

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

Mateus David Finco

WII FIT: um videogame do estilo de vida saudável

Porto Alegre

2010

Mateus David Finco

WII FIT: um videogame do estilo de vida saudável

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Ciências
do Movimento Humano da Escola de Educação
Física da Universidade Federal do Rio Grande
do Sul, como requisito parcial para obtenção do
título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. Alex Branco Fraga

Porto Alegre

2010

F493w Finco, Mateus David

Wii Fit: um videogame do estilo de vida saudável. /
Mateus David Finco. - Porto Alegre: Escola de Educação
Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
2010.

98 f.: il.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio
Grande do Sul. Escola de Educação Física. Programa de
Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano,
Porto Alegre, BR-RS, 2010.

1. Estilo de vida. 2. Saúde. 3. Videogame. 4. Jogo
virtual. I. Título. II. Fraga, Alex Branco, orientador.

CDU: 796: 613.71

Ficha catalográfica elaborada por Cintia Cibele Ramos Fonseca, CRB-

10/1313

Mateus David Finco

**WII FIT:
um videogame do estilo de vida saudável**

Conceito final:

Aprovado em..... de.....de 2010.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Silvana Vilodre Goellner – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Eliseo Berni Reategui – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Prof. Dr. Edvaldo Souza Couto – Universidade Federal da Bahia

Orientador – Prof. Dr. Alex Branco Fraga – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Para dois anjos caídos, que após realizarem suas missões, e em especial na minha formação, retornaram para o céu.

AGRADECIMENTOS

Agradeço inicialmente aos meus pais, por terem sempre me incentivado a alcançar meus objetivos na vida.

Ao meu irmão Daniel Finco, que desde a infância compartilhou comigo as aventuras digitais nos videogames até a realização desta dissertação.

Aos meus amigos Carolina Derós, Flávio Mariante e Jactiane Anzanello pela amizade e pelos momentos inesquecíveis compartilhados em nossa caminhada acadêmica.

A todos meus colegas do grupo de pesquisa Políticas de Formação em Educação Física e Saúde (POLIFES), pelo constante diálogo e amizade.

À Dra. Diana Domingues pelo especial carinho e contribuições nesta aventura de conexão das tecnologias à Educação Física.

Aos Professores Dra. Silvana Goellner e Dr. Edvaldo Couto por aceitarem o convite de participação em minha banca e por suas contribuições nesta dissertação.

Ao Professor Dr. Eliseo Reategui pelos momentos de auxílio, reflexão e incursão na área de interface humano-computador.

E por último, ao meu orientador, Dr. Alex Branco Fraga pela sintonia, entusiasmo e por acreditar em meu avanço como pesquisador na articulação e desenvolvimento desta dissertação de Mestrado.

“As interfaces também operam na reabilitação da sensorialidade esquecida, negligenciada ou perdida. Elas restauram ou restabelecem maneiras de perceber, incitar a conexão com os outros e com o mundo de maneira diferente, mas permitem primeiro a redescoberta de dimensões e funções corporais que se tornaram obsoletas”.

Louise Poissant

RESUMO

Os videogames, uma das mais fortes correntes da indústria do entretenimento, têm também influenciado a área da Educação Física através de novos artefatos digitais que possibilitam a interação corporal. O jogo de videogame Wii Fit, objeto desta pesquisa, é um dos jogos que tem como principal objetivo incentivar a prática de atividades físicas moderadas e promoção da saúde de maneira lúdica. Esta dissertação apresenta uma análise sobre como os usuários do jogo de videogame Wii Fit acionam sobre si mesmos, põem em circulação e compartilham os preceitos de vida saudável veiculados pelo jogo. O trabalho apresenta uma revisão de literatura sobre os videogames, mostrando como seus mecanismos de interação evoluíram até chegarmos ao estado atual, no qual os jogadores podem interagir com os jogos a partir de movimentos corporais amplos. Os referenciais teóricos sobre estilo de vida saudável também são apresentados, com o objetivo de melhor compreender de que modo o jogo Wii Fit se enquadra nestes preceitos. A pesquisa realizada se baseou na netnografia para analisar o jogo Wii Fit como um artefato cultural e avaliar como a sua utilização está influenciando a vida dos usuários frente às propostas de estilo de vida saudável. Três comunidades virtuais dentro da rede social *Facebook* foram pesquisadas, buscando relatos sobre as percepções dos usuários quanto à influência do jogo em suas práticas de atividade física e manutenção de hábitos salutareos. As análises realizadas sobre estes relatos são aqui apresentadas, mostrando que o jogo Wii Fit não apenas promove a prática de atividades físicas regulares, mas também permite conscientizar seus usuários quanto à melhoria da qualidade de vida. A partir da realização desta pesquisa foi possível observar que o jogo de videogame Wii Fit se tornou um marco na evolução dos videogames e nas relações humano/máquina, firmando-se como uma sucursal em potencial do estilo de vida saudável.

Palavras-chave: videogames, estilo de vida saudável, interação, saúde.

ABSTRACT

Video games, one of the most powerful sectors to the entertainment industry, has also been influencing the area of Physical Education through new digital artifacts which enable body interaction. Wii Fit, subject of this research, is one of these games, having as its main goal to motivate users to practice physical activities and to promote health in a fun way. This dissertation presents an analysis on how the users of Wii Fit actionate on themselves, socialize and share the precepts of healthy life proposed by the game. This work presents a literature review about videogames, showing how their interaction mechanisms evolved to the point where we are nowadays, where players can interact with the games through their body movements. The theoretical background on healthy lifestyle is also presented, with the goal of better understanding how Wii Fit may be related to these concepts. The research carried out was based on a virtual ethnographic study to analyse the Wii Fit game as a cultural artifact and evaluate how its use has influenced its users' lives, according to the proposals of healthy lifestyle. Three virtual communities in the social network Facebook were researched, looking for testimonies about the users' perceptions about the games' influence in their physical activity practice and healthy habits maintenance. The analyses made about these testimonies are presented here, showing that the game Wii Fit does not only promote the regular practice of physical activities, as it makes its users aware of their quality of life improvement. From this research it was observed that the Wii Fit game has become a landmark in the evolution of video games and in human/machine interaction, establishing itself as a potential branch of the healthy lifestyle.

Keywords: video games, healthy lifestyle, interaction, health.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: quadro com resumo das buscas nas bases de dados.....	19
Figura 2: diagrama representando resultados das buscas com os diferentes descritores.	20
Figura 3: o console do jogo Pong	28
Figura 4: o console <i>Fairchild F</i>	29
Figura 5: o console Nintendo NES	29
Figura 6: o console Atari Jaguar	30
Figura 7: os consoles XBox 360, Playstation 3 e Wii.....	31
Figura 8: o jogo de arcada <i>Alpine Racer</i>	35
Figura 9: o jogo de arcada <i>Aqua Jet</i>	36
Figura 10: jovens Praticando com o DDR.....	37
Figura 11: câmera do <i>EyeToy</i>	38
Figura 12: jogadoras interagindo com o <i>Sportwall</i>	38
Figura 13: formas de interação com o dispositivo remoto.	41
Figura 14: prancha de equilíbrio vista de cima e de baixo.	41
Figura 15: jogador e <i>personal trainer</i> realizando flexões de braço sobre a prancha de equilíbrio.	42
Figura 16: jogadora correndo com controle na mão e personagem acompanhando movimentos realizados.	43
Figura 17: quadro de comunidades virtuais do <i>Facebook</i> elegidas na coleta de dados.	64

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: lista de comunidades	53
Tabela 2: comunidades analisadas com os respectivos números de usuários e número de postagens	65

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM - *American College of Sports and Medicine*

ALCOA – *Active Living Coalition for Older Adults*

BVS - *Biblioteca Virtual em Saúde*

DDR - *Dance Dance Revolution*

EUA – *Estados Unidos da América*

IMC - *Índice de Massa Corporal*

LILACS - *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*

MEDLINE – *Literatura Internacional em Ciências da Saúde*

MIT – *Massachusetts Institute of Technology*

NHS – *National Health Service*

NES – *Nintendo Entertainment System*

PHAC – *Physical Activity Guide for Older Adults*

SCIELO - *Scientific Electronic Library*

URL – *Universal Resource Locator*

USB – *Universal Serial Bus*

SUMÁRIO

1.	<i>PRESS START: O COMEÇO DE TUDO</i>	15
1.1.	<i>START - O COMEÇO DO JOGO</i>	16
1.2.	<i>SELECT – ORGANIZAÇÃO DA DISSERTAÇÃO</i>	18
2.	ANTECEDENTES TEXTUAIS: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	19
3.	<“FASE 1”> A EVOLUÇÃO DOS JOGOS ELETRÔNICOS	27
3.1.	DÉCADA DE 1970.....	28
3.2.	DÉCADA DE 1980.....	29
3.3.	DÉCADA DE 1990.....	30
3.4.	DÉCADA DE 2000.....	31
3.5.	A INTERAÇÃO NOS JOGOS ELETRÔNICOS	32
3.6.	<i>EXERGAMES: JOGOS COM INTERAÇÃO CORPORAL</i>	34
3.7.	O CONSOLE WII.....	40
3.8.	O WII FIT.....	42
4.	<“FASE 2”> CONCEITOS DE VIDA SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM OS VIDEOGAMES	45
4.1.	VIDA SAUDÁVEL – UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA.....	45
4.2.	ESTILO DE VIDA ATIVO.....	49
5.	<“FASE 3”> ESTUDOS PRELIMINARES	52
5.1.	WII FIT E NOVAS POSSIBILIDADES INTERATIVAS.....	52
6.	<“FASE 4”> FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA	56
6.1.	TECENDO NOVAS REDES	56
6.2.	A NETNOGRAFIA	57
6.3.	<i>FACEBOOK – FONTE “VIRTUAL” DE DADOS</i>	60
6.4.	PROCEDIMENTOS PARA RECOLHIMENTO DAS POSTAGENS.....	62

6.4.1. Surf nas ondas digitais.....	64
7. <“FASE 5”> APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DAS NARRATIVAS DIGITAIS.....	66
7.1. CONFESSIONÁRIO DIGITAL DE UMA VIDA COM SAÚDE	67
7.2. ADICIONAR, SUBTRAIR, MULTIPLICAR E DIVIDIR: COMPARTILHANDO OPERAÇÕES DIVERSAS.....	70
7.2.1. Adição de mudanças	71
7.2.2. Subtração de números indesejáveis	73
7.2.3. Multiplicação do preceito de estilo de vida saudável	76
7.2.4. Divisão de experiências	79
7.3. SISTEMAS DE RECOMENDAÇÃO: EM PROL DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	81
8. “GAME OVER”> CONSIDERAÇÕES FINAIS	85
REFERÊNCIAS.....	87

1. **PRESS START: O COMEÇO DE TUDO**

"Uma experiência nunca é um fracasso, pois sempre vem demonstrar algo."

Thomas Edison

Início minha dissertação com duas palavras da língua inglesa: “*press start*” (“pressione iniciar”). Já consagradas nos jogos eletrônicos, por darem a possibilidade de iniciar uma aventura na tela de um computador, de TV ou mesmo de um tradicional fliperama, associo elas também nesta minha particular aventura, de começar este trabalho acadêmico.

Desde minha infância, na década de 1980, um de meus passatempos prediletos era jogar videogame. Passado alguns anos, me deparei novamente com ele: agora, como um investigador deste artefato cultural. Mas desta vez, ao invés de pressionar o “*start*” para dar início a um excitante jogo, posso dizer que o “*press start*” ganhou novas conotações. Voltei a esta ação, que não aconteceu só uma vez, pois as descobertas, as direções e inclinações de estudos me permitiram diversos “*starts*” ou “começares”. A cada novo “começar”, o meu fascínio pelas relações deste artefato cultural¹ marcante em nossa sociedade contemporânea ia aumentando, principalmente quando percebi uma aproximação com minha formação profissional, de onde prossigo com minha justificativa.

Ao iniciar a minha atuação profissional como professor de Educação Física, fui encontrando muitos recursos didáticos, sendo que um deles me despertou especial atenção: a utilização das mídias na educação. Dentro desta proposta, até então abrangente, lancei o anteprojeto de qualificação para o Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, o qual se intitulava “Propostas Pedagógicas no Ensino de Educação Física Escolar: o Contributo das Mídias na Aquisição de Hábitos de Saúde e Lazer”. Após os primeiros passos como mestrando sob orientação do professor Alex Branco Fraga, surgiram desdobramentos e também a preocupação de limitação do tema anterior. Precisava dar um “*start*” para um tema mais preciso, relacionado a uma mídia digital em especial. Após uma conversa

¹ Os videogames, assim como os filmes, as novelas e revistas são artefatos culturais, que se inserem no que Morin (1975) chamou de *mass media*, mídia, em português, ou meios de comunicação de massa.

informal com meu orientador, dialogamos sobre um novo videogame, o Wii da empresa Nintendo². Até então pouco conhecido no Brasil, agregava elementos inovadores aos jogos eletrônicos: movimentar o corpo e interagir junto à máquina. Mas o que nos chamou a atenção naquele momento não foi a possibilidade de analisar os movimentos corporais proporcionados, e sim de que forma estes movimentos poderiam repercutir na “ativação de corpos adormecidos” pelos videogames de outrora.

A partir desta possibilidade de investigação, um jogo se destacou dentre os oferecidos pelo videogame Wii: o Wii Fit. Este contém elementos de incentivo à atividade física como seu slogan principal, apresentando também componentes informativos sobre queima calórica, alimentação equilibrada, hidratação adequada e práticas sistemáticas de exercícios físicos.

1.1. *START* - O COMEÇO DO JOGO

Os videogames representam atualmente uma parcela significativa dos aparatos tecnológicos domésticos no cenário mundial: atraem a atenção não só das crianças e adolescentes, mas também de adultos, que vem apresentando níveis elevados de consumo nos consoles e acessórios, que vão desde controles, memórias para os jogos, estojos e outros apetrechos.

Abastecendo este mercado crescente dos videogames, a empresa Nintendo lançou em novembro de 2006, na cidade de Nova Iorque, uma proposta inovadora no mercado³: o videogame Wii, que une o entretenimento e a utilização do movimento humano como meio interativo nos jogos eletrônicos.

A terminologia wii vem de *we* do inglês (nós, em português) onde os dois “is” dobrados demonstram a duplicação do movimento humano: o real e o virtual. Este

² A Nintendo foi criada em 1933 com o nome de Yamauchi Nintendo Co. Ltda. A empresa se tornou inovadora na criação de entretenimento interativo. Sediada em Quioto, Japão, fabrica e comercializa hardware e software para os consoles Wii™, Nintendo DS™, *Game Boy® Advance* e Nintendo *GameCube™*. Desde 1983, a Nintendo vendeu perto de 2,4 bilhões de jogos e mais de 420 milhões de unidades hardware mundialmente, tendo criado também ícones da indústria dos jogos, como Mario™, Donkey Kong®, Metroid®, Zelda™ e Pokémon® (NINTENDO, 2010).

³ A primeira venda aconteceu na loja *Toys 'R' Us*, da *Times Square*, em Nova Iorque. Mais de 1.000 fãs se aglomeraram e dobraram o quarteirão numa fila para comprar o novo jogo. Disponível em: <<http://g1.globo.com/Noticias/Tecnologia/0,,AA1355548-6174,00.html>>. Acesso em: 16 jul. 2009.

componente interativo vem a expandir os movimentos corporais dos usuários de videogames até então mediados majoritariamente por *joysticks*⁴, que restringiam a interação corpo/máquina às ações manipulativas de motricidade fina, e que carregou consigo diversas “maldições”, entre as mais destacadas durante anos, a proliferação do sedentarismo mundo afora.

A Nintendo também lançou no mercado, em dezembro de 2007, o jogo Wii Fit, que pode ser adquirido separadamente do videogame Wii e vem acompanhado de uma plataforma. O objetivo do Wii Fit é estimular os usuários a se pesar todos os dias, escolher diferentes exercícios físicos (aeróbicos, força, equilíbrio e ioga) e receber informações sobre o gasto calórico diário.

A interatividade no videogame Wii e especificamente no jogo Wii Fit, passou da tutilidade nos *joysticks* para a experiência de imersão corporal: esquivar-se, rebolar, lançar, golpear, entre outros, são alguns dos movimentos corporais que interagem com os propósitos de jogabilidade do videogame. De tal maneira, esta interação corporal⁵ vai conquistando um espaço inédito na utilização dos videogames.

Tais iniciativas provocaram mudanças significativas nas relações de interatividade em jogos eletrônicos: o movimento humano faz parte do mundo dos videogames, e junto pode agregar valores e preceitos, tais como do estilo de vida ativo e saudável.

Estimulado por esta possibilidade de novas conexões do corpo junto aos ambientes digitais dos videogames como “os novos” integrantes de discussão na área da Educação Física, chego à pergunta central: **“De que modo os usuários do jogo de videogame Wii Fit acionam sobre si mesmos, põem em circulação e compartilham os preceitos de vida saudável veiculados pelo jogo”?** Desta forma, o objetivo geral desta dissertação é analisar de que modo os usuários do Wii Fit dão sentido aos preceitos de vida saudável veiculados pelo jogo.

A relevância deste estudo está centrada na identificação de novas práticas corporais aliadas às tecnologias digitais que têm modificado a maneira como as pessoas realizam atividades físicas e conseqüentemente adotam estilos de vida.

