

# 8116

# JOGO É PRAZER

**Exercícios lúdicos para  
o equilíbrio emocional**

**PLANETA**

**MARTE**

Um mito da  
literatura,  
cinema  
e BD...



## **BIOLOGIA**

Imagens da  
temperatura  
do corpo  
no Verão



## **HIPNOSE**

O poder  
da sugestão

## **CRIMINOLOGIA**

Ciência  
e tecnologia  
no combate  
ao crime

## **OBESIDADE**

O mal do  
século XXI

# Prazer inocente

São os adolescentes que lhe dedicam mais tempo. Mas os adultos seguem-lhes o rasto. Falamos de quê? Dos jogos.

**L**ógica" é o jogo da moda nos EUA, onde triunfa como sistema ideal para quebrar o gelo nas reuniões sociais. Consiste em contar uma pequena história que termina com um problema. Por exemplo: um homem leva a mulher ao cinema. Num momento especialmente ruidoso, dispara uma arma e mata-a. Ao acabar o filme, o senhor comporta-se com toda a calma do mundo, leva-a com ele como se nada se tivesse passado. A que se deve este comportamento? O jogo consiste em fazer perguntas, de modo a eliminar possibilidades e chegar a uma conclusão lógica.

Na QUO criamos uma versão do "Lógica". Como, neste caso, o leitor não pode fazer perguntas, porque a interactividade da revista ainda não dá para tanto, damos-lhe algumas pistas. Com elas, terá de chegar a uma solução. Uma solução que, em cada caso, responde a uma só questão: "Porque jogam os adultos?"

Se não tem um computador-dependente em casa, é provável que nunca tenha pensado nisto. Mas mais vale prevenir do que remediar...

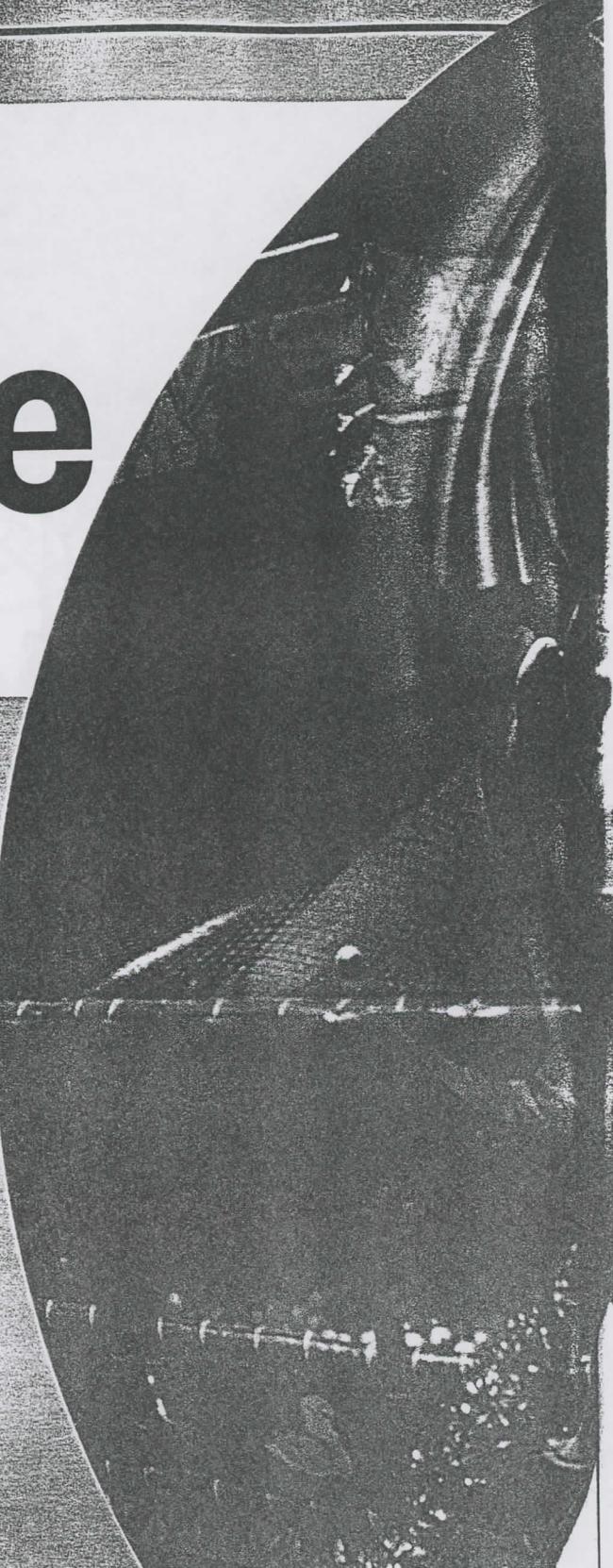
## INGREDIENTE BÁSICO

Um gorila adulto há dois anos que joga diariamente a bola. Mas a partir de amanhã, deixará de o fazer. Qual o motivo?

