

## Artigo Original

**Rompendo fronteiras na Educação Física através dos videogames com interação corporal <sup>1</sup>**Mateus David Finco <sup>1</sup>Alex Branco Fraga <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Programa de Pós-Graduação em Informática na Educação,  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano,  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil

**Resumo:** Os videogames, uma das mais fortes correntes da indústria do entretenimento, têm também influenciado a área da Educação Física através de novos dispositivos digitais que possibilitam a interação corporal. O videogame Wii Fit, objeto desta pesquisa, é um destes jogos, que tem como principal objetivo incentivar a prática de atividades físicas de maneira lúdica. Este artigo apresenta um estudo com base na etnografia virtual, envolvendo uma análise de conteúdo on-line sobre como os usuários do jogo Wii Fit o têm percebido. Três comunidades virtuais foram pesquisadas, buscando relatos sobre as percepções dos usuários quanto à influência do jogo em suas práticas de atividade física e manutenção de uma alimentação saudável. A investigação realizada permitiu concluir que o jogo Wii Fit funciona como uma ferramenta educativa capaz de levar os usuários a práticas físicas mais regulares bem como aos hábitos alimentares mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Atividade física. Qualidade de vida. Saúde. Educação Física.

*Opening frontiers in physical education through body interaction video games*

**Abstract:** The industry of video games, one of the most prominent, has also influenced the area of physical education through new digital devices which enable body interaction. The videogame Wii Fit, object of this research, is one of these games which tries to promote the practice of physical activity in an entertaining way. This article presents a study based on virtual ethnography, involving an online content analysis about the perceptions of Wii Fit users about the game. Three virtual communities have been analyzed, looking for posts about the perceptions of users regarding the influence of the game in their physical activity practices and healthy eating. The investigation showed that Wii Fit works as an educational tool that is able to influence users for regular physical activities as well as healthier nutrition habits.

**Keywords:** Physical activity. Quality of life. Health. Physical Education.

**Introdução**

Na área da Educação Física, jogar videogame por muito tempo foi visto como uma atividade que poderia ocasionar diversos tipos de problemas, tais como lesões, introversão social e promoção de comportamento agressivo (PAPASTERGIOU, 2009). Além disso, os videogames também foram associados por muito tempo aos problemas de sedentarismo e obesidade, causados pelo número elevado de horas que adolescentes e jovens adultos passavam jogando, aliado a maus hábitos

alimentares (SOTHERN, 2004). Contudo, esta visão foi sendo alterada na medida em que os consoles de jogos foram tornando-se mais complexos, possibilitando inclusive interatividade corporal.

Pfutzenreuter e Tavares (2010) mostraram como esta evolução dos jogos eletrônicos ocorreu, apontando para novas relações entre cognição, corpo e movimento. Tais possibilidades, aliadas à essência criativa e divertida dos jogos, vêm criando novos desafios, nas mais diversas áreas, inclusive para profissionais da Educação Física (PERUCIA, 2005). Pesquisas têm demonstrado que os videogames com interação corporal são muito envolventes e motivadores, apresentando aos usuários desafios, possibilitando realizarem

---

<sup>1</sup> Esse artigo é derivado da dissertação de Mestrado intitulada "Wii Fit: um videogame do estilo de vida saudável" apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

atividades físicas e permitindo interagirem com outros jogadores (LIEBERMAN, 2006).

Já [Hayes](#) e Silberman (2007) buscaram demonstrar como os jogos eletrônicos, de um modo geral, podem atrair os usuários e contribuir em sua capacitação para participarem em uma vasta gama de esportes e outras atividades baseadas em movimento. [Fery](#) e Ponserre (2001), por exemplo, demonstraram que um jogo de simulação de golfe pode ser eficiente no desenvolvimento de habilidades motoras para controle de força.

