

## Como tornar o videogame em uma prática saudável?

### Educação Física

Enviado por: \_marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:16/01/2013

Matéria publicada em portal HypeScience Por mais importante que seja a prática de atividades físicas nas escolas, existem alunos que praticam esportes ou exercícios a contragosto e, ainda por cima, moram em regiões onde sair para caminhar ou andar de bicicleta é perigoso. Para o espanto de muitos pais, jogos de videogame podem ser uma boa alternativa nesses casos. “Muita gente diz que o tempo na frente de uma tela é um grande fator no aumento dos índices de obesidade infantil”, aponta o pesquisador Todd Miller, da Escola de Saúde Pública e Serviços de Saúde da Universidade George Washington (EUA). “Mas se uma criança detesta jogar queimada, mas adora Dance Dance Revolution, por que não deixá-la suar jogando videogame?”. Outros estudos já demonstraram como games que envolvem exercícios físicos podem ajudar crianças a gastar energia e combater a obesidade – centenas de escolas nos Estados Unidos usam jogos desse tipo em suas aulas de educação física. Será que o mesmo princípio poderia valer para escolas públicas, onde há mais estudantes de minorias sociais com risco de obesidade? Para testar a ideia, Miller e sua equipe reuniram 104 crianças de 3ª a 8ª série de uma escola pública no distrito de Columbia (EUA) e as dividiram em três grupos, cada um com uma atividade: três sessões de 20 minutos de Dance Dance Revolution (jogo em que a pessoa executa passos de dança conforme aparecem na tela), Winds of Orbis (jogo em que a pessoa simula as ações de um super-herói) ou aulas de ginástica comum. Além disso, todas continuariam frequentando normalmente as aulas de educação física. Exercício suficiente (mas não para todos) Entre as crianças de 3ª a 5ª série, o gasto de energia com os jogos foi o suficiente para suprir as recomendações gerais de exercícios físicos intensos, feitas por entidades de saúde. Para as demais, contudo, o nível de atividade com os jogos ficou abaixo do necessário – especialmente entre as meninas, que não se empenharam tanto em se exercitar, fosse nas aulas normais, fosse com os jogos. Naturalmente, se a demanda cresce e a atividade diminui, a criança ou o pré-adolescente passa a ter mais risco de ganhar peso e sofrer as consequências na vida adulta. De acordo com Miller, são necessários mais estudos para descobrir se passar mais tempo jogando games como Orbis e DDR (além das aulas normais de educação física) pode ajudar. Este conteúdo foi acessado em 16/01/2013 do site Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.