



O USO DE JOGOS DE VÍDEO EM ADOLESCENTES OBESOS

Thamirys Arielly Brandão Andrade e Silva¹; Ana Regina Carinhanha da Silva²; Daires Ferreira da Silva³; Jucyan Lopes Maia⁴; Yuri Charllub Pereira Bezerra.

¹ Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: thamy_brandao1@hotmail.com

² Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: reginasilva0705@gmail.com

³ Acadêmica pela Faculdade Santa Maria. Email: daires13@hotmail.com

⁴ Acadêmico pelo Instituto Federal da Paraíba. Email: jucyanlopes@hotmail.com

⁵ Docente pela Faculdade Santa Maria. Email: yuri-m_pereira@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Adolescência é um estágio do ciclo de vida marcado por intensas mudanças biopsicossociais. Alguns pesquisadores definem a adolescência (pré e pós-adolescência) como uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, uma passagem que pode perdurar até os dez anos de idade, dependendo do indivíduo, de seu ambiente familiar, escolar e social. No aspecto biológico sua basal característica é o início da manifestação sexual, mais conhecido como puberdade e no aspecto cultural é marcada pela independência financeira e emocional, tendo em vista que esse período se compreende dos 12 a 18 anos de idade (LIMA et al., 2015; TOLOKA; FARIA; MARCO, 2011).

A obesidade na adolescência é um grande problema de saúde pública, a qual o número vem aumentando nos últimos anos, pois segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 170 milhões de adolescentes é estimado ao sobrepeso e atualmente é considerado o 5º principal fator de risco para a mortalidade (SOUSA; GASPAR; FONSECA; GASPAR, 2017).

Existem diversos fatores associados ao aumento do excesso de peso na adolescência, dentre eles: fatores perinatais; hábitos alimentares inadequados; inatividade física; tempo de tela; nível socioeconômico; o meio social em que está inserido e estado nutricional dos pais (LIMA, et al., 2015).

O sobrepeso tem sido associado ao estilo de vida inativo, caracterizado pela carência de atividades físicas e prevalência de atividades sedentárias, como o costume de assistir TV e uso de vídeo game. “No entanto pesquisas têm comprovado que uma nova geração de vídeo game, os “vídeos games ativos” ou “exergames” em função dos movimentos corporais efetivados, são capazes de reduzir a conduta sedentária e aumentar o nível de atividade física” (CANABRAVA, 2013).

Os videogames ativos (VGAs) são categorizados como uma forma de atividade física e que proporciona modificações positivas na composição corporal e incrementos de força, resistência muscular localizada e flexibilidade (MELO et al., 2016).

A prevalência da obesidade em adolescentes tem aumentado de maneira significativa em níveis globais, e afeta os indivíduos independentemente do nível econômico, idade, sexo ou etnia (RAJ; KUMAR, 2010). Constata-se a carência de estudos que mostrem os efeitos da intervenção de atividades físicas com os videogames ativos, essa carência é ainda mais relevante em estudos brasileiros.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo verificar os benefícios dos videogames ativos em adolescentes obesos.

METODOLOGIA

A verificação foi conduzida pela base de dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), a partir de artigos disponíveis na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), na Scientific Electronic Library Online (SCIELO), na National Library of Medicine (MEDLINE) e na US National Library Of Medicine (PUBMED). Assim como meio de critérios de inclusão originaram-se: trabalhos disponíveis na íntegra e/ou apenas em resumo, em formato de artigo científico, de acesso gratuito, os quais apresentaram pelo menos três dos descritores controlados (DeCS): adolescente, jogos de vídeo e obesidade publicados nos idiomas português, inglês e espanhol que abordassem características dos jogos de vídeo em adolescentes obesos, no período de 2010 a 2017, visando que este seja o período considerado como atualizado para as informações. Para tanto se excluíram trabalhos não relacionados ao tema e artigos repetidos nas bases de dados; além de trabalhos antecedentes a 2010.

Todavia, desenvolveu-se o método em seis etapas: (I) identificação da temática e seleção da questão norteadora, (II) estabelecimento de parâmetros para inclusão e exclusão de estudo, (III) acepção das informações a serem extraídas dos estudos optados, (IV) avaliação dos incluídos na revisão integrativa, (V) interpretação dos resultados, (VI) apresentação da revisão.

