

EFEITO AGUDO DA PRÁTICA DE *EXERGAMES* SOBRE A DEPRESSÃO, IMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL PERCEBIDA DE CRIANÇAS: EXPERIMENTO NATURAL CONTROLADO RANDOMIZADO

Vanessa Ferreira¹, Whyllerton Cruz², Maryon 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, Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano & Departamento de Educação Física do CEFID – d2aa@hotmail.com

Palavras-chave: Estudantes; Jogos Eletrônicos ativos; Escola; Saúde Mental.

Objetivo: Analisar o efeito agudo da prática de *exergames* sobre a depressão, imagem e satisfação corporal percebida de crianças. **Método:** Trata-se de um estudo experimental natural randomizado por cluster. Os estudantes elegíveis para participar do estudo foram 639 crianças de uma escola particular da região da Grande Florianópolis/SC. Foi utilizado o instrumento de características sociodemográficas que obteve informações referentes a idade e sexo das crianças e os dados antropométricos foram verificados por meio de uma balança digital com estadiômetro. Após o processo de randomização por *clusters* (10 turmas do Ensino fundamental/anos iniciais), as crianças foram incluídas no estudo 137 estudantes (9,42; \pm 0,69 anos) divididos em grupo experimental (n=65; 5 clusters) e grupo controle (n=72; 5 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 curriculares durante o experimento. As intervenções ocorreram em três sessões, com duração entre 40 minutos cada. O console utilizado para as práticas foi o *Microsoft Xbox 360*[®] com *Kinect*[®], e os jogos escolhidos foram o *Just Dance* versões 2015 e 2018. Foi aplicado o Inventário de Depressão desenvolvido por Kovacs (1992) e adaptado por Gouveia et al. (1995) para a língua portuguesa. Este instrumento é composto por 20 questões com três opções de resposta para cada uma delas. Em cada uma das questões a criança recebe um escore a partir de sua resposta, que corresponde de 0 a 2. O escore total pode variar entre 0 (menor depressão) e 40 (maior depressão). Para verificação da imagem corporal aplicou-se a escala de silhueta validada para o Brasil por Conti e Latorre (2009). Com base em figuras impressas a criança responde de acordo com sua imagem e satisfação corporal percebida. O escore da escala é calculado pela diferença entre o valor que a criança gostaria de ter/ser e o valor que a representa no momento (variando de -8 a +8), sendo que quanto maior o escore para mais ou para menos, menor a satisfação corporal. As avaliações ocorreram em dois momentos, pré intervenção, antes da primeira sessão, e pós intervenção, imediatamente após a terceira sessão de *exergames* ou aula de educação física promovida pela escola. Os dados foram tabulados e armazenados nos 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, U de Mann-Whitney e Wilcoxon). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados/Discussão:** Após intervenção com *exergames*, foi observada melhora significativa da satisfação corporal entre as crianças ($p=0,045$). Quando estratificado por sexo, verificou-se diferenças significativas nos escores de depressão ($p=0,004$) e de satisfação corporal entre as meninas ($p=0,008$). Em relação ao grupo controle, foi observada redução significativa na

depressão entre as crianças em geral ($p < 0.001$), entre os meninos ($p = 0.005$) e meninas ($p = 0.003$). Nas demais variáveis de imagem e satisfação corporal percebida não foram observadas diferenças. Nosso estudo evidencia que a prática de *exergames* melhora satisfação corporal entre as crianças. Especialmente entre as meninas, verificamos menores escores de depressão. Nossos resultados corroboram com achados anteriores em que foram demonstrados que a satisfação corporal está relacionada a menor depressão (DELGADO-FLOODY et al., 2020). As crianças do grupo controle tiveram melhora significativa na depressão, contudo não apresentaram alterações importantes em relação a imagem e satisfação corporal. Embora as aulas de educação física pareçam ser mais eficazes entre meninos e meninas após poucas sessões (ANDRADE et al. 2020), os resultados indicam a importância de criar um ambiente orientado para diferentes tarefas durante aulas, que poderão promover experiências positivas para ambos os sexos e encorajando comportamentos mais ativos para melhorar a saúde mental das crianças. **Conclusão:** Poucas sessões de *exergames* produziram efeitos positivos sobre a depressão e satisfação corporal de meninas. É recomendado em estudos futuros que se investigue os efeitos em longo prazo e com uma amostra mais abrangente de estudantes de outras faixas etárias e escolas.

Tabela 1 -Características sociodemográficas e antropométricas da amostra de estudantes do ensino fundamental dos anos iniciais.

Variáveis	Amostra total (n=137)	Grupo Exergames (n=65)			Grupo Educação Física (n=72)		
		Meninos (n=26)	Meninas (n= 39)	p valor	Meninos (n=33)	Meninas (n=39)	p valor
Idade (Anos)	9.42 (0.69)	8.77 (0.59)	8.85 (0.37)	0.623	10.00 (0.35)	9.92 (0.27)	0.306
Peso(kg)	35.40 (8.40)	33.40 (7.54)	33.68 (7.82)	0.787	38.81 (9.06)	35.32 (8.23)	0.109
Altura (m)	1.38 (0.68)	1.35 (0.62)	1.35 (0.05)	0.924	1.42 (0.05)	1.39 (0.07)	0.049
IMC (kg/m ²)	18.36 (3.18)	18.21 (3.06)	18.31 (3.10)	.715	19.00 (3.81)	17.93 (2.73)	.311

Tabela 2 - Descrição (média e desvio-padrão) dos valores de depressão, percepção da imagem corporal e satisfação corporal dos estudantes e análises intragrupos e estratificado por sexo nos momentos pré e pós intervenção com *exergames* e aula de Educação Física.

Grupo <i>Exergames</i>	Depressão Média (DP)			Imagem corporal Percebida Média (DP)			Satisfação Corporal Média (DP)		
	Pré	Pós	p valor	Pré	Pós	p valor	Pré	Pós	p valor
Amostra total	2.48 (1.80)	2.21 (2.30)	0.094	4.39 (1.25)	4.53 (1.21)	0.498	0.32 (0.92)	0.14 (0.67)	0.045
Meninos	2.54 (1.63)	2.73 (2.47)	0.916	4.34 (1.32)	4.45 (1.31)	0.290	0.19 (1.16)	0.15 (0.73)	0.713
Meninas	2.45 (1.92)	1.88 (2.14)	0.004	3.93 (1.21)	4.31 (1.19)	0.867	0.41 (0.74)	0.14 (0.64)	0.008
Grupo <i>Ed. Física</i>									
Amostra total	3.22 (2.35)	2.32 (2.13)	<0.001	4.63 (1.29)	4.58 (1.28)	0.414	0.38 (0.92)	0.36 (0.84)	0.863
Meninos	3.48 (1.63)	2.48 (2.53)	0.005	4.79 (1.32)	4.85 (1.20)	0.902	0.39 (1.05)	0.45 (1.00)	0.642
Meninas	3.00 (2.17)	2.18 (1.74)	0.003	4.49 (1.31)	4.36 (1.32)	0.371	0.38 (0.81)	0.28 (0.68)	0.449

DP - desvio padrão