⁴ Dispositivo de entrada, geralmente usado para jogos de computador e videogames, que permite ao usuário indicar direções e intensidades por meio de uma alavanca e selecionar ações por meio de botões.

⁵ Classificarei neste trabalho como “interação corporal” a possibilidade do corpo, através dos movimentos amplos, de executar os comandos nos jogos.

Atualmente, o sujeito e o mercado consumidor buscam por constantes inovações. A tecnologia assume um papel revolucionário na economia global e aquece a inovação em diferentes áreas. De imigrantes digitais, passamos à realidade dos nativos digitais⁶, para quem é natural viver em meio a equipamentos e aparatos tecnológicos, e utilizá-los para os mais diversos fins. Silva (2000) afirma que as realidades da vida moderna implicam uma relação tão íntima entre as pessoas e a tecnologia que não é mais possível dizer onde nós acabamos e onde as máquinas começam. Esta relação vai tomando parte do cotidiano tanto doméstico quanto profissional, alterando e sugerindo importantes análises da influência que a tecnologia atinge nos modos de vida contemporâneos.

1.2. *SELECT* – ORGANIZAÇÃO DA DISSERTAÇÃO

Este trabalho se encontra organizado da seguinte forma: o segundo capítulo apresenta o histórico sobre os jogos eletrônicos através de suas diferentes gerações até os *exergames*, ou jogos com interação corporal. No terceiro capítulo são apresentados os conceitos de interface, interação e interatividade, introduzindo o console Nintendo Wii e o jogo de videogame Wii Fit. O quarto capítulo é constituído pelo referencial teórico sobre estilo de vida saudável, estilo de vida ativo e suas relações com o jogo Wii Fit. O quinto capítulo apresenta os estudos preliminares desta dissertação. No sexto capítulo são apresentados os procedimentos metodológicos, contendo a descrição do instrumento de pesquisa e informação sobre a coleta de dados. O sétimo capítulo contém a apresentação e análise dos dados. E o último capítulo apresenta as considerações finais e propostas para trabalhos futuros.

⁶ Classificação proposta por Marc Prensky, em seu artigo *Digital Natives, Digital Immigrants* (2001).

2. ANTECEDENTES TEXTUAIS: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

"Quando se rouba de um autor, chama-se plágio; quando se rouba de muitos, chama-se pesquisa."

Wilson Mizner

Para a busca de trabalhos na área e construção do referencial teórico, consultei o *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionando para consulta na última as bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e da Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE). Foram pesquisadas nestas bases de dados os seguintes descritores:

- a) videogame;
- b) videogame e atividade física;
- c) videogame e saúde.

Os descritores escolhidos foram eleitos em função da ocorrência e relevância dos termos na literatura acadêmica relacionada a esta pesquisa.

A busca nas bases pelo termo videogame retornou os resultados resumidos no quadro abaixo.

Bases Consultadas	Descritores		
	videogame	videogame / atividade física	videogame / saúde
SCIELO	13 artigos	7 artigos	1 artigos
BVS – LILACS	10 artigos 1 tese	6 artigos	5 artigos
BVS – MEDLINE	65 artigos	2 artigos	3 artigos

Figura 1: quadro com resumo das buscas nas bases de dados

Dentre as buscas realizadas, a pesquisa empregando o descritor **videogame** é a mais abrangente, retornando em todas as bases consultadas um número maior de trabalhos em diferentes áreas. Além disso, percebe-se que as buscas empregando os descritores **videogame/atividade física** ou **videogame/saúde**

retornam subconjuntos dos resultados da busca empregando o descritor **videogame**, como ilustrado na figura 2.

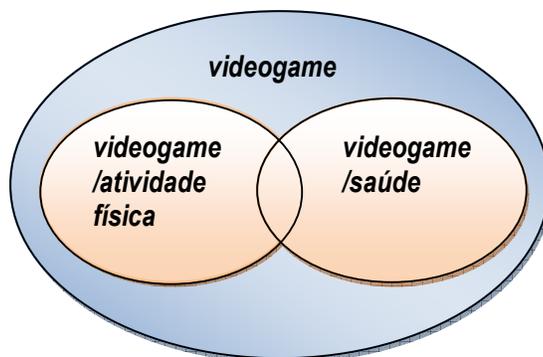


Figura 2: diagrama representando resultados das buscas com os diferentes descritores.

Percebe-se ainda que as buscas com os descritores **videogame/atividade física** e **videogame/saúde** retornaram alguns resultados comuns (intersecção entre os dois conjuntos).

Minha pesquisa para construção do referencial teórico iniciou então pela busca na base SCIELO, empregando o descritor **videogame / atividade física**. Os sete artigos retornados mostraram a constante preocupação dos pesquisadores na associação dos videogames com sedentarismo e inatividade física. É interessante notar nestes trabalhos que frequentemente os autores definem atividades sedentárias como um conjunto envolvendo assistir televisão, trabalhar no computador e/ou jogar videogame.

Castro e colaboradores (2008) investigaram fatores de risco para doenças não transmissíveis em adolescentes, considerando fatores como baixo consumo de frutas e hortaliças; consumo frequente de refrigerantes, balas e doces; quantidade de horas alocadas em frente à televisão, computador ou videogame; frequência de prática regular de atividade física e utilização do cigarro. Os autores concluem que grande parte da população avaliada (71,7%) aloca pelo menos quatro horas por dia para ver televisão, utilizar o computador ou jogar videogame – o que de certa forma reduz o tempo para que estes adolescentes possam praticar alguma atividade física.

Enes, Pegoloi e Silva (2009) buscaram identificar fatores dietéticos e de atividade física associados ao estado nutricional de adolescentes escolares. A

pesquisa realizada permitiu observar uma diferença significativa apenas para o tempo dedicado para jogar videogame, maior nos adolescentes bem nutridos. Sete em cada dez adolescentes dedicavam mais de duas horas diárias às atividades sedentárias, como assistir à televisão, usar o computador e jogar videogame.

Em 2010, Enes e Slater (2010) apresentaram um estudo sobre os principais fatores ambientais determinantes do sobrepeso e da obesidade em adolescentes. Os autores concluíram a partir das pesquisas que as mudanças ocorridas nos padrões alimentares nas últimas décadas, como o aumento do consumo de açúcares simples, alimentos industrializados e ingestão insuficiente de frutas e hortaliças, estão diretamente associados ao ganho de peso dos adolescentes. Além disso, a redução progressiva da prática de atividade física combinada ao maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame, também tem contribuído para o aumento de peso dos jovens.

Pelegrini e Petroski (2009) verificaram em seus estudos a prevalência de inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. Para realizar o estudo, os autores consideraram como variáveis independentes a idade, a percepção da imagem corporal, o estado nutricional e comportamentos sedentários dos adolescentes, tais como assistir televisão, jogar videogame ou trabalhar com o computador. A pesquisa demonstrou que apresentar baixo peso e permanecer mais de duas horas por dia assistindo televisão foram fatores associados à inatividade física em adolescentes.

Fonseca, Sichieri e Veiga (1998) investigaram fatores associados à obesidade em adolescentes, considerando aspectos como: prática de atividade física, frequência semanal de atividade física, tempo de atividade física por sessão, tempo total semanal de atividade física, horas diárias de televisão/vídeo/videogame. Os resultados do estudo mostraram que, nos meninos a idade, o uso de dieta, a omissão de desjejum, horas de televisão/videogame e obesidade familiar apresentaram associação significativa com o Índice de Massa Corporal (IMC). Nas meninas, associaram-se positivamente: o uso de dieta, a omissão de desjejum e a obesidade familiar; e negativamente a idade da menarca.

Já Dumith e colaboradores (2010), ao buscarem estimar a prevalência de atividade física entre adolescentes e identificar fatores associados, encontraram

alguns resultados de certa forma contraditórios às pesquisas anteriormente apresentadas. Dentre os fatores considerados na pesquisa estavam etnia, nível sócio-econômico, educação dos pais e dos adolescentes, tempo semanal despendido vendo televisão, trabalhando com computador ou utilizando videogames. Enquanto assistir televisão não foi associado com atividade física, os adolescentes que jogavam videogame (meninos e meninas, respectivamente), eram 16% e 29% mais ativos que seus pares.

Hallal e colaboradores (2006) também avaliaram a associação entre o sedentarismo e o tempo diário médio despendido assistindo à televisão, jogando videogame ou utilizando o computador – demonstrando que o sedentarismo se associou negativamente com o tempo diário de uso de videogame.

Na pesquisa na base de dados SCIELO utilizando o descritor **videogame/saúde**, apenas um artigo foi retornado – já tendo aparecido nos resultados da busca com o descritor **videogame/atividade física**.

Já a busca pelo descritor **videogame** na base SCIELO resultou em treze artigos. Dentre os trabalhos retornados se encontravam os sete artigos já mencionados, além de alguns outros que também se relacionam de alguma forma aos preceitos de saúde e/ou atividade física. Por exemplo, Roblesa e colaboradores (2009) avaliaram a antropometria, o desenvolvimento intelectual e habilidades sociais de crianças de acordo com sua exposição ao uso exacerbado de telas (televisão, videogames e computador). O estudo demonstrou haver uma relação entre IMC e as horas despendidas com o computador e os videogames, bem como entre o quociente intelectual e as horas despendidas com computador e videogame, apontando para danos no desenvolvimento intelectual produzido pelo uso excessivo destes recursos.

Nabuco e colaboradores (2008) apresentaram uma revisão de literatura para examinar a dependência de usuários na utilização de Internet e jogos eletrônicos. Os autores mostraram no trabalho que pacientes que relatam o uso abusivo e dependência, passaram a apresentar prejuízos significativos na vida profissional, acadêmica (escolar), social e familiar.

Suzuki e colaboradores (2009) apresentaram um estudo cujo objetivo era avaliar o uso de videogames em uma amostra de universitários. A maioria (83%) relatou ter jogado no último ano. Dos estudantes que participaram do experimento, 74,4% afirmaram que jogar não interferia em seus relacionamentos sociais e 60,5%

informou que o uso de jogos violentos não influenciava sua agressividade. Observou-se, no entanto, que uma parcela dos estudantes apresentava problemas relacionados ao excesso de jogo.

No trabalho de Gómez e colaboradores (2008), os autores mostram a associação entre os níveis de urbanização e o uso excessivo de televisão e videogames em crianças colombianas de cinco a doze anos de idade.

Além destes artigos, dois outros foram retornados – um deles na área de educação e outro na área de administração/mercado. Estes não serão descritos em mais detalhes neste trabalho por não estarem relacionados aos temas abordados em minha pesquisa.

Na busca realizada na base BVS/LILACS, os descritores **videogame/atividade física** retornaram seis artigos. Dos cinco trabalhos retornados, quatro já constavam na busca realizada na base SCIELO. Nos dois trabalhos restantes, percebe-se novamente a preocupação dos autores nas possíveis relações entre videogames, sedentarismo e inatividade física.

Vasques e Lopes (2009) analisaram fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes. Os autores consideraram em sua pesquisa fatores como nível de atividade física, gasto energético/dia e exposição elevada a comportamentos sedentários, como assistir televisão, utilizar computador ou jogar videogame mais do que catorze horas por semana. Novamente, percebe-se o posicionamento dos autores quanto aos videogames, colocando-os como elementos danosos em relação aos hábitos de saúde dos jovens.

Já Ceschini e colaboradores (2007) compararam o nível de atividade física de acordo com variáveis sócio-demográficas e variáveis associadas ao estilo de vida em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. Nos estudos realizados os autores identificaram altos índices de inatividade física em estudantes que não participavam das aulas de Educação Física Escolar, em quem não recebeu incentivo dos pais para a prática de atividades físicas ou em estudantes habituados a passar muito tempo assistindo televisão. No entanto, quando foi avaliado o tempo diário de videogame, observou-se uma associação inversa, ou seja, o percentual de inatividade física foi significativamente menor no grupo que relatou jogar videogame por um período maior ou igual a uma hora por dia do que no grupo com menor tempo de uso de videogame por dia. Tais conclusões vão de

encontro a outros trabalhos que apontam o videogame como um fator relacionado ao sedentarismo.

A busca na base de dados BVS/LILACS pelo descritor **videogame/saúde** retornou cinco artigos, dois dos quais já haviam sido analisados nos resultados da busca no SCIELO. Dos três artigos resultantes, um deles estava mais voltado à educação, enquanto os outros abordavam temas relacionando os videogames a diferentes implicações na saúde de seus usuários.

Barros e colaboradores (2002) realizaram um estudo sobre as atividades realizadas por adolescentes quando não estão na escola, em uma comunidade urbana do Rio de Janeiro. Os resultados demonstram que ver televisão (91%), praticar esportes (96,1%) e ficar na rua com amigos (77,6%) são as principais atividades desenvolvidas pelos adolescentes em seu tempo livre. 51,1% relatam jogar videogame e 40,5% ler livros. Em função dos resultados, os autores buscam formular propostas que visam a promoção de saúde através de incentivos a fatores de proteção e diminuição dos fatores para comportamentos de risco.

Silva e colaboradores (2006) avaliaram a utilização de computador e jogos eletrônicos e associar o uso destes com dados demográficos, frequência e tempo utilizado, assim como avaliar a ergonomia com o uso do computador em adolescentes. Como conclusão, os autores afirmaram que os adolescentes examinados utilizaram computador e jogos eletrônicos frequentemente, por tempo prolongado e todos tinham posturas inadequadas frente aos computadores, com possibilidade de dores e síndromes músculoesqueléticas.

A busca na base de dados BVS/LILACS pelo descritor **videogame** sozinho retornou onze trabalhos. Dentre estes, sete eram artigos que já haviam sido analisados nos resultados da busca no SCIELO e três já haviam aparecido nos resultados das buscas pelos descritores **videogame/saúde** e **videogame/atividade física**. O trabalho resultante foi uma tese na área da educação.

A busca pelo descritor **videogame/atividade física** na base de dados BVS/MEDLINE retornou dois artigos posicionando o uso dos videogames mais uma vez como um fator relacionado à atividade física.

He e colaboradores (2009) exploraram os fatores que contribuem para comportamento sedentário em crianças relacionado o envolvimento de uma tela (televisão, videogame, computador). Com relação ao ambiente, a presença de televisão nos quartos das crianças e a posse de videogames aumentaram o risco de

comportamentos sedentários. Depois de uma campanha de desligamento de telas, este risco foi reduzido, apontando para a necessidade de intervenções de saúde pública para aumentar a conscientização de crianças e pais com relação a estes fatores.

Já Nogueira e Costa (2009) investigaram as associações entre gênero, atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e atividade física em adolescentes. Comportamento sedentário expressado através de horas assistindo televisão, jogando videogame ou utilizando o computador não foi correlacionado com nenhuma composição corporal para nenhum dos sexos.

A busca pelo descritor **videogame/atividade física** retornou três trabalhos. Dentre estes, um já havia sido relacionado na busca no SCIELO, outro na busca pelo descritor **videogame/atividade física**. O trabalho restante foi um artigo que explora como os jogadores veem o conceito de saúde e como esta é representada nos jogos – frequentemente de uma forma simplista, como enfatiza o autor (BROOKSBY, 2008). Mobilidade, habilidade, psicologia, dimensão social e dor foram considerados – sendo que dor e a dimensão social foram as que mais apareceram.

Já a busca na base BVS/MEDLINE pelo descritor **videogame** retornou 65 artigos. Dentre estes, alguns buscaram mostrar as possíveis relações existentes entre os videogames diferentes transtornos, como a epilepsia (BUREAU; HIRSCH; VIGEVANO, 2004) ou a dislexia (JIMENEZ, 2008). Outros avaliavam o ato de jogar a diferentes experiências, como esquecimento do tempo (WOOD, 2007), a absorção psicológica e o estilo de “dormir acordado” (DAUPHIN; HELLER, 2010). Apenas um artigo estava relacionado aos jogos com interação corporal.

Madsen e colaboradores (2007) apontaram que tempo despendido em frente a uma tela (televisão e videogames) está relacionado à baixa procura por atividades físicas, o que pode ter implicações na saúde, como por exemplo, a obesidade. Com o advento dos jogos com interação corporal, como o *Dance Dance Revolution* (DDR), este quadro parece começar a mudar. No entanto, os autores enfatizam que as evidências apresentadas nas pesquisas até então não são contundentes o suficiente para sustentar este posicionamento positivo por parte dos jogos com interação corporal.

Assim, após a análise de todas estas pesquisas, percebe-se uma tendência na área em associar atividades como jogar videogames, assistir televisão e trabalhar no computador à inatividade física e a hábitos pouco saudáveis. Um número bem

menor de trabalhos contesta esta visão, mostrando resultados que apontam para uma relação diretamente proporcional entre jogar videogame e a prática de atividade física. Apesar destas relações entre videogame e sedentarismo não ficarem totalmente claras na literatura, a chegada dos jogos com interação corporal traz consigo a perspectiva de emprego dos videogames como promotores de atividade física. Esta ideia, mesmo sendo contestada por um dos trabalhos encontrados, aponta para uma nova tendência de enfatizar a vocação “ativa” dos videogames com interação corporal.

O próximo capítulo apresenta um breve histórico dos videogames, mostrando como ocorreu a evolução dos consoles e suas interfaces interativas – iniciando com botões para controle dos jogos através de mãos e dedos, e culminando nos dias de hoje com controladores sem fio que permitem ao usuário jogar através de movimentos amplos de seu próprio corpo.