No campo dos jogos que possibilitam a movimentação corporal como forma de interação, um dos primeiros exemplos que começou a chamar a atenção da mídia e de pesquisadores foi o *Dance Dance Revolution* - DDR (tapete de dança). Em 2007, por exemplo, o jornal The New York Times enfatizava em uma de suas matérias o fato de que centenas de escolas em pelo menos dez estados americanos passaram a utilizar o DDR como parte regular de seu currículo de Educação Física ([SCHIESEL](#), 2007). A pesquisa sobre estes jogos também começou a apresentar resultados bastante relevantes. Por exemplo, [Tan](#) e colaboradores (2002) mostraram que o DDR permitiu o desenvolvimento e manutenção de aptidão cardiorrespiratória em estudantes universitários que se aproximava das recomendações da *American College of Sports and Medicine* (ACSM). [Sell](#) e colaboradores (2007) também pesquisaram sobre o gasto de energia proporcionado pelo DDR, mostrando que os estudantes universitários que participaram de um experimento alcançaram níveis de gasto de energia e atividade física próximos aos recomendados pela ACSM. Além disso, os participantes gostaram mais das atividades com o DDR em comparação à caminhada em esteira. [Lanningham-Foster](#) e colaboradores (2006) não focaram apenas no DDR, pesquisando também sobre outros jogos com interatividade corporal e mostrando como estes podem dobrar o gasto de energia quando substituem o tempo gasto com atividades sedentárias, como ver televisão ou jogar um videogame sentado. O *Sportwall* é mais um exemplo de videogame com interatividade corporal, considerado um dos poucos equipamentos interativos capaz de ensinar às crianças habilidades motoras fundamentais e assim mesmo ser suficientemente desafiador

para o treinamento esportivo de alto rendimento ([CHRISTIE](#); TROUT, 2007).

Em 2006, um console de jogos chega às lojas dos EUA, Europa e Japão causando muito alvoroço pelas inovações introduzidas por suas possibilidades interativas: o Nintendo Wii. O console possuía uma câmera embutida e empregava um controle sem fio com sensores de aceleração para possibilitar a captura de movimentos do usuário e reproduzi-los na tela da TV. Através destes dispositivos, seria então possível jogar tênis como se estivéssemos segurando uma raquete, ou jogar golfe como se movimentássemos um taco. O apelo comercial do console transformou-o rapidamente em um enorme sucesso de vendas ([SMITH](#), 2007). A pesquisa na área também demonstrou que o uso do Wii para jogar algumas modalidades esportivas (tênis, golfe, boxe e boliche) pode promover um gasto de energia considerável e aumentar a capacidade cardiorrespiratória dos jogadores ([ANDERS et al.](#), 2008).

Um ano após a chegada do console Wii foi lançado o jogo Wii Fit. Este possuía como principal característica a utilização de uma plataforma de equilíbrio e controles manuais sem fio para detectar os movimentos do usuário e controlar o jogo. Seu principal apelo foi proporcionar aos usuários uma maneira fácil de exercitar-se associando diversão e *fitness* ([NINTENDO](#), 2009). Apoiado fortemente nesta ideia, o jogo também teve um sucesso comercial imediato, tornando-se muito popular não apenas entre jovens e adultos, mas também entre crianças e indivíduos da terceira idade.

Para o pesquisador [Dzewaltowski](#) (2009), o Wii Fit pode ser uma ferramenta efetiva na criação ou manutenção de um estilo de vida saudável para algumas pessoas, já que ele segue princípios básicos para a adesão a programas de exercícios, como estabelecimento de objetivos, acompanhamento destes objetivos e avaliação de progresso.

A crença nos propalados benefícios à saúde deste tipo de jogo eletrônico levou importantes instituições governamentais a considerá-los como ferramentas para promoção de um estilo de vida saudável. Por exemplo, o Wii Fit foi o primeiro (e até então o único) jogo a ser endossado pelo Departamento de Saúde Britânico ([WALLOP](#), 2009). Um porta-voz do

departamento mencionou que não se estava endossando um videogame, e sim um instrumento para a exercitação física: “Os Exergames, onde as crianças precisam pular ou dançar como parte do jogo, são uma ótima forma de fazer com que as crianças se movimentem”. O fato foi visto como uma vitória para uma indústria que por muitos anos foi atacada por encorajar um estilo de vida sedentário e estar associada a problemas de obesidade.

Este artigo apresenta uma análise de conteúdo on-line sobre a percepção dos usuários em relação ao jogo Wii Fit no que se refere ao estímulo à prática de atividade física regular e no desenvolvimento de hábitos saudáveis. Inicialmente o artigo discorre sobre a evolução das interfaces nos jogos eletrônicos. Em seguida, apresenta o jogo Wii Fit, enfatizando os novos modos de interação proporcionados por ele. Posteriormente, uma análise de três comunidades virtuais de usuários do Wii Fit em busca de relatos e comentários acerca da constituição de uma vida saudável a partir do uso do jogo. A última seção apresenta considerações finais e direcionamentos para trabalhos futuros.

