



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

SATISFAÇÃO E BENEFÍCIOS PERCEBIDOS POR IDOSOS APÓS A PRÁTICA DE EXERGAME¹

**Juliedy Waldow Kupske², Vandressa Kupske³, Leonardo Henrique Silva⁴,
Lucas Wilibinger De Campos⁵, Rodrigo De Rosso Krug⁶, Moane Marchesan
Krug⁷**

¹ Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física (GEPEF/ UNICRUZ)

² Programa de Pós-graduação em Atenção Integral a Saúde.

³ Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta

⁴ Programa de Pós-graduação em Atenção Integral a Saúde.

⁵ Curso de Educação Física bacharelado da Universidade de Cruz Alta.

⁶ Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta.

⁷ Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUÍ/FUMSSAR.

Indivíduos com 60 anos e mais tem maior risco de problemas de saúde e de declínio na função cognitiva. Evidências científicas consistentes mostram que várias formas de atividades cognitivamente estimulantes possuem efeito de retardar o declínio cognitivo de pessoas idosas. Dentre elas se destacam o uso de computadores e a atividade física regular. Neste ponto, os *exergames* (combinação de computador com atividade física) vêm ganhando destaque pois podem proporcionar diversão, sensação de bem-estar e diminuir o comportamento sedentário de seus praticantes. Assim, o objetivo deste estudo foi identificar a satisfação e os benefícios percebidos pelos idosos participantes da Oficina da Lembrança sobre a prática de uma sessão de *exergame*. Esta pesquisa qualitativa descritiva foi realizada com sete idosos do sexo masculino e feminino participantes do programa intergeracional de estimulação e reabilitação cognitiva, mediado pelo uso de computadores e pela prática de atividade física, denominado Oficina da Lembrança. Todos estes idosos relataram queixa de memória. O projeto ocorreu na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) no ano de 2014/1 e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo parecer número 37190814.0.0000.0114. No último dia do projeto os idosos realizaram a prática de *exergame* no videogame Xbox-360 jogando o *Kinect Sports* (simulador de esportes como boxe, futebol, vôlei, boliche e tênis). Ao final desta prática os idosos foram indagados por meio de uma entrevista semiestruturada que abordou a satisfação e os benefícios de praticar *exergame*. Os dados foram interpretados pela análise de conteúdo. Todos os idosos se mostraram satisfeitos com a prática de *exergame* e relataram ser uma ótima atividade física para pessoas idosas. Os benefícios percebidos por eles após a prática foram: exercitar-se, relembrar atividades físicas do passado, desenvolver a atenção, desenvolver o cognitivo, desenvolver o físico e divertir-se. Conclui-se que os *exergames* podem ser recomendados como uma nova modalidade de atividade física, capaz de proporcionar benefícios aos idosos que os praticam. Investir em programas que utilizem os *exergames* pode ser uma boa estratégia de promoção da atividade física de lazer de idosos que possuem problemas cognitivos.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Exercício Físico; Qualidade de vida; Cognição.



6° CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)