3. <“FASE 1”> A EVOLUÇÃO DOS JOGOS ELETRÔNICOS

“Para sempre é muito tempo. O tempo não pára! Só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo...”

Mário Quintana

Os jogos eletrônicos são considerados uma das mais expressivas práticas de entretenimento do século XXI. A paixão pela essência criativa e divertida dos jogos e o mercado bilionário que representam têm despertado o interesse de um número crescente de pessoas. Cada vez mais populares, os jogos têm conquistado públicos de diferentes idades, criando novos desafios para os profissionais da área (PERUCIA; BERTHE; BERTSCHINGER, 2005). Os jogos eletrônicos compreendem diferentes interfaces⁷, oferecendo entretenimento através dos jogos de arcada⁸ (fliperama), *pad games* (jogos portáteis), os tradicionais videogames e os jogos de computadores.

O percurso histórico dos jogos eletrônicos inicia especialmente em um período conturbado da história: o final da Segunda Guerra Mundial (década de 1940) e o início da Guerra Fria (década de 1950). Os jogos começaram especialmente a ser desenvolvidos com o propósito de distração do ambiente tenso que a corrida bélica e tecnológica iniciava em meados dos anos 1950. Neste período, os físicos Thomas Goldsmith Junior e Estle Ray Mann, enquanto testavam equipamentos para o desenvolvimento de televisores e monitores em 1947, pensaram em um pequeno passatempo. Eles ligaram um tubo de raios catódicos em um osciloscópio. Os traços de luz exibidos simulavam mísseis. O equipamento foi patenteado e batizado de “Dispositivo para Diversão de Tubo de Raios Catódicos” (VAUGHAN-NICHOLS, 2009). Com esta proposta inicial, diversos outros pesquisadores de tecnologias eletrônicas passaram a criar programas de computador que fundamentaram os jogos eletrônicos lançados nos anos 1970. As próximas subseções destacam

⁷ Na língua portuguesa, termo interface denomina o meio que promove a comunicação ou interação entre dois ou mais grupos (HOLANDA, 2008). No universo dos jogos eletrônicos, o termo pode ser definido como o conjunto de elementos de hardware e software destinados a possibilitar a interação do usuário com a máquina (PREECE; ROGERS; SHARP, 2005).

⁸ Os jogos de arcada foram lançados nos Estados Unidos em meados dos anos 1970 e foram assim chamados por se localizarem entre as arcadas de lojas comerciais. Tratava-se de jogos eletrônicos operados por moedas, com ofertas diversas de entretenimento, como caça-níqueis e *pinball* (ARCADE HISTORY, 2010).

acontecimentos relevantes na história dos jogos eletrônicos principalmente no que diz respeito à evolução de suas interfaces.

3.1. DÉCADA DE 1970

Em 1972, surgiu o primeiro console doméstico, o Magnavox Odyssey. O console permitia jogar tênis de mesa, voleibol, basquetebol, dentre outros (GEGAN, 1997). Apesar de ser lançado com boa aceitação do público, o console perdeu espaço rapidamente, abrindo alas para um dos maiores ícones dos videogames e dos jogos: o Pong, da empresa Atari (WOLF, 2008). Do ponto de vista da jogabilidade, o jogo era extremamente simples. Dois jogadores controlavam cada um uma barra vertical, para utilizá-la como um obstáculo para rebater um ponto que se movia entre as barras, como em um jogo de tênis de mesa, conforme apresentado na Figura 3.



Figura 3: o console do jogo Pong⁹

No mesmo período, a *Fairchild Camera & Instrument* dá outro passo importante lançando o *Fairchild Channel F* (Figura 4), o primeiro videogame

⁹ Imagem capturada do website Wikipedia. Disponível em: <<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Atarisearspong.png>> Acesso em: 10 mai. 2009

programável (WADDELL, 1995). Congelar o jogo, alterar o tempo e a velocidade passou a ser possível com *Fairchild Channel F*. O *joystick* era bem interessante: o botão ficava na ponta do manche e podia ser rotacionado. Assim, Pong ganhava inclinação na "raquete" representada no jogo e podia rebater a bolinha em vários ângulos.



Figura 4: o console *Fairchild F*¹⁰

3.2. DÉCADA DE 1980

O mercado de jogos vive um momento de crise, até que a empresa Nintendo começa a fazer testes em Nova Iorque para vender o console Nintendo Entertainment System (NES) no mercado americano (WOLF, 2008). Os varejistas estavam tão céticos em relação aos videogames que a Nintendo teve de concordar em recomprar tudo que não fosse vendido pelas lojas. A figura 5 apresenta imagem do console NES.



Figura 5: o console Nintendo NES¹¹

¹⁰ Imagem capturada do website "A brief history of the video game console". Disponível em: <<http://www.thegameconsole.com/>>. Acesso em: 10 mai. 2009.

¹¹ Imagem capturada do website "Test Freaks". Disponível em: <<http://www.testfreaks.com/game-consoles/nes/>>. Acesso em: 10 mai. 2009.

Uma pistola para jogos que já era sucesso nos jogos de arcada, é lançada para o console NES. Assim, a empresa passa a explorar novas formas de interação diferentes dos tradicionais controles manuais. Munido de ótimos jogos da própria Nintendo, o console não demora a virar sucesso nos Estados Unidos da América (EUA).

3.3. DÉCADA DE 1990

A Sega cria o *Sonic Mega Drive* para competir com o novo console da Nintendo, o Super NES. Neste mesmo período, a Atari lança o Jaguar (Figura 6), considerado um fracasso e a última tentativa da Atari em termos de desenvolvimento de uma plataforma de hardware. Um dos motivos apontados para o fracasso foi o controle do jogo com 15 botões, tornando-o muito complexo e levando-o a ser considerado um dos piores controles já desenvolvidos (HARRIS, 2006).



Figura 6: o console Atari Jaguar¹²

Esta década também foi marcada pelo advento dos jogos em três dimensões, como *Super Mario 64*, *Tomb Raider* e *Final Fantasy VII*. Realismo e ação eram as principais características desta nova safra de jogos. O jogo *Dactyl Nightmare*, da empresa *Virtuality*, foi outro exemplo desta tendência – empregando interfaces não

¹² Imagem capturada do website "A brief history of the video game console". Disponível em: <<http://www.thegameconsole.com/videogames96.htm/>>. Acesso em: 10 mai. 2009.

convencionais para a época, como capacete de realidade virtual e arma de tiro (WOLF, 2008). Tais interfaces já demonstram a tendência de cada vez mais permitir aos usuários uma interação realista nos jogos.

3.4. DÉCADA DE 2000

No início da década, o PlayStation 2 faz um enorme sucesso, chegando a vender 100 milhões de consoles (WOLF, 2008). Contudo, é na segunda metade da década que inovações realmente interessantes começam a ser vistas. Em 2005, o novo console da Microsoft é lançado: o Xbox 360. Em Novembro de 2006, a Nintendo lança o Wii, enquanto a rival Sony lança o Playstation 3. A Figura 7 mostra os três consoles lado a lado, na seguinte ordem: XBox 360, Playstation 3 e Wii.



Figura 7: os consoles XBox 360, Playstation 3 e Wii¹³

Tanto o Wii quanto o Playstation 3 possuem *joysticks* com sensores de movimento para "revolucionar a forma de jogar". Contudo, a Nintendo apostou mais nestes sensores do que a Sony – disponibilizando controles sem fio mais sofisticados. Todos os consoles tiveram vendas bastante significativas, mas o console Wii conseguiu se tornar o aparelho mais vendido de todos (SMITH, 2007).

¹³ Imagens capturadas do website "A brief history of the video game console". Disponível em: <<http://www.thegameconsole.com/videogames01.htm/>>. Acesso em: 10 mai. 2009.

3.5. A INTERAÇÃO NOS JOGOS ELETRÔNICOS

Apesar de que muitos dos fatos históricos associados ao desenvolvimento dos jogos eletrônicos poderem ser encontrados antes dos anos 1960, foi em 1962 que Steve Russel, um estudante do *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), criou um programa de computador que foi considerado como o primeiro videogame. O jogo se chamava *Space War*, desenvolvido para um *mainframe*¹⁴, e consistia de flashes de luz que apareciam e desapareciam da tela, dando a ilusão de movimento às naves espaciais e às estrelas (MALLIET; MEYER, 2005). No jogo *Space War*, um conjunto simples de comandos controlados por botões e teclas possibilitava o monitoramento das naves espaciais em combate. Um novo paradigma de interação entre humano e máquina surgia, no qual mãos e dedos controlavam imagens dinamicamente geradas por um computador para representar objetos e conceitos complexos.

A interação entre seres humanos se estabelece por meio de palavras, expressões faciais e linguagem corporal. Através destes recursos de comunicação, somos capazes de expressar tanto idéias quanto sentimentos. Já a interação entre homens e computadores necessita de outros mecanismos, já que as máquinas não dispõem dos mesmos recursos de comunicação que os seres humanos. Ao invés destes, a interação entre humano e computador emprega dispositivos de entrada e saída que estabelecem outros paradigmas de comunicação e estilos de interação (PREECE; ROGERS; SHARP, 2002). No universo dos jogos, o *joystick* se firmou desde o princípio como um dos principais mecanismos de interação entre homem e máquina.

Salen e Zimmerman (2005) propõem uma categorização dos modos de interação para os jogos eletrônicos. Para os autores, jogar significa fazer escolhas dentro de um jogo concebido para permitir que ações sejam realizadas e que seus resultados possam ser apresentados de maneira compreensível. Cada ação realizada produz resultados que afetam o sistema de controle do jogo, que por sua vez torna visíveis esses resultados para que o usuário tome consciência das

¹⁴ Computador grande e potente, frequentemente atendendo muitos terminais conectados e geralmente utilizado por grandes organizações (HEWITT, 2007).

mudanças provocadas. Os autores enfatizam desta forma que esse ciclo de ação-resultado é um dos princípios fundamentais da interação humano/máquina e descrevem quatro modos de interatividade, de acordo com o nível de envolvimento que uma pessoa pode ter com o sistema interativo. A maior parte das atividades interativas incorpora alguns destes níveis, ou mesmo todos, simultaneamente:

- a) **Modo 1 - interatividade cognitiva ou participação interpretativa:** essa é a participação psicológica, emocional ou intelectual entre uma pessoa e um sistema. Por exemplo, a interação imaginativa entre um único jogador e um jogo de aventura gráfico;
- b) **Modo 2 - interatividade funcional ou participação utilitária:** estão incluídas aqui as interações funcionais e estruturais com os componentes do sistema (sejam reais ou virtuais). Por exemplo, o jogo de aventura mencionado anteriormente, como era sua interface? Como eram os botões? Como era o tempo de resposta? O quão legível era o texto apresentado no seu monitor? Todas essas características fazem parte da experiência global de interação;
- c) **Modo 3 - interatividade explícita ou participação com as escolhas e procedimentos programados:** essa é a interação no sentido mais literal da palavra: manipulação direta dos dispositivos concebidos para permitir que o usuário interaja com o sistema, como por exemplo clicar em links em um hipertexto, utilizar o joystick para movimentar o personagem *Pac-Man*, dentre outros. Estão incluídos aqui: escolhas, eventos aleatórios, simulações dinâmicas, e outros procedimentos programados na experiência interativa;
- d) **Modo 4 - além da interatividade com o objeto, ou participação cultural:** essa é a interação fora da experiência de um único sistema. Um exemplo típico seria o de um fã-clube no qual os participantes constroem comunidades e criam situações e experiências que vão além do que foi inicialmente concebido no sistema original.

Dentre os modos de interação propostos por Salen e Zimmerman (2005), o modo 4 é o que mais se ajusta ao escopo de minha pesquisa, pois aborda a classificação da interatividade além do objeto, neste caso do jogo de videogame *Wii Fit*, para a interação no ciberespaço através das comunidades virtuais. Assim, os

usuários podem ampliar as experiências interativas iniciadas no videogame e expandi-las em diferentes espaços virtuais, como redes sociais, blogs entre outros.

As categorias propostas por Salen e Zimmerman (2005), também contemplam a interatividade do ponto de vista do raciocínio (interatividade cognitiva), do controle do jogo (interatividade funcional e explícita), ou ainda de elementos externos ao jogo (interatividade com o objeto). No entanto, os autores não propõem uma categoria específica para a interatividade relacionada aos movimentos corporais no controle do jogo.

Para Santaella (2005), a interação completa pode envolver todos os sentidos do usuário em um universo criado artificialmente. Em um grau de imersão menor, o usuário percorre um mundo paralelo, imaterial, feito de bits de dados e partículas de luz sem ter necessariamente seus sentidos efetivamente imersos em um ambiente virtual, como por exemplo, em uma experiência de navegação na rede.

Do ponto de vista cultural, observa-se que com o advento que possibilita interação corporal, os videogames começam ser vistos não mais como “produtores de sedentários”, mas também passam a ser considerados importantes ferramentas na educação de uma vida mais saudável dos seus usuários (CRISTIE; TROUT, 2007), servindo inclusive como mecanismo para prevenção da obesidade (PATE, 2008).

3.6. *EXERGAMES*: JOGOS COM INTERAÇÃO CORPORAL

Na história dos videogames, raramente estes foram associados de maneira positiva às práticas de esportes e atividades físicas. Alguns trabalhos buscam demonstrar como os jogos eletrônicos, de um modo geral, poderiam atrair os usuários e contribuir em sua capacitação para participarem em uma vasta gama de esportes e outras atividades baseadas em movimento (HAYES; SILBERMAN, 2007). Em outro trabalho, os pesquisadores Fery e Ponserre (2001) demonstraram que um jogo de simulação de golfe pode ser eficiente no desenvolvimento de habilidades motoras para controle de força.

A falta de vocação dos jogos de videogames para a promoção de atividade física esteve quase sempre ligada ao fato destes serem operados majoritariamente pelo controle manual (mãos, dedos, tatilidade). Na área da Educação em Saúde e Educação Física, jogar videogame por muito tempo foi visto como uma atividade que podia ocasionar diversos tipos de problemas, tais como lesões, introversão social em função do excesso de tempo despendido no jogo e promoção de comportamento agressivo (PAPASTERGIOU, 2009). Além disso, como já enfatizado no capítulo “Antecedentes Textuais: marco teórico referencial”, 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 se tornando mais complexos, possibilitando inclusive interação corporal.

Fazendo um apanhado histórico desta trajetória, em 1996 a empresa Namco criou o jogo *Alpine Racer*, 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 8). O jogador podia se mover como se estivesse realmente em uma pista de esqui, utilizando duas barras verticais para se equilibrar.



Figura 8: o jogo de arcada *Alpine Racer*¹⁵

¹⁵Imagem capturada do website "Big Indoor Games". Disponível em: <http://www.bigindoorgames.co.uk/images/simulators/alpine_racer_8_5.jpg>. Acesso em: 10 mai. 2009.

Outros jogos de arcade produzidos pela mesma empresa, como *Aqua Jet* (

Figura 9) e *Kick it*, exploraram a interatividade e a imersão como formas de tornar os jogos mais interessantes e realísticos.



Figura 9: o jogo de arcade *Aqua Jet*¹⁶

No contexto deste trabalho, estes dois últimos exemplos são extremamente importantes por permitirem que o usuário jogasse utilizando movimentos do seu próprio corpo, explorando a ideia de interação corporal.

Do lado dos “*video home games*”, ou consoles de jogos domésticos, muitos jogos passaram a simular esportes, como futebol e golfe, e também a dança, aproximando cada vez mais os usuários de movimentos reais junto à utilização dos videogames. O *Dance Dance Revolution* (DDR) é um destes exemplos, aproximando os passos de dança, ritmo e expressão corporal ao entretenimento, tornando-se um dos mais bem sucedidos instrumentos de incentivo à saúde e atividade física (CHRISTIE; TROUT, 2005). Em 2007, 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

¹⁶ Imagem capturada do website “*Big Indoor Games*”. Disponível em: <http://www.bigindoorgames.co.uk/images/simulators/aqua_jet_9_5.jpg>. Acesso em: 10 mai. 2009.

de Educação Física (SCHIESEL, 2007). Na Figura 10, o exemplo de um grupo de estudantes praticando o DDR.



Figura 10: jovens Praticando com o DDR¹⁷

O *EyeToy*, criado para ser utilizado com o console Playstation, foi outro exemplo de equipamento desenvolvido para permitir ao jogador controlar as ações dos personagens através do movimento, identificação de cor e detecção de som através de uma câmera e microfone interno. O *EyeToy*, juntamente com o DDR, foi objeto de pesquisa em um estudo sobre o gasto energético em crianças, comparando-os a outros jogos eletrônicos ditos “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.

¹⁷ Imagem capturada do *website*: <<http://graphics8.nytimes.com/images/2007/04/29/us/300exercise-600b.jpg>>. Acesso em: 10 jun. 2010.

A Figura 11 mostra a câmera empregada pelo EyeToy.



Figura 11: câmera do *EyeToy*

O *Sportwall* é mais um exemplo de jogo eletrônico com interação 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). A Figura 12 mostra um grupo de jogadoras interagindo com o jogo.



Figura 12: jogadoras interagindo com o *Sportwall*¹⁸.