### *Evolução da Interação nos Jogos Eletrônicos*

Apesar de muitos dos fatos históricos associados ao desenvolvimento dos videogames serem encontrados antes dos anos 60, foi em 1962 que Steve Russel, um estudante do *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) criou um programa de computador que foi considerado como um dos primeiros videogames (MALLIET; MEYER, 2005). O jogo se chamava *Space War* e consistia de *flashes* de luz que apareciam e desapareciam da tela, dando a ilusão de movimento às naves espaciais e às estrelas. No jogo *Space War*, um conjunto simples de botões e teclas era utilizado para monitorar as naves espaciais em combate. Um novo paradigma de interação entre o ser humano e máquina surgia, no qual mãos e dedos controlavam imagens dinamicamente geradas por um computador para representar objetos e conceitos complexos.

Somente a partir da década de 1990 a indústria dos jogos passou a desenvolver equipamentos interativos capazes de “capturar” movimentos mais amplos dos jogadores para controlar personagens e outras situações nos jogos. Esses dispositivos foram vistos

inicialmente nos jogos de arcada (os jogos eletrônicos de fliperama) como no *Alpine Racer*, lançado pela empresa Namco, em 1996. Tratava-se de uma simulação de esqui que era até então muito inovadora devido ao seu mecanismo de interação. Ao invés de um *joystick*, o jogo permitia aos usuários controlar os movimentos de um personagem através de movimentos corporais capturados através de sensores dispostos em uma base sobre a qual o usuário ficava em pé (figura 1). O jogador podia mover-se como se estivesse realmente em uma pista de esqui, utilizando duas barras verticais para se equilibrar.



**Figura 1.** O jogo *Alpine Racer*.<sup>2</sup>

Outros jogos de arcada produzidos pela mesma empresa, como *Aqua Jet*, exploraram a interatividade como forma de tornar os jogos mais interessantes e realísticos. Estes são dois exemplos importantes sobre a evolução da interatividade em jogos eletrônicos por permitirem ao usuário jogar utilizando movimentos do seu próprio corpo, abrindo novas possibilidades interativas.

Muitos jogos passaram a simular esportes, como futebol, golfe e dança, aproximando cada vez mais os usuários de movimentos reais junto à utilização dos videogames. O *Dance Dance Revolution* é um destes exemplos, aproximando os passos de dança, ritmo e expressão corporal ao entretenimento e tornando-se um dos mais bem sucedidos instrumentos de incentivo à saúde e atividade física (JOSH; KARRA, 2005).

*EyeToy* foi outro exemplo de jogo que

<sup>2</sup> Imagem gentilmente cedida pela empresa Big Indoor Games ([www.bigindoorgames.co.uk](http://www.bigindoorgames.co.uk)).

empregava uma câmera para permitir ao jogador controlar as ações dos personagens através do movimento. O *Eye Toy*, juntamente com o *Dance Dance Revolution*, foi objeto de pesquisa em um estudo sobre o gasto energético em crianças, comparando-os a outros jogos eletrônicos considerados “sedentários” (MADDISON *et al.*, 2007). A pesquisa demonstrou que o gasto de energia durante a utilização de um destes jogos era similar ao de atividades físicas moderadas ou intensas, como caminhar, correr ou subir escadas.

Apesar do relativo sucesso destes jogos, sua popularidade não pôde fazer frente ao fenômeno comercial produzido pelo console de jogo *Wii*, que também surgiu do esforço de criação de dispositivos que permitissem maior interatividade entre o ser humano e a máquina envolvendo movimentos corporais mais amplos, e não apenas através do manuseio de *joysticks*. O console *Wii* e seu jogo *Wii Fit*, além de possibilitarem a interação dos movimentos corporais, também trouxeram consigo outros fatores relevantes do ponto de vista da Educação Física: o conhecimento de aspectos de saúde através da atividade física regular e alimentação adequada.

### O Console *Wii* e o jogo *Wii Fit*

O console *Wii* da Nintendo foi oficialmente lançado no mercado em 19 de novembro de 2006, inicialmente nos Estados Unidos da América. O principal apelo do novo console foi o de proporcionar aos usuários uma maneira fácil de realizar atividades físicas, argumento que fundamentou a estratégia de marketing da empresa desde o lançamento do jogo.