As pistas. Não vai ser morto esta noite. Não lhe roubaram a bola. Ele joga num jardim zoológico. Vai recuperar algo fundamental.

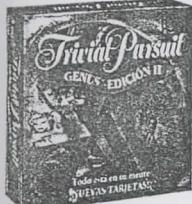
A solução: amanhã recuperará a liberdade e deixa de ter tempo para jogar. Os primatas que vivem em cativeiro também jogam em adultos; parece que o fazem porque tendo assegurado trabalho e cópula, restam-lhes bastante tempo livre. Claro que, se pudessem ocupar o tempo com outras coisas mais proveitosas, não desperdiçavam minutos a jogar.

Esta situação deixa os seres humanos como únicos representantes do grémio dos adultos jogadores. →

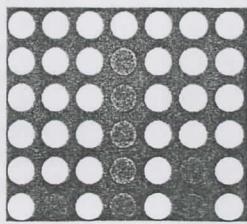


## Os jogos de mesa mais vendidos

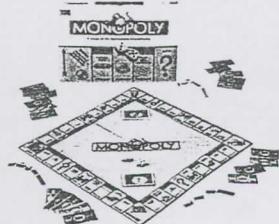
Sem ordem específica, estes são os preferidos dos portugueses



1. TRIVIAL. Famoso jogo de cultura geral, vai sendo renovado em edições sucessivas.



2. QUATRO EM LINHA. Espécie de Jogo do Galo, vão-se colocando peças de duas cores.



3. MONOPÓLIO. Comprar e vender ruas para monopolizar a cidade.



4. MASTER MIND. Através de tentativas lógicas, tem de descobrir-se a sequência de cores escondida.



5. PICTIONARY. Desenhar conceitos, nomes e verbos para o parceiro de equipa adivinhar.

## A sedução é um dos nossos prazeres lúdicos favoritos

← Mas será que o jogo é uma actividade que não tem nenhum objectivo excepto jogar? Segundo a psicoterapeuta Ruth Melin, "tudo o que entra no campo do conhecimento de forma lúdica instala-se de uma forma agradável e por mais tempo". Mais: "O jogo produz prazer. E tudo o que é feito com prazer é bem realizado, depressa e dá segurança à pessoa". Prazer. Esta parece ser a chave da nossa paixão pelo jogo. Jogar dá prazer

Nuno Pereira, jornalista, consegue passar 16 horas seguidas agarrado a um jogo de computador. Se este for novo, pior. Parece impossível? É a mais pura verdade. "O prazer é tanto, que olho para o relógio mas continuo. O estado de alienação é tal que esqueço a realidade", conta. O jogo tem também outro ingrediente básico: o imprevisível, e essa curiosidade faz-nos explorar o mundo que nos rodeia.

### APRENDIZAGEM

Miguel entra numa discoteca e vê uma jovem. Repara que ela está sozinha e decide atacar. Olha, sorri e diz-lhe algo sim-

pático. Pensa: já está. Cinco minutos depois, Miguel vai-se embora sozinho mas satisfeito.

As pistas: Não se tratava de nenhuma aposta. A jovem não era sua irmã, nem familiar. Não se cruzaram mais tarde.

A solução: Miguel está satisfeita porque através do jogo – e da sedução, pela qual os adultos sentem especial predilecção – coloca à prova uma nova técnica de conquista e provou que funciona.

Esta segunda chave dá para perceber porque razão os adultos jogam. Necessitam de aprender; neste caso usando a sedução. Por isso, Nuno Pereira prefere jogos em que "tenha de puxar pelo raciocínio e vá superando desafios". Quando o jogo chega ao fim, perde o interesse e fica esquecido na prateleira.

De facto, "os jogos têm as suas vantagens. Ajudam a perceber melhor novas aprendizagens, a ganhar sequências de movimentos, a ter uma visão rápida e precisa das coisas e uma organização rápida do pensamento", defende Ruth Melin.