Pfutzenreuter e Tavares (2008) mostraram como se deu a evolução dos jogos eletrônicos do ponto de vista da interatividade, apontando para novas relações entre

¹⁸ Imagem capturada do *website*: <http://www.sportwall.com/product_XerTrainer.shtml>. Acesso em: 10 jun. 2010.

cognição, corpo e movimento. Tais possibilidades, aliadas à essência criativa e divertida dos jogos, criaram novos desafios nas mais diversas áreas, inclusive para profissionais da Educação Física (PERUCIA; BERTHE; BERTSCHINGER, 2005). Pesquisas têm demonstrado também que os videogames com interação corporal são muito envolventes e motivadores, apresentando aos usuários desafios, possibilitando realizarem atividades físicas e permitindo interagirem com outros jogadores (LIEBERMAN, 2006).

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 o DDR, pesquisando também sobre outros jogos com interação 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.

Dentro da trajetória histórica dos *exergames*, o console Wii foi o primeiro a ser comercializado para o uso doméstico, inovando com a possibilidade de escolha de diversas atividades dentro da casa dos usuários, que a seguir será apresentado mais detalhadamente.

3.7. O CONSOLE WII

O console Wii da Nintendo foi oficialmente lançado no mercado em 19 de novembro de 2006 nos EUA, dois de dezembro de 2006 no Japão e em oito de dezembro de 2006 na Europa. Trata-se de um console de videogame doméstico cuja principal característica é utilizar dispositivos sem fio para detectar os movimentos do usuário e, assim, controlar o jogo.

O nome do jogo, escrito com duas letras "i" minúsculas, simboliza duas pessoas de pé, uma ao lado da outra, representando também o jogo na modalidade "*multi-player*". Wii soa como "nós", em inglês, que enfatiza que o console é para todos (WIKIPEDIA, 2009).

Em termos de hardware, o Wii é um console pequeno, com 4,4 centímetros de largura, 15,7 centímetros de altura e 21,54 centímetros de profundidade em sua posição vertical, pesando 1,2 quilos. O Wii possui um disco ótico, duas entradas USB, e conexão de internet através de uma rede sem fio padrão 802.11b/g. O console possui processador baseado na máquina *PowerPC*, contendo 88 Mb de memória principal. Tais especificações não são nada excepcionais se comparadas aos atuais computadores, *notebooks* e mesmo *netbooks*. Na verdade, o que tornou o console Wii único foram seus dispositivos de controle dos jogos, no caso o *Wii remote* e o *Nunchuck*, que acompanham o console.

O *Wii remote* é um controle que inclui um sensor de movimento em três eixos. Além de ter um sensor de movimento, o *Wii remote* procura por dois pontos de luz infravermelha vindo de um emissor na forma de barra normalmente colocado sobre o aparelho de televisão. Isso permite identificar exatamente para qual ponto da tela se está apontando o controle (WII CONSOLES, 2009).

Tais características passaram a permitir aos jogadores não mais ficarem restritos ao apertar de botões ou *joysticks* para controlar os jogos. Com o Wii passou a ser possível controlar os jogos apontando, mexendo e movimentando o controlador – o que abriu um novo leque de possibilidade para os jogos, principalmente os jogos baseados em esportes. Além disso, o controlador possui uma pequena caixa de som que permite reproduzir sons próximos ao jogador, aumentando o grau de realismo dos jogos.

A Figura 13 mostra quatro quadros onde é possível ver:

- a) O controlador sendo movimentado em dois eixos (há ainda um terceiro, de movimento do controlador);
- b) O controlador sendo utilizado para apontar em um local específico na tela;
- c) O controlador vibrando na mão do usuário;
- d) O controlador emitindo sons.



Figura 13: formas de interação com o dispositivo remoto.

O apelo comercial do videogame Wii o transformou 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, 2008).

Outro dispositivo de interação desenvolvido para o console Wii foi a prancha de equilíbrio, ou *balance board*, como é chamada em língua inglesa. O equipamento possui a forma de uma balança de peso doméstica, funcionando a partir de quatro baterias para uma autonomia de 60 horas. A figura 14 mostra a prancha de equilíbrio vista de cima e por baixo.



Figura 14: prancha de equilíbrio vista de cima e de baixo.

Como os outros controles do Wii, a prancha de equilíbrio também é sem fio e possui sensores de pressão que são utilizados para identificar o centro de equilíbrio do usuário e para calcular seu IMC. Este equipamento foi desenvolvido de maneira muito conectada ao desenvolvimento do jogo Wii Fit, objeto desta pesquisa e apresentado em detalhe na próxima seção.

3.8. O WII FIT

O Wii Fit é apresentado pela própria Nintendo como “um jogo que combina *fitness* e diversão, um jogo concebido para todos, jovens e idosos”. O jogo permite criar um personagem próprio e acompanhá-lo na realização de diversas atividades, variando entre ioga, jogos de equilíbrio, treinamento de força e exercícios aeróbicos: cada um dos jogos com suas características próprias. Portanto, o Wii Fit pode também ser visto como uma série de jogos agrupados em um único “pacote”.

Empregando a plataforma de equilíbrio, o Wii Fit permite, por exemplo, realizar exercícios de movimento de quadril para controlar os movimentos de um goleiro de futebol, ou realizar poses de ioga que são avaliados pela máquina quanto à estabilidade do jogador. Em outra posição, o jogador apóia as duas mãos sobre a prancha de equilíbrio e realiza flexões, tendo seu equilíbrio também monitorado pelo sistema. A Figura 15 mostra o jogador e ao lado um personagem que atua como *personal trainer* e que mostra como os movimentos devem ser realizados, ditando o ritmo na realização dos exercícios.

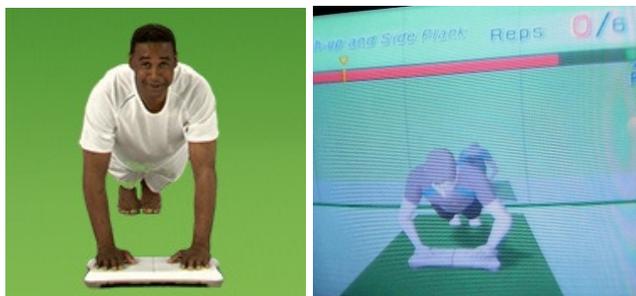


Figura 15: jogador e *personal trainer* realizando flexões de braço sobre a prancha de equilíbrio.

Além da prancha de equilíbrio, o jogo permite ainda utilizar o controle sem fio para condução de um personagem que corre por paisagens bucólicas. A Figura 16 mostra uma jovem jogadora realizando movimentos de corrida (no mesmo lugar), ao lado do personagem que corre no jogo.



Figura 16: jogadora correndo com controle na mão e personagem acompanhando movimentos realizados.

Um módulo de avaliação física verifica o peso do jogador e calcula seu IMC, estimando também a “idade wii” do jogador a partir destes dados e do desempenho do jogador nas atividades físicas. Todas essas informações são registradas e apresentadas ao usuário quando ele volta a utilizar o sistema – permitindo ao jogador acompanhar a evolução de seu condicionamento físico monitorado pela máquina.

É importante salientar aqui, no entanto, que os dados coletados e apresentados ao usuário não são necessariamente precisos – e justamente por isso o sistema apresenta uma estimativa de idade chamada de “idade wii”, e não a idade real do usuário. O jogo não tem informações sobre a massa muscular do jogador, portanto, a estimativa quanto à condição física do usuário é baseada somente na altura informada pelo próprio e no peso calculado pela máquina. Mesmo assim, o caráter recreativo com que são apresentadas as atividades acaba fazendo do Wii Fit um jogo interessante para os usuários. Por exemplo, o usuário pode nunca ter esquiado em sua vida. No Wii Fit, pode ter a primeira experiência empregando a prancha de equilíbrio, movimentando-se e controlando um personagem que desce em alta velocidade numa pista de esqui.

Do ponto de vista da promoção de atividade física, o pesquisador Dzewaltowski (2009) declarou que 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 de atividades físicas, acompanhamento destes objetivos e avaliação de progresso. Além disso, 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 este não estava endossando um videogame, mas ao invés disso um instrumento para a prática de atividade física: *“Nos exergames as crianças precisam pular ou dançar como parte do jogo, são uma ótima forma de fazer com que as crianças se movimentem”*. A empresa Nintendo viu como uma vitória para a sua indústria, que por muitos anos foi atacada por encorajar um estilo de vida sedentário e estar associada a problemas de obesidade (WALLOP, 2009).

4. <“FASE 2”> CONCEITOS DE VIDA SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM OS VIDEOGAMES

"A saúde é conservada pelo conhecimento e observação do próprio corpo."

(Cícero)

Este capítulo tem como objetivo apresentar o marco teórico conceitual, envolvendo um apanhado histórico sobre a formação dos preceitos de estilo de vida saudável e estilo de vida ativo, e em seguida, posicionar os videogames em relação a estes. Tal apanhado teórico se faz necessário para que eu possa mais tarde avaliar como o jogo de videogame Wii Fit tem-se valido destes preceitos, agregando valor ao seu produto.

4.1. VIDA SAUDÁVEL – UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA

É curioso observar que o Wii Fit tenha sido adotado pela Grã-Bretanha, pois foram justamente os reformistas britânicos que deram início, no começo do século XIX, ao movimento de saúde pública "moderno" como resposta aos problemas ocasionados pela industrialização e urbanização: lixo, esgoto, água potável e superpopulação das cidades. Neste período, os principais problemas relacionados à saúde estavam ligados à sujeira, ao mau cheiro e à proliferação de doenças (LUPTON, 1995).

Na metade do século XIX, em função da Revolução Industrial, começou-se a prestar mais atenção às condições de vida das classes trabalhadoras. A principal preocupação agora não estava relacionada à qualidade de vida dos trabalhadores, e sim ao medo de deterioração da capacidade de trabalho destas pessoas cada vez mais enfraquecidas por problemas de saúde. Os sanitaristas afirmavam que saúde debilitada e morte prematura levavam à perda de produtividade no trabalho e, portanto, a lucros reduzidos. Neste mesmo período, também começavam a se expandir princípios de higiene pessoal, descrevendo práticas e conhecimentos que poderiam preservar a vida. Como exemplo de tais princípios, pode-se citar a

utilização de sabão para remover sujeira e purificar o corpo, e deixando-o “respirar” (LUPTON, 1995).

No início do século XX, passou-se a afirmar na Grã-Bretanha que a saúde pública não deveria apenas se preocupar com problemas de saneamento básico e de tratamento de doenças, mas deveria também prover à população educação sobre a saúde, para que o povo pudesse melhorar suas vidas do ponto de vista social, pessoal e doméstico (LUPTON, 1995). Por volta deste mesmo período, iniciaram-se preocupações relacionadas às condições de *fitness* dos jovens rapazes britânicos, principalmente em função das guerras e visando a manutenção do Império Britânico. Surgem, deste modo, as primeiras associações relativas à saúde pública e à prática de exercício físico.

O termo saúde pública normalmente está relacionado aos estados de saúde das **populações**, ao invés dos **indivíduos**. A palavra “pública” neste caso está relacionada às massas (PETERSEN; LUPTON, 1996). Começa-se então a pensar no conceito de “cidadão” como uma figura central. Faz parte das obrigações deste se envolver no trabalho e participar em relações sociais. Mas o mais importante é que uma boa saúde possibilita o sucesso nestas atividades. Pouco a pouco, na sociedade ocidental, a busca por uma boa saúde, da mesma forma que a procura por uma boa educação, transforma-se tanto num direito como numa obrigação. Portanto, mais do que uma benevolência do estado, torna-se um dever de cada indivíduo alcançar e preservar um bom estado de saúde, de modo que se possa cumprir com as obrigações de cidadão (PETERSEN; LUPTON, 1996).

Percebe-se, entretanto, que até o início do século XX as estratégias para educar a população sobre a importância da saúde se baseavam amplamente em elementos coercivos, buscando forçar os cidadãos a se comportarem de forma apropriada através de legislação. Na Grã-Bretanha do século XIX, muitas normas relacionadas à saúde pública foram estabelecidas – ameaçando até mesmo direitos civis. Por exemplo, nesta época os pais eram obrigados a apresentar seus filhos para vacinação contra varicela, ou corriam o risco de serem multados ou até mesmo presos. Percebe-se neste sentido que o estado de saúde de um indivíduo era visto como capital coletivo pertencente à nação (PETERSEN; LUPTON, 1996).

Pouco a pouco, esta visão foi sendo mudada para uma perspectiva mais centrada no indivíduo, focando em sua capacidade de perceber a importância da manutenção de um bom estado de saúde e de controlá-la como benefício próprio.

Deste modo, vai-se abandonando a ideia de que o direito à saúde está apenas relacionado ao acesso à assistência médica por parte de todos os cidadãos, com o objetivo de tratar estados de saúde considerados doentes. No mundo contemporâneo, o direito à saúde assume novos significados, passando a designar a responsabilidade do indivíduo sobre sua própria saúde. Greco (1993) descreveu esta ética como “o dever de estar bem”, no qual as categorias de “saúde” e “doença” se tornaram veículos para a produção de subjetivações dotadas das faculdades de escolha e vontade.

Novos conceitos como auto-regulação, transformação e manutenção do corpo começam então a surgir como fenômenos contemporâneos relacionados à saúde. Gastaldo (1997) reforça esta visão dizendo que a educação em saúde sempre foi concebida como um bem dentro dos cuidados com a saúde por fornecer informações e sugerir alternativas a indivíduos, famílias ou grupos para prevenir doenças e promover a saúde. Por esta perspectiva, a educação em saúde propicia práticas saudáveis, algo realmente “bom para você”.

Aqui, começa a se tornar possível relacionar os jogos com interação corporal a estes novos conceitos de auto-regulação. A utilização de tais jogos como um recurso para prática de atividade física pode ser vista como um mecanismo de apoio à regulação do indivíduo e seu estado de saúde. Além da interação corporal, alguns jogos, como o Wii Fit, também foram pensados como um instrumento informativo sobre nutrição. Uma entrevista com um dos idealizadores do jogo, Hiroshi Matsunaga, mostra como este foi concebido (WII WEBSITE, 2010):

“[...] Miyamoto-san (diretor e gerente geral da divisão de desenvolvimento da Nintendo) me deu uma tarefa baseada no conceito de “saúde” [...] eu já vinha experimentando com a criação de um software relacionado à saúde no Nintendo DS. [...] Inicialmente, comprei uma série de livros e compilei material que encontrei na internet, mas ainda não sabia como proceder [...] Eu pensei em focar o jogo no conceito de fazer dieta, então comprei um grande número de livros sobre dietas, apenas para perceber que havia muitos tipos de dieta. Algumas focavam em exercício físico, enquanto outras focavam em reduzir a quantidade de alimentos ingeridos. Depois de considerar qual dieta seria mais fácil para as pessoas começarem, decidi pensar no jogo do ponto de vista nutricional. Eu pensei que as pessoas poderiam achar útil registrar as calorias que elas consomem em cada refeição utilizando o sistema Nintendo DS. [...] Eu também queria permitir aos usuários introduzir seu peso no jogo, de forma que pudessem chegar à conclusão por eles mesmos que seu peso está sendo afetado pelo que comem. Fazendo esta conexão, eu esperava que os usuários tomassem o próximo passo sozinhos e comessem uma dieta”.

Percebe-se neste trecho da entrevista de Matsunaga, que além de servir como instrumento para prática de atividades físicas, o jogo teve desde sua concepção uma ênfase bastante grande nas questões nutricionais, funcionando como um mecanismo de apoio à auto-regulação para obtenção de uma vida saudável.

Estes conceitos sobre auto-regulação para promoção de saúde podem ser observados nos mais diferentes recantos da nossa sociedade. A *USAA Educational Foundation*¹⁹, é uma instituição americana que oferece auxílio à comunidade interessada em receber conselhos para melhorias, sejam financeiras, familiares, educacionais e saúde:

Todos os dias, você faz escolhas sobre sua saúde, escolhas que afetam sua qualidade de vida. Seu bem-estar físico e emocional são amplamente afetados pelos alimentos que você ingere, pelo seu nível de atividade física, por hábitos diários e sua visão sobre a vida (USAA EDUCATIONAL FOUNDATION, 2010).

Além de citar diferentes fatores que compõem uma vida saudável, a declaração enfatiza a satisfação pessoal como resposta objetiva à vida envolvendo atividade física, e reforça a noção de que indivíduos “escolhem” saúde, promovendo estratégias ao invés de forçá-los a realizá-las.

Esta possibilidade de optar por um estilo de vida saudável aponta frequentemente para escolhas no âmbito da alimentação e da atividade física (*Healthy Living*²⁰, *Estilo de Vida Saudável*²¹). Outras organizações também associam o estilo de vida saudável a fatores como: a prevenção de doenças, a capacidade de realizar escolhas saudáveis (como não fumar e não beber) e o desenvolvimento de laços sociais (*Healthier US*²², *Health Canada*²³).

Percebe-se, portanto, que o conceito de estilo de vida saudável vai adquirindo outros significados relacionados ao suporte, à melhoria e/ou manutenção da saúde. Tais significados assumem implicações físicas, mentais e até espirituais (*Public Health Agency of Canada*²⁴).

¹⁹ Disponível em: <<http://www.usaaedfoundation.org/>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

²⁰ Disponível em: <<http://living.health.com/>>. Acesso em: 23 mai. 2010.

²¹ Disponível em: <<http://www.saude.br/index.php>>. Acesso em: 23. mai. 2010.

²² Disponível em: <<http://www.healthierus.gov/index.html>>. Acesso em: 25 mai. 2010.

²³ Disponível em: <<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-eng.php>>. Acesso em: 25 mai. 2010.

²⁴ Disponível em: <<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/index-eng.php>>. Acesso em: 25 mai. 2010.