Na verdade, o que tornou o console *Wii* único foram seus dispositivos de controle, no caso o *Wii remote* e o *Nunchuck*, que o acompanham. Tais características passaram a permitir aos jogadores não mais ficar restritos ao apertado de botões ou *joysticks* para controlar os jogos. Com o *Wii*, passou a ser possível interagir com o jogo apontando, mexendo e movimentando o *Wii remote* – o que abriu uma nova gama de possibilidades para os jogos, principalmente àqueles relacionados aos esportes. Além disso, o *Wii remote* possui uma pequena caixa de som que permite reproduzir sons próximos ao jogador, aumentando o grau de realismo dos jogos.

Um ano após o lançamento do console *Wii*, a Nintendo lança o *Wii Fit*, reforçando a ideia de que atividade física e diversão poderiam ser combinadas em um jogo concebido para todos, incluindo crianças, jovens, adultos e idosos. O jogo possibilitava criar um personagem próprio e acompanhá-lo na realização de diversas atividades variando entre yoga, jogos de equilíbrio, treinamento de força e exercícios aeróbicos – cada um com suas características próprias. Portanto, o *Wii Fit* pode também ser visto como uma série de jogos agrupados em um único “pacote”, também conhecido como *health pack*: o “pacote da saúde”.

Empregando uma plataforma de equilíbrio, o *Wii Fit* permite realizar movimentos variados para mover um jogador de futebol, realizar posturas de yoga, esquiar em uma pista virtual ou acompanhar outros personagens em uma corrida. Como no mundo real, é necessário um pouco de treinamento para que se consiga coordenar os movimentos necessários para praticar as diferentes modalidades.

Além de promover a exercitação física, o aspecto de saúde é consolidado no jogo através de uma assistente virtual (a simpática e falante balança de equilíbrio do próprio jogo) que dá dicas e explicações sobre diferentes temas, como hidratação e alimentação correta. Por exemplo, a assistente pode explicar ao usuário que “*praticar atividades físicas com o estômago vazio pode trazer lesões corporais extras, pois o corpo não poderá funcionar eficientemente*”. Em outro exemplo, a sugestão é nutricional, mas também relacionada à prática de atividades físicas: “*as bananas são fáceis de digerir e os seus açúcares são facilmente convertidos para energia ativa*”.

Deste modo, a própria ludicidade que o jogo emprega não só durante as práticas e desafios, é também presente através de dicas e explicações antes e durante as atividades do *Wii Fit*.

### Métodos

Esta pesquisa buscou analisar as percepções dos usuários do videogame *Wii Fit* com relação à exercitação física e hábitos alimentares promovidos pelo jogo. Para tal, realizamos um estudo consultando comunidades virtuais em busca de relatos sobre a prática de atividade física, ou sobre conhecimentos adquiridos na área de educação e saúde a partir da utilização

do videogame.

A opção pela análise de conteúdos on-line se deu em função de termos observado um grande número de usuários trocando experiências sobre o jogo através da internet. Esta técnica é derivada da netnografia, uma adaptação do método etnográfico proposta para o estudo de culturas e comunidades que surgem a partir da comunicação social mediada por computadores. [Kozinets](#) (2009) define a netnografia como uma forma de etnografia adaptada às contingências únicas de mediação pelo computador de nossos mundos sociais. Conforme o autor, nosso mundo está se tornando digital, e como consequência, os cientistas sociais estão percebendo que para compreender a sociedade é necessário acompanhar as atividades sociais das pessoas na internet, bem como em outros meios de comunicação mediados pela tecnologia. Na netnografia, as interações observadas são mediadas pela máquina em redes e comunidades on-line e a cultura é compartilhada entre todos.

Com relação às questões metodológicas, [Schneider](#) e Foot (2005) destacam que a natureza multi-nivelada da *web* requer a delimitação precisa de unidades de análise nesse ambiente. Nesses termos, entende-se que existe um conjunto de ações compartilhadas on-line, que pode ser explorado examinando-se objetos da *web*, como textos, postagens, matérias e sites. Neste estudo foi realizada uma análise de conteúdo de postagens em comunidades virtuais, definindo-se unidades de análise específicas detalhadas a seguir.

O quadro 1 mostra o conjunto de comunidades virtuais consultadas neste trabalho, destacando seu nome, endereço na internet (URL), país de origem, número de usuários e número de postagens analisadas. As 120 postagens mais recentes de cada comunidade, no mês de novembro de 2009, foram selecionadas para análise, resultando num conjunto de 360 postagens.