O jogo constitui um sistema de ensaio/erro. Quando uma

## Eróticos: muito vistos

Na internet há uma ampla oferta de jogos eróticos para computador.



### ► [www.speedstrip.com](http://www.speedstrip.com)

O objectivo é conseguir despir a rapariga da foto.

### ► [www.publijuegos.com/eroticos.htm](http://www.publijuegos.com/eroticos.htm)

Desde strip poker até black jack, muitos jogos para escolher.

### ► [www.arale.com/juegos](http://www.arale.com/juegos)

Para exercitar a memória.

### ► [www.sexelligent.com/content\\_eroticgames](http://www.sexelligent.com/content_eroticgames)

Britney Spears à luta com Bill Clinton.

### ► [www.alex-soft.net/games](http://www.alex-soft.net/games)

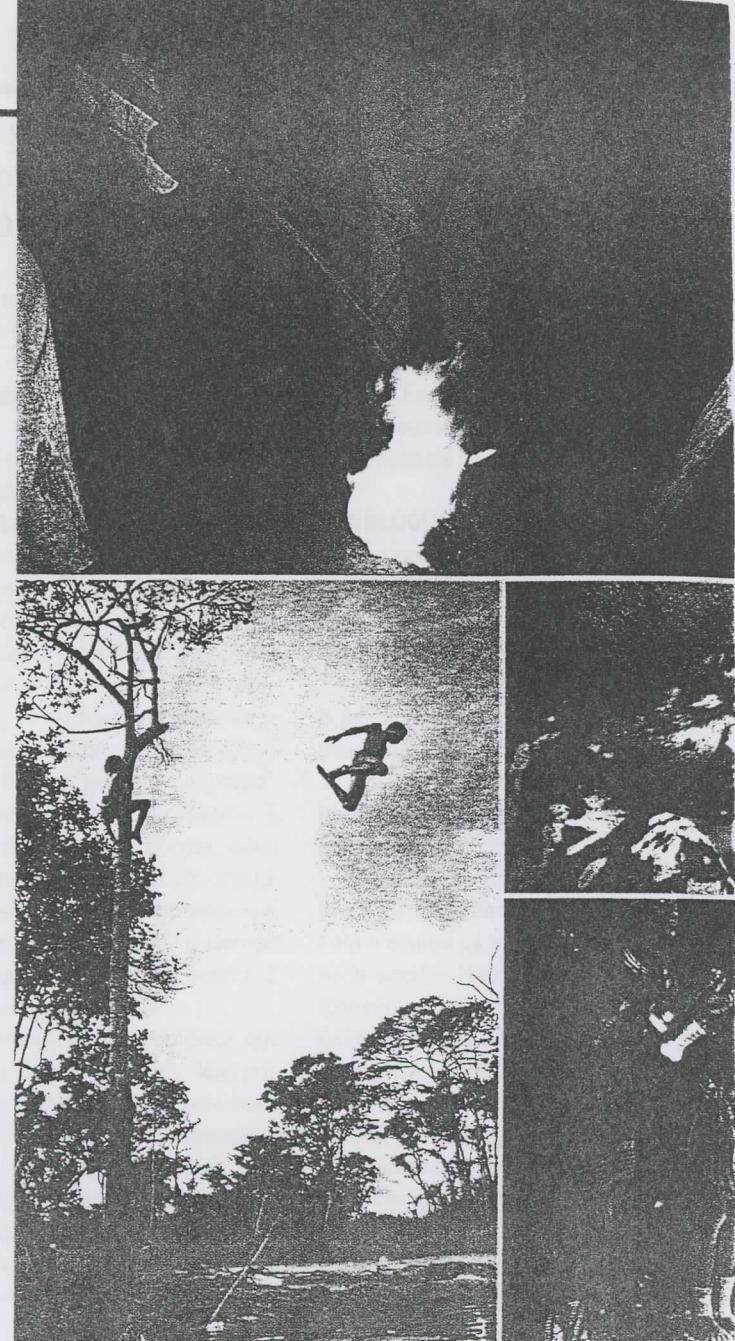
Um Tetris muito sugestivo.

## Jogos para desbloquear a mente

colhemos estes jogos para estimular a imaginação e quebrar os bloqueios mentais. A invenção é dos psicólogos Richard de Mille e Ernesto Tóro-Lira.