Lyons e Langill (2000) argumentam que um estilo de vida saudável deve incorporar componentes que vão além da dieta, da atividade física regular e do uso reduzido de álcool:

- a) tolerância, na medida em que tais comportamentos ajudam as pessoas a lidar com os desafios e elementos de estresse do dia a dia;
- b) aprendizagem durante toda a vida (*lifelong learning*);
- c) precauções de segurança na casa, escola e no trabalho;
- d) atividade social e voluntariado, fator reconhecido em função da influência de relações sociais na saúde;
- e) objetivo de vida, espiritualidade e esperança.

McLeroy e colaboradores (1988) propõem uma definição para estilo de vida saudável que inclui outras categorias: fatores intrapessoais, processos interpessoais, fatores institucionais, fatores da comunidade e políticas públicas. Verifica-se nestas definições que o estilo de vida saudável é uma representação social a ser incorporada pelos indivíduos, portanto não está atrelado somente ao estado físico, mental e social em que alguém se encontra.

A próxima seção apresenta o conceito de “estilo de vida ativo” em diferentes perspectivas e relacionando ao conceito de vida saudável.

4.2. ESTILO DE VIDA ATIVO

O conceito de estilo de vida ativo está relacionado à busca pela melhoria da saúde e do condicionamento físico através da integração de atividades físicas no curso de nossas vidas cotidianas (GOBSTER, 2005).

O conceito pode parecer simples, mas envolve uma abordagem complexa do conceito de atividade física e seus relacionamentos com a saúde.

No livro *Exercício da Informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*, Alex Fraga (2006) expõe que o discurso do estilo de vida ativo está disseminado em diferentes contextos, entre eles as academias, programas de televisão, Internet, laboratórios, clínicas, etc, que vão transmitindo constantemente “estratégias saudáveis” para serem adotadas pelos indivíduos em suas rotinas.

Estas estratégias agem principalmente apresentando a atividade física como um “remédio” para sanar vários males (sedentarismo, obesidade) que afligem cada vez mais a sociedade contemporânea.

De acordo com Fraga (2006), o acesso à informação é um dos recursos de propagação exponencial sobre os indivíduos para a aquisição de uma vida saudável através de atividades físicas moderadas. Ou seja, a informação é regulada e monitorada para que os preceitos de vida ativa estejam circulando entre a população.

O termo estilo de vida ativo não é tomado como uma terminologia científica, mas sim como uma ideia que pode ser compreendida facilmente pela população em geral, tornando-se desta forma em um conceito acessível e “penetrante”. Além disso, as pessoas estão habituadas a se envolver em atividades físicas por diferentes motivos, como por exemplo: jogar, desenvolver expressão criativa e cultural, desenvolvimento pessoal e interação social. Assim, estilo de vida ativo pode ser visto como uma reformulação de um conceito relacionado à indústria da atividade física, que existe há muitos anos, como um novo conceito que se mostra mais de acordo com os padrões comportamentais e de interesse de participantes individuais. Para Fraga (2006), o estilo de vida ativo está ligado aos preceitos contemporâneos de atividade física moderada, mas não se limita a eles. Para ser um sujeito fisicamente ativo é preciso não apenas fazer atividade física, e sim, fundamentalmente, crer que a atividade física moderada faz bem à saúde. Para Swedburg e Izso (1998), que operam em uma matriz teórica diferente da de Fraga, o estilo de vida ativo é um conceito que abarca todas as intensidades e expressões da atividade física, que dependem de necessidades e aspirações pessoais.

Outras definições de estilo de vida ativo ainda podem ser encontradas, como por exemplo: “uma forma de vida na qual atividades físicas, sociais, mentais, emocionais e espirituais são valorizadas e integradas à vida diária” (ACTIVE LIVING COALITION FOR OLDER ADULTS - ALCOA, 2010). Diversos benefícios associados a um estilo de vida ativo são ainda apontados tais como (PHYSICAL ACTIVITY GUIDE FOR OLDER ADULTS - PHAC, 2010): encontrar novas pessoas, sentir-se mais descontraído, dormir melhor, ficar mais alegre. Além disto, a ALCOA (2010) enfatiza que cientistas demonstraram que a vida ativa pode reduzir o risco de muitos problemas de saúde, como problemas cardíacos, quedas e ferimentos, pressão alta,

diabetes, osteoporose e até mesmo depressão. Novamente, percebe-se a ligação direta entre os domínios da Educação Física e da saúde.

Já o programa americano chamado *Active Living Research*²⁵ define o conceito como uma forma de vida que integra atividades físicas à rotina diária, constituindo-se um aspecto importante para a prevenção da obesidade (ACTIVE LIVING RESEARCH, 2009). O programa salienta ainda que o objetivo de tal estilo de vida está no acúmulo de ao menos 60 minutos de atividade física diariamente para os jovens, e pelo menos 30 minutos para os adultos. Estas atividades podem ser feitas de diferentes formas, tais como: caminhar; andar de bicicleta como meio de transporte, para se exercitar ou como lazer; jogar no parque; trabalhar no quintal; subir escadas, dentre outros.

Na pesquisa de Fraga (2006), são apontados diversos programas para a promoção de atividade física que também adotam os mesmos princípios apresentados pelo *Active Living Research*, dentre eles o Agita São Paulo. Este é baseado também na estratégia principal de realização de trinta minutos diários de atividades físicas moderadas.

Este slogan persuasivo dos “30 minutos” desconsidera a qualidade das atividades físicas orientadas e sistematizadas, popularizando o principal intuito: contabilizar minutos diários. Assim, as atividades físicas podem ser desenvolvidas em qualquer espaço do cotidiano urbano, desde que o sujeito esteja bem informado, acione sobre si os preceitos circulantes e compute como benéfica à saúde qualquer atividade diária corriqueira que gere gasto calórico (FRAGA, 2006, p. 120)

Ainda de acordo com Fraga (2006), a atividade física também deixou de ser apenas um meio de obter aptidão física, e se tornou, na sua versão moderada, controlada por minutos, um dos mais sutis e eficientes mecanismos de promoção da saúde.

²⁵ *Active Living Research*: Pesquisa sobre Estilo de Vida Ativo.

5. <“FASE 3”> ESTUDOS PRELIMINARES

"Aquele que dúvida e não pesquisa torna-se não só infeliz, mas também injusto."

(Blaise Pascal)

Este capítulo tem por objetivo apresentar uma pesquisa preliminar desenvolvida no decorrer da formação desta dissertação, envolvendo um estudo piloto sobre o jogo Wii Fit e sua proposta de interatividade envolvendo movimentos mais amplos do corpo humano com o emprego de dispositivos tecnológicos para transformar esses movimentos em ações no próprio jogo (FINCO; REATEGUI; FRAGA, 2009).

5.1. WII FIT E NOVAS POSSIBILIDADES INTERATIVAS

Nesta primeira investigação o intuito foi de propor uma discussão sobre os novos modelos de interatividade introduzidos pelo Wii Fit envolvendo interação corporal para controle do jogo. Neste estudo, os conceitos de interação foram discutidos, questionando o fato do Wii Fit ser capaz de explorar outros conceitos de interatividade.

Ao buscar a opinião de usuários sobre o jogo, é bastante comum encontrar relatos entusiasmados apontando o Wii Fit como um excelente meio de aliar a realização de atividade física ao entretenimento. Por outro lado, também não é incomum encontrar queixas de usuários com relação ao game, sejam estas relacionadas à sua jogabilidade ou à falta de ludicidade nas atividades propostas.

Ao inserir o usuário em cenários nos quais este é capaz de interagir com o ambiente, correndo, jogando com outros personagens e interagindo com *personal trainers*, o Wii Fit amplia a percepção do usuário de estar envolvido nas diferentes atividades propostas, aspecto relacionado à interatividade cognitiva. É possível, desta forma, afirmar que esta se relaciona diretamente ao conceito de *meaningful play*, ou “jogo significativo”, conceito definido por Salen e Zimmerman (2005) como a característica dos jogos que proporciona aos jogadores experiências que têm

significado e são significativas. Esta característica é tomada pelos autores como o principal atributo para o um bom *game design*. No entanto, o que faz com que uma experiência interativa seja significativa? Os autores argumentam que para criar instâncias de “jogo significativo”, a experiência do jogo deve incorporar não apenas interatividade explícita, mas também escolhas significativas que não se restrinjam a um nível micro (pequenas ações de controle do jogo), mas também envolvam um nível macro possibilitando a construção de estratégias e resolução de problemas mais complexos.

Apresenta-se a seguir um breve estudo netnográfico, onde foram analisados comentários de usuários encontrados em comunidades virtuais destinadas ao Wii Fit²⁶. A tabela abaixo mostra o conjunto de comunidades virtuais consultadas neste trabalho:

Tabela 1: lista de comunidades

Nome	URL	Número de usuários	Número de postagens analisadas
Wii Fit	http://community.livejournal.com/wiifit	393	80
Wii Be Newbies	http://www.wiifitroutine.com/groups/viewgroup/39-Wii+Be+Newbies	97	52
Wii Fitters Unite!	http://www.wiifitroutine.com/groups/viewgroup/41-Wii+Fitters+Unite	81	23
Wii Fit/ Wii Fit Plus	http://www.orkut.com.br/Main#Community.aspx?cmm=36813485	976	54
Wii Fit - Jogo	http://www.facebook.com/pages/Wii-Fit/9615628844?ref=s	88.634	130
Wii Fit – Internet e Tecnologia	http://www.facebook.com/group.php?gid=19078060700	1349	80

A maior parte das postagens nestas comunidades contém comentários entusiasmados ligados às percepções dos usuários com relação à utilidade do jogo como ferramenta para manter a boa forma, ou para emagrecer. Contudo, buscou-se neste estudo netnográfico encontrar relatos relacionados à interatividade cognitiva

²⁶ A seleção de comunidades para análise priorizou aquelas com foco não comercial (exemplo: compra e venda de consoles e acessórios) e com número de membros elevado.

do jogo Wii Fit. Foram consultadas mais de 400 postagens. Alguns dos relatos identificados como mais relevantes são apresentados e comentados a seguir:

“[...] meu primeiro dia eu suei bem e no dia seguinte tive muitas dores musculares. Os exercícios de força são os mais sinistros. O problema para mim é que ele é mais focado em exercício que em minigames... recomendo pelos exercícios e pela novidade que é, mas a diversão fica a desejar [...]”

Neste relato, verifica-se que o jogador vê o Wii Fit como um jogo que focaliza em aspectos de condicionamento físico, mas que peca nos aspectos recreativos.

Na postagem apresentada logo abaixo, percebe-se mais uma vez a principal motivação dos usuários do jogo, que diz respeito à melhoria do condicionamento físico. Contudo, nesse caso em particular, o jogador não se mostrou completamente satisfeito:

“[...] desde que comprei o Wii Fit, em agosto do ano passado perdi 10 quilos, com dieta e exercícios. Só que chegou uma hora que não consegui fazer mais, fui pra academia mesmo”.²⁷

Outras postagens mostram aspectos de dualidade nos comentários dos usuários quanto a sua apreciação pelo jogo:

“Eu amo os jogos de aeróbica e equilíbrio. Alguma dica para deixá-los mais interessantes seria ótimo.”

Apesar de adorar os jogos, o usuário sente a necessidade de deixá-los mais interessantes, como se a idéia de realizar aeróbica e trabalhar equilíbrio com o jogo fossem instigantes, mas que faltasse algum componente para realmente torná-lo interessante.

“O Wii Fit é ótimo, e a única coisa que falta nele é algum tipo de rotina de treinamento. Algumas vezes é difícil se motivar a realizar 45 minutos de exercício.”

A postagem acima mostra como o jogo parece não ser suficiente para motivar o usuário a realizar longas séries de exercícios. Percebe-se também que o usuário

²⁷ As postagens extraídas dos websites em inglês foram traduzidas livremente pelos autores para facilitar a leitura deste artigo.

não mostra nenhum tipo de envolvimento emocional ou psicológico com as propostas do jogo, tratando-o como um simples equipamento para prática física. Este mesmo fato pode ser observado em um grande número de postagens analisadas, em todas as comunidades.

No entanto, é importante destacar que de uma maneira geral, os comentários dos usuários são bastante positivos com relação ao jogo. A maior parte dos usuários se mostra entusiasmada com as possibilidades do Wii Fit em termos de ferramenta para auxiliá-los em suas práticas de atividade física. E ainda, com relação à interatividade cognitiva, alguns relatos revelam jogadores bastante envolvidos no jogo – independentemente do objetivo atrelado à prática de exercícios.

As novas possibilidades de interação através de movimentos corporais introduzidas pelo jogo Wii Fit com sua plataforma de equilíbrio, focando no desenvolvimento de atividades físicas de maneira divertida, fizeram com que o jogo acompanhasse o sucesso que o console Wii já apresentava pelo mundo todo. De uma maneira geral, é possível observar que a novidade dos dispositivos de interação e suas potencialidades seduzem os jogadores e podem configurar o jogo como um importante instrumento para promoção da vida saudável. Esta hipótese foi avaliada em estudo subsequente e é apresentada como principal objeto desta pesquisa.

6. <“FASE 4”> FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA

"Existe uma meta, mas não há caminho; o que chamamos caminho não passa de hesitação."

Franz Kafka

6.1. TECENDO NOVAS REDES

Início esta seção realizando associações da metodologia adotada nesta dissertação com o ofício de tecer tradicionais rendas. Para construir seu objeto ou produto, os rendeiros, como qualquer outro profissional, aliam conhecimentos práticos e teóricos, manuseando com habilidade e destreza seus materiais (BAESSE, 2010).

Para responder à pergunta e objetivos de pesquisa, tive de buscar soluções. Acabei encontrando a netnografia, que a partir de então se tornou a minha ferramenta principal de trabalho. Na perspectiva de uma pesquisa de cunho descritiva e qualitativa, o trabalho se torna artesanal, pois assim como a renda, me foi permitido o uso da criatividade na arquitetura do desenho de minha dissertação. Assim como um artesão, que é considerado um trabalhador livre e criativo, responsável pela execução de todo o ciclo de trabalho por ele desenvolvido, tinha a meta de tecer algo inovador, assim como o tema envolvido neste estudo. Conforme Creswell (2007), os procedimentos qualitativos têm passos únicos na análise. Após alguns ensaios e tentativas, me surgiu uma estratégia bastante interessante: por que não aproveitar os relatos de usuários já interligados em rede disponíveis *online*? A partir desta ideia, percebi que este desenho metodológico me auxiliaria principalmente em:

- a) percorrer ambientes virtuais onde os usuários pudessem estar discutindo e colocando em circulação os preceitos de estilo de vida saudável;
- b) encontrar um maior número de usuários, contando a reduzida parcela da população do Brasil possuidora do videogame Wii;
- c) procurar novos temas de discussão frente ao compartilhamento de opiniões, receitas e conselhos para com o estilo de vida saudável produzidos pelos usuários.

Com estas propostas de pesquisa, minha condução ao ambiente virtual (desta vez não mais o videogame, e sim a Internet) foi guiada pela netnografia, permitindo a minha incursão para navegar em diversos sites, entre os principais blogs e comunidades virtuais relacionadas ao Wii e Wii Fit.

Após um longo processo de “visitas virtuais”, leituras e análises das postagens e relatos, eu encontrei na rede social *Facebook* um número mais significativo tanto de usuários quanto de relatos. Por se tratar da maior rede social virtual do mundo, optei por centrar minha atenção nela e fazer dela minha escolha de ambiente virtual para a coleta de dados envolvendo “as narrativas digitais²⁸”.

Todas as narrativas digitais foram postadas sem interferência alguma de minha parte como pesquisador e sim através da interação entre os usuários pertencentes às mesmas comunidades virtuais dentro da rede social *Facebook*. O meu acesso ao cenário destas comunidades teve o objetivo de coletar dentro das narrativas digitais também todos os depoimentos, conversas e discussões com relatos sobre a utilização do jogo de videogame Wii Fit.

De tal forma, minha análise abre a possibilidade de produzir uma nova rede, que através desta já formada com relatos sobre a utilização do jogo, faz conexões aos preceitos de estilo de vida saudável preconizados no Wii Fit, que serão mais bem detalhados nas seções seguintes envolvendo a netnografia e o *Facebook*, revelando como o cenário foi escolhido e como as informações foram recolhidas.

6.2. A NETNOGRAFIA

A netnografia, também conhecida como etnografia virtual ou etnografia *online* é uma adaptação do método etnográfico proposta para o estudo de culturas e comunidades que surge a partir da comunicação social mediada por computadores. O ciberespaço ou ambiente virtual se torna um local para compreender como os consumidores ou usuários de produtos, serviços ou artefatos culturais se comportam

²⁸ Classificarei neste trabalho como **narrativas digitais** todas as narrativas criadas e publicadas na Internet, disponibilizadas publicamente e com livre arbitrio por parte dos usuários da rede social *Facebook*.

na web e que significados eles atribuem e fazem circular com trocas de informações e discussões públicas.

A netnografia expande as noções tradicionais dos estudos etnográficos. Nestes, observam-se interações que ocorrem em um mesmo local e face a face. As interações observadas são mediadas pela máquina em redes e comunidades *online*, e a cultura é compartilhada entre todos. Com base nestes princípios, as noções tradicionais de campo de observação e espaço localizado estão desatualizadas.

