

EFEITO AGUDO DA PRÁTICA DE *EXERGAMES* SOBRE A DEPRESSÃO DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL: EXPERIMENTO NATURAL CONTROLADO RANDOMIZADO

Verônica Maria Claudino¹, Whyllerton Cruz², Ana Santos³, Alexandro Andrade⁴

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física – Bacharelado do CEFID – bolsista PIBIC/CNPq

² Doutorando do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID

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

⁴ Orientador, Departamento de Educação Física do CEFID – d2aa@hotmail.com

Palavras-chave: Estudantes; Videogame Ativo; Depressão.

Objetivo: Verificar o efeito agudo da prática de *exergames* sobre a depressão de escolares saudáveis em comparação as aulas de educação física curricular. **Método:** Trata-se de um estudo experimental natural randomizado por cluster. Os estudantes elegíveis para participar do estudo foram 1024 crianças e adolescentes de uma escola particular da região da Grande Florianópolis/SC. Após o processo de randomização por cluster (18 turmas do Ensino fundamental), os participantes incluídos no estudo foram 215 estudantes (10,35; \pm 1,45 anos) divididos em grupo experimental (n=111; 9 clusters) e grupo controle (n=104; 9 clusters). O estudo ocorreu durante as aulas de educação física, sendo que o grupo experimental praticou *exergames*, enquanto o grupo controle participou das aulas de educação física promovida pela escola. As intervenções ocorreram em três sessões, com duração entre 40 e 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®. O Inventário de Depressão Infantil foi utilizado. Este instrumento consiste em 20 perguntas, sendo que para cada uma delas apresentam três opções de respostas. Ao responder cada questão anota-se qual resposta melhor corresponde, sendo 0 (quando a primeira alternativa foi a escolhida), 1 (quando a segunda alternativa foi a escolhida) e 2 (quando a terceira alternativa foi escolhida). A soma de todas as questões corresponde ao escore total de depressão, variando entre 0 (mínima depressão) e 40 (máxima depressão). As avaliações ocorreram em dois momentos, pré intervenção, antes da primeira sessão, e pós intervenção, imediatamente após a terceira sessão de *exergame* ou da aula de educação física promovida pela escola. 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 e Wilcoxon). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Além disso foi verificado o tamanho de efeito (Cohen's *d*) considerando o coeficiente de confiança em 95%, por fim verificado o delta variação e percentual. **Resultados/Discussão:** Verificou-se diminuição significativa para a depressão de ambos os grupos após a prática ($p < 0,001$), sendo três sessões de *exergame* suficientes para promover mudanças na depressão assim como a educação física escolar em alunos do ensino fundamental. No estudo de Dale et al. (2018), verificou-se a prática de atividades físicas como estratégia efetiva em reduzir a depressão e sintomas depressivos. O tamanho de efeito dos grupos *exergames* e educação física foi considerado pequeno (Cohen's *d* = 0,28 e Cohen's *d* = 0,25 respectivamente). No entanto, o valor do delta variação demonstrou redução de 24,13% no grupo *exergames* enquanto que o grupo educação física esta redução foi de

19,91% nos escores de depressão. Outros estudos também verificaram efeitos parecidos entre o *exergame* e as aulas de Educação Física, possivelmente pela intensidade dos exercícios realizados (GAO et al. 2017; ANDRADE et al., 2019). Porém, ainda não há consenso literatura, onde observa-se semelhanças entre as práticas indoor utilizando tecnologia e atividades ao ar livre nos aspectos relacionados a saúde mental (RUSSELL; NEWTON, 2008; JANSSEN, 2016).

Tabela 1. Descrição das médias e desvios padrões

Variáveis	Pré-intervenção \bar{x} (DP)	Pós-intervenção \bar{x} (DP)	Δ Pré → Pós	Tamanho de efeito (IC 95%)
Depressão Grupo Exergames	3,44 (\pm 3,23)	2,61 (\pm 2,91)*	-0,83 (-24,13%)	0,28 (0,02 – 0,55)
Depressão Grupo Educação Física	4,37 (\pm 3,69)*	3,50 (\pm 3,46)*	-0,87 (-19,91%)	0,25 (-0,02 – 0,52)

\bar{x} : média / DP: desvio padrão / Δ : delta variação / Wilcoxon test /*p<0,001

Figura 1. Efeito agudo da prática de exergames e educação física sobre a depressão de estudantes após três sessões