### 1. RECORDANDO-SE DE SENSAÇÕES

Para aumentar a sua habilidade sensorial e estimular os sentidos. Pense nestas sensações e verá que poderá desenvolver a memória auditiva, olfactiva, visual e táctil. Trata-se, por exemplo, de imaginar o riso de um amigo, o ressoar de outro, a sensação de o atirarem para uma piscina com água fria, o nariz que pinga durante uma constipaçao, o sabor de uma pasta dentífrica, a tensão muscular ao saltar a corda, o cheiro a pão torrado, a sensação de ter comido demais, ou de andar descalço na relva.



## O mundo diverte-se...

Nas diferentes culturas, existem os mesmos jogos. Servem para evitar guerras ou chamar as chuvas

cultura humana transmite-se, sobretudo, pela via lúdica. Alguns jogos podem evitar a violência e servem para administrar justiça. Por exemplo, quando um esquimó tem de fazer uma acusação contra outro, a comunida-

de canta e toca tambores. Todo o grupo reúne, bem vestido e muito alegre para os cantos. Outros jogos tribais são, acima de tudo, ceremoniais. Regra geral, os jogos podem dividir-se em:

- De exercício: Repetição de ações.
- De regras: In-

Este antigo jogo mexicano requer um stick como os de jockey. Joga-se de noite com uma bola de fogo.

O índio yanomano (Brasil) cobre-se de barro para representar a figura de um porco na festa *Ta sopa*.

Os jovens yawalapiti da Amazônia distraem-se durante o seu trabalho de pescadores dando estes enormes saltos sobre o rio Tatuarí.

O jogo destas mulheres, da Namíbia, é um baile acompanhado de cantos e palmas para que vêm as chuvas.

Corda enrolada para o jogo tradicional de *Khota Baru*, na Malásia.

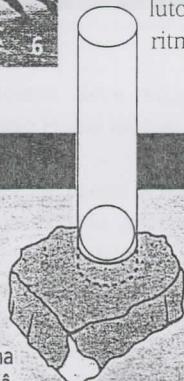
Os estudantes do Quebec, Canadá, jogam na praia o *tug of war*, um jogo que consiste em puxar a corda de dois lados.



Mostre a alguém um desenho de um objecto simples, que não representa nada. Peça-lhe que o descreva a outra pessoa, esta a uma terceira e assim sucessivamente sem que ninguém ouça a explicação anterior. Este exercício ajuda-o a expressar-se melhor.

### REFLETIMENTO

Pense nestas ideias. Basta imaginar uma: tem um peixe dourado diante de si/ ele nada/ inspire e o peixe chega aos seus pulmões/ nada nos seus pulmões/ inspire pétalas de rosa/ chegam ao seu peito/ expire o peixe/ expire as pétalas de rosa/ inspire areia/ ele voa no seu peito. Conseguiu relaxar?



Coloque um tubo de aço no chão de cimento de uma sala vazia. O diâmetro do interior do tubo é 1,42cm maior do que o de uma bola de ping-pong (3,81cm) que está no fundo. Tem de tirar a bola sem a danificar, assim como ao chão ou o tubo. Para isso, dispõe de 30 metros de corda, um martelo, um cinzel, pregos, uma lima, uma barra de suspensão, uma chave inglesa e uma pequena bomba eléctrica. Assim, treina a sua capacidade imaginativa.

## O jogo, como método de aprendizagem, é essencial para a nossa sobrevivência como espécie

criança brinca, está a gravar no seu cérebro um programa que lhe vai permitir, em adulto, executar uma ação com precisão.

### OS PERIGOS DO JOGO

O jogo tem um contra: o vício. Se houver dependência, rapidamente se transforma em isolamento. "Esta é uma tendência que faz com que as pessoas fiquem fora da realidade e não se promovam como seres humanos. Perdem a capacidade de se relacionar com os outros, esquecem-se do espírito de grupo", defende a psicoterapeuta. E acrescenta: "Por norma, essas pessoas não conseguem organizar-se a nível de sentimentos e, por isso, ocupam o tempo naquilo que lhes dá prazer. É uma compensação".

