

## **Videogames com sensores de movimento têm impacto positivo na saúde infantil**

### **Educação Física**

Enviado por: [\\_marcelocosta@seed.pr.gov.br](mailto:_marcelocosta@seed.pr.gov.br)

Postado em:08/07/2013

Estudo mostra que substituir jogos eletrônicos tradicionais por videogames com sensores de movimento aumenta atividade física diária das crianças. As crianças que vivem em países desenvolvidos gastam, em média, de 38 a 90 minutos de seu dia em jogos eletrônicos. O hábito sedentário preocupa pais e profissionais da saúde, que têm se esforçado para descobrir meios de fazer com que meninos e meninas passem a praticar mais atividades físicas e permaneçam por menos tempo em frente às telas. Uma pesquisa publicada no periódico BMJ Open nesta terça-feira oferece uma alternativa que pode ajudar a resolver esse problema: cientistas australianos descobriram que substituir os jogos eletrônicos tradicionais por videogames com sensores de movimento - que exigem que o jogador se movimente para cumprir as tarefas da brincadeira, em vez de simplesmente apertar os botões dos controles - é tão benéfico à saúde infantil quanto a retirada total dos aparelhos da rotina das crianças. Os responsáveis pela pesquisa em questão trabalharam durante o intervalo de 2007 a 2010 com um grupo de 56 crianças, com idades entre 10 e 12 anos. Essas crianças foram expostas a três diferentes situações, que duraram por períodos de oito semanas: primeiro, o uso de qualquer tipo de jogo eletrônico foi proibido em suas casas; depois, as crianças voltaram a ter acesso aos jogos eletrônicos tradicionais e, por fim, houve a substituição desses jogos tradicionais por videogames com sensores de movimento. Durante o estudo, todas as crianças usaram um acelerômetro preso ao quadril para medir os níveis de suas atividades físicas, e escreveram um diário para registrar as atividades diárias e o tempo dedicado a elas. Resultados - De acordo com os diários, em suas rotinas normais, as crianças passavam apenas uma hora e meia por dia em atividades que demandassem esforço físico, enquanto quatro horas e meia diárias eram dedicadas ao lazer sedentário. Em mais da metade dessas quatro horas e meia, os meninos e meninas permaneciam em frente às telas da TV ou do computador. Após a proibição do uso dos jogos, a atividade física passou a ocupar aproximadamente quatro minutos a mais no dia a dia das crianças, e o tempo sedentário diminuiu em cerca de cinco minutos. Já a substituição dos jogos pelos novos tipos de videogame resultou em um aumento de atividade física de três minutos por dia, e reduziu o tempo de sedentarismo em seis minutos. Segundo os autores do trabalho, apesar das diferenças alcançadas parecerem pequenas, elas são significativas. Para eles, os jovens estão sendo expostos às inovações tecnológicas a uma rapidez que é cada vez maior e, portanto, várias pequenas mudanças no uso dessas inovações podem resultar em um grande impacto clínico. Outra pesquisa - Um outro estudo australiano, publicado em maio pelo The Journal of Pediatrics, já havia destacado os benefícios dos videogames ativos à saúde infantil. O trabalho, feito por pesquisadores da University of Western, avaliou o gasto energético e a resposta vascular de crianças de 9 a 11 anos de idade em diferentes intensidades do jogo. A conclusão foi que esse tipo de atividade é uma forma de exercício alternativa para combater o sedentarismo. Este conteúdo foi acessado em 08/07/2013 - Portal da Educação Física (Matéria publicada em portal Revista Veja São Paulo). Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.