Portuguesa de Bridge, que conta agora com todos eles como participantes oficiais, existindo um Ranking Nacional onde podem ver a evolução e o seu nível de qualidade, em comparação com os restantes jogadores.*



## **6. Conclusões**

*No total, foram realizadas 29 entrevistas, 19 a idosos e 10 a profissionais. Foram identificados dois grupos de instituições de idosos.*

*Os idosos do grupo "Instituições Solidárias" apresentam alguns problemas de mobilidade, enquanto os idosos das "Universidades Seniores" são muito ativos. Os profissionais que trabalham nestes dois tipos de instituições apresentam características muito diferentes entre si. Todos os participantes reconheceram claramente que os jogos representaram uma componente importante que enriqueceu as suas vidas em diferentes fases, em particular em termos de socialização. Foi salientado que os idosos apreciam o reconhecimento da evolução das suas capacidades.*

*Os profissionais constataram que, de um modo geral, os idosos são bastante ativos, competitivos e com vontade de aprender e de se aperfeiçoar. As plataformas online são uma ferramenta valiosa que ajuda os profissionais a preparar atividades para os idosos.*

*Os participantes apresentaram várias sugestões para jogos futuros. Alguns gostariam de jogos que pudessem ser ligados às suas atividades profissionais anteriores.*

*Como estudo de caso, foi estudado um dos jogos mentais, o Bridge. Todos os participantes das entrevistas se mostraram disponíveis para fazer mais declarações numa futura continuação deste projeto.*

*As instituições públicas, e em particular as municipais, devem ser sensibilizadas para os benefícios que estes jogos podem trazer a um segmento da população que irá crescer cada vez mais, ou seja, os idosos. As instituições públicas devem fornecer algum tipo de apoio que possa ajudar a aumentar todo este conjunto de estímulos o que, em última análise, significa que o trabalho que está a ser feito pode ter uma dimensão diferente e pode ter resultados diferentes.*

*É necessário obter resultados mensuráveis sobre melhorias na saúde mental dos idosos. Devemos, no final, ter estatísticas dos resultados alcançados pelos idosos, análises do seu desenvolvimento intelectual e análises do seu desenvolvimento físico.*

*Isso será gratificante para todos os que estiverem envolvidos em atividades deste tipo.*

## RECOMENDAÇÃO DE PARCEIROS

### RELATÓRIO RESUMO: ESLOVÉNIA

*No âmbito desta investigação, entrevistámos 8 idosos e 8 profissionais. As tabelas com a informação dos participantes são apresentadas de seguida. Os nomes dos participantes são fornecidos com nomes de código.*

Tabela 1. Informação sobre os participantes seniores

<b>Nome do Participante</b>	<b>Género</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
S1	Feminino	1957
S2	Masculino	1959
S3	Masculino	1970
S4	Feminino	1946
S5	Feminino	1950
S6	Feminino	1966
S7	Feminino	1952
S8	Feminino	1954

## RECOMENDAÇÃO DE PARCEIROS

### 1. Experiências dos Idosos sobre a Questão dos Jogos

*Os participantes idosos compartilharam memórias ricas e emocionalmente ressonantes de jogos praticados na sua juventude. Os jogos foram recordados como atividades alegres, sociais e profundamente significativas, que fomentavam um sentimento de pertença, criatividade e liberdade. Os participantes descreviam comumente jogar ao ar livre, muitas vezes em grandes grupos de crianças do bairro ou com irmãos.*

*Estes jogos eram tipicamente físicos, imaginativos e auto-inventados, envolvendo pouco ou nenhum equipamento. Atividades como "med dvema ognjema" ("queimada" ou "mata"), jogos de cartas, jogos de desenho e construção com materiais naturais tiveram destaque.*

*A resposta emocional a estas memórias foi predominantemente positiva; palavras como "divertido", "relaxante", "ligado" e "livre" foram frequentemente utilizadas.*

*Mesmo aqueles que tinham tido uma infância difícil ou responsabilidades em casa recordavam os jogos como um escape e uma fonte de felicidade. Alguns expressaram nostalgia e um forte apego emocional àqueles tempos passados, aliados a uma sensação de perda face às mudanças que o jogo sofreu ao longo do tempo.*

*A maioria dos participantes notou um contraste significativo entre as brincadeiras da sua infância e as dos jovens de hoje. A ascensão da tecnologia digital — telemóveis, tablets e videojogos — era uma preocupação quase universal. Muitos achavam que as crianças de hoje são menos ativas fisicamente, menos envolvidas socialmente e mais isoladas devido ao tempo excessivo em frente aos ecrãs. Ao mesmo tempo, vários participantes reconheceram que os jogos digitais podem ser benéficos quando utilizados com atenção plena, especialmente para estimulação mental.*

*Apesar das limitações relacionadas com a idade, tais como a mobilidade reduzida, problemas auditivos ou doenças crónicas, muitos inquiridos continuam a envolver-se com os jogos de alguma forma. Seja através de jogos de cartas em grupo, como tarok, puzzles e palavras cruzadas individuais, ou mesmo jogos de lógica online, os idosos continuam envolvidos com o jogo como parte do seu dia-a-dia. Os jogos foram descritos como mentalmente estimulantes, emocionalmente edificantes e, frequentemente, um motivo para se ligarem a outras pessoas — especialmente netos ou membros da comunidade. A continuação da atividade lúdica na vida adulta foi vista tanto como um prazer pessoal como uma ferramenta crucial para a manutenção da acuidade mental, do humor e da identidade.*

## **2. Necessidades e Expectativas dos Idosos**

*Os idosos têm expectativas diferentes em relação aos jogos. Antes de mais, os jogos devem ser acessíveis e adaptados às suas capacidades em constante mudança. Isto inclui considerações de design – peças maiores, interfaces mais simples, feedback tátil – bem como conteúdo envolvente sem sobrecarregar. Muitos manifestaram preferência por jogos que combinam a estimulação mental com a interação social, como perguntas e respostas, jogos de cartas, competições de desenho com os netos e jogos de grupo baseados na lógica.*

*Os idosos também precisam de oportunidades - tanto espaciais como institucionais - para participar em jogos. Aqueles que vivem em lares de idosos ou têm acesso a centros comunitários falaram positivamente sobre as atividades de grupo estruturadas e os laços sociais que estas promovem. Outros referiram que o acesso a transportes, como a carta de condução ou programas como o "Prostofer" (motoristas voluntários), foi essencial para possibilitar a sua participação. Vários participantes observaram que, sem este apoio logístico, o isolamento pode tornar-se uma barreira ao envolvimento lúdico.*