**Quadro 1.** Informações sobre comunidades consultadas.

Nome	URL	País	Número de usuários	Número de postagens analisadas
Wii Fit	<a href="http://community.livejournal.com/wiifit">http://community.livejournal.com/wiifit</a>	Internacional	416	120
Wii Fit/ Wii Fit Plus	<a href="http://www.orkut.com.br/Main#Community.aspx?cmm=36813485">http://www.orkut.com.br/Main#Community.aspx?cmm=36813485</a>	Brasil	1.039	120
Wii Fit - Jogo	<a href="http://www.facebook.com/pages/Wii-Fit/9615628844">http://www.facebook.com/pages/Wii-Fit/9615628844</a>	Internacional	88.634	120

Em nossa investigação, buscamos inicialmente analisar os termos mais frequentes nas postagens, visando identificar os temas mais recorrentes. Foram consultadas três comunidades do jogo Wii Fit em busca destes relatos. A escolha pelas comunidades se deu a partir do seu número de membros, pela representatividade da rede social utilizada, bem como pelo conteúdo e qualidade das postagens. Outras comunidades e grupos de discussão foram encontrados na internet tendo como tema o Wii Fit. No entanto, a maior parte destes trazia discussões sobre questões comerciais (compra ou venda de consoles, jogos e acessórios), ou técnicas (dificuldades com os jogos ou equipamentos). As comunidades selecionadas traziam discussões que não se restringiam a estes assuntos, tratando também de questões relacionadas à exercitação física, à nutrição e à saúde, temas de interesse para esta pesquisa. Em nossa análise, a observação dos registros

publicados foi não participante – cabendo salientar que a pesquisa foi conduzida dentro dos padrões éticos vigentes.

Na análise dos dados, empregamos em um primeiro momento uma ferramenta de mineração de textos, chamada Sobek ([MACEDO et al.](#), 2009), para extração dos termos mais frequentes. Através de métodos estatísticos, esta é capaz de fazer a análise automática de textos na busca por conceitos importantes. Nosso objetivo era compreender quais os temas tratados nestas comunidades e a partir deles criar categorias de análise que contemplassem assuntos relacionados à área da Educação Física.

Definidas as categorias de interesse, associamos a cada uma seu respectivo conjunto de termos, considerando-se inicialmente os termos identificados pela ferramenta de extração de conceitos. Em seguida, realizamos uma leitura

mais cuidadosa de cada postagem para verificar a existência de outros termos que poderiam se enquadrar em cada categoria – guardando também a possibilidade de identificação de novas categorias nas postagens. Nesta leitura, as postagens com maior grau de significância foram selecionadas para uma análise mais detalhada – por trazerem comentários ricos e relacionados aos temas desta pesquisa. Em um terceiro momento contabilizamos a partir do total de postagens, o número de ocorrências de cada categoria definida. Os resultados obtidos nesta análise são apresentados a seguir.

## Resultados

O quadro 1 permite verificar a existência de um grande número de usuários que sente necessidade de trocar experiências sobre o jogo, tanto no Brasil quanto no exterior. Percebemos também que usuários das mais diversas idades frequentam estas comunidades. Contudo, foge do escopo deste trabalho apresentar dados estatísticos relacionados a essa população de jogadores.

Os termos que mais apareceram nas postagens são apresentados na figura 2, obtida através da ferramenta Sobek.



**Figura 2.** Conceitos mais frequentes nas postagens.

A ferramenta emprega um algoritmo específico, chamado *n-simple distance* para extrair conceitos do texto, com base na sua frequência e proximidade. Percebe-se na figura 2 que muitos dos termos extraídos estão relacionados diretamente à prática de atividade física, tais como exercício e treinar. Outros termos relacionados também podem ser encontrados, como aqueles relativos às modalidades presentes no Wii Fit, como yoga, boxe e bambolê. Outra preocupação dos membros das comunidades está relacionada à boa forma física, representada por termos como queimar, calorias, perder, quilos, peso e aumento de peso. O tema alimentação também se mostra presente, através de termos tais como “comer” e “dieta”. Por fim, percebe-se ainda a preocupação

