



ERA DIGITAL E OS EXERGAMES: UMA OPÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Rodrigo Hipólito da Silva¹
Wagno Luiz Reis¹
Edson da Silva Sales¹
Anderson Leandro Maria²

CEULJI/ULBRA

Palavras-chave: Exergames, Atividade Física, Era Digital.

Introdução – Em meio ao momento digital em que o mundo se encontra, o desenvolvimento da tecnologia torna tudo mais prático e acessível às pessoas. Com a praticidade poder realizar tarefas sem necessitar sair do conforto de casa, acaba diminuindo o nível de atividades físicas no cotidiano de muitas pessoas. Os *exergames* são jogos virtuais onde o jogador controla um personagem através dos seus próprios gestos motores, tendo assim que realizar diversos movimentos para poder jogar, fugindo dos vídeos games tradicionais, onde o indivíduo permanecia sentado. O objetivo da pesquisa foi analisar os *exergames* como uma possibilidade para a realização de atividades físicas. **Metodologia** – O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, realizada através da leitura de artigos científicos da base de dados do Google Acadêmico, utilizando como palavra-chave, *exergames* e atividades físicas. **Resultados e Discussão** – De acordo com o objetivo proposto com base nas literaturas pesquisadas, é possível observar dentro do cenário da educação física escolar, que as crianças sentem-se motivadas a realizar atividades que envolvam movimentar-se utilizando o vídeo game. Se for considerado o gasto energético dos jogos com as crianças, os resultados apontam que é uma atividade satisfatória mais de baixa intensidade física, em contraposição, estudos mostram que a utilização dos jogos pode proporcionar as crianças, uma atividade moderada a vigorosa, onde a um gasto de energia, trazendo benefícios na sua utilização, levantando assim um questionamento sobre sua real eficácia. Outro ponto de reflexão importante da pesquisa é a utilização dos jogos com a população idosa, os *exergames* contribuem para o auxílio na melhora da qualidade de vida na terceira idade, principalmente nas questões motivacionais, proporcionando uma atividade mais divertida, segura, prazerosa, que pode ser praticado em ambientes onde o clima não influencia sua execução. **Considerações Finais** – A partir deste estudo pode-se constatar que a prática dos *exergames*, pode ser uma ferramenta importante e inovadora para a prática de atividades físicas, principalmente por ser uma forma mais divertida de realizar exercícios físicos e movimentar-se, porém, deve ser pesquisado mais a respeito do real esforço físico da atividade, e os procedimentos didáticos a serem adotados, sendo que esses jogos não substituem uma atividade física real.

Bibliografia

- Cavalli, A. S.; Rota, P. A.; Ribeiro, J. A. B.; Costa, C. P.; Magalhães, A. B.; Vaghetti, C. A. O.; Cavalli, M. O. **Motivação e interesse de idosos em jogar exergames relacionados a atividade física**. Escola Superior de Educação Física – ESEF / Universidade Federal de Pelotas – UFPel. XIII SBGames – Porto Alegre – RS – Brazil, November 2014. ISSN 2179-2259
- Vaghetti, C. A. O.; Nunes, G. N.; Fonseca, B. A.; Cavalli, A. S.; Botelho, S. S. C. **Exergames na educação física: ferramentas para o ensino e promoção da saúde**. Escola Superior de Educação Física – ESEF / Universidade Federal de Pelotas – UFPel; Centro de Ciências Computacionais – C3 / Universidade Federal do Rio Grande – FURG. XIII SBGames – Porto Alegre – RS – Brazil, November 2014. ISSN 2179-2259
- Santos, R. C. do E.; Silva, F. F.; Padilha, M.; Sant’Anna, M.; Ribeiro, J. L.; Stocchero, C. M. A. **Dispendio energético durante a prática de Exergames: um estudo com crianças da região sul do Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física. Pelotas – RS. 2014. P. 755-764.

¹ Acadêmico do oitavo período do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. Email: rodrigohipolito32@hotmail.com

² Professor Orientador / Especialista do Curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. Email: andersonlemari@gmail.com