*Outra expectativa comum era que os jogos deveriam oferecer mais do que entretenimento — deveriam promover a saúde cognitiva, proporcionar alívio emocional e manter um sentido de propósito. Os idosos não encaram o jogo como algo trivial; em vez disso, reconhecem-no como um mecanismo valioso para a aprendizagem, resiliência mental e ligação interpessoal. Muitos defenderam o jogo intergeracional como uma forma de colmatar lacunas junto dos membros mais novos da família e preservar as práticas culturais.*

*É importante destacar que os participantes também enfatizaram a necessidade de um reconhecimento social e institucional mais amplo do papel dos jogos na velhice. Defenderam programas que ajudem os idosos na transição para a reforma, que integrem o jogo na saúde e na assistência social e que eliminem o estigma de que os idosos "perdem tempo" com jogos. Existe o desejo de que o jogo seja normalizado como um aspecto significativo, até mesmo essencial, do envelhecimento saudável.*

Tabela 2. Informação sobre Profissionais

<b>Nome do Participante</b>	<b>Ocupação</b>	<b>Idade</b>	<b>Género</b>	<b>Experiência</b>
P1	Educadora de adultos – líder de Universidade da Terceira Idade	63	Feminino	7 anos
P2	Estudante de Medicina	22	Masculino	2 anos
P3	Socióloga da cultura	32	Feminino	5 anos
P4	Educadora de adultos, professora de línguas	56	Feminino	15 anos
P5	Professora de línguas	30	Feminino	4 anos
P6	Terapeuta de trabalho	43	Feminino	10 anos
P7	Educador	54	Masculino	6 anos
P8	Líder de centro intergeracional	59	Feminino	12 anos

## RELATÓRIO RESUMO PARA PARTICIPANTES PROFISSIONAIS

### 1. Experiências dos Profissionais sobre o Assunto

*Os profissionais que trabalham com idosos relatam frequentemente experiências muito positivas ao utilizar jogos nos seus programas. Muitos idosos hesitam inicialmente, especialmente se não estiverem familiarizados com jogos ou acharem que podem ser "demasiado infantis". No entanto, quando começam a jogar, geralmente divertem-se e envolvem-se mais. Os jogos ajudam os idosos a manter a mente afiada, a melhorar a memória e até a melhorar o humor, reduzindo a sensação de solidão. Os jogos sociais, em particular, incentivam a interação, o que é especialmente valioso para aqueles que, de outra forma, poderiam sentir-se isolados. Alguns idosos também gostam de um pouco de competição amigável, o que os mantém motivados.*

*Os jogos mais populares entre os idosos tendem a ser simples, familiares e sociais. Os jogos de tabuleiro clássicos como o "Človek ne jezi se" (uma versão local do "Ludo"), os jogos de cartas, o dominó e o xadrez são os favoritos porque muitos cresceram a jogá-los. Os jogos de memória, os quizzes e os puzzles também funcionam bem, especialmente quando relacionados com a vida quotidiana — como recordar listas de compras ou reconhecer locais familiares. Os idosos preferem jogos com regras claras, peças grandes (mais fáceis de manusear) e temas que sejam relevantes para as suas experiências. Por exemplo, os jogos que incluem história local ou referências culturais tendem a captar mais o interesse do que os jogos abstratos ou baseados na fantasia.*

*No entanto, existem desafios. Alguns idosos têm dificuldade em jogos muito complexos ou fisicamente exigentes, especialmente se tiverem problemas de visão, audição ou mobilidade. Outros sentem-se constrangidos se não compreenderem as regras rapidamente. Os profissionais observam que a paciência e a adaptação são essenciais: simplificar as regras, usar peças maiores ou ajustar os níveis de dificuldade pode fazer uma grande diferença. Outro obstáculo é que os jogos ainda não são uma atividade amplamente estabelecida para os idosos em muitas comunidades. Enquanto alguns centros oferecem noites de jogos, outros carecem de programas estruturados, deixando os idosos com menos oportunidades de participar.*

## **2. Necessidades e Expectativas dos Profissionais**

*Os profissionais que utilizam jogos com idosos precisam frequentemente de melhores ferramentas e apoio para tirar o máximo partido destas atividades. Uma grande necessidade é o acesso a jogos bem concebidos e adequados para os idosos. Muitos jogos existentes são muito complexos, dependem muito de referências da cultura pop com as quais os idosos não se identificam ou não têm em conta limitações físicas como a deficiência visual ou a artrite. Por exemplo, jogos com peças pequenas ou texto minúsculo podem ser frustrantes, enquanto aqueles que têm regras muito complicadas podem desencorajar a participação. Os profissionais beneficiariam de mais jogos adaptados para idosos — seja com componentes maiores, níveis de dificuldade ajustáveis ou temas ligados às suas experiências de vida, como a história, a natureza ou as tarefas diárias.*

*Outra necessidade fundamental é a formação e a orientação prática sobre como utilizar os jogos de forma eficaz. Embora muitos profissionais reconheçam os benefícios dos jogos, nem todos se sentem confiantes em selecionar os jogos certos ou adaptá-los para diferentes capacidades cognitivas e físicas. Alguns mencionam o desejo de workshops ou recursos que expliquem como medir o impacto dos jogos — por exemplo, acompanhar melhorias na memória ou no envolvimento social. Outros destacam o desafio de motivar os participantes relutantes, sugerindo que os programas de mentoria ou as melhores práticas partilhadas poderiam ajudar. Além disso, com a tecnologia a desempenhar um papel cada vez maior nos jogos, os profissionais demonstram interesse em ferramentas digitais simples, mas precisam de apoio para as introduzir de formas que sejam confortáveis para os idosos que possam ter receio dos ecrãs.*

## RECOMENDAÇÃO DE PARCEIROS

### RELATÓRIO RESUMO - DINAMARCA:

#### 1. INTRODUÇÃO

O projeto Active Brain Games pretende promover um estilo de vida ativo através de jogos que desafiam o cérebro. O principal objetivo deste projeto é desenvolver jogos que impactem positivamente o desenvolvimento cognitivo nos idosos. Com isto, o projeto procura implementar medidas preventivas contra o declínio cognitivo, como o Alzheimer, e, ao mesmo tempo, fortalecer as ligações sociais.

Este relatório resume os resultados das entrevistas e questionários realizados no âmbito do projeto. O inquérito teve como público-alvo tanto os profissionais que trabalham com o grupo-alvo como os participantes idosos (com 60 anos ou mais). No total, foram respondidos seis questionários por profissionais e realizadas entrevistas de seguimento. Além disso, foram realizadas cinco entrevistas gravadas (apenas áudio) a profissionais.

Para o grupo de idosos, foram respondidos quatro questionários e realizadas 10 entrevistas gravadas, algumas delas em ambientes de grupo.

