

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** OS BENEFÍCIOS DOS VIDEOGAMES ATIVOS NAS VARIÁVEIS CARDIOMETABÓLICAS PARA A SAÚDE DO ADOLESCENTE

**Relatoria:** MARIA CECÍLIA PEREIRA  
Wilkslam Alves de Araújo  
Yuri Charllub Pereira Bezerra

**Autores:** Karla Marianny Alves de Oliveira  
Francisca Lourenço Rodrigues  
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Cuidado, Tecnologia e Inovação

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** os videogames ativos provocam alterações hemodinâmicas e benefícios metabólicos para o nosso corpo, além de proporcionar a prevenção de doenças, principalmente às crônicas degenerativas não transmissíveis. **OBJETIVO:** identificar os benefícios dos videogames ativos nas variáveis cardiometabólicas para a saúde do adolescente. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão integrativa, realizada no mês de maio de 2016, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): LILACS, PubMed e SciELO. Utilizou-se a associação entre os Descritores Controladores em Ciência da Saúde (DeCs): “exergames,” “metabolismo” e “metabolismo energético”, sendo identificados 14 artigos. Após a adoção dos critérios de inclusão (publicação na íntegra; idioma português, inglês ou espanhol e acesso liberado) e exclusão (artigo duplicado), restaram 05 artigos disponíveis na PubMed, datados de 2012-2016. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** referindo-se ao tipo de delineamento metodológico, evidenciou-se que 80% foram estudos randomizados. No mais, pela literatura apresentada notou que as variáveis metabólicas estão associadas com a prática de videogames ativos, provocando mudanças significativas. Notou-se que a frequência cardiorrespiratória cardíaca e gasto calórico aumentam quando os adolescentes realizam as sessões dos jogos, comprado ao repouso. Os videogames ativos atingem os parâmetros de intensidade recomendado para promoção da saúde, pela literatura: leve a moderada. **CONCLUSÃO:** os jogos ativos proporcionam incrementos significativos no gasto calórico e equivalente metabólico, além de ajudar a atingir a intensidade recomendada para a aptidão cardiorrespiratória. Além de ser uma ótima alternativa para os adolescentes que não gostam de praticar atividade física, pois ajuda a alcançar uma série de resultados fisiológicos e psicossociais positivos.