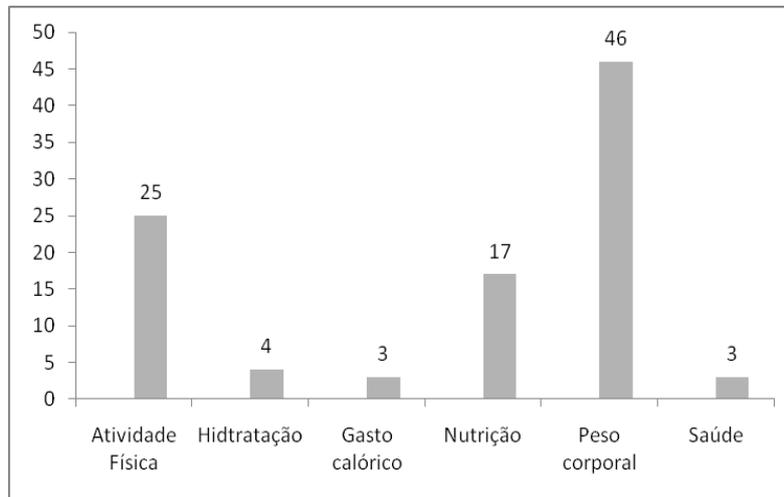
dos usuários com o tempo de prática e a periodicidade.

A partir destes termos, estabelecemos um conjunto de categorias para análise: atividade física, gasto calórico, nutrição, peso corporal e saúde. A leitura minuciosa das postagens nos levou a criar uma sexta categoria, para registrar outro tema de interesse, a hidratação, conceito não extraído pela ferramenta de análise automática. Então, associamos a cada categoria seu respectivo conjunto de termos, representando conceitos que nos interessavam analisar nas postagens, como ilustrado no quadro 2.

A figura 3 mostra a ocorrência das categorias nas postagens analisadas.

**Quadro 2.** Categorias e respectivos conceitos.

Categoria	Termos
Atividade física	exercício, treinar, ativo, praticar esporte, movimentar-se
Gasto calórico	calorias, queimar calorias, despender energia
Nutrição	comer, comida, dieta, alimentar-se
Peso corporal	peso, quilos, ganho de peso, perda de peso
Saúde	saudável, salutar, hábitos de saúde
Hidratação	água, beber, hidratar-se



**Figura 3.** Gráfico representando ocorrência das categorias.

As postagens contendo este conjunto de termos foram analisadas de forma mais metódica, permitindo constatar que uma grande parte dos usuários do *Wii Fit* faz comentários entusiasmados com relação à utilidade do jogo como instrumento para perder peso (46 postagens) ou como ferramenta para realização de atividades físicas regulares (25 postagens). Um número também expressivo de postagens falava sobre mudanças de hábitos alimentares desde o momento que o jogo começou a ser utilizado (17 postagens). Alguns termos como hidratação, gasto calórico e saúde apresentaram um número menor de ocorrências, porém percebe-se mesmo assim a preocupação por parte dos usuários do *Wii Fit* relativa a estes temas.

A partir desta análise foi possível constatar que, do ponto de vista dos próprios usuários, o jogo contribuiu para:

- levá-los à prática de atividades físicas regulares;
- melhorar seus hábitos de saúde com relação à manutenção de um peso corporal adequado;
- informá-los sobre a importância de uma alimentação saudável.

Alguns relatos relevantes são apresentados e comentados a seguir. É importante ressaltar aqui que as postagens extraídas das comunidades em inglês foram traduzidas livremente pelos autores para facilitar a leitura deste artigo:

*“Tenho 46 anos e já era moderadamente ativa com aproximadamente 6,5 km de caminhadas diárias, corridas com 2 cachorros 3 vezes por semana, trabalho com cavalos e jardinagem... estou agora 8,5 quilos mais leve do que quando*

*inicie, e meu marido 13 quilos. Estamos fisicamente mais confortáveis, flexíveis, e aprendemos BASTANTE... Nós aprendemos a relação entre hora do dia que você se alimenta e os ganhos e perdas que suas ações acarretam... Estou consciente dos alimentos que como e faço melhores escolhas em função de sua repercussão diária quando eu subo no *Wii Fit*.”*

A postagem mostra como o jogo influenciou positivamente seus usuários no que diz respeito a sua conscientização com relação à prática de atividade física regular e alimentação saudável. Percebe-se que o jogo funcionou tanto como instrumento para prática de exercícios físicos, como também como recurso educativo para o estabelecimento de uma rotina mais saudável.

