

RESUMO

Introdução: Com a evolução da ciência e tecnologia, os consoles que dispõem de sensores de movimentos, que pode ser classificados como exergames se apresentam como uma nova possibilidade de entretenimento trazendo dentre as suas características os aspectos lúdicos como também sendo uma ferramenta de iniciação à prática de atividade física. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi entender os benefícios de uma sessão de prática de jogos virtuais ativos em um pré-adolescente. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso. A amostra foi composta por um pré-adolescente com 12 anos de idade e insuficiência na prática de atividade física classificada pelo questionário internacional de atividade física na versão curta. O instrumento utilizado para a coleta de informações foi um roteiro estruturado de entrevista com questões elaboradas especificamente para o presente estudo. O protocolo do estudo se caracterizou pela oportunidade de participação do voluntário em uma sessão de jogo virtual através do console x box 360, numa sessão que envolveu um jogo esportivo nas modalidades do atletismo, durante 15 minutos. Para análise dos dados foi realizado uma interpretação sem alterações da fala do voluntário do estudo. **Resultados:** Em relação aos benefícios à saúde no tocante a participação em sessões de jogos virtuais com sensor de movimento, foi dito ter tido melhora na resistência, respiração e coordenação motora. Em relação ao grau de satisfação, o voluntário da pesquisa se disse muito satisfeito em ter participado da intervenção com jogos virtuais e que participaria novamente dessa experiência. Quando consultada a família, foi dito por um dos membros que o grau de satisfação com a intervenção da pesquisa foi excelente, tendo sido observadas melhoras no comportamento do participante e diminuição do nível de estresse. **Conclusão:** Portanto, a partir das evidências aqui expostas, percebeu-se que os jogos virtuais ativos pode ser uma relevante ferramenta de incentivo a prática de atividade física, exercendo benefícios físicos e comportamentais, tendo tido uma ótima aceitação pelo praticante e sua família.

Palavras-chave: Atividade física. Jogos virtuais. Saúde.