A pesquisa foi dirigida no mês de abril de 2017. Em uma primeira etapa foi utilizado os descritores isoladamente, dessa forma foram encontradas citações sobre o tema adolescente 14.566 artigos, obesidade 3.150 e jogos de vídeo 240. Em seguida foram agrupados em pares



associados ao Operador Booleano and obtendo-se os seguintes resultados: adolescentes and obesidade (treze mil duzentos e noventa e três trabalhos publicados), adolescentes and jogos de vídeo (setecentos e cinquenta e sete trabalhos publicados). Deste modo com o refinamento dos artigos, foram selecionadas apenas nove bibliografias potenciais as quais se enquadravam nos critérios de inclusão.

Os elementos relevantes das publicações selecionadas foram extraídos e sumarizados em um quadro obtendo título, tipo de estudo, objetivo, amostra, tratamento dos dados, resultados, conclusões e ano de publicação. Após o agrupamento do material inicial, foi feita a sua análise sistematizada dos dados de forma crítica, através de duas etapas: I) leitura exploratória para conhecimento de toda a bibliografia sobre a temática; II) leitura seletiva possibilitando criteriosamente a seleção do material relativo ao objeto da investigação.

A leitura teve o objetivo de buscar explicações diferentes ou conflitantes nos diferentes estudos para responder à questão de quais os benefícios dos jogos de vídeo em adolescentes obesos. Com isso, para interpretação dos dados foi realizada uma discussão dos resultados obtidos, encontrando uma comparação com o conhecimento teórico, com o propósito de identificar os fins e implicações que procederam na revisão integrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Crianças e adolescentes estão cada vez mais envolvidos em hábitos sedentários, especialmente naqueles que envolvem o tempo de tela, representado pelo somatório do tempo gasto em atividades como assistir TV, navegar na internet, jogar vídeo games, utilizar o telefone celular e todas as outras formas de equipamentos eletrônicos. Com isso, eles gastam um tempo limitado em comportamentos sedentários mais produtivos, tais como a leitura e trabalhos de casa. Este tempo gasto com mídias eletrônicas pode ainda substituir o tempo gasto em atividades mais ativas e significativas (CANABRAVA, 2013).

Uma nova fronteira na promoção de atividades físicas e no enfrentamento de barreiras comuns a atividade física são os AVGs, que tem recebido atenção crescente como uma estratégia promissora de promoção a saúde e aptidão aos jovens, pois esses jogos apresentam uma série de benefícios tais como: melhoria no estilo de vida saudável, progresso nos resultados fisiológicos, desenvolvimento motor, benefícios físicos e habilidades num ambiente seguro (ROWLAND et al., 2015; WII,2013).

Diversos estudos têm apontado o vídeo game ativo como uma alternativa ao vídeo



game tradicional com potencial para a redução do comportamento sedentário e aumento dos níveis de atividade física. Esta nova tecnologia tem expandido e ganhado espaço até mesmo no currículo da Educação Física Escolar, sugerindo os benefícios dos jogos ativos com essa nova forma de aprendizagem capaz de aumentar o tempo gasto com as atividades físicas, além de ser uma atividade socialmente aceita por adolescentes e professores (CANABRAVA, 2013).

Os jogos de vídeo ativos também chamados de exergames, que se refere a uma categoria de jogos de vídeo envolvendo movimento ou em que o movimento é incentivado pelo jogo controlador que pode envolver câmeras de sensor de movimento ou Hand-held versões, esteiras, ou boards 24 AVGs garnered, recente atenção como uma “experiência de gateway” para motivar os jogadores a aumentar a intensidade e a quantidade de atividade física diária (ROWLAND et al., 2015).

Esses Exergames, faz com que as crianças joguem de pé e em movimento, fazendo com que estas queimem mais calorias do que quando estão jogando videojogos sentados, ou seja videojogos passivos. Estes jogos estão sendo utilizados nas áreas de educação física, fisioterapia e medicina, como meio de reabilitação e criação de um ambiente de aprendizagem que proporcione gasto calórico e entretenimento (PEREIRA, 2015).