A netnografia por ser derivada da etnografia, traz consigo toda a riqueza, ideologias, contradições e questões pertinentes aos estudos da etnografia, porém, apresenta um “campo de observação” imerso nas tecnologias digitais.

Conforme Williams (2007) as novas tecnologias de difusão da informação e a expansão dos ambientes virtuais requerem métodos de “pesquisa *online*” adaptados e pertinentes a esta realidade.

Dentro dos mais importantes referenciais teóricos para a netnografia, aparece Christine Hine em sua obra *Virtual Ethnography* (2000). De acordo com Hine (2000), as novas tecnologias de comunicação apresentam diversos desafios aos métodos de pesquisa e também a Internet nos força a repensar sobre as categorias tradicionais de cultura e sociedade. Estas são as novas portas abertas pela “*net life*”, ou a vida em rede virtual: o entendimento da Internet como um lugar de formação cultural o qual é formado por relações de milhões de usuários.

De acordo com Kozinets (1998) a netnografia pode ser utilizada de três maneiras:

- a) Como metodologia para estudar ciberculturas e comunidades virtuais “puras”;
- b) Como metodologia para estudar ciberculturas e comunidades virtuais derivadas;
- c) Como ferramenta exploratória para estudar diversos assuntos.

As comunidades virtuais “puras” são aquelas onde as relações sociais acontecem exclusivamente nas comunicações mediadas pelo computador. Ou seja, ocorre somente a interação através de avatares²⁹ (personagens virtuais). Neste caso, o estudo deve ser desenvolvido numa participação direta e na total imersão do

²⁹ O avatar é uma representação tridimensional do próprio usuário de computador e videogames, sendo criado e utilizado pelo próprio usuário (LESSIG, 2000).

pesquisador dentro destas culturas virtuais, tornando-se também um dos participantes das relações estabelecidas entre os internautas.

As comunidades são derivadas quando além do ciberespaço também ocorrem manifestações na vida real, ou seja, os grupos promovem encontros por afinidade, amizade, relacionamentos amorosos e partem de acontecimentos da vida cotidiana para articular ideias, opiniões e trocas de experiências nos diferentes ambientes virtuais. De tal modo, o pesquisador pode tanto optar por uma observação não participante nas interações que ocorrem no ciberespaço (fóruns de discussão, depoimentos *online*, blogs) coletando as narrativas digitais já postadas no ciberespaço, quanto organizar um conjunto de coleta de dados através de uma observação participante com o uso de ferramentas mediadas pelo computador, tais como: entrevistas em ambientes de comunicação síncrona³⁰ e aplicação de questionamentos e enquetes em fóruns e grupos de discussão.

De acordo com a classificação de Kozinets (1998), utilizei como metodologia a netnografia em comunidades virtuais derivadas, realizada com observação não participante na coleta de narrativas digitais disponibilizadas pelos usuários no ciberespaço.

Quando investigadas pela netnografia, as comunidades virtuais passam a ser uma importante fonte de informações sobre o comportamento e as relações sociais dos usuários entre si, em um ambiente mediado pela tecnologia, cada vez mais presente no cotidiano dos indivíduos.

De acordo com Abreu e colaboradores (2008), o indivíduo sai à procura de pessoas com as quais possa compartilhar interesses em comum, uma vez que é da natureza humana se relacionar socialmente. Assim, os indivíduos acabam encontrando na rede mundial de computadores um lugar de pertencimento.

Uma das tarefas da netnografia também é prestar atenção não somente na experiência humana, mas também em como o ciberespaço permite uma troca constante de informações, experiências e opiniões entre os participantes de uma comunidade, permitindo uma “circulação informacional” acerca de diversos assuntos, que ficam registrados e disponíveis abertamente nos ambientes virtuais para serem comentados, dialogados e discutidos, formando uma rede de interação constante.

³⁰ São considerados ambientes de comunicação síncrona os correios eletrônicos, as conferências de áudio e vídeo, os chats e os grupos e fóruns de discussão (DIAS, 2000).

Ao escolher esta opção, percebi que a possibilidade de observar esta “circulação informacional” nas comunidades virtuais do *Facebook* apontaria temas, tópicos e discussões repletos de interessantes construtos a partir da interação dos usuários.

Também, pelo fato dos usuários de videogame já estarem “contaminados” pela cultura digital, ou seja, já terem desenvolvido habilidades para utilizar as tecnologias, o ciberespaço é um local de encontro para que o usuário possa refletir coletivamente. Assim, justifico a escolha tanto pela netnografia quanto da rede social *Facebook* como metodologia e local para a coleta de depoimentos de usuários do jogo *Wii Fit* em ambientes virtuais.

6.3. *FACEBOOK* – FONTE “VIRTUAL” DE DADOS

O final do anos 1990 marca um momento histórico em que a base de todas as relações se estabelece através da informação e da sua capacidade de processamento e de geração de conhecimentos. Castells (1999) define estas novas relações entre as pessoas como “sociedade em rede”, que tem como lastro revolucionário a apropriação da Internet com seus usos e aspectos incorporados pela sociedade. A sociedade em rede também é analisada por Lévy (1996), criador da expressão “cibercultura”, que é o termo utilizado para definir os agenciamentos sociais das comunidades no espaço eletrônico virtual. Estas comunidades estão ampliando e popularizando a utilização da Internet além de outras tecnologias de comunicação, possibilitando assim uma maior aproximação entre as pessoas do mundo inteiro (MAGALHÃES; SANTOS; CORREIA, 2009).

Lévy (1996) aponta que a rede de computadores permite aos usuários conectados construir e partilhar propostas coletivas, percebendo a Internet como um agente democrático para a informação. A partir do surgimento da Internet, a sociedade passou a conviver e lidar com um volume cada vez maior de informação disponível, e isso tem influenciado cada vez mais a vida cotidiana das pessoas. E de certa forma influenciou a minha pesquisa também, donde tive de delimitar o grande arsenal de informações, relatos e depoimentos disponibilizados na Internet.

Até chegar a delimitação dos espaços virtuais a serem analisados, muitos blogs, sites e comunidades virtuais fui percorrendo. Entre as comunidades virtuais, reparei que o *Facebook* era mais que um espaço social, mas sim um produto cultural a nível mundial com maior número de acessos e usuários na web.

Inicialmente o *Facebook*, criado em 2004, era restrito a estudantes da Universidade de Harvard, nos EUA. À medida que foi se expandindo, a adesão de outros locais passou a ser permitida, sendo que em 2006 o *Facebook* começou a aceitar demais usuários, tornando-se altamente popular nos EUA e na Europa. Atualmente, para ingressar no *Facebook* a pessoa deve entrar em sua página (<<http://www.facebook.com>>) e se cadastrar. Logo após realizar o cadastro, aparecem três etapas a serem seguidas pelo novo usuário. A primeira apresenta uma ferramenta de busca de contatos no e-mail pessoal do usuário para que este convide seus amigos a participar. Em seguida, são pedidas informações sobre o perfil para localizar amigos por instituições de ensino e empresas. Por último seleciona-se a rede do país. O *Facebook* permite a criação de um perfil, onde são mostrados os interesses, fotos e vídeos do usuário (BORTOLI; CAMPOMAR, 2010). A rede social também permite a troca de mensagens com outros membros, com espaço para o planejamento de eventos com grupos de amigos, bem como recursos para busca de comunidades de interesse. Neste último aspecto o usuário pode criar, aceitar, convidar e ser convidado a participar das mais diversas comunidades virtuais, versando sobre tópicos e temas diversos.

O *Facebook*, assim como outras redes sociais, dentro de suas comunidades apresenta componentes para facilitar o contato e a troca de informações entre os usuários, além de possuir recursos para convidar novos participantes, aumentando, dessa forma, a rede como um todo.

Uma rede social representa os relacionamentos afetivos, bem como relacionamentos profissionais entre grupos de pessoas, sendo responsável pelo compartilhamento de informações entre indivíduos que possuem os mesmos objetivos e valores a serem compartilhados. Partindo desta definição, surgem as redes sociais virtuais que são aquelas onde se estabelece uma comunicação entre indivíduos através do computador (INFO ONLINE, 2009).

Desta interação constante, atitudes e estilos de vida vão se formando dentro de comunidades virtuais, tornando este local do ciberespaço “um prato cheio” de compartilhamentos.

Como usuário há mais de três anos da rede social *Facebook*, busquei em minha análise selecionar no buscador do site comunidades virtuais relacionadas diretamente ao Wii Fit, pois nelas poderia não somente encontrar usuários do jogo de videogame, mas também a circulação de muitas informações pessoais frente à utilização do videogame.

6.4. PROCEDIMENTOS PARA RECOLHIMENTO DAS POSTAGENS

Após definido o *Facebook* como ambiente virtual de minha pesquisa, a etapa seguinte foi encontrar e selecionar comunidades virtuais já compostas por usuários do jogo de videogame Wii Fit.

Para isso, por já ser cadastrado e participante da rede social *Facebook*, meu acesso foi facilitado, permitindo-me maior agilidade para o procedimento de coleta de dados, que teve início no dia 02 de dezembro de 2009.

Dentro da página, após o acesso inicial, existe um buscador interno chamado “procurar”, onde é possível escrever qualquer palavra, ou combinação de palavras, tanto em língua portuguesa como nas demais línguas estrangeiras envolvidas na rede social.

Como meu objetivo era aproveitar a possibilidade de abranger não só a língua portuguesa (usuários do Brasil, Portugal e demais países lusófonos), optei por não digitar no buscador interno do *Facebook* terminologias específicas da língua portuguesa, como tampouco da língua inglesa (língua predominante nas comunidades da rede social). Para contemplar esta abertura para diversos idiomas escolhi o termo “Wii Fit”, pois desta forma comunidades criadas em diversos idiomas e com diversas temáticas poderiam surgir para o início de minha netnografia.

Após esta etapa, o buscador interno apresentou apenas três sugestões de comunidades. Constatei que eram os três mais importantes resultados, considerando o critério de maior número de usuários cadastrados. Porém, dentro da busca, também surgiu a opção “ver todos os resultados de páginas”, onde após selecionar esta possibilidade, o buscador disponibilizou todos os resultados relacionados ao termo Wii Fit em diversos idiomas, assim como outros termos

associados ao Wii Fit, tais como: rotina, jogando videogame, exercício, diversão, desafio, dentre outros, totalizando mais de 500 comunidades.

Nos resultados disponibilizados também é possível selecionar o item “mostrar os tipos de páginas”, onde ocorre uma filtragem de temas associados às comunidades: lugar, produto, serviço, loja, restaurante, bar/clube, organização, política, entidade governamental, organização sem fins lucrativos, programa de televisão, filme, jogo, time, celebridade/personalidade pública, músico e site. Estes termos funcionam como classificadores das comunidades, onde o mediador delas seleciona uma das classificações no momento da criação.

Dentro de minha coleta de dados, optei por não utilizar este recurso para que eu pudesse entrar em todas as comunidades e ter a oportunidade de observar seus conteúdos. Desta maneira, a pesquisa não foi delimitada por nenhum dos classificadores sugeridos pelo *Facebook* e sim pela consulta direta a todas as comunidades presentes na rede social. Como critério de delimitação e seleção, utilizei dois fatores:

- a) O número de usuários contidos nas comunidades, selecionando aquelas com maior quantidade de participantes;
- b) O tipo de conteúdo inserido nos fóruns, depoimentos, discussões das comunidades.

No primeiro fator, levei em conta a quantidade de usuários cadastrados, pois através deste critério, a probabilidade de haver mais conteúdo para análise é maior. Para refinar a pesquisa, também utilizei o segundo fator, o que pode ser justificado pelos seguintes motivos: para poder analisar melhor o tipo de conteúdo presente nas narrativas digitais, pois muitas vezes os conteúdos estavam relacionados à comercialização de jogos, equipamentos e apetrechos para o videogame Wii, fugindo do escopo de pesquisa desta dissertação.

Definidos estes fatores, minha primeira incursão netnográfica iniciou com a observação dos conteúdos das comunidades, para assim selecionar as que apresentassem maior pertinência aos propósitos da investigação, envolvendo narrativas de relatos pessoais e de compartilhamento de informações entre os usuários. Na Figura 17 são apresentadas as comunidades elegidas:

Comunidade	URL
Wii Fit	http://www.facebook.com/posted.php?id=9615628844&share_id=201010432850&comments=1#!/pages/Wii-Fit/9615628844
Wii Fit <i>Routine</i>	http://www.facebook.com/posted.php?id=9615628844&share_id=201010432850&comments=1#!/WiiFitRoutine?ref=search&sid=543362612.797352261..1
Wii Fit <i>Health Challenge</i>	http://www.facebook.com/search/?post_form_id=9104b3e8cc4bca1e29dac1087da14da6&q=l%20like%20Wii%20Fit%2C%20because%20l'm%20too%20lazy%20for%20'real'%20exercises&init=quick&ref=search_loaded#!/pages/Wii-Fit-Frenzy/38825049186?ref=search&sid=543362612.1158943917..1

Figura 17: quadro de comunidades virtuais do Facebook elegidas na coleta de dados.

6.4.1. Surf nas ondas digitais

Início esta subseção utilizando a nomenclatura “surf” pois ela surgiu dentro da área computacional em língua inglesa como uma denominação para o tempo gasto visitando *websites*. Em meu caso, o tempo “gasto” foi produtivo, e ao invés de percorrer *websites*, meu encontro era marcado com a rede social *Facebook*. Além da primeira data (02 de dezembro de 2009), sistematizei mais outras três visitas às comunidades – 06 de janeiro, 03 de fevereiro e 04 de março de 2010 - compreendendo um período total de três meses. Esta organização ocorreu para possibilitar que novos usuários pudessem ingressar, novos depoimentos surgissem e novos compartilhamentos de ideias e opiniões fossem desenvolvidos dentro das três comunidades elegidas. Na Tabela 2 é apresentada a evolução dentro das comunidades em termos de número de usuários e do número de postagens coletadas durante o período da netnografia:

Tabela 2: comunidades analisadas com os respectivos números de usuários e número de postagens

Nome das comunidades	02/12/2009		06/01/2010		03/02/2010		04/03/2010	
	Número de membros	Número de postagens analisadas	Número de membros	Número de postagens analisadas	Número de membros	Número de postagens analisadas	Número de membros	Número de postagens analisadas
Wii Fit	126.132	187	127.462	23	127.987	3	128.615	12
Wii Fit Routine	277	2	289	11	324	49	341	35
Wii Fit Health Challenge	10	5	10	-	10	-	10	1
Total	126.419	194	127.761	34	128.321	52	128.939	48

Durante o período da coleta de dados, foram analisadas 328 narrativas digitais. Estas foram retiradas de dois locais existentes na rede social *Facebook*: o “mural”, onde os usuários podem escrever qualquer assunto de interesse, e o quadro de discussão, onde são criados fóruns com tópicos e temas diversos para que os usuários utilizem o espaço para debater sobre assuntos mais específicos.

Após este “surf cibernético”, a etapa seguinte foi analisar as narrativas digitais dos usuários do videogame *Wii Fit*, e com isso identificar como as discussões sobre este artefato cultural estão sendo conduzidas na rede social *Facebook*, relacionando a utilização do videogame ao estilo de vida saudável.

7. <“FASE 5”> APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DAS NARRATIVAS DIGITAIS

“Interatividade, urgência, ubiquidade – são as verdadeiras mensagens de transmissão e recepção no tempo real” (VIRILIO, 1998)

Como critério de análise, as 328 narrativas digitais coletadas foram lidas e logo após, categorizadas em três blocos para observação final:

- a) Relatos contendo mudanças pessoais no estilo de vida dos usuários, ou seja, como eles acionam sobre si mesmos diversos aspectos propostos pelo jogo em favor de sua própria saúde;
- b) Relatos contendo troca de informações, dúvidas, questionamentos e vivências, com o intuito de compartilhar com os demais usuários as experiências sobre a utilização do jogo;
- c) Relatos apresentando recomendações e incentivos a novos usuários, fazendo circular novas ideias e propostas para a adesão a um estilo de vida saudável.

Este critério de categorização buscou ser coerente com a pergunta norteadora desta pesquisa, onde questiono de que modo os usuários do jogo de videogame Wii Fit acionam sobre si mesmos, compartilham e põem em circulação os preceitos de vida saudável veiculados pelo jogo.

Dentro da observação final, foram selecionados e traduzidos³¹ os principais relatos referentes ao marco teórico conceitual, incluindo os preceitos de estilo de vida saudável e estilo de vida ativo, que foram agrupados e organizados dentro das seções seguintes, nomeadas e criadas por mim, contendo a apresentação dos dados:

- a) “Confessionário Digital de uma Vida com Saúde”: relatos sobre mudanças no estilo de vida dos próprios usuários;
- b) “Adicionar, Subtrair, Multiplicar e Dividir: compartilhando operações diversas”: relatos sobre trocas de experiências e vivências dos participantes;

³¹ Tradução minha dos relatos do *Facebook* da língua inglesa para língua portuguesa.

- c) “Sistemas de Recomendações: em prol do estilo de vida saudável”: relatos buscando motivar novos usuários a um estilo de vida mais saudável.

7.1. CONFESSIONÁRIO DIGITAL DE UMA VIDA COM SAÚDE

Dentro das possibilidades que os usuários possuem nas comunidades virtuais do *Facebook*, encontra-se um espaço para poder descrever impressões, sensações e experiências, como um “confessionário digital”. Ou seja, as pessoas têm total liberdade de expressar como a utilização do *Wii Fit* as entusiasma e motiva, principalmente em relação aos preceitos do estilo de vida saudável.