As entrevistas foram conduzidas por Michelle Knudsen, da DGI Vestjylland. O objetivo era alcançar um grupo diversificado de profissionais e idosos, garantindo uma vasta gama de perspetivas. Os participantes idosos incluíam indivíduos ainda ativos, reformados, homens e mulheres, com idades compreendidas entre os 60 e os 85 anos, e participantes ativos e inativos.

**Informação Demográfica – Seniores**

<b>Nome do Participante</b>	<b>Idade</b>	<b>Situação</b>
Bent Gjerulff	79	Reformado
Hanne Winther	68	Escriturário
Jytte Nørgaard	66	Empregado de escritório (15 horas)
Karen Damborg	70	Reformado
Birte Tvistholm Ahle	69	Reformado
Tove Kølbæk	71	Reformado
Ingelise Andersen	68	Reformado
Arne Refslund	80	Reformado
Aase Knudsen	81	Reformado
Leo Knudsen	80	Reformado

**Resultados na Perspetiva dos Participantes Seniores****1. O que significa jogar para si? O que significa o jogo?**

*Para muitos idosos, jogar tem um valor significativo no dia-a-dia. É visto como uma oportunidade para relaxar, interagir socialmente e divertir-se, com o benefício adicional do estímulo mental e físico. Os jogos proporcionam uma forma de se desligar do stress da vida quotidiana e de se concentrar no momento presente.*

*Embora muitos idosos gostem de jogar com outras pessoas, alguns também apreciam jogos que podem ser jogados individualmente, como o Sudoku, as paciências e as palavras cruzadas. O ato de jogar proporciona não só entretenimento, mas também uma hipótese de envolver as suas mentes de uma forma diferente. Nas suas próprias palavras, os jogos ajudam a "limpar a mente" e a promover um sentido de comunidade, muitas vezes acompanhados de risos e diversão partilhada.*

*Para muitos participantes idosos, jogar é mais do que apenas um passatempo: é uma forma de aprender mais sobre as pessoas com quem jogam. Salientaram que jogar proporciona uma ligação mais profunda em comparação com simplesmente sentar-se e conversar. No entanto, apesar dos muitos benefícios, alguns idosos têm dificuldade em encontrar tempo para priorizar os jogos nas suas agendas ocupadas.*

## **2. Que tipo de jogos fazia na infância? Com quem brincava? O que sentia?**

*A maioria dos participantes mais velhos refletiu com carinho sobre as suas experiências de infância com os jogos tradicionais. Lembravam-se frequentemente de jogar às cartas, às damas e a diversos jogos de dados — atividades que combinavam estratégia e sorte, ao mesmo tempo que incentivavam a interação social e a união.*

*Além disso, jogos de tabuleiro como o Monopoly e o Jenga foram frequentemente mencionados. Estes jogos eram geralmente jogados com familiares ou amigos, criando um ambiente de diversão, competição e colaboração. Durante os meses mais quentes, os jogos ao ar livre como a petanca, o boccia e o croqué eram particularmente apreciados. Estes jogos incentivavam a atividade física, ao mesmo tempo que proporcionavam um ambiente descontraído e social. Muitos participantes refletiram sobre a alegria de jogar estes jogos nos seus quintais.*

*O impacto emocional destes jogos foi significativo para a maioria dos idosos. O sentimento de alegria, entusiasmo e união foi central nas suas experiências. Quer fosse a jogar com os pais, irmãos ou amigos, o companheirismo e o sentido de trabalho em equipa eram parte integrante das suas memórias de infância.*

*Mesmo à medida que envelhecem, os idosos continuam a praticar estas mesmas brincadeiras com os seus filhos, netos e bisnetos. Transmitir estes jogos não só preserva as tradições, como também fortalece os laços intergeracionais, destacando a natureza intemporal e a ligação emocional destas brincadeiras.*

*Quase todos os participantes usaram a palavra dinamarquesa "hygge", que se refere a uma sensação de calor, aconchego e contentamento — tipicamente na companhia de outras pessoas. Hygge é fundamental para a cultura dinamarquesa e encapsula perfeitamente as emoções que surgem ao jogar num ambiente descontraído e agradável.*

### **3. Se jogasse os mesmos jogos hoje, sentiria as mesmas emoções positivas que sentia quando era criança?**

Para a maioria dos idosos participantes, jogar ainda traz a mesma alegria, entusiasmo e sentido de competição que traziam na infância. O apego emocional a estes jogos continua forte e muitos idosos continuam a gostar dos desafios e da diversão que oferecem. No entanto, alguns idosos — principalmente os que têm mais de 80 anos — preferem agora jogos mais tranquilos e tradicionais, pois podem considerar os jogos mais exigentes fisicamente menos adequados.

Apesar desta mudança, jogar ainda evoca sentimentos de felicidade e relaxamento. Muitos idosos descreveram como jogar lhes permitiu relaxar e recarregar energias mentalmente. O espírito competitivo ainda transparece em muitos jogos, com os seniores a aproveitarem a oportunidade para "ler" os seus adversários e envolverem-se numa competição descontraída.

*A oportunidade de ver o crescimento e a evolução de jogadores mais jovens, como os netos, foi particularmente destacada. Os mais velhos manifestaram a importância de aprender a ganhar e a perder, uma lição valiosa tanto para crianças como para adultos. Muitos participantes mencionaram as provocações carinhosas que frequentemente acompanham os jogos e enfatizaram a importância destas interações sociais.*

*Para alguns idosos, o nível de competição varia: uns preferem uma competição mais intensa, enquanto outros preferem um ambiente mais descontraído e social.*

#### **4. Que tipo de diferenças pensa que existem entre os jogos da sua infância e os jogos das crianças de hoje?**

*Embora muitos idosos tenham reconhecido a chegada de novos jogos, salientaram que muitos jogos modernos são simplesmente versões atualizadas dos clássicos. A diferença mais notável, no entanto, é a mudança para os jogos digitais e online. As gerações mais jovens tendem a preferir os jogos online, que não faziam parte das experiências de infância dos idosos.*

*Alguns idosos destacaram a popularidade dos jogos táticos e de estratégia, como os jogos de construção e os jogos de parceria, que eram menos comuns quando crianças. Embora tenham surgido novos tipos de jogos, os princípios básicos de muitos jogos continuam enraizados nos jogos tradicionais da juventude.*

### **5. Na sua cultura/bairro, como se percebe que os adultos jogam?**

*A percepção dos adultos a jogar varia de acordo com as tradições familiares e as origens culturais. Os idosos que cresceram em lares onde jogar era uma atividade regular tendem a manter esta prática na idade adulta. Por outro lado, aqueles que não foram expostos a jogos em casa têm menos probabilidade de se envolver com eles na vida adulta. Este aspeto cultural parece desempenhar um papel significativo no envolvimento atual dos idosos com os jogos. Muitos mencionaram uma forte tradição de jogar dentro das famílias, com várias gerações a envolverem-se em conjunto.*

