



## A utilização de Exergames na melhora dos estados de humor

Pereira, F. C.; Serapião, A. B. de S.; Govone, J. S.

Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil

A tecnologia tem avançado com grande velocidade nos últimos anos. Este avanço permitiu inúmeros benefícios para as pessoas, e um deles é o maior conforto em suas vidas, porém este conforto ocasiona na diminuição das horas dedicadas à prática de atividades físicas e lazer. Associando este fato ao estresse da vida cotidiana e aos hábitos alimentares inadequados, a saúde e qualidade de vida são ameaçadas. Associando esta preocupação ao extenso número de usuários de jogos virtuais, os benefícios dos jogos conhecidos como *exergames* (EXGs) vêm sendo discutidos com ampla frequência. O presente estudo vem contribuir no aprofundamento da temática envolvendo jogos eletrônicos e contexto esportivo, objetivando comprovar a eficiência dos EXGs como motivadores da prática de atividades físicas. Participaram do estudo 18 voluntários de ambos os gêneros, com idade média de  $22,7 \pm 2,4$  anos. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o POMS (*Profile Of Mood States*), questionário composto de 42 estados de ânimo. Foram realizadas oito sessões de intervenção de 40 minutos com EXGs, sendo duas sessões por semana, e aplicação do POMS pré e pós intervenção. Valores que representam o grau de motivação na prática de atividades físicas e do interesse em EXGs (POMS) foram utilizadas para uma descrição quantitativa do comportamento dos praticantes voluntários. Os dados foram processados utilizando o teste de Friedman a fim de identificar se existem efeitos significativos entre os fatores motivacionais comparando os resultados no início e fim do treinamento com os EXGs. O nível de significância foi estabelecido em 5%. Os resultados do POMS revelaram melhora em todas as dimensões para todos os participantes, com destaque para os componentes Tensão ( $p < 0,0001$ ), Depressão ( $p < 0,0001$ ), Raiva/Humor ( $p < 0,0001$ ) e Vigor ( $p < 0,0001$ ), onde nos três primeiros os *scores* reduziram significativamente, e no quarto aumentaram significativamente. Os resultados do presente estudo corroboram com estudos prévios que salientam os benefícios potenciais dos jogos eletrônicos no âmbito da promoção de hábitos saudáveis, na prática de atividades físicas e na melhora de estados de humor. Os videogames quando utilizados de forma reflexiva e estratégica, incorporam bons princípios, capazes de dinamizar e diversificar a configuração do ensino-aprendizagem, e adequá-la às exigências da cibercultura. Diante do exposto, os resultados parecem indicar que os EXGs podem contribuir na melhora dos estados de humor de seus praticantes. Apoio CAPES.

E-mail: pereirafc21@gmail.com