

## **PRÁTICA DE EXERGAMES MELHORA A AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES OBESOS: ESTUDO PILOTO**

Alexandro Andrade<sup>1</sup>, Clara Knierim Correia<sup>2</sup>, Aline Renata Rentz Fernandes<sup>3</sup>, Danilo Reis Coimbra<sup>4</sup>, Maick da Silveira Viana<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Orientador, Departamento de Educação Física – CEFID – d2aa@udesc.br

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado - CEFID - bolsista PIBIC/CNPq

<sup>3</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

<sup>4</sup> Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

<sup>5</sup> Doutor, Professor do Instituto Federal de Santa Catarina/IFSC – Campus Joinville

Palavras-chave: Obesidade. *Exergames*. Autoestima.

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar o efeito de 36 sessões de *exergames* na autoestima de adolescentes obesos. **Método:** Trata-se de um estudo quasi-experimental que contou com a participação de seis adolescentes com obesidade, com idade variando entre 10 e 12 anos ( $\bar{x}=11$ ), da região da Grande Florianópolis/SC. As sessões de *exergames* (união de exercícios físicos e videogame) ocorreram três vezes por semana, com duração de 80 minutos. O experimento ocorreu durante três meses, totalizando 36 sessões. O console utilizado foi o *Microsoft Xbox 360®* com *Kinect*. Estudos apontam que este console permite maior mobilidade corporal (CANABRAVA, 2012). O instrumento empregado para verificar a autoestima foi a Escala de Autoestima de Rosenberg, validada para adolescentes brasileiros por Avanci et al. (2007) composta por 10 questões do tipo *Likert*, variando de 1 (concordo totalmente) a 4 (discordo totalmente). O resultado é o somatório das questões, onde quanto mais próximo de 40, maior é a autoestima do adolescente. As avaliações ocorreram no período inicial (pré-intervenção) e após 36 sessões (pós-intervenção). Após as coletas, os dados foram tabulados no programa “*Statistic Package for the Social Sciences*” - SPSS®, versão 20.0. Verificou-se através do teste de Shapiro Wilk que os dados possuíam distribuição normal, optando-se por utilizar estatística paramétrica. Para comparação de resultados pré-intervenção e pós-intervenção foi realizado o teste *T de Student* pareado. O nível de significância adotado foi de 95%. **Resultados:** A autoestima aumentou significativamente ( $p<0,05$ ) da pré-intervenção para a pós-intervenção de 30,5 ( $\pm 3,78$ ) para 33,5 ( $\pm 4,23$ ). **Discussão:** Desta forma, observou-se que as 36 sessões de *exergames* produziram uma melhora significativa da autoestima dos adolescentes obesos. A obesidade na adolescência gera impacto negativo na autoestima (PORTER et al., 2012). É importante os adolescentes possuírem uma elevada autoestima, pois a baixa autoestima está relacionada com outros fatores psicológicos, como insatisfação corporal e depressão (BIRKELAND et al. 2012). Corroborando com este estudo, Christison et al. (2012) verificaram que houve aumento significativo da autoestima de adolescentes obesos quando praticavam *exergames* por 10 semanas. Entretanto, Staiano, Abraham e Calvert (2012) não encontraram mudança significativa na autoestima dos adolescentes obesos, mesmo após praticar *exergames* por 20 semanas. **Conclusão:** As 36 sessões de *exergames* foram suficientes para melhorar significativamente a autoestima de adolescentes obesos. São necessários futuros estudos com

maior número de participantes e com grupo controle, além de um maior número de sessões. Sugerem-se estudos que verifiquem também o efeito da prática de *exergames* em outros aspectos psicológicos, como motivação, depressão, insatisfação corporal, estados de humor e ansiedade.