É relevante ressaltar que nos relatos surgem interessantes produções de valores frente à realização de atividade física e com cuidados corporais na utilização do jogo *Wii Fit*:

“[...] É muito mais econômico do que ir a uma academia, e também não tem ninguém olhando você!”

Neste relato, o usuário aponta que a realização da prática de atividade física dentro de seu próprio domicílio, acaba trazendo duas particularidades: a primeira em relação a aspectos financeiros, pois acaba poupando gastos com aulas, mensalidades e contratos com academias; e a segunda centrada em características intrapessoais, apontando a inibição de expor seu corpo em um ambiente onde todos podem estar reparando as medidas corporais.

De acordo com Couto (2000) a academia se apresenta como mais do que um lugar para condicionamento físico e manutenção da saúde, ela acaba se tornando um ponto de exibição, sobretudo do corpo mais jovem, sendo um espaço de sociabilização, de encontro e um lugar para sedução. Para Couto (2000), frequentar uma academia é fazer parte de uma tribo e compartilhar um mundo de códigos e valores, tais como linguagem, moda e uma forma contemporânea de viver.

Assim, a academia ganha status polarizado: positivo e negativo. Como apresentado por Couto (2000), a academia pode ser positiva por entusiasmar, animar e motivar através dos encontros e identificação com outras pessoas. Mas, também pode ser negativa por suscitar embaraço e acanhamento, tal como pode ser observado no trecho final do relato do usuário acima, encontrando no espaço de sua sala o local ideal para a prática de atividade física, sem uma vigilância constante de outros olhares que perambulam freneticamente em busca de medidas perfeitas dentro das academias.

Além de possibilitar uma nova relação de espaço para atividades físicas, o Wii Fit desperta o corpo dos usuários, pois agrega ao imperativo “mexa-se”, presente na interação corporal proporcionada pelo jogo, elementos lúdicos e propostas desafiadoras, que parecem produzir o efeito de arrancar os jogadores do sofá:

“A melhor coisa sobre o Wii Fit é que ele motiva as pessoas que normalmente não sairiam para se exercitar, se levantar e fazer algo. Ele realmente funcionou como uma chamada para me acordar, como eu me dei conta que eu aumentei em torno de 20 kg desde que eu terminei o colégio alguns anos atrás. Ao me tornar mais consciente do meu condicionamento físico, eu comecei a ter uma visão mais séria com relação ao que eu estava comendo e desde então eu cortei todas as “porcarias” da minha dieta, e estou realmente focada em comer de maneira saudável. Wii Fit é uma ótima compra para pessoas que precisam se motivar. Você deve realmente se ater a ele para ver os resultados e não apenas levá-lo de maneira descompromissada, coloque uma quantidade adequada de esforço e de tempo”.

Ao analisar o relato, é possível perceber que junto ao movimento de adesão a um estilo de vida ativo, apontado pelo usuário através da motivação de realizar atividades físicas, estão embutidos os preceitos do estilo de vida saudável. Ao conscientizar-se da necessidade de um “pacote completo” de saúde, o usuário também percebeu a importância de monitorar a sua alimentação e obter uma dieta mais saudável. Conforme Fraga (2006), a atividade física deixou de ser apenas um meio de obter aptidão física, e se tornou, na sua versão moderada, um dos mais sutis e eficientes mecanismos de promoção da saúde. Desta forma, as atividades físicas propostas pelo jogo auxiliam a desencadear relações diretas com escolhas mais saudáveis, como demonstra o relato a seguir:

“[...] Estou jogando direto uma hora por dia. Eu faço ioga todos os dias, treinamento de força e aeróbica dia sim, dia não. Eu também mudei meus hábitos alimentares e cortei meu consumo de refrigerante”.

Mesmo que o jogo não atinja os objetivos de periodicidade, no relato abaixo é possível constatar que os propósitos de saúde tendem a persuadir no cotidiano dos usuários após a sua adesão como jogadores:

“Eu tenho usado o Wii Fit por aproximadamente três semanas. Não tenho sido muito regular como eu gostaria, mas tenho me preocupado em me alimentar melhor”.

Assim como nas escolhas relacionadas à alimentação e hidratação mais adequadas, os usuários encontram na sistematização das atividades propostas pelo jogo (atividades de ioga, de força, aeróbicas e de equilíbrio) motivações extras para atingirem outras metas pessoais:

“ [...] Estou realmente satisfeita. Eu adoro o *step*, corrida e boxe. Sofro de depressão e preciso dizer que esta é a melhor coisa de todas... me sinto fantástica depois!! Realmente uma ideia maravilhosa, quem quer que tenha inventado isto é meu herói”!

Desde sua criação, o jogo Wii Fit teve o propósito de modificar a concepção dos jogos de videogame, possibilitando novas estratégias envolvendo não só o monitoramento corporal, mas principalmente arrecadar novos usuários. A ideia de morbidade, sedentarismo e distúrbios alimentares associada outrora aos videogames (SOTHERN, 2004) é quebrada no momento em que o jogo Wii Fit estimula o contato dos usuários com os preceitos de promoção de saúde. Assim, o jogo libera o acesso às informações em saúde, estimula o contágio e o avanço de um movimento persuasivo de multiplicação de sujeitos e agrega um valor de mercado até então impensável para um jogo de videogame: o incentivo a um estilo de vida saudável.

“Eu tenho usado esporadicamente. Eu amo as atividades aeróbicas, o que é muito estranho, pois eu as odeio quando pratico na academia e em programas de televisão”.

Neste relato é possível observar que o usuário confessa a sua insatisfação perante duas correntes: a primeira iniciada nos anos de 1980, considerada a década

da aeróbica. Com polainas e faixas no cabelo, as pessoas se exercitavam pulando e sob um som estridente nas primeiras academias que começavam a surgir. A atriz Jane Fonda, protagonista de um vídeo com exercícios, virou ícone da aeróbica neste período e levou cada vez mais para a casa das pessoas a concepção de praticar aeróbica acompanhando um vídeo ou algum programa de televisão (SCHIESEL, 2007); a segunda, veio nos anos de 1990, com o declínio dos exercícios aeróbicos como fator de proteção à saúde, que já vinham sendo contestados em sua eficácia desde meados da década de 1980 por autores como Henry Solomon. As atividades aeróbicas foram especialmente contestadas após a morte fulminante de parada cardíaca de James Fixx, autor do *best-seller* “Guia completo de corridas, em uma de suas habituais corridas (FRAGA, 2006).

Após a geração Jane Fonda, várias versões da aeróbica surgiram, envolvendo menos pulos e mais movimentos de dança. Começam a ganhar espaço uma infinidade de modalidades ginásticas aliadas ao mercado do *fitness*, como por exemplo, o *Body System*³² e outras composições rítmicas.

Apesar do jogo Wii Fit não se afastar destes propósitos (tanto nas atividades de treinamento de força como nas aeróbicas, onde o usuário repete os movimentos do *personal trainer* virtual) provavelmente o incremento lúdico apresentado faça com que os usuários pratiquem as atividades físicas se divertindo e não se aborrecendo com as rotinas ofertadas pelas academias, vídeos ou programas de televisão que podem se tornar cansativas. Como apontado por Lieberman (2006), os jogos com interação corporal podem ser muito envolventes e motivadores, instigando seus usuários à prática de atividades físicas.

7.2. ADICIONAR, SUBTRAIR, MULTIPLICAR E DIVIDIR: COMPARTILHANDO OPERAÇÕES DIVERSAS

Um ponto bastante explícito nas narrativas digitais encontradas na rede social *Facebook* são os números. Os usuários acabam aproveitando o espaço para cumprir “pequenas promessas”, que são constantemente elogiadas e

³² Disponível em: <http://www.bodysystems.net/frm_prin.htm>. Acesso em: 07 mai. 2010.

complementadas pelos diversos companheiros das respectivas comunidades virtuais. Nesta interessante ação de compartilhar, fiz uma associação às operações matemáticas de adicionar, subtrair, multiplicar e dividir, pois elas representam bem todas as formas de interação que os usuários buscaram em seus relatos:

- a) adicionam novas mudanças em suas vidas, especialmente na adesão ao estilo de vida saudável preconizado pelo videogame Wii Fit;
- b) subtraem as perdas calóricas e de peso corporal, focando principalmente nos aspectos de emagrecimento com a prática de atividade física;
- c) multiplicam novas redes de amizade, propostas de atividades físicas e os preceitos de estilo de vida saudável que são facilitados pelo ciberespaço;
- d) dividem, neste caso como sinônimo de compartilhar, suas conquistas e suas novas atribuições de rotina de vida.

7.2.1. Adição de mudanças

Os usuários do jogo Wii Fit parecem adotar os preceitos do estilo de vida saudável ao registrarem suas “perdas e ganhos”. Tais registros ilustram as idéias de Denise Gastaldo (1997) sobre a relação da educação em saúde com a disponibilização de informações e sugestões que podem influenciar a vida dos indivíduos. Assim, os usuários podem desenvolver na prática os conceitos de auto-regulação, transformação e manutenção do corpo.

“Eu tenho feito o Wii Fit por cinco meses e até agora perdi 21 kg, mas eu diria que cortei toda a gordura e açúcar da minha dieta. Então é melhor fazer dieta também e cortar refrigerantes e ir nadar se você puder”.

Neste relato é possível perceber a auto-regulação do usuário frente ao cuidado alimentar. A sua intenção no depoimento foi de enfatizar que, além da prática desenvolvida com as atividades físicas, seus objetivos só foram atingidos com a adoção de uma dieta balanceada envolvendo os diferentes grupos alimentares. Além disso, o usuário comenta a importância de uma atividade extra,

como a natação, e também o cuidado com as bebidas gaseificadas, como auxílio para uma total adesão a um estilo saudável.

Na própria concepção do jogo Wii Fit, a preocupação do idealizador japonês Hiroshi Matsunaga era de passar informações referentes a dietas alimentares, fortalecendo o conceito de saúde (WII WEBSITE, 2010). Estes princípios estão contidos no jogo na forma de dicas e sugestões para os usuários obterem informações e auxílio para poderem além de acompanhar os seus avanços nas atividades físicas, também modificarem seus hábitos alimentares.

Contudo, os usuários criam rotinas e ciclos envolvendo não somente os hábitos de saúde, mas também uma “contabilização” da atividade física realizada, assim como da manutenção de rotinas saudáveis de vida. De acordo com Fraga (2006), um dos preceitos do estilo de vida ativo é da relação de dependência ao relógio, impulsionada pelo modo de vida em grandes cidades:

“Eu trabalho cinco dias por semana, e estou fora de casa das oito da manhã às oito da noite... e tenho apenas três horas à noite para limpar a casa, preparar um lanche para minhas filhas para o outro dia pela manhã, e então encaixar o jogo no tempo restante. Então em dias de semana eu sempre tento jogar a cada dois dias por 30 a 40 minutos, então nos finais de semana eu tento fazê-lo por uma hora por dia para compensar pelos dias da semana. Alguns dias da semana eu jogo diariamente, mas depende de quanto a casa está bagunçada quando eu chego, e do quão cansada estou do dia, pois sou mãe solteira de cinco crianças com três ainda vivendo em casa todo o tempo... ufa”!

Como no exemplo acima, os usuários seguem rotinas sistematizadas: minutos por dia, dias por semana, compensação por não haver jogado determinado dia etc.

“Uau.. muito legal! Eu acho que a chave é jogar todos os dias por ao menos 30 minutos”.

“Eu perdi 0,5 kg depois de 30 minutos de jogo. Ou eu vou ficar em forma ou morrer tentando”.

É possível perceber a disseminação do discurso do estilo de vida ativo já no jogo Wii Fit e como os usuários o incorporam dentro de suas rotinas. Neste discurso, busca-se o acúmulo de trinta minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada por dia, de forma contínua ou fracionada, preferencialmente todos os dias da semana (PATE *et al.*, 1995).

O slogan “30 minutos que fazem a diferença” foi largamente midiaticado pelo programa Agita São Paulo, que ajudou a disseminar a noção dos 30 minutos no país e acabou sendo reconhecido como um dos melhores programas de divulgação dos preceitos da vida ativa. Além de preconizar a importância da duração das atividades, o Agita São Paulo também desenvolveu diferentes mascotes, entre eles o “meiorito”, personificado por um relógio. Esta estratégia teve o objetivo de infiltrar ainda mais nos ambientes cotidianos das pessoas (FRAGA, 2006).

Dentro desta proposta, o jogo Wii Fit apresenta um “porquinho digital de moedas” que vai contabilizando as atividades através das próprias moedas que valem por minutos. Ao chegar aos 30 minutos, este “porquinho” faz uma festa, através de saltos, serpentinas e música, mostrando ao usuário que a quantidade de minutos acumulados é algo a ser comemorado. De tal maneira, o usuário acaba sendo induzido e “encantado” por esta demonstração, aderindo a uma das grandes propostas do estilo de vida ativo, que é o de acumular 30 minutos diários de atividades moderadas.

7.2.2. Subtração de números indesejáveis

Em muitos relatos surgem ideias de “perder peso” e “emagrecer” como um dos requisitos e prioridades dos usuários, onde a operação de “subtrair” é a que mais aparece. Aparece como um mérito a ser compartilhado entre os outros usuários e uma maneira de incentivar os demais participantes da comunidade a seguirem o exemplo de emagrecimento.

O Wii Fit foi idealizado para que, dentre outros, os usuários pudessem se pesar todos os dias e assim controlar o seu peso (WII WEBSITE , 2010). O jogo traz também um suporte para que as pessoas possam lançar desafios semanais, mensais ou semestrais, atingindo objetivos relacionados ao seu peso corporal e ao IMC.

“Estou no meu quinto dia e estou 1 kg abaixo, estou muito contente com isto, está funcionando melhor do que eu esperava”.

O jogo aparece até mesmo como instrumento para programar objetivos corporais para eventos sociais e familiares, como a festa de Natal:

“Eu tenho o meu jogo há 34 dias, e perdi 3 kg [...]. Muito contente com isto! Meu objetivo são 10 kg antes do Natal”.

O gasto energético proporcionado pelos jogos com interação corporal, fator que pode levar à perda de peso, foi investigado por vários autores (SELL *et al.*; TAN *et al.*; LANNINGHAM-FOSTER *et al.*). Percebe-se então como o jogo passa a ser utilizado como um mecanismo para atingir metas relacionadas ao peso de seus jogadores. Como o Wii Fit incentiva de forma lúdica os seus usuários a traçarem tais metas, os usuários além de lançarem desafios nos próprios recursos do videogame, também, acabam compartilhando nas comunidades virtuais do *Facebook* frequentemente nos seus relatos, objetivos e metas através de números, que estão diretamente relacionados ao seu peso corporal:

“2,5 kg em duas semanas, iniciando com 113 kg e peso atual 110 kg. Próximo objetivo são 109 kg em duas semanas. Objetivo final 100 kg”.

Mesmo que a trajetória de perda de peso corporal seja árdua e difícil, o jogo Wii Fit parece facilitá-la ao propor momentos de entretenimento, diferenciando-se dos demais tipos de atividades físicas:

“Eu não acredito que eu vá atingir meu objetivo de peso dentro de dois meses, pois eu coloquei uma perda de 6 kg dentro deste período. Ok, mas pelo menos terei um montão de divertimento tentando isso!!”

Além disso, o jogo também pode beneficiar os usuários nas escolhas de locais para realizarem suas práticas físicas:

“[...] realmente vale a pena, pois você pode fazer os exercícios na sua própria casa, se divertir e se manter em forma! Eu já perdi 3 kg com divertimento e melhorando meu condicionamento físico [...]”

Mas além de benefícios e facilidades, uma preocupação que surge incentivada pela perda de peso é o monitoramento, que pode ser acompanhado

também diariamente ao utilizar este recurso ofertado pela plataforma de equilíbrio do jogo Wii Fit:

“Estou na Austrália, e perdi 2 quilos em dez dias. Enquanto estou fazendo talvez meia hora por dia, acho que o teste de peso corporal é a principal razão para a perda... Fazer o teste todos os dias significa que estou realmente cuidando do que estou comendo”.

Assim, além de monitorar o peso, surgem preocupações em como distribuir melhor a dieta alimentar, demonstrando a adesão a um estilo saudável. No relato, percebe-se que o videogame funciona também como uma ferramenta educativa, ensinando seus usuários de maneira lúdica princípios sobre cuidados com a alimentação e a prática de atividade física regular. Gee (2007) ressalta o importante papel que os jogos podem cumprir neste sentido, otimizando a aprendizagem através da apresentação de informações pertinentes quando são necessárias, e não em quantidade excessiva de uma única vez.

Em outros relatos, observa-se que os números a perder através do peso corporal não importam tanto, surgindo assim, outras relações:

“Não posso entender como alguém não perderia peso utilizando o Wii Fit, visto que utilizam o jogo por 30 minutos por dia. Em qualquer momento que o utilizo fico sem fôlego e tenho que tomar uma ducha porque malhei e suei tanto”!

Neste relato, o usuário relaciona o jogo como algo benéfico para qualquer pessoa, pois ao utilizá-lo por trinta minutos, ele acaba atingindo a cota de gasto calórico diária preconizada e, assim, agregando saúde ao seu dia-a-dia.

Além de estimular o gasto calórico e perda de peso corporal, outros benefícios corporais são relacionados à prática das atividades:

“Quem se importa em perder peso – é tão divertido. Meu equilíbrio e postura estão realmente melhores”.