Na postagem a seguir, nota-se a mesma preocupação do usuário em manter seu peso sob controle, mas também vemos um comentário quanto à necessidade de hidratação:

*“Estou aprendendo tanto sobre eu mesmo, meus hábitos e estou IMPRESSIONADO de ter deixado de utilizar o jogo apenas 3 dias em todo este tempo!... Na verdade estou considerando a atividade de me pesar diariamente uma oportunidade para me manter na linha. ... Eu estou finalmente cuidando melhor da minha hidratação.”*

Outro comentário mostra como o jogo influenciou um usuário com relação a seus hábitos alimentares, associados à regularidade da prática de atividade física:

*“Decidi ontem mudar meus hábitos alimentares. Os pais do meu namorado têm uma fazenda de gado, então desnecessário dizer que todos temos disponível a quantidade de carne moída que quisermos (mas é cheia de gordura!)...*

*Finalmente ontem decidi não comer mais carne moída... tenho praticado pelo menos meia hora por dia, mas normalmente me determino fazer 45 minutos."*

Tais comentários permitem mais uma vez concluir que o jogo atua não apenas como instrumento para prática de atividade física, mas também como uma ferramenta educativa capaz de levar os usuários a práticas físicas mais regulares bem como aos hábitos alimentares mais saudáveis.

### Considerações Finais

Através de sua plataforma de equilíbrio, de controles de rastreamento de movimento e de um mecanismo de dicas e informações, o jogo Wii Fit se transformou em uma ferramenta com significativo potencial para conscientização de seus usuários em relação à prática regular de exercício físico e a cuidados com a saúde.

Este artigo apresentou uma análise de conteúdo on-line sobre a percepção dos usuários com relação ao jogo. Três comunidades virtuais foram analisadas em busca da ocorrência de termos considerados relevantes. As postagens avaliadas mostraram que o jogo tem influenciado a maior parte de seus usuários de maneira positiva, sobretudo quanto à prática regular de exercício físico, à manutenção de uma alimentação saudável e ao controle de peso corporal. Tais considerações permitem concluir que o jogo Wii Fit não apenas possibilita a prática de exercícios físicos, mas também informa seus usuários sobre as mais recentes recomendações relacionadas à atividade física e saúde.

É importante ressaltar que este estudo foi baseado na análise de relatos disponíveis em algumas comunidades virtuais, portanto, reflete tendências de comportamento destas comunidades.

Assim como [McLeroy](#) e colaboradores (1988) apresentam os fatores interpessoais por uma perspectiva do coletivo, as comunidades virtuais confirmam o compartilhamento de escolhas, referências, e dentro destas, surgem outras influências, tais como recomendações, idolatrias, experimentações e vivências, que separadas ou juntas formam os estilos de vida dos usuários. Atualmente os apelos midiáticos, e mais precisamente da Internet, fortalecem a ideia de coletivo e de formação de grupos, que com as facilidades digitais, podem expandir e multiplicar

diversos preceitos. Já as redes sociais e as comunidades virtuais permitem uma "circulação de informações" cada vez mais crescente e contribuem para a disseminação dos preceitos do estilo de vida saudável.

Através deste estudo foi possível concluir que o jogo Wii Fit funciona como uma ferramenta educativa capaz de levar os usuários a práticas físicas mais regulares bem como aos hábitos alimentares mais saudáveis.

### Referências

ANDERS, M., PORCARI, J., SCHMIT, K., FOSTER, C. **As Good as the Real Thing?** ACE Fitness Matters, v. 1, 2008.

CHRISTIE, B., TROUT, J. Interactive Video Games in Physical Education: rather than contribute to a sedentary lifestyle, these games demand activity from the players. **JOPERD - The Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, Reston, v. 1, 2007.

DZEWALOWSKI, P. **Wii Fit a Promising Tool for all Ages**. Disponível em: <http://www.physorg.com/news150485556.html>. Acesso em: 10 jun. 2010.

FERY, Y., PONSERRE, S. Enhancing the control of force in putting by video game training. **Ergonomics**, Leicestershire, v. 44, n. 12, p. 1025-1037, 2001.

HAYES, E., SILBERMAN, L. Incorporating Video Games into Physical Education. **Journal of Physical Education Recreation and Dance**, Reston, v. 78, n. 3, p.18–24, 2007.

JOSH, T., KARRA, Z. Using Dance Dance Revolution in Physical Education. **Teaching Elementary Physical Education**, Champaign, v. 16, n. 5, p. 22-25, 2005.

