

Resumo

Actualmente assiste-se a um envelhecimento demográfico marcado. Torna-se, assim, premente diminuir a morbilidade decorrente das perdas biopsicossociais associadas à velhice. A preservação e recuperação das funções cognitivas e da autonomia física, psicológica e social, passam pela adesão a actividades mentais e físicas novas. Como outras actividades, a utilização de videojogos têm mostrado benefícios para esta população, nomeadamente a nível cognitivo.

Neste estudo procurou-se estudar os efeitos cognitivos dos videojogos nos idosos. Também se estudou estes efeitos no auto-conceito e na qualidade de vida. Procurou-se igualmente avaliar o efeito mediador do auto-conceito. Os instrumentos de avaliação utilizados foram a sub-escala cognitiva da Alzheimer Disease Assessment Scale, o Inventário Clínico de Auto-Conceito e o WHOQOL-bref. O estudo envolveu a participação de 43 idosos distribuídos por 3 condições experimentais (n=15 utilizaram videojogos, n=17 relaxamento e n=11 nenhuma intervenção). Foram realizados dois momentos de avaliação, antes e depois de oito semanas de intervenção.

Verificou-se que os participantes da condição de videojogos apresentaram uma diminuição da deterioração cognitiva do pré para o pós teste ($t(14)=3.505$, $p=.003$, $r=.68$), ao contrário dos grupos de controlo. O auto-conceito piorou significativamente na condição de relaxamento ($t(16)=2.29$, $p=.036$, $r=.50$) e no grupo de controlo passivo ($t(10)=3.44$, $p=.006$, $r=.74$). A qualidade de vida não apresentou diferenças do início para o fim do estudo. Também não se encontraram correlações para que pudéssemos afirmar a associação do maior tempo de utilização de videojogos e a obtenção de maiores diferenças. Confirmou-se o efeito mediador do auto-conceito nas diferenças obtidas na ADAS-Cog ($r_s=.57$, $p=.014$) e no ICAC ($r_s = -.47$, $p=.039$). As variáveis demográficas e institucionais não influenciaram os resultados obtidos.

Em suma, os resultados indicam que a utilização de videojogos leva à melhoria do funcionamento cognitivo dos idosos e podem contribuir para a manutenção do auto-conceito e da qualidade de vida. Também se conclui que quanto mais elevado é o auto-conceito, maiores são os efeitos cognitivos alcançados. É de todo importante que medidas promotoras de melhores condições de vida das pessoas mais idosas, como a apresentada por este estudo, sejam implementadas. Para que tal aconteça é importante que se ultrapassem preconceitos que existem contra estas pessoas, como o *ageism* e o *techno-ageism*.

Palavras-chave: Envelhecimento, Videojogos, Recuperação Cognitiva, Idosos.

Abstract

Nowadays the percentage of old people in the population is growing worldwide. It is therefore urgent to decrease the morbidity resulting from biopsychosocial losses associated with old age. The preservation and recovery of cognitive functions and of physical, psychological and social autonomy are provided through new mental and physical activities. As have other activities, the use of video games has shown benefits for this ageing population, in particular at the cognitive level.

This thesis studies the cognitive effects of videogames on the elderly. It also studies these effects on self-concept and on the quality of life. It also evaluates the mediator effect of self-concept. The instruments used are the Cognitive Sub-scale of Alzheimer's Disease Assessment Scale, the Clinical Inventory of Self-Concept and the WHOQOL-bref. The study involved the participation of 43 elderly people distributed between 3 experimental conditions (n = 15 used videogames, n = 17 relaxation and n = 11 had no intervention). There were two moments of assessment, before the intervention and after eight weeks of it.

It was found that the videogames participants showed a decline in cognitive deterioration from the pre to post intervention tests ($t(14) = 3,505$, $p = .003$, $r = .68$), unlike the control groups. The self-concept deteriorated up significantly under relaxation condition ($t(16) = 2.29$, $p = .036$, $r = .50$) and on passive control group ($t(10) = 3.44$, $p = .006$, $r = .74$). The quality of life did not show any differences from the start to the end of the study. Nor were any correlations found correlations between the time of use of videogames and larger effects. The mediator effect of self-concept on differences obtained in the ADAS-Cog ($r_s = .57$, $p = .014$) and in the ICAC ($r_s = -.47$, $p = .039$) was confirmed. The demographic and institutional variables did not influence the results.

In sum, the results shows that the use of videogames leads to the improvement of cognitive functioning in the elderly and to the maintenance of the self-concept and the quality of life. They also suggest that the higher the self-concept, the better are the cognitive effects achieved. This study reveals one way to improve the living conditions of older people. It is important to promote all the ways to improve the living conditions of the elderly. In order to do that it is necessary to overcome prejudices against old people, such as *ageism* and *techno-ageism*.

Key-words: Ageing, Videogames, Cognitive Recovery, Elders.