

OS EFEITOS POSITIVOS NA MELHORIA DA SAÚDE DE IDOSOS UTILIZANDO OS EXERGAMES

JAUQUELINE LADEIRA DOS SANTOS LADEIRA (CREF:002098-G/SE)
TECIA TATHYENE MELO (CREF: 2143G/SE)
Universidade Tiradentes/UNIT – Aracaju-SE- Brasil
jaquelinelegionaria@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVES: Atividade Motora; Envelhecimento; Exergames.

INTRODUÇÃO: São denominados “exergames” os videogames ativos, que reproduzem os movimentos corporais ou gestos motores esportivos, desse modo o objetivo do jogo é fazer com que o jogador execute os movimentos da melhor maneira possível e esses movimentos são captados através de sensores de movimentos como plataformas, “joysticks” (controles). Com o avanço tecnológico os exergames é uma nova ferramenta a ser utilizada com a população idosas, facilitando a prática da atividade física e proporcionado a esse idosos uma melhora na saúde, saindo do sedentarismo e contribuindo para o aumento da prática da atividade física, que segundo a ACMS(Colégio Americano de Medicina do Esporte), que recomenda 30 minutos de atividade física moderada, sendo praticada no mínimo de 5 vezes por semana. Outro fator positivo dos exergames é sua facilidade que podem ser praticados em casa, individualmente ou em grupo, quando utilizados com pessoas idosas as atividades em grupo são mais prazerosa, agindo para a socialização e interação entre outras pessoas e dependendo da intensidade proporcionam alterações semelhantes ao exercício físico, promovendo um estilo de vida saudável aos praticantes.

OBJETIVO: Analisar os efeitos positivos dos videogames como uma alternativa para a realização da atividade física para idosos. **METODOLOGIA:** Através de revisão bibliográfica, analisando as diversas atividades desenvolvidas utilizando os exergames. **RESULTADOS:** A utilização dos exergames como aliado a prática de atividade física para pessoas idosas é um assunto considerado novo e com poucas publicações de artigos, porém os resultados demonstram que a utilização dos exergames incentiva o idoso a exercitarem-se mais, melhorando as suas capacidades físicas, equilíbrio corporal e reabilitação de algumas doenças provenientes do avanço da idade, provocando resultados significativos na vida de pessoas com idades mais avançadas.

CONCLUSÕES: Desse modo os exergames proporcionam e se configuram como uma alternativa eficiente como incentivadora da prática de atividade física, sendo necessário o acompanhamento de um profissional habilitado para corrigir os possíveis erros, auxiliar, e incentivar os idosos durante a utilização dos exergames.

REFERÊNCIAS:

GOMES et.al. Exergames podem ser uma ferramenta para acréscimo de atividade física e melhora condicionamento físico? **Revista Brasileira de Atividade Física Saúde**. Pelotas/RS, 20(3):332-242. Maio.2015.

MELO et.al. Video Games Ativos, equilíbrio e gasto energético em idosos: uma revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, vol. 13, núm. 2, Universidade Nove de Julho, pp. 289-297,2014.

MENEGHINI et.al. Percepção de adultos mais velhos quanto à participação em programa de exercício físico com exergames: estudo qualitativo. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 21(4):1033-1041, 2016.

QUEIROZ.B.M. **Efeitos do exercício físico com exergames e em ergômetros no desempenho motor de idosos**.2015. 87 .f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis,2015.

SILVA. A.P. **Aposentadoria e exergames**: uma revisão integrativa da literatura sobre a possibilidade da prática de atividades físicas por idosos por meio de exergame.2015.141 f. Dissertação (Trabalho de conclusão de curso em educação física bacharelado), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2015.