

EFEITO AGUDO DA PRÁTICA DE *EXERGAMES* SOBRE A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR.

Breno Brey Dauria¹, Verônica Maria Claudino¹, Gleyson Patrick Pinheiro², Ana Luiza Goya Santos³, Whyllerton Cruz⁴, Alexandro Andrade⁵

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura do CEFID – bolsista PIBIC/CNPq

² Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura do CEFID

³ Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID

⁴ Doutorando do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID

⁵ Orientador, Departamento de Educação Física do CEFID – d2aa@hotmail.com

Palavras-chave: Adolescentes; Videogame Ativo; Saúde Mental.

Objetivo: Verificar o efeito agudo da prática de *exergames* sobre a saúde mental de adolescentes.

Método: Trata-se de um estudo experimental controlado não randomizado. Foram convidados para participar do estudo 385 adolescentes de uma escola particular da região da Grande Florianópolis/SC. Após o processo de seleção de participantes elegíveis para o estudo, 45 adolescentes (11,47; \pm 0,54 anos) compuseram o grupo experimental e 32 adolescentes (12,74; \pm 0,51 anos) compuseram o grupo controle. O estudo ocorreu durante as aulas de educação física, sendo que o grupo experimental praticava *exergames*, enquanto o grupo controle realizava as aulas de educação física promovida pela escola. As intervenções ocorreram por três sessões, com duração de 50 minutos cada. O console utilizado para as práticas foi o *Microsoft Xbox 360*® com *Kinect*, e os jogos escolhidos foram o *Just Dance 2015* e *2018*®. A escala de Humor de Brunel (BRUMS) foi utilizada para verificar o humor dos participantes e a Escala de Autoestima de Rosenberg. O BRUMS avalia seis dimensões do humor, sendo estas classificadas em psicológicas (depressão do humor, raiva e confusão mental) e psicossomáticas (fadiga, tensão e vigor). A escala de Rosenberg é uma medida unidimensional constituída por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos de autoestima e autoaceitação que avalia a autoestima global. Os itens são respondidos em uma escala tipo *Likert* de quatro pontos variando entre concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente. As avaliações ocorreram em três momentos pré intervenção, antes da primeira sessão, imediatamente após a terceira sessão de intervenção e follow-up, imediatamente após a terceira aula de educação física escolar para acompanhamento. Os dados foram tabulados e armazenados pelos programas *Statistical Package for Social Sciences – SPSS* (versão 20.0), e *Microsoft Excel* (versão 2010). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (média \pm desvio padrão) e inferencial (Kolmogorov-Smirnov, Friedman e U de Mann Whitney). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Resultados: Após análise inferencial verificou-se diferenças no humor para as variáveis raiva ($p < 0,05$) e confusão mental ($p < 0,01$) do grupo experimental. Comparando as médias nos momentos pré e pós-intervenção verificou-se tendência na melhora do vigor (Figura 01). Quando comparado os momentos pré, pós-intervenção e *follow-up* do grupo experimental não foram observadas diferenças significativas na autoestima no entanto, apresentou-se tendência em aumentar após três sessões de *exergames* (Figura 02). Em nosso experimento de três sessões, se

por um lado algumas dimensões do humor não apresentaram mudanças significativas em todas as variáveis, por outro foi observado que a prática de *exergames* não prejudicou os adolescentes, além disso, não foram observados momentos de ociosidade e de inatividade durante as sessões. Estes dados demonstram a segurança e os benefícios na realização dessa prática inovadora nesta população. Em relação aos resultados para a autoestima, embora não tenha apresentado diferenças nos valores, os adolescentes do grupo experimental apresentaram tendência em melhores escores em comparação ao grupo controle, este fator indica que esta atividade parece contribuir para a melhora da autoestima ou mesmo sua realização de maneira segura. Durante a adolescência ocorre diminuição da autoestima e aumentam o risco de desenvolver problemas psicológicos e sociais prejudiciais ao seu desenvolvimento. **Conclusão:** A prática *exergames* produz efeitos em curto prazo e proporciona melhora no humor, diminuindo a raiva e a confusão mental, contudo, três sessões de *exergames* não foram suficientes para promover mudança na autoestima de adolescentes em idade escolar. Mais pesquisas são necessárias para avaliar efeito em longo prazo, além de analisar outras variáveis que auxiliam na compreensão da saúde mental de adolescentes.

Fig. 1 Alterações nos Estados de Humor após três sessões de *exergames* em adolescentes.



* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Fig. 2 Comparação dos estados de humor entre grupo experimental e grupo controle