*Os idosos também observaram que os jogos são tão adequados para adultos e idosos como para crianças e jovens. Existe uma longa tradição de clubes de cartas, clubes sociais e clubes desportivos onde se praticam jogos. Os tipos de jogos mais ativos, como os incorporados no exercício físico, são populares entre os idosos.*

*Os idosos estão muito conscientes da importância de se manterem ativos, tanto a nível mental como físico, e reconhecem que os jogos podem ser uma excelente forma de manter a saúde física e mental.*

### **6. Quando se trata de jogos, os jogos digitais estão agora incluídos, para além dos jogos de rua e em casa. Joga algum jogo digital?**

*As respostas a esta questão variaram entre os participantes. Aqueles que jogavam jogos digitais geralmente envolviam-se em jogos de cartas online, jogos de palavras e jogos de memória. Jogos digitais como o Wordfeud foram frequentemente mencionados. No entanto, a maioria dos idosos que jogavam jogos digitais preferia utilizar smartphones ou tablets, em vez de computadores ou consolas de jogos.*

*Alguns idosos estão familiarizados com jogos como Roblox ou Pokémon através dos seus filhos e netos, mas poucos jogam ativamente estes jogos. Para muitos, existe uma abertura cautelosa aos jogos digitais, sem grandes preocupações.*

*Aqueles que não jogavam jogos digitais consideravam-nos frequentemente demorados ou demasiado complicados. No entanto, muitos destes idosos esperam explorar mais os jogos digitais no futuro, à medida que se familiarizam com a tecnologia.*

**7. Quais os benefícios de jogar para os idosos em geral?** A esmagadora maioria dos idosos concordou que jogar ajuda a manter o cérebro ativo e estimula o envolvimento físico e social. Muitos consideraram que o aspecto competitivo dos jogos era particularmente benéfico para manter a agilidade mental e o estado de alerta.

O aspecto social dos jogos — criar e manter ligações com outras pessoas — é crucial para os idosos. Os jogos proporcionam uma oportunidade de se envolver em comunidade, ajudando a combater a solidão e o isolamento. A atividade física envolvida em determinados jogos contribui também para a manutenção da saúde geral, sobretudo no que diz respeito ao tempo de reação e à coordenação motora.

Outros participantes reconheceram também o valor dos jogos em instituições de cuidados, como lares de idosos ou centros de demência. Estes jogos, que incluem pequenos jogos tradicionais, mais ativos, como o lançamento de sacos de feijão, ajudam a manter as capacidades físicas e cognitivas. Os jogos mais curtos e menos complexos, com elementos físicos, parecem ser particularmente populares entre este grupo-alvo, uma vez que são acessíveis a um leque mais vasto de idosos.

Por fim, a natureza intergeracional dos jogos foi destacada como um benefício essencial. Os idosos apreciam a possibilidade de jogar com as gerações mais novas, sejam filhos, netos ou bisnetos. Levar os jogos para o estrangeiro e interagir com diferentes ambientes foi também visto como uma forma importante de diversificar a experiência.

### **8. De que forma deveria ser um jogo criado para si e como gostaria que o beneficiasse?**

*Um jogo concebido para idosos deve priorizar a simplicidade e a acessibilidade, garantindo que é fácil de compreender e não excessivamente complexo. Deve ser envolvente sem ser demasiado exigente fisicamente, proporcionando estímulo mental sendo, ao mesmo tempo, agradável e relaxante. O jogo deve oferecer oportunidades de interação social, pois esta é muito valorizada pelos idosos, que enfatizam a importância do companheirismo e da comunidade durante as brincadeiras.*

*Por exemplo, jogos como jogos de cartas, jogos de tabuleiro ou jogos de palavras podem ser ideais, pois oferecem desafios mentais e promovem o envolvimento social. Além disso, jogos físicos com movimentos leves, como aqueles que incluem pequenos elementos ativos ou que podem ser jogados ao ar livre, seriam benéficos. Estes jogos podem também oferecer um apelo intergeracional, permitindo que os idosos joguem com familiares, incluindo netos ou bisnetos, reforçando a ligação emocional e o sentido de união.*

*Os principais benefícios esperados destes jogos incluem a estimulação mental, o relaxamento e uma oportunidade de manter a saúde cognitiva através de jogos que exigem foco e estratégia. O aspeto social destes jogos proporciona uma sensação de alegria, combate a solidão e cria um sentimento de comunidade e de pertença. Além disso, os jogos que incluem elementos físicos ajudam os idosos a manterem-se ativos e a melhorar a sua coordenação motora e o seu tempo de reação.*

**9. Quais são as suas características pessoais ou condições de vida que lhe facilitam jogar?**

*Diversas características e condições de vida facilitam a participação dos idosos em jogos. Entre elas, o acesso a familiares e amigos com quem podem jogar, uma vez que a interação social é um elemento-chave. Viver num ambiente acolhedor, com acesso a espaços recreativos, como centros comunitários, clubes para idosos ou clubes desportivos, pode também facilitar a participação em jogos, proporcionando oportunidades de participação em atividades de grupo.*

*Os idosos que vivem em lares familiares, onde os jogos fazem parte das tradições familiares, têm mais facilidade em continuar a jogar, pois esta prática está enraizada no seu dia a dia. Além disso, ter uma boa saúde física e mental pode facilitar a participação numa vasta gama de jogos, desde jogos ao ar livre com atividades físicas a jogos de tabuleiro ou de cartas baseados em estratégia. Para muitos idosos, a capacidade de se envolver com jogos que exigem interação social, como jogar com os netos ou participar em clubes, ajuda a manter um sentido de propósito e mantém-nos mentalmente envolvidos. A disponibilidade de jogos digitais e tradicionais permite-lhes escolher os tipos de jogos que melhor se adaptam às suas preferências e capacidades.*

### **10. Quais são as suas características pessoais ou condições de vida que lhe tornam difícil/desafiante jogar?**

*Certas características pessoais e condições de vida podem tornar a prática de jogos mais desafiante para os idosos. Condições físicas como a deficiência visual, mobilidade limitada ou problemas respiratórios podem dificultar a participação em certos tipos de jogos. Por exemplo, os jogos que exigem competências motoras finas, movimento físico ou reflexos rápidos podem ser difíceis para pessoas com artrite ou outras limitações físicas.*