Segundo Wii (2013), devido à capacidade imersiva e da atratividade dos jogos digitais, começou um movimento para tentar usa-los em áreas “serias” como treinamentos, educação, saúde e militar criando assim a denominação de serious games (jogos sérios). Em termos da razão para jogar, os homens e as mulheres apontaram motivos relacionados, principalmente com a diversão, embora os motivos relacionados ao exercício foram mais populares entre as mulheres, por promover um estilo de vida saudável.

Pesquisas atualmente mostram que o tempo assistindo TV contribui com 81% do período sedentário diário. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referente a Pesquisa Nacional de Saúde da Escola, envolvendo um total de 60.973 adolescentes na faixa etária entre 13 a 15 anos de idade mostram uma elevada tendência em assistir televisão por mais de três horas diárias (PEREIRA, 2015).

Essa atividade não requer gasto energético acima da taxa metabólica de repouso, diminui a possibilidade do tempo gasto em atividades físicas e ainda facilita e estimula o aumento do consumo de alimentos de alto valor energético, habitualmente veiculados em propagandas, favorecendo a ocorrência de fatores de risco cardiovascular (CANABRAVA, 2013).



Conclui-se que quando crianças e adolescentes com sobrepeso substituem o vídeo game sedentário pelo ativo durante um período mínimo de seis semanas com frequência de três dias por semana, é observado mudanças significativas no consumo máximo de oxigênio, peso corporal, percentual de gordura corporal, IMC, pressão arterial, colesterol total e função endotelial (MELO et al, 2016).

CONCLUSÃO

Portanto, o trabalho busca acrescentar a literatura dados sobre o efeito do vídeo games ativos com a finalidade de reduzir desempenho sedentário, aumentar o gasto energético, e regular atividade física de intensidade leve à moderada, o uso de vídeo game ativo é recomendado para crianças e adolescentes, principalmente em substituição ao vídeo game tradicional, bem como faz-se necessário que os profissionais que atuam com crianças e adolescentes se aperfeiçoem na evolução tecnológica e a atualização científica.

REFERENCIAS

CANABRAVA, K. L. R. **Gasto energético e intensidade das atividades físicas dos jogos ativos de vídeo games em crianças e adolescentes.** 2013. 130f. Universidade Federal de Viçosa, abril, 2013.

LIMA, N. M. DA S. et al. Excesso de peso em adolescentes e estado nutricional dos pais: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 2, p. 627–636, 2017.

MORAN, C. A. A Prática do Exercício Físico e o Videogame no Século XXI. **Revista DERC.** V.20, n.1, p.24-25, 2014.

OLIVEIRA, B.; NESTERIUK, S.; QUEIROZ, P. Exergames: Amostragem da Produção Acadêmica entre 2010 e 2015. *Art e Design Track*, p. 1-4, 2016.

PERRIER-MELO, R. J. et al. Efeito do treinamento com videogames ativos nas dimensões morfológica e funcional: Estudo clínico randomizado. *Motricidade*, v. 12, n. 2, p. 70–79, 2016.

ROWLAND, J. L. et al. **Perspectives on Active Video Gaming as a New Frontier in Accessible Physical Activity for Youth With Physical Disabilities.** *Physical therapy*, v. 96, n. 4, p. 521–532, 2015.

SOUSA, P. M. L. DE et al. **Association between treatment adherence and quality of life among overweight adolescents.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 1, p. 1–9, 2017.

TOLOCKA, R. E.; DE FARIA, M. C. M.; DE MARCO, A. Aspectos maturacionais e engajamento social de adolescentes em jogos



recreativos. Motriz. **Revista de Educação Física**. V. 17, n. 1, p. 170–179, 2011.

VASCONCELOS, M. B.; ANJOS, L. A.; VASCONCELOS, M. T. L. **Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. Cad. Saúde Pública. V.29, n.4, p.713-722, 2013.

WENDPAP, L. L et al. **Qualidade da dieta de adolescentes e fatores associados**. Cad. Saúde Pública. V.30, n.1, p.97-106, 2014.