Nuno Pereira reconhece que este é um dos perigos. Mas prefere jogar sozinho. "Gosto mais de controlar seis personagens, do que jogar em grupo e controlar apenas uma. Jogando sozinho, tenho o controlo absoluto e as coisas andam ao ritmo que imponho". No

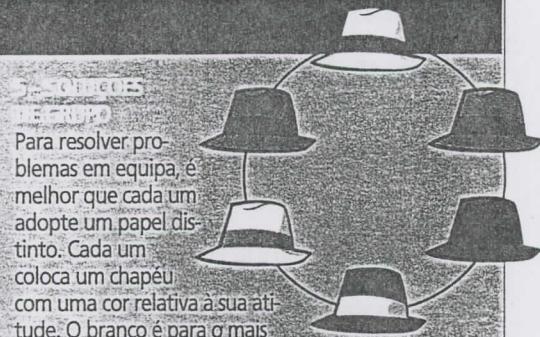
entanto, o jornalista considera que esta dedicação excessiva não afecta as suas relações com os outros. "Faço amigos com facilidade e nunca tive problemas de integração no trabalho."

### DESBLOQUEAR CONFLITOS

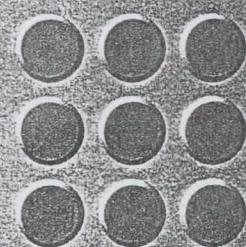
Na segunda-feira Maria teria de entregar uma reportagem. Era domingo e não sabia como havia de contar a sua história. Estava bloqueada. Para resolver o problema, uns amigos convenceram-na a deixar o trabalho de lado e ir jogar durante umas horas. No dia seguinte, os chefes felicitaram-na. Porquê?

As pistas: Não se tratava de um jogo importante. Não era com a equipa da empresa nem nada similar. Não foi à igreja. Entregou a reportagem e fez dentro do prazo estipulado.

A solução: Correu, suou, diverti-se e durante duas horas não pensou na reportagem. Quando regressou a casa, tinha as ideias mais claras e escreveu a reportagem num ápice. Jogar serve como descarga de energia, para relaxar, libertar tensões e, ➔



Para resolver problemas em equipa, é melhor que cada um adopte um papel distinto. Cada um coloca um chapéu com uma cor relativa à sua altitude. O branco é para o mais objectivo; o vermelho para o irracional; o amarelo para o positivo e o negro para o que é do contra; o chapéu verde é da criatividade e o azul é o que controla qual o chapéu usado por cada um.



### 6 - PENSAR DE OUTRA FORMA

Com apenas quatro linhas e sem levantar o lápis, atravessar os nove pontos. Vai conseguir-se mudar a sua forma habitual de pensar.

SOLUÇÕES NA PÁGINA SEGUINTE



## Os jogos mais procurados

Em frente ao computador, o ócio encontra uma nova dimensão

cada vez maior o número de adultos que passa horas agarrado ao computador.

Fomos à loja da Fnac no Centro Comercial Colombo, Lisboa, saber quais os jogos

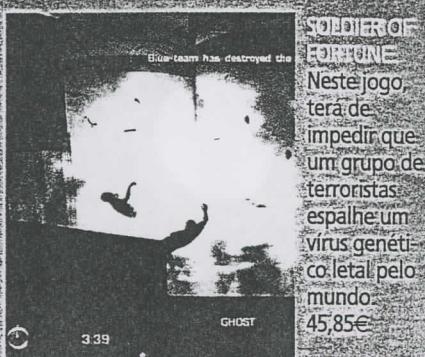
mais procurados durante o último mês. A ordem de preferência é a seguinte:

**THE SIMS 4** The Sims começou por ser, na primeira versão, apenas um simulador de família. Com este jogo (uma extensão do The Sims), pode começar por criar a casa, atribuir sexualidades às personagens, criar personalidades, etc. Nesta quarta versão, tem de escolher onde quer que a família vá passar férias – praia, campo ou neve – e criar condições para que isso aconteça. 20,75€

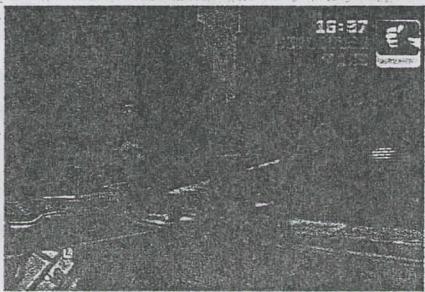


Não é mais do que um simulador de Fórmula 1 e faz as delícias de muitos homens. Com apenas uma semana de venda já estava no segundo lugar do topo. 45,85€

FONTE: FNAC COLOMBO



**S.T.A.L.K.E.R.: Call of Pripyat** É um dos jogos mais violentos do mercado. O jogador é um ex-presidiário acabado de sair de trás das grades que vai estar ao dispor dos chefes de gangs para conseguir instalar-se na cidade. As missões de alto risco são muitas e as fugas à polícia, uma constante. 45,85€