*Além disso, viver num ambiente isolado, longe da família ou de grupos sociais, pode limitar as oportunidades de interação social, que é um aspeto crucial dos jogos para muitos idosos. A falta de acesso a espaços sociais ou clubes onde os jogos são oferecidos pode também restringir a participação em atividades de grupo.*

*Outro desafio é a exclusão digital. Embora alguns idosos gostem de jogar jogos digitais, outros podem considerá-los complicados ou difíceis de navegar, especialmente aqueles que não estão familiarizados com a tecnologia moderna ou preferem jogos presenciais mais tradicionais.*

*Por fim, o desafio emocional das restrições de tempo ou da falta de energia pode dificultar a prioridade de alguns idosos aos jogos.*

#### **Principais conclusões:**

- ♦ *A definição de "jogo" variou significativamente entre os participantes, com alguns a considerarem os jogos de tabuleiro e as cartas tradicionais, enquanto outros viam as atividades físicas como a petanca e os dardos como jogos.*
- ♦ *Os idosos com deficiência visual ou problemas respiratórios podem considerar mais desafiante participar em certos tipos de jogos.*
- ♦ *A inclusão tanto de jogos digitais e como de jogos tradicionais deve ser considerada para atender a várias preferências, uma vez que os idosos gostam dos dois tipos de atividades, dependendo do contexto.*

### Informação Demográfica – Profissionais

Nome	Idade	Profissão	Instituição/Organização	Experiência
Hamed Rahmani	34	Fisioterapeuta e osteopata	Fysio Danmark Holstebro	9 anos
Malene Bach	46	Consultora Sénior	DGI Østjylland	9 anos
Nikoline Eilling	34	Consultora Sénior	DGI Nordjylland	5 anos
Maria Gludsted	40	Consultora Sénior	DGI Midtjylland	9 anos
Karen Qvist Kristensen	62	Líder do centro de atividades e terapeuta ocupacional	Aktivitetscenter Struer	+30 anos
Janni Arendal Grønskov	31	Fisioterapeuta	Struer Kommune (Município)	9 anos
Mette Bur Svenningsen	52	Terapeuta ocupacional	Struer Kommune (Município)	13 anos
Sanne Noermark Kjær	35	Pedagoga	Ældrecentret Solvang (Lar de idosos com foco em demência)	11 anos

### **1. Como costumam ser as experiências dos idosos com os jogos?**

*Na perspectiva dos profissionais, os idosos têm geralmente experiências positivas com os jogos. Os jogos são vistos como uma forma eficaz de manter os idosos envolvidos, tanto física como mentalmente. Frequentemente, são associados à diversão, ao relaxamento e à interação social. Os profissionais realçaram que os idosos tendem a apreciar jogos que proporcionam familiaridade e tradição. Muitos idosos apreciam a sensação de reconhecimento, uma vez que os jogos trazem frequentemente de volta memórias de experiências passadas. No entanto, alguns profissionais referiram que os idosos podem ser céticos em relação a novos jogos. Por isso, é benéfico que os novos jogos se assemelhem a algo que já experimentaram antes, com um ligeiro toque para os tornar mais envolventes.*

**2. Em que tipos de jogos os idosos estão mais interessados?** *Os profissionais observaram que os idosos demonstram frequentemente preferência por jogos mais ativos, como a petanca, o New Age Kurling e outras atividades físicas semelhantes de baixa intensidade. Estes jogos não só os mantêm fisicamente envolvidos, como também promovem uma sensação de prazer. No entanto, ainda há interesse em jogos tradicionais, como jogos de cartas, bilhar e puzzles, que atraem uma vasta gama de indivíduos. O interesse pelos jogos depende geralmente da formação profissional específica. Por exemplo, os fisioterapeutas tendem a focar-se em jogos mais ativos fisicamente, como os jogos com bola e o SMART training, que é o treino cognitivo.*

*Entre os jogos mais recentes, os profissionais afirmam que o público-alvo prefere jogos como o Rummikub e o xadrez magnético. Muitos também gostam de jogos de palavras, como os que envolvem provérbios antigos ou temas semelhantes. Os jogos de perguntas e respostas são também benéficos para este público-alvo, tanto em termos de preservação da memória como de aprendizagem de novas informações. Neste contexto, pode ser vantajoso utilizar jogos de perguntas e respostas mais antigos, como o "Denmark Round" ou as perguntas do jornal local.*

*Embora alguns idosos possam inicialmente demonstrar relutância em participar, uma vez iniciado um jogo, geralmente gostam. A familiaridade com os jogos, especialmente os da infância, é importante. Os idosos preferem jogos com regras simples, evitando jogos novos demasiado complexos. Além disso, os jogos que envolvem um certo grau de azar, onde a sorte desempenha um papel na determinação do vencedor, também são atraentes. Os jogos com um elemento competitivo são particularmente envolventes, pois ajudam a estimular o envolvimento mental e físico.*

### **3. Quais pensa que são os principais fatores que aumentam ou diminuem a participação dos idosos nos jogos?**

*Vários fatores podem influenciar o nível de participação entre os idosos. Do lado positivo, a fácil acessibilidade e os aspetos sociais dos jogos foram destacados como elementos-chave que incentivam os idosos a participar. Os jogos que são simples de começar e não têm muitas regras são mais apelativos. Por exemplo, jogos como New Age Kurling, jogos de canto ou Pickleball são acessíveis porque exigem um esforço físico mínimo e têm regras simples. O elemento competitivo nos jogos é muitas vezes uma força motriz para a participação, pois ajuda os idosos a esquecerem as suas limitações físicas e a concentrarem-se no jogo. Vários profissionais realçam também que o aspeto relacional desempenha um papel significativo na motivação dos idosos para participar.*

*Do lado mais negativo, os fatores que podem reduzir a participação incluem regras demasiado complexas ou jogos fisicamente exigentes, como o badminton, onde a contagem de pontos pode ser confusa ou as exigências físicas podem ser excessivas para alguns idosos. É importante que os jogos sejam adaptáveis, especialmente para pessoas com deficiências ou lesões, para garantir que ainda podem participar. É também essencial que os jogos não pareçam excessivamente infantis, pois isso pode ter um impacto negativo na participação.*

*Para alguns idosos, palavras como "ginástica" ou "futebol" podem evocar associações negativas com um elevado nível de atividade física na qual se sentem incapazes de participar. Como resultado, alguns podem optar por não participar nestes jogos. Por isso, a forma como o jogo é apresentado é de grande importância. Mesmo que a participação ativa no jogo não seja possível por várias razões, é benéfico atribuir ao participante uma função diferente, como por exemplo a de árbitro. Desta forma, o participante pode continuar a envolver-se ativamente no jogo.*