KOZINETS, R. **Netnography: Doing Ethnographic Research Online**. Thousand Oaks: Sage Publications, 2009.

LANNINGHAM-FOSTER, L., JENSEN, T., REDMOND, A., HEINZ, D. Energy Expenditure of Sedentary Screen Time Compared with Active Screen Time for Children. **Pediatrics**, Burlington, v. 118, n. 6, p. 1831-1835, 2006.

LIEBERMAN, D. **Dance games and other exergames: what the research says**. 2006. Disponível em: <http://www.comm.ucsb.edu/faculty/lieberman/exergames.htm>. Acesso em: 10 jun. 2010.

MACEDO, A., REATEGUI, E., LORENZATTI, A. Using Text-Mining to Support the Evaluation of Texts Produced Collaboratively. In: TATNALL, A., JONES, A.(Org.). **Education and Technology for a Better World**: Selected papers of the 9th IFIP TC3 World Conference on Computers in Education. Berlim: Springer, 2009. p. 368-377.

MADDISON, R., MHURCHU, C., JULL, A. Energy Expended Playing Video Console Games: an opportunity to increase children's physical activity? **Pediatric Exercise Science**, Champaign, v. 19, n. 3, 2007.

MALLIET, S., MEYER, G. The History of Video Game. In: RAESSENS, J. GOLDSTEIN, J. **The Handbook of Computer Game Studies**. Cambridge: MIT Press, 2005.

MCLEROY, Kenneth *et al.* An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. **Health Education Quarterly**, Londres, v. 15, p. 351-377, 1988.

NINTENDO. **Website da empresa Nintendo**. Disponível em: <[http://www.nintendo.com/wiifit/launch/#/what\\_is\\_wii\\_fit/introduction](http://www.nintendo.com/wiifit/launch/#/what_is_wii_fit/introduction)>. Acesso em: 01 jun. 2009.

PAPASTERGIOU, M. Exploring the Potential of Computer and Video Games for Health and Physical Education: A literature review. **Computers & Education**, Maryland Heights, v. 53, p. 603-622, novembro, 2009.

PERUCIA, A. **Desenvolvimento dos Jogos Eletrônicos**. São Paulo: Novatec, 2005.

PFUTZENREUTER, E., TAVARES, R. **Dedões, Corpo, Gestos: A inteligência corporal no design dos jogos digitais**. VII Symposium on Computer Games and Digital Entertainment. Games & Culture. Belo Horizonte, 10-12 Novembro, 2008.

SCHIESEL, S. Classes Turn to Video Game That Works Legs. **The New York Times**, 30 de Abril, 2007.

SELL, K., LILLIE, T., TAYLOR, J. Energy Expenditure during Physically Interactive Video Game Playing in Male College Students with Different Playing Experience. **Journal of American College Health**, Hanover, v. 56, n. 5, p. 505-511, 2007.

SMITH, T. **Wii becomes Best-Selling Next-Gen Console**. Reg Hardware. Disponível em: <[http://www.reghardware.com/2007/09/13/wii\\_wins\\_console\\_war/](http://www.reghardware.com/2007/09/13/wii_wins_console_war/)>. Acesso em: 10 jun. 2010.

SCHNEIDER, S. FOOT, K. Web Sphere Analysis: An Approach to Studying Online Action. In: HINE, C. (Org.). **Virtual Methods. Issues in Social Research on the Internet**. Oxford: Berg, 2005.

SOTHERN, M. Obesity prevention in children: Physical activity and nutrition. **Nutrition**, London, v. 20, n.7-8, p. 704-708, 2004.

TAN, B., AZIZ, A., CHUA, K., TEH, K. Aerobic demands of the dance simulation game. **International Journal of Sports Medicine**, Nova Iorque, v. 23, p. 125-129, 2002.

WALLOP, C. NHS endorses Nintendo Wii Fit Video Game. **Telegraph**, 25 de outubro de 2009.

Endereço:

Mateus David Finco  
R. Ermelinda Barbacovi, 267/106 Bairro Bavária  
Gramado RS Brasil  
95670-000  
Telefone: (54) 3295-1793 e (51) 93171081  
e-mail: [mateusfinco@yahoo.com.br](mailto:mateusfinco@yahoo.com.br)

Recebido em: 23 de outubro de 2011.

Aceito em: 12 de junho de 2012.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)