**GRAND THEFT AUTO V** É um dos jogos mais violentos do mercado. O jogador é um ex-presidiário acabado de sair de trás das grades que vai estar ao dispor dos chefes de gangs para conseguir instalar-se na cidade. As missões de alto risco são muitas e as fugas à polícia, uma constante. 45,85€

Os psicólogos recomendam o jogo aos adultos como uma excelente terapia para combater o stress

← sobretudo, levar uma vida sã. Segundo alguns psicólogos, quando alguém está concentrado num jogo, esquece o resto – a casa, o trabalho, até os ruídos externos. Serve para desbloquear conflitos emocionais. Moral de tudo isto: como defendia um clássico do estudo dos jogos, o historiador Johan Huizinga, o ser humano, antes de Homo

sapiens, deve reconhecer-se como Homo ludens, o homem que joga.

Se ainda está às voltas com o assassino do cinema, a explicação é muito simples: ninguém descobriu o cadáver porque o casal saiu de carro. Estava num *drive-in*.

Susana Gaspar

### Propostas e algumas soluções

- 1 Experimente fazê-lo para estimular os sentidos.
- 2 Um jogo muito bom para romper os bloqueios de expressão verbal.
- 3 Há muitos métodos: limar a barra de suspensão em duas, construir um par de pinças para extrair a bola, esmagar o cabo do martelo com a chave inglesa e usar os estilhaços para arrastar a bola...
- 4 Respirar areia deve ser muito desagradável. Mas se confundir a realidade com a fantasia, terá
- 5 Dificuldade em pensar nestas coisas.
- 6 Se está numa reunião, tente mudar o chapéu de uma pessoa e verá como ela muda de ponto de vista.
- 7 Duas de muitas soluções possíveis. Na segunda, a linha dá a volta ao mundo e contorna os pontos. Ninguém disse que era impossível exceder os limites.

## ENTREVISTA

### PATRÍCIA A. FERREIRA



Docente de psicologia na Universidade Lusófona, realizou um estudo sobre a relação entre jogar e a violência e agressividade, tendo como amostra 666 adolescentes.

### O jogo contribui para a auto-estima

**P** O que é o jogo?

**R** Os jogos são entretenimento, uma actividade lúdica, como os filmes. Com algumas diferenças: nos filmes vemos o que os outros criaram, enquanto nos jogos participamos na história e interferimos nos destinos das personagens. O jogador obtém satisfação pelo seu desempenho. Este factor contribui para a sua auto-estima.

**P** Porque jogavam os inquiridos?

**R** A maior parte, 515, joga por diversão e para ocupar os tempos livres; 109 para distrair, relaxar e descontrair; 28 são pessoas curiosas que acham emocionante e excitante controlar as personagens; 21 estão dependentes e 19 por ser uma fuga aos problemas. Dos 666, apenas 13 não gostavam de jogar. Desses 13, 12 eram do sexo feminino.

**"Em muitos jogos a violência é gratuita e sem objectivo"**

**P** As pessoas que escolhem apenas jogos de guerra podem tornar-se mais violentas?

**R** Em muitos jogos, a violência é gratuita e sem um objectivo pedagógico, nomeadamente naqueles em que é inicuída a "moralidade" de desempenhar o papel de vilão. De qualquer forma, a violência nos jogos justifica-se per si, porque o jogador tem de matar para obter mais pontuação e chegar à vitória. Outra questão prende-se com o grau de realismo. O sujeito sabe que aquilo é apenas um jogo. Os cenários são artificiais e as personagens não passam de bonecos. Mas existem outras variáveis que podem conduzir o indivíduo à agressividade.

**P** Quais?

**R** O contexto social e familiar, a sua personalidade, a capacidade que tem de distinguir a realidade da fantasia e o facto de se sentir mais ou menos emerso. Uma teoria coloca a seguinte hipótese: se uma pessoa estiver constantemente a ver imagens de violência, do ponto de vista cognitivo, recuperará com mais facilidade informação relacionada com violência. Estas variáveis podem facilitar a agressão, em determinadas circunstâncias, nomeadamente se o indivíduo for provocado.

**P** Os jogos podem funcionar como terapia?

**R** Claro. Do ponto de vista terapêutico, sei de alguns jogos que foram desenvolvidos para a diabetes. As crianças aprendem a fazer o controlo metabólico da insulina e descobrem o que se passa no corpo delas.