#### **4. Que efeitos observou dos jogos nos resultados dos idosos?**

*Os profissionais concordaram unanimemente que os jogos desempenham um papel crucial na manutenção das funções cognitivas e físicas nos idosos. Observou-se que a prática regular de jogos com atividades físicas melhora as capacidades motoras e cognitivas, o equilíbrio, a coordenação e a força muscular. Os jogos podem também melhorar o bem-estar geral e contribuir para a estimulação mental. A escolha dos jogos é fundamental para determinar os resultados específicos, sendo que jogos mais exigentes contribuem para o aumento da capacidade física, enquanto outros ajudam a melhorar as funções cognitivas.*

*Vários profissionais referem o uso da música e os seus efeitos. Em particular, a música dos "velhos tempos", que permite aos participantes cantarem em conjunto, tem um efeito edificante. Um profissional refere que pode haver benefícios em terminar com muita energia e um nível elevado de excitação, garantindo que os participantes saem com sorrisos e uma sensação de alegria.*

### **5. Sobre o que acha que precisa de mais informação ou formação nos jogos?**

*Os profissionais não manifestaram desejo por demasiada informação e formação. Isto pode dever-se à sua experiência na área. No entanto, alguns participantes desejaram obter mais inspiração para jogos que desafiassem os idosos tanto física como cognitivamente. Embora muitos profissionais se sentissem bem equipados para envolver os idosos nos jogos, reconheceram que os novatos na área podem necessitar de formação adicional para compreender as nuances do design de jogos que satisfaçam as necessidades físicas e cognitivas dos idosos. Além disso, há um desejo por materiais que mostrem facilmente como tornar os jogos mais difíceis ou mais fáceis. Uma seleção mais variada de jogos, incluindo aqueles que visam capacidades cognitivas ou motoras específicas, seria benéfica para enriquecer as atividades para os idosos.*

*Um profissional salientou que os jogos para crianças e jovens indicam, geralmente, para que idades, níveis e outras informações relevantes o jogo específico é relevante, o que não é o caso dos jogos destinados aos idosos. Nos livros, o índice LIX é utilizado para identificar o público-alvo do livro específico. Como profissional, pode ser difícil determinar o público-alvo de um jogo em relação a fatores como o público-alvo, o nível (físico e mental) e assim por diante.*

**6. O que faz para envolver as pessoas mais velhas no jogo?** *Os profissionais realçaram que a participação ativa nos jogos é crucial para o envolvimento dos idosos. Ao participarem juntamente com eles, os profissionais criam um ambiente mais encorajador que os ajuda a ultrapassar a relutância inicial. É também importante fornecer instruções claras e manter um ambiente acolhedor. Muitos profissionais também adaptam os jogos para indivíduos que podem considerar certas atividades desafiantes, garantindo que todos podem participar ao seu próprio nível.*

*A utilização de atividades quebra-gelo, como as do SMART training, é uma forma eficaz de proporcionar conforto aos idosos. Além disso, a oferta da opção de pausas, especialmente para aqueles que necessitam de descanso físico ou mental, foi enfatizada como uma parte importante da experiência.*

*Além disso, é referido que as divisões temáticas, como as relacionadas com feriados ou tradições, podem ser benéficas. Por exemplo, um tema baseado no Carnaval pode envolver fatos e proporcionar uma oportunidade de aprender sobre a história e as tradições por detrás do feriado. Os jogos podem então ser criados neste contexto.*

#### **7. Com que frequência e durante quanto tempo pratica atividades lúdicas?**

*Os jogos decorrem geralmente 1 a 2 vezes por semana, sendo que cada sessão dura entre 10 minutos e 1 hora e meia, dependendo do jogo. Os intervalos são frequentemente incluídos, principalmente durante jogos mais exigentes fisicamente. Todos os profissionais manifestaram que tendem a utilizar os jogos como parte de sessões de grupo, mais do que individualmente. Ao introduzir novos jogos, os profissionais observaram que o tempo adequado para a aprendizagem é importante, permitindo que os idosos compreendam as regras e se sintam confortáveis com a atividade. Uma introdução adequada ao jogo é fundamental para garantir o envolvimento dos idosos.*

### **8. O que pode tornar mais eficazes os jogos para as pessoas mais velhas?**

*Para tornar os jogos mais eficazes para os idosos, os profissionais sugeriram que os jogos devem incorporar competências da vida diária e medidas preventivas, como a prevenção de quedas. Uma mistura de jogos ativos e relaxantes atrairia uma gama mais ampla de idosos, acomodando as suas diversas capacidades físicas e cognitivas. Os jogos com regras simples e fáceis de compreender são os ideais, pois são mais acessíveis a um público mais vasto. O conhecimento especializado em diferentes áreas profissionais, como fisioterapia ou terapia ocupacional, pode ser utilizado para adaptar os jogos a necessidades específicas. Os jogos também devem ser fáceis de configurar e não exigir muito equipamento ou instruções complexas. Além disso, incluir elementos de atividades diárias nos jogos, como exercícios de coordenação, equilíbrio e movimento, pode tornar os jogos mais benéficos para os idosos. Esta abordagem ajudaria também na prevenção de quedas, uma preocupação comum na saúde dos idosos.*

### **9. Existe alguma abordagem, técnica ou método que utilize para incentivar especificamente a participação de pessoas mais velhas em jogos?**

*Para incentivar a participação, os profissionais enfatizaram a importância de tornar os jogos acessíveis, familiares e significativos. Os idosos têm maior probabilidade de participar se reconhecerem os jogos e conseguirem compreender facilmente as regras. Além disso, os profissionais sugeriram que os jogos devem ser concebidos com um propósito claro, como melhorar a mobilidade, o equilíbrio ou a função cognitiva.*

*O SMARTtraining e as atividades ao ar livre foram especificamente mencionados como métodos eficazes para envolver os idosos em jogos. Estes métodos combinam a estimulação física e mental, o que está alinhado com os objetivos de aumentar a capacidade funcional dos idosos.*

*Criar uma sessão de introdução informal, onde os idosos possam aprender sobre os jogos, sem pressão, ajuda a deixá-los mais confortáveis e menos apreensivos. Além disso, os jogos de grupo foram frequentemente considerados mais eficazes porque o aspecto social de jogar em conjunto incentiva a participação.*

*Os profissionais salientaram ainda que incorporar um elemento competitivo no jogo pode ser altamente motivador. Os idosos conseguem esquecer as suas limitações físicas quando participam em competições, esforçando-se muitas vezes mais do que imaginavam ser possível.*

*A ideia de utilizar um sistema de “handicap”, semelhante ao golfe, onde a competição é ajustada para tornar o jogo justo para todos, foi proposta como forma de garantir que todos os participantes têm uma experiência positiva.*