A partir deste conjunto de relatos é possível constatar que o Wii Fit é capaz de motivar seus usuários a controlarem seu peso corporal a partir de uma série de recursos (balança, calendário, metas) que permitem o monitoramento da perda de peso corporal. As dicas sobre alimentação saudável apresentadas pelo jogo

corroboram para que o usuário tenha cuidados em sua dieta alimentar, contribuindo também para que desenvolvam melhor consciência corporal.

7.2.3. Multiplicação do preceito de estilo de vida saudável

Nesta subseção, o termo “multiplicação” não será abordado como na subseção anterior, onde os números através da operação de diminuição ficaram mais em foco com os “quilos a perder”. Aqui, ao invés de números, a multiplicação será adotada com o intuito de apresentar como os usuários do Wii Fit utilizam as comunidades virtuais da rede social *Facebook* como um propagador de experiências em prol do estilo de vida saudável. Desta forma, os usuários vão estabelecendo uma relação bastante íntima com os princípios fundamentais da promoção de saúde contemporânea, pois além de provarem que estão tomando as decisões certas relacionadas ao estilo de vida saudável, também descrevem os meios e recursos, se tornando multiplicadores dessas decisões em suas famílias e nas comunidades virtuais.

“Eu ainda tenho um pequeno caminho a percorrer e Nicky (minha esposa) também, mas estamos chegando lá e já nos sentimos muito mais em forma e mais saudáveis do que antes de começar. O jogo realmente nos deu um empurrão para começar a olhar para o que estamos comendo e para nos exercitar mais”.

A grande possibilidade de adesão familiar é constante, na medida em que os elementos interativos permitem que os usuários possam “contagiar” os seus companheiros, familiares e amigos, demonstrando que o jogo Wii Fit permite uma união de propósitos conjuntos:

“Entre eu e minha esposa, perdemos mais de 28 kg utilizando o Wii Fit nos últimos três meses, o que não é nada mal! De fato a plataforma de equilíbrio diz repetidamente que está preocupada porque perdemos peso muito rápido [risos]”.

Apesar de os jogos terem sido estigmatizados outrora (e em alguma medida ainda continuam sendo) como promotores de comportamento sedentário e de não conhecermos seus efeitos com relação à socialização, alguns autores já apontam as

possibilidades que os jogos têm de incitar a colaboração e o desenvolvimento de laços sociais (GEE, 2007). Robertson (2007) também enfatiza que os jogos utilizados com sua família serviram para uni-los e ensinaram inúmeras lições de vida. Aqui, vemos este mesmo fenômeno replicado, onde os usuários do jogo mostram como o Wii Fit acaba se tornando um artefato que aproxima familiares em torno de um objetivo ou mesmo de uma atividade lúdica. Assim, o jogo Wii Fit permite que os preceitos do estilo de vida saudável sejam propagados e disseminados no próprio domicílio dos usuários, atingindo diferentes faixas etárias, relações afetivas e gerações:

“Adoro o jogo, meu noivo tem utilizado sem parar. Ele tem feito muito treinamento muscular e você pode perceber que ele está ficando mais tonificado em apenas poucos dias”.

Em uma reportagem do jornal Pioneiro (CORREIO BRAZILIENSE, 2010) O Wii Fit é apresentado como um aparelho que fortalece os laços do lar e resgata valores, aproximando as famílias através do entretenimento. No texto divulgado, o Wii Fit é descrito como um mecanismo especial para reunir diversas gerações de uma mesma família em momentos de lazer, sendo comum encontrar os pais jogando com os filhos, e até os avós com os netos.

Também é apresentada a dificuldade que girava em torno da complexidade dos antigos aparelhos de videogame. A falta de exercícios físicos para aqueles que costumavam ficar horas sentados no sofá, apertando inúmeros botões em controles complexos, era motivo de preocupação para pais e médicos (CORREIO BRAZILIENSE, 2010).

Outra opção “multiplicativa” é a possibilidade de compartilhar, também nas comunidades virtuais do *Facebook*, ideias de treinamento, formando os “grupos saudáveis”. Muitas vezes nos quadros de discussão permitidos na interface do *Facebook*, os usuários convidam, incentivam e estabelecem metas conjuntas para buscar seus objetivos corporais:

“Eu recém comecei meus exercícios no Wii Fit. Minha primeira rotina de treino foi de 25 minutos para perda de peso – focando em abdominais. Eu realmente quero me ater a isto. Se alguém quiser se juntar a mim para um suporte e diversão extra, apenas dê um alô”!

Assim, além do jogo apresentar a característica de incentivo, os usuários podem também utilizar as comunidades como recurso de compartilhamento de novas propostas, com desafios para um estilo de vida saudável.

De acordo com o filósofo ítalo-francês, Paul Virilio (1998), as mensagens e imagens digitais importam muito menos se comparadas com o seu poder informacional repassado *online*; o “efeito de choque” é maior quando o conteúdo das mensagens consegue persuadir os usuários no ciberespaço. Em sua obra *The Information Bomb*,³³ Virilio (1998) realiza um estudo acerca das telecomunicações e como elas estão modificando as relações humanas, através do ciberespaço e a interatividade virtual que ocorre nele, e em especial a força operante da tecnologia da informação. Desta maneira, o ciberespaço vai se tornando um local de grande disseminação de informações.

Outro recurso bastante utilizado pelos usuários das comunidades virtuais é o de divulgação. Em meu “surf” netnográfico, também pude perceber que os usuários aproveitam especialmente os espaços dos murais para divulgarem preços, promoções e “pequenos truques” para compras do próprio Wii Fit e demais jogos do videogame Wii.

Mas, em uma das minhas visitas, mais precisamente na coleta de seis de janeiro de 2010, encontrei no mural um texto que além de possuir o “teor multiplicativo”, também vinha acompanhado de uma inédita informação na área dos videogames, levando o título “O Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido certifica o jogo de videogame Wii Fit” (FACEBOOK, 2010):

“O jogo Wii Fit se tornou o primeiro jogo eletrônico a ter reconhecimento pelo Departamento de Saúde do Reino Unido. O governo britânico geralmente protesta que a utilização de jogos eletrônicos encoraja a um estilo de vida sedentário, e que a indústria de videogames tem um grande papel no aumento dos casos de obesidade entre crianças e adolescentes. Desta forma, a empresa Nintendo deve estar sentindo a honra de receber a certificação do *National Health Service*³⁴ (NHS). Um dos responsáveis do Departamento de Saúde do NHS disse que não estava somente certificando o jogo de videogame Wii Fit, mas primordialmente a potencialidade de praticar exercícios físicos através do jogo. Assim, o NHS está afirmando que o jogo Wii Fit é uma forma efetiva de exercício físico. Portanto, o jogo “funciona” como qualquer outro tipo de exercício físico. Para quem mora no Reino

³³ *The Information Bomb: A Bomba Informática.*

³⁴ *National Health Service: Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido.*

Unido, é possível notar o logo do programa *Change4Life*³⁵ nos veiculados nos comerciais de televisão. A partir de 2010, o logo será também utilizado na embalagem do jogo Wii Fit, sendo uma inédita parceria entre um jogo de videogame e o Governo do Reino Unido”.

Tal reportagem, já referenciada em capítulo anterior desta dissertação, coloca o Wii Fit em um espaço inédito e também dissemina seu alcance de persuasão não somente entre os usuários, mas ao serviço público de saúde, sendo o primeiro (e até então o único) jogo a ser endossado pelo Departamento de Saúde Britânico (WALLOP, 2009), que reconhece os benefícios que podem surgir através da utilização do videogame. Assim, os videogames antes considerados os grandes vilões para um estilo de vida ativo e saudável entre crianças e adolescentes, com sua produção em potencial de sedentários e obesos, por fim ganha status de exercício físico com as possibilidades de interação corporal propostas pelo jogo Wii Fit.

7.2.4. Divisão de experiências

Entre os relatos analisados, é comum encontrar diversos depoimentos com detalhamentos bem “técnicos” sobre outros valores mais específicos sobre uma vida saudável que os próprios usuários criam em suas rotinas de vida. Além de adotar o estilo de vida saudável, muitos ampliam ainda mais os preceitos de saúde e produzem um conhecimento popular em diversos âmbitos: alimentação, hidratação, “pequenas receitas” de como seguir com as atividades, dentre outros benefícios para uma vida saudável:

“Como lanche, eu comi um palitinho de queijo de 80 calorias, 10 bolachas de 120 e água aromatizada – 10 calorias. Fiz 5 vezes subida e descida de escadas! As coxas doem! E realmente me sinto um pouco mais energizado! Quando eu chegar em casa eu vou fazer 10 minutos de *step* básico para completar uma hora no dia de hoje”.

³⁵ O programa *Change4Life* - “mude para a vida” - faz parte de uma campanha lançada pelo NHS para persuadir pessoas, especialmente crianças, a praticarem mais exercícios físicos e comer mais saudavelmente.

Nesta “divisão de experiências”, os usuários do jogo Wii Fit abrem não somente suas “pequenas receitas”, mas também aproveitam para compartilhar sua rotina de vida e como o jogo de videogame Wii Fit vai ocupando espaço na organização diária:

“Eu tenho o Wii Fit desde que chegou à Austrália, e faço meu Wii Fit quase que diariamente em algum momento entre o jantar e a hora de dormir [...]”.

Além de um compartilhamento de sistematização de rotinas diárias, os usuários também aproveitam para abordar assuntos de ordem médica, outro ramo que vem sendo explorado especialmente pela área da Fisioterapia, que já utiliza o jogo de videogame Wii Fit como instrumento de reabilitação entre pacientes:

“Eu gostaria de saber se os outros tiveram melhorias na sua saúde que vão além dos óbvios benefícios do *fitness*. Por exemplo, eu percebi um decréscimo na minha dor no calcanhar devido a um problema na musculatura plantar, com o uso frequente (cinco vezes por semana) por pelo menos 30 minutos ao dia nos jogos de aeróbica e equilíbrio, além de outros tratamentos para este problema. Espero que outros também estejam com este mesmo tipo de resultado”.

Estudos científicos já se debruçam sobre o assunto, tentando estabelecer de forma clara quais os benefícios do uso do jogo de videogame Wii Fit na Fisioterapia - e também eventuais contra-indicações (RODRIGUES, 2009). A pesquisadora canadense Maureen Simmonds, diretora do Departamento de Fisioterapia da Universidade de McGill, diz que os “resultados são promissores” para a saúde, além de a nova técnica ser divertida, barata e de fácil aplicação.

O jogo Wii Fit tem sido indicado para problemas ortopédicos e neurológicos. Em caso de danos neurológicos, o uso se destina para recuperação motora, necessária em casos de pacientes que sofreram acidente vascular cerebral. O tratamento visa trabalhar coordenação motora, força e raciocínio. Já as doenças degenerativas - aquelas cujos sintomas se intensificam com o tempo - são mais complicadas, mas também podem tirar proveito do jogo Wii Fit: é possível, por exemplo, retardar a progressão dos sintomas (RODRIGUES, 2009).

Desta forma, o Wii Fit também vai expandindo sua utilização: tanto como um incentivador para o estilo de vida saudável, como um instrumento para tratamentos de reabilitação.

7.3. SISTEMAS DE RECOMENDAÇÃO: EM PROL DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Com a quantidade de informações e com a disponibilidade facilitada das mesmas pelo acesso à Internet, as pessoas se deparam com uma diversidade muito grande de opções (CAZELA; NUNES; REATEGUI, 2010). Indiferentemente, nas comunidades virtuais do *Facebook*, tanto nos murais quanto nos quadros de discussão, os usuários do jogo de videogame *Wii Fit* também se defrontam com uma infinidade bastante ampla de novas informações, especialmente em forma de recomendações a serem seguidas.

De tal forma, identifiquei que em muitos relatos, existe um tom de “siga os meus conselhos”, pois este recurso é utilizado com o propósito de diminuir as dúvidas e necessidades frente a uma escolha certa de rotina.

“Eu fiz uma planilha de Excel na qual coloco os exercícios que pratico diariamente. Hoje, aqueci com o *step* avançado, fiz ioga e exercícios de força para os membros inferiores. Vou fazer jogging (na rua) mais tarde hoje por 30 min. Amanhã serão os abdominais e membros superiores. Farei boxe e *step* livre para atividade aeróbica.

Quando nos deparamos com diferentes alternativas, geralmente confiamos nas recomendações que são passadas por outras pessoas, as quais podem chegar de forma direta (MAES; SHARDANAND, 1995) ou através de textos de recomendação, distribuídos nos diversos recursos midiáticos.

Os Sistemas de Recomendação auxiliam no aumento da capacidade e eficácia do processo de indicação já bastante conhecido na relação social entre seres humanos (RESNICK; VARIAN, 1997). Estes processos podem ser uma simples opinião pessoal:

“Eu perco cerca de 1 kg por semana, o que é maravilhoso! Eu recomendo o uso do *Wii Fit*!”

Um relato pode persuadir positivamente com poucas informações, ou também, pode envolver um maior número de informações, fazendo com que o leitor possa conhecer sugestões, experiências e rotinas, aumentando a confiabilidade na recomendação passada:

“Perdi 20 kg desde que esta coisa surgiu. Estou certo que nem tudo foi por causa do Wii Fit, mas ele realmente iniciou. Depois de ter tentado futebol americano no meu último ano do Ensino Médio (dois anos atrás), eu parei de me exercitar completamente e comecei a ganhar alguns quilos (olha lá hein, eu gosto de comer!). Desde que comprei o Wii Fit, não era como se estivesse malhando. De repente, treinamento de força, aeróbica, e até ioga (nunca pensei em fazer isso na vida!) se transformou em algo divertido. Com certeza, não era um treinamento tão intenso como treinar para participar da equipe, mas... quero dizer, vejam bem, eles colocam notas para você realizar flexões de braço! Isto dá outro significado à competição com você mesmo. Depois que comecei a correr no mesmo local com o Wii Fit, comecei a sair mais para correr. Malhar, literalmente ficou mais divertido para mim novamente, e por isso, me colocou nos trilhos de ser um pouco fora do peso e gordinho, de volta a uma pessoa muito mais “sarada” e energética. Abreviando a história, perdi um bom peso, definitivamente vale o dinheiro gasto”.

Com maior e melhor detalhamento, os usuários do Wii Fit podem ampliar as suas expectativas, especialmente se tratando dos preceitos de estilo de vida saudável, que vão sendo “movimentados” e colocados em circulação com inusitadas e diferenciadas maneiras.

“O Wii Fit me ajudou a perder 4,5 kg até hoje! É muito difícil eu perder peso. Normalmente necessita de uma combinação correta de exercícios e alimentação adequada, basicamente perdi 4,5 kg em 40 dias. Eu sei que isto pode não parecer muito para alguns, no entanto uma abordagem lenta e contínua para a perda de peso é saudável e eu quero manter a massa muscular que eu tenho, não quero parecer flácida. Então se você já o comprou eu o recomendo fortemente, ele é divertido e motivador. Minha rotina é a que segue: segunda-feira: Wii Fit/ treinamento com pesos; terça-feira: corrida; quarta-feira: Wii Fit/ Wii Sports/ treinamento com pesos; quinta-feira: descanso; sexta-feira: corrida; sábado: Wii Fit/ treinamento com pesos; domingo: treinamento com pesos leve – descanso opcional”.

Os “recomendadores”, ou seja, os usuários que descrevem precisamente as dicas e até mesmo suas “metodologias” para com a saúde fazem circular informações que interferem nas escolhas individuais para a adoção de um estilo de vida ativo:

“Também apenas uma observação: eu malho 30 minutos todos os dias exceto domingo. Eu recomendaria não menos de 30 minutos e se você fizer mais você pode ver os mesmos resultados em um período mais rápido de tempo”.

O auxílio informacional também pode ser bastante específico, especialmente quando se trata de dicas nutricionais:

“Exercício é apenas metade do que é necessário para perder peso. Você também precisa de uma dieta saudável. Tente manter um registro de tudo o que você come e bebe. Assegure-se de verificar os tamanhos de suas porções – leia os rótulos para saber quantas porções há naquela lata de sopa, ou pacote de pretzels. Comer muito pouco é tão ruim quanto comer muito porque fará com que seu corpo acumule gordura e desacelere seu metabolismo. Você precisa uma dieta balanceada. A maior parte das pessoas ingere mais grãos e proteínas do que necessitam, e têm carência em algumas das outras categorias. Você precisa incluir ao menos duas porções de derivados do leite, cinco porções de frutas e vegetais, seis copos de água (mais se você estiver suando muito quando você se exercita). Não sou um especialista do *fitness*, estas são algumas dicas que aprendi quando me juntei aos ‘vigilantes do peso’ e finalmente consegui começar a perder peso”.

Ao trespassar por todos os relatos, fica ilustrada a ideia de que “eu recomendo o que me faz bem”, pois os benefícios, sendo eles lentos, poucos, grandes, combinados, são na realidade configurações que os usuários vão incorporando junto aos seus estilos e rotinas de vida.

Desta forma, é possível notar que os indivíduos estão sendo persuadidos também pela noção de responsabilidade sobre sua própria saúde, devendo cuidar do seu bem estar através de escolhas saudáveis.

Do ponto de vista do estilo de vida saudável, foi possível observar que a maior parte dos relatos analisados preconizava mudanças no estilo de vida dos usuários do jogo levando-os a práticas que envