



A FEBRE POKÉMON

Fazes parte do grupo de pessoas que percorre diariamente vários quilómetros para capturar Pokémons? Sabe mais sobre o jogo que está a revolucionar comportamentos e previne possíveis lesões

POR CATARINA CRUZ



A série animada estreou-se nas televisões portuguesas em abril de

1997 e já nessa altura foi um sucesso junto dos mais novos, que não perdiam pitada das aventuras de Ash Ketchum, que sonhava ser um Mestre Pokémon, e do seu fiel companheiro, Pikachu. Agora, quando a série parecia já ter caído no esquecimento, a Niantic lançou o Pokémon Go, aumentando os lucros da empresa em cerca de seis mil milhões de dólares. É, sem dúvida, um dos jogos mais interessantes e revolucionários dos últimos tempos. Mas a que se deve o seu sucesso?

COMO FUNCIONA?

➔ Um Pokémon é uma espécie de “monstro” capturado e domesticado pelo treinador. Por sua vez, o treinador captura, treina e cuida dos Pokémons para enfrentarem os concorrentes no jogo. Existem ainda os Pokestop, onde é possível capturar ainda mais Pokémons e outros objetos decisivos para se ser bem-sucedido no jogo, e o Ginásio, onde decorrem as lutas e se testam habilidades. O objetivo principal é conquistar o grau de Mestre. Pela primeira vez, um jogo obriga os jogadores a irem para o exterior e a saírem da zona de conforto. Quanto mais caminhares, mais hipóteses terás de encontrar lugares-chave para a captura de Pokémons. Outro fator interessante é o facto do mapa virtual que aparece no ecrã do telemóvel representar na íntegra o espaço onde te

encontras na realidade. A “febre” do Pokémon Go chegou a quase todas as cidades do mundo. Certamente que viste as imagens captadas no Central Park, em Nova Iorque: dezenas de pessoas abandonaram os carros e saíram a correr para capturar o Vaporeon Spawns que estava no parque, um dos Pokémons mais raros!

COMBATE O ISOLAMENTO E SEDENTARISMO

➔ O jogo chegou a Portugal há poucas semanas e rapidamente mudou comportamentos, contribuindo para que milhares de pessoas realizem longas caminhadas sem se aperceberem dos quilómetros que percorrem. Vários especialistas comentaram já as possíveis vantagens e desvantagens desta nova “moda”. Hélder Flor, especialista em Medicina Tradicional Chinesa, reconhece os benefícios da caminhada para a saúde. “A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) sempre enfatizou práticas físicas moderadas. As caminhadas ajudam a mover o Qi do fígado (energia) e é este movimento que influencia a livre circulação da energia pelo corpo. Se a energia estiver bloqueada, impede a circulação do Qi do fígado e altera o funcionamento dos outros órgãos.” Segundo as suas crenças, o

corpo humano dispõe de um sistema para localizar as doenças e direcionar energia e recursos para curar os problemas por si mesmo. Seria o Pokémon Go um bom complemento para as técnicas terapêuticas? “Sendo uma medicina milenar, não existe referência a jogos eletrónicos. Mas hoje em dia podemos adaptar-nos a este tipo de meios, desde que exista um certo peso e medida. O jogo é um complemento para as nossas técnicas terapêuticas no sentido em que, com ele, é possível desenvolver áreas que, por norma, exigem dedicação do próprio paciente. Imaginemos que uma pessoa com problemas de socialização nos procura. Introduzimos o jogo na sua rotina diária, se esta estiver disposta a isso. Seria positivo, porque permitiria a integração num grupo, o contacto com outras pessoas e com a natureza, e uma eventual saída da zona de conforto. Também podemos adaptar esta temática a quem quer emagrecer. Normalmente, para além da alteração dos hábitos alimentares, da acupuntura e da fitoterapia, aconselhamos algum tipo de exercício físico e, neste caso, as caminhadas são excelentes. Se a pessoa gostar de jogar, não vemos razões para não aconselhar o Pokémon Go”, explica Hélder Flor.

TOMA NOTA DESTAS DICAS

Luís Teixeira partilha recomendações para reduzir a possibilidade de lesões:

- ▶ Evita a utilização prolongada do telemóvel ou tablet;
- ▶ Coloca o telemóvel ou tablet numa posição mais elevada, de forma a que o pescoço fique menos fletido;
- ▶ Durante o tempo de jogo, faz períodos de intervalo e exercita a coluna cervical com movimentos de flexão/extensão, rotações e inclinações laterais;
- ▶ Opta por jogar acompanhada. Assim, se estiveres demasiado concentrada, poderás ser alertada para possíveis irregularidades no terreno, por exemplo.

CUIDADO COM AS LESÕES

➔ A segurança de quem percorre quilómetros sem retirar os olhos do telemóvel é motivo de preocupação da PSP, que elaborou um manual de precauções. Para além do elevado risco de quedas, entorses ou encontrões, também o pescoço e a coluna estão suscetíveis a lesões. O alerta foi lançado pela associação nacional Spine Matters. Luís Teixeira, cirurgião

e ortopedista, mentor e presidente desta associação, reconhece que “é positivo que um jogo coloque as pessoas em movimento ao ar livre. Mas é preciso ter consciência do meio envolvente: entorses, ossos partidos ou outro tipo de lesões mais graves fazem parte deste horizonte.” Jogar, diariamente, muitas horas seguidas interfere com o bem-estar da coluna e do pescoço. “A posição errada, durante a utilização prolongada dos smartphones ou tablets, gera um estiramento excessivo das estruturas musculares e ligamentares posteriores da coluna cervical e condiciona uma sobrecarga mecânica dos discos intervertebrais.” De acordo com o especialista “existem estudos que revelaram que a força exercida no pescoço de um adulto a olhar para o telemóvel varia entre os 12 e os 27 kg. Trata-se de uma pressão extrema para esta zona e pode causar desgaste precoce, degeneração e até cirurgias. O tempo despendido com o jogo veio aumentar os riscos associados a esta exposição. Fica atenta às dores na coluna cervical que irradiam para os ombros e às dores na região da nuca. A prática regular de exercício físico é fulcral, devendo o foco estar no fortalecimento dos músculos paravertebrais do pescoço”, alerta Luís Teixeira. ■

4 BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS

Hélder Flor enumera as vantagens do jogo:

- 1 Promove a atividade física, sem que os jogadores se apercebam dos quilómetros percorridos.
- 2 Contribui para assegurar o cumprimento de objetivos, proporcionando satisfação.
- 3 Aumento de autoconfiança e autoestima.
- 4 Ajuda a descontrair, devido ao caráter lúdico.