*O método da reminiscência é mencionado por um profissional como uma abordagem pedagógica eficaz que se concentra em trazer à tona experiências passadas, memórias e histórias pessoais, especialmente com idosos, para estimular a sua memória e envolvimento emocional. Este método é frequentemente utilizado com idosos que podem enfrentar desafios cognitivos devido ao envelhecimento, demência ou outras formas de perda de memória.*

**O objetivo do método da reminiscência é:**

- 1. Ativar a memória – Ao recordar experiências passadas, os participantes fortalecem as funções cognitivas e a memória.*
- 2. Aumentar a autoestima – Partilhar histórias de vida permite que as pessoas afirmem as suas experiências de vida e se sintam valorizadas.*
- 3. Incentivar a interação social – A partilha de memórias promove conversas e a construção de relações.*
- 4. Aumentar o bem-estar – As memórias positivas trazem alegria e satisfação, melhorando a qualidade de vida.*

*O método utiliza frequentemente ferramentas como imagens, música, objetos ou histórias para evocar memórias e criar um espaço de reflexão e conversa.*

O método CTS (Sistema de Treino Cognitivo) é também mencionado como uma técnica válida para melhorar as funções cognitivas em indivíduos com demência ou dificuldades cognitivas. Concentra-se na estimulação cerebral através de exercícios e atividades direcionadas, concebidas para manter ou melhorar a memória, a atenção e outras capacidades mentais.

O método visa:

1. Melhorar as capacidades cognitivas – Ao praticar a memória, a concentração e a resolução de problemas, os participantes podem manter ou melhorar as suas capacidades mentais.
2. Retardar o declínio cognitivo – O treino regular pode ajudar a retardar a deterioração cognitiva frequentemente associada à demência.
3. Aumentar a qualidade de vida – Participar em atividades cognitivas significativas pode aumentar a sensação de independência e bem-estar.

O método CTS envolve normalmente a utilização de materiais de formação digitais ou impressos e pode ser conduzido individualmente ou em sessões de grupo, adaptadas às necessidades e competências do participante.

#### **Observações adicionais:**

Observou-se que a definição do que constitui um "jogo" pode variar. Muitos profissionais veem os jogos como uma forma de brincar, e a introdução de um elemento competitivo acrescenta uma camada extra de motivação para o envolvimento. De um modo geral, os jogos não servem apenas como uma atividade divertida e prazerosa, mas também como uma forma eficaz de manter a função física e cognitiva nos idosos.

**Principais conclusões:**

- Os jogos para idosos devem ser acessíveis, envolventes e simples de compreender.
- São observados benefícios físicos e cognitivos na participação no jogo.
- Os aspetos sociais, como os jogos de grupo e a competição, são motivadores importantes.
- Os profissionais sugerem incorporar competências da vida diária e medidas preventivas no design de jogos.
- O treino para jogos específicos que atendam às necessidades físicas e cognitivas seria benéfico para os profissionais.
- A utilização dos métodos Reminiscência e CST pode ser útil na criação de novos jogos para idosos.

**Conclusão:**

Os resultados, tanto dos participantes idosos como dos profissionais, demonstram um reconhecimento comum dos benefícios que os jogos podem trazer aos idosos, incluindo a estimulação cognitiva, a atividade física e o envolvimento social. Este estudo demonstrou que tanto os jogos tradicionais como os digitais podem desempenhar um papel significativo na melhoria da qualidade de vida dos idosos, promovendo não só o desenvolvimento cognitivo, mas também a interação social.

No futuro, é essencial considerar as diversas necessidades e preferências dos idosos ao conceber e implementar jogos, tendo em conta fatores como a acessibilidade, a familiaridade e o equilíbrio entre os desafios físicos e mentais.

## RECOMENDAÇÃO DE PARCEIROS

### RELATÓRIO RESUMO - TURQUIA:

*No âmbito desta pesquisa foram entrevistados 10 idosos e 9 profissionais. As tabelas com a informação dos participantes são apresentadas de seguida. Os nomes dos participantes são fornecidos com nomes de código.*

Tabela 1. Informação sobre os participantes idosos

<b>Nome do Participante</b>	<b>Género</b>	<b>Ano Nascimento</b>
S1	Masculino	1960
S2	Feminino	1961
S3	Feminino	1962
S4	Feminino	1964
S5	Feminino	1963
S6	Feminino	1963
S7	Feminino	1963
S8	Masculino	1951
S9	Feminino	1957
S10	Masculino	1958

Tabela 2. Informação sobre Profissionais

<b>Nome do Participante</b>	<b>Profissão</b>	<b>Idade</b>	<b>Género</b>	<b>Experiência Profissional</b>
P1	Psicóloga	27	Feminino	2 anos
P2	Fisioterapia e reabilitação	27	Feminino	2 anos
P3	Assistente social	30	Feminino	3 anos
P4	Professora de arte	33	Feminino	7 anos
P5	Equipa de enfermagem	20	Masculino	1 ano
P6	Equipa de enfermagem	33	Feminino	8 anos
P7	Cuidadora	33	Feminino	7 anos
P8	Enfermeira	48	Feminino	16 anos
P9	Psicóloga	34	Feminino	8 anos
P10	Assistente social	31	Feminino	5 anos

### **1. Experiências dos Profissionais sobre o Assunto**

*Em consonância com as entrevistas, os profissionais afirmaram que as práticas lúdicas ativas têm efeitos positivos no desenvolvimento físico e cognitivo dos idosos. Por esse motivo, afirmaram que organizam regularmente atividades lúdicas nas suas instituições. Para aumentar a participação, foi enfatizado que é importante estabelecer uma comunicação individual, desenvolver estratégias motivacionais personalizadas e realizar atividades de sensibilização para os jogos. Os profissionais afirmaram que observaram que os idosos que jogam têm uma maior motivação para a vida, pelo que há necessidade de aumentar a variedade de jogos para os idosos.*

*Além disso, foi afirmado que os idosos estavam mais interessados em jogos que preservassem a sua autonomia e que envolvessem interação física.*

*A participação em jogos competitivos também foi reportada como sendo maior em comparação com outros tipos de jogos. Nas entrevistas, foi enfatizado que explicar claramente os benefícios dos jogos aos idosos aumentava a participação e a motivação. Afirmou-se que, quando os idosos compreendem os efeitos positivos de um jogo na sua qualidade de vida, condição cognitiva e física, o seu nível de participação aumenta significativamente. No entanto, também foi afirmado que os jogos mentais podem ser desafiantes para alguns idosos e que são necessárias atividades de sensibilização e formação para idosos e profissionais nesta área.*

## **2. Necessidades e Expectativas dos Profissionais**

*Como resultado das entrevistas, verificou-se que os profissionais não estão adequadamente preparados para o design, desenvolvimento e implementação de jogos; necessitam, portanto, de apoio abrangente de formação, materiais práticos e documentos de orientação. Os profissionais enfatizaram a necessidade de desenvolver políticas e diretrizes de implementação pelas autoridades públicas relevantes para a disseminação de aplicações de jogo nestas instituições, dado que os lares de idosos na Turquia são, na sua maioria, filiados em ministérios. Afirmaram ainda que necessitam de apoio orçamental para fornecer materiais a utilizar nos processos de desenvolvimento e implementação de jogos e para garantir a sustentabilidade destes estudos. Para aumentar as competências profissionais, foi salientado que a formação em serviço deve incluir conteúdos abrangentes sobre intervenções baseadas em jogos, os ganhos proporcionados pelo jogo e as responsabilidades profissionais. Além disso, foi afirmado que as organizações não governamentais (ONG) são muito fracas nesta área e que os lares de idosos públicos e privados necessitam da cooperação e do apoio das ONG. Por fim, foi enfatizado que devem ser desenvolvidos serviços de saúde e programas de reabilitação psicossocial apoiados por jogos, e devem ser desenvolvidas ferramentas de avaliação que possam medir objetivamente os efeitos dos jogos nos idosos.*

## RELATÓRIO RESUMO PARA PARTICIPANTES SENIORES

### 1. Experiências dos Idosos sobre a Questão

*Para os idosos que participaram nas entrevistas, o jogo foi definido não só como uma atividade da infância, mas também como uma experiência que mantém a vida viva, exercita a mente, fortalece os laços sociais e traz felicidade. Os participantes enfatizaram frequentemente sentimentos de entusiasmo, mobilidade e união na infância ao relatarem as suas memórias de brincadeiras passadas. Para muitos deles, o jogo desperta a vivacidade mental como uma memória nostálgica e proporciona uma ligação com o passado. Alguns participantes afirmaram que os jogos não eram apenas divertidos, mas também funcionais em termos de aprendizagem, desenvolvimento mental e interação social. Foi afirmado que emoções como o riso, a excitação e a descarga de energia vieram ao de cima durante os jogos e que os indivíduos se sentiam jovens apesar da idade avançada. Foi afirmado que, especialmente os jogos disputados em grupo, reduzem a sensação de solidão e aumentam a visibilidade social. Observa-se que os jogos mentais são utilizados como uma espécie de exercício mental para lidar com problemas relacionados com a idade, como o Alzheimer e o esquecimento. No entanto, devido a limitações físicas, alguns participantes mantêm-se à distância dos jogos ativos e preferem jogos de ritmo lento e orientados para a cognição. Socialmente, o jogar é percebido de duas formas pelos participantes: por um lado, há um grupo de pessoas que defende que não há idade para jogar e valoriza quem joga; por outro lado, existe também uma pressão ambiental que considera os adultos a brincar como “infantis” e encara esta situação de forma negativa.*

## **2. Necessidades e Expectativas dos Idosos**

Os participantes destacaram algumas necessidades e expectativas básicas para a divulgação de atividades lúdicas para os idosos. A mais importante delas é que os jogos devem ser desenhados de acordo com a faixa etária e a capacidade física. Em particular, considerando as limitações de mobilidade relacionadas com a idade, são esperados jogos com um ritmo mais lento, simplificados, mas que incentivem a participação. A procura por jogos que apoiem a capacidade mental é bastante elevada. É desejável que os jogos que fortalecem a memória, apoiam as capacidades de resolução de problemas e envolvem estratégia sejam concebidos para serem jogados individualmente ou em grupo. Tais jogos são vistos não só como entretenimento, mas também como um meio de exercício mental. Além disso, um número significativo de participantes também expressou a sua necessidade de jogos físicos. Os idosos afirmaram que é importante que o ambiente social seja favorável, que os jogos sejam jogáveis em conjunto e que o ambiente do jogo seja concebido numa estrutura tolerante, de forma a aumentar a participação nos jogos. Os principais fatores que impedem a participação incluem problemas de saúde física, a estrutura complexa dos jogos e os julgamentos sociais. Foi também salientado que os jogos não devem apenas entreter os indivíduos, mas também proporcionar-lhes uma perceção de "sensação de realização", "visibilidade na sociedade" e "autoconfiança". Alguns participantes afirmaram que se sentiram motivados pelo facto de os jogos serem apresentados de forma mais estruturada e sistemática, e que os jogos deveriam ser transformados de atividades aleatórias em atividades estruturadas. Por fim, embora os participantes tenham demonstrado sentimentos positivos em relação aos jogos, também se compreendeu que alguns indivíduos tiveram dificuldades em participar nos jogos devido à falta de conhecimentos técnicos e necessitaram de orientação e formação sobre a introdução e implementação dos jogos.



## REFERÊNCIAS:

- Altmeyer, M., Lessel, P., & Krüger, A. (2018, June). Investigating gamification for seniors aged 75+. In Proceedings of the 2018 Designing Interactive Systems Conference (pp. 453-458).
- Bingölo, C. (2015). Yaşlılık dönemi depresyonunda fenomenolojik özellikler, bilişsel işlevler ve homosistein ile ilişkisi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Pamukkale: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Ekşioğlu A. (2016). Yaşlıların yaşlılık algısının yaşam kalitesi ve depresyonla ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Oğuzhanoğlu Kalkan, N., & Özdel, O. (2005). Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları: Bir psikodrama grup çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi.
- Yavuz, O., & Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2(3), 127-141.

Wimmelmann, C. & Mortensen, E: Hold Hjernen Frisk Evalueringsrapport, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet

## URL:

- <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/antalya/muratpasa-yasli-evindezeka-oyunlari-12523933>
- <https://www.antalya.bel.tr/Haberler/HaberDetay/3342/aktif-yasli-hizmetmerkezinde-etkinlikler-yeniden-basladi>
- [https://slks.dk/fileadmin/user\\_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering\\_af\\_Hold\\_Hjernen\\_Frisk\\_1.pdf](https://slks.dk/fileadmin/user_upload/SLKS/Services/Publikationer/Evaluering_af_Hold_Hjernen_Frisk_1.pdf)



c a f i \* e s

Active Brain for Seniors  
ACTIVE BRAINS

**“Mantenha o seu cérebro vivo, viva a vida com cores vibrantes.”**

Co-funded by  
the European Union



**D!SORA**

Association for Education and Social Development





***Este projeto é financiado pela União Europeia. As visões e as opiniões expressas são, no entanto, do(s) autor(es) apenas e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.***



**Funded by  
the European Union**