

GAMEJAM: LEVANDO OS EXERGAMES À COMUNIDADE PELOTENSE

ROSALINE DUARTE FERREIRA¹; BRENO BERNY VASCONCELOS²; HUGO DE MEDEIROS ZAMBONI MENDES³; ELAINE TONINI FERREIRA⁴; CÉSAR AUGUSTO OTERO VAGHETTI⁵; MATEUS DAVID FINCO⁶

¹*Escola Superior de Educação Física/UFPel – duartebacharelado@gmail.com*

²*Escola Superior de Educação Física/UFPel – brenobvasc@gmail.com*

³*Escola Superior de Educação Física/UFPel – hugo.zamboni.contato@gmail.com*

⁴*Escola Superior de Educação Física/UFPel – elainetoniniferreira@gmail.com*

⁵*Escola Superior de Educação Física/UFPel – cesarvaghetti@gmail.com*

⁶*Escola Superior de Educação Física/UFPel – mateusfinco@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Exergames, ou videogames ativos, são jogos de videogame que, através de sua interface tecnológica, possibilitam comunicação gestual entre o jogador e o console (PERUSEK et al., 2014). Exemplos de consoles já consolidados no mercado são o Nintendo Wii®, que utiliza acelerômetros para captar a movimentação dos jogadores (NESTERIUK, 2007), e o Xbox 360®, que através do equipamento Kinect® funciona como uma câmera que capta os movimentos do jogador (TANJI, 2014).

A problemática do sedentarismo tem sido muito debatida atualmente, e um dos fatores associados a ela é o tempo de tela (*screen time*) sedentário, que é o tempo gasto em frente à televisão e/ou computador, ambas atividades sedentárias (BABIC et al., 2016). Os exergames possuem altos níveis de engajamento e imersão, assim como outras atividades de tela, porém, ao exigir movimentação corporal, sua prática caracteriza-se como tempo de tela ativo (LAMBOGLIA et al., 2014), entrando como aliado para aumentar os níveis de atividade física de diversas populações (GOMES et al., 2015). Já está claro na literatura que através de sua prática é possível atingir níveis moderados de atividade física, de acordo com as recomendações do *American College of Sports Medicine* (ACSM) (NAUGLE et al., 2014; MIYACHI et al., 2010; LANNINGHAM-FOSTER et al., 2009).

Sabendo destes benefícios e interessado em fomentar esta prática, o grupo de pesquisas e extensão *Exergame Lab Brazil*, da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) promove quinzenalmente a GAMEJAM, evento de cunho extensionista que possibilita à comunidade experimentar diversos tipos de exergame e incentivar a prática enfatizando seus benefícios para a saúde, além do alto nível de imersão e entretenimento. O objetivo deste trabalho é descrever o processo de realização deste evento.

2. METODOLOGIA

As GAMEJAMS são realizadas quinzenalmente pelos professores, bolsistas PROEXT e voluntários do grupo *Exergame Lab Brazil*, nas dependências da ESEF-UFPEL. É utilizada uma estrutura com retroprojetor, caixa de som e um console. O grupo possui os consoles Nintendo Wii® e Xbox 360®. Em cada edição do evento é selecionado um jogo ou vários jogos de um tema

específico para serem exibidos e experimentados pelo público presente. O evento é aberto a toda a comunidade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização destes eventos quinzenais tem proporcionado à comunidade a oportunidade de conhecer os exergames e saber de seus benefícios. Também oferece apoio à comunidade acadêmica, principalmente alunos dos cursos de Educação Física e de outros cursos da área da saúde, que começam a enxergar esta forma de jogo como uma alternativa para a manutenção da saúde, reabilitação e inclusão. Aos organizadores, além da experiência de organização de eventos extensionistas, ainda há a experiência com os jogos, que leva a novas possibilidades de aplicação e temas de pesquisa.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que as GAMEJAMS são eventos extensionistas com excelente adesão da comunidade e que oferecem, além do entretenimento e conhecimento sobre os benefícios da prática, inclusão e material para novas pesquisas na área.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PERUSEK, K.; SPARKS, K.; LITTLE, K.; MOTLEY, M.; PATTERSON, S.; WIEAND, J. A comparison of energy expenditure during "Wii Boxing" versus Heavy Bag Boxing in young adults. **Games for Health Journal**, vol. 3, nº 1, 2014.

NESTERIUK, S. **Jogo como elemento da cultura: aspectos contemporâneos e as modificações na experiência de jogar**. 2007. Tese de doutorado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

TANJI, F.T. K. Uso do Kinect para monitoramento de exercícios físicos realizados por pessoas de terceira idade. In: **Colloquium Exactarum**. [S.l.: s. n.], 2014, v. 6, n. 1, p. 99-113.

GOMES, L. B., PERRIER-MELO, R. J., DE OLIVEIRA, S. F. M., COSTA, M. C. Exergames podem ser uma ferramenta para acréscimo de atividade física e melhora do condicionamento físico? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 20, n. 3, p. 232-242, 2015.

MIYACHI, M.; YAMAMOTO, K.; OHKAWARA, K.; TANAKA, S. METs in adults while playing active video games: a metabolic chamber study. **Med Sci Sports Exerc**, vol. 42, nº 6, p. 1149-1153, 2010.

LANNINGHAM-FOSTER, L., FOSTER, R. C., MCCRADY, S. K., JENSES, T. B., MITRE, N., LEVINE, J. A. Activity-promoting video games and increased energy expenditure. **J Pediatr**, vol. 154, p. 819-823, 2009.

NAUGLE, K. E.; NAUGLE, K. M.; WIKSTROM, E. A. Cardiovascular and affective outcomes of active gaming: Using the Nintendo Wii as a cardiovascular training

tool. **Journal of Strength and Conditioning Research**, vol. 28, nº 2, pg. 443-451, 2014.

BABIC, M. J., SMITH, J. J., MORGAN, P. J., LONSDALE, C., PLOTNIKOFF, R. C., EATHER, N., SKINNER, G., BAKER, A. L., POLLOCK, E., LUBANS, D. R. Intervention to reduce recreational screen-time in adolescents: Outcomes and mediator for the 'Switch-Off 4 Healthy Minds' (S4HM) cluster randomized controlled trial. **Prev Med**, vol. 26, n. 91, p. 50-57, 2016.

LAMBOGLIA, C. M., DA SILVA, V. T., DE VASCONCELOS FILHO, J. E., PINHEIRO, M. H., MUNGUBA, M. C., SILVA JÚNIOR, F. V., DE PAULA, F. A., DA SILVA, C. A. Exergaming as a strategic tool in the fight against childhood obesity: a systematic review. **J Obes**, vol. 2013, p. 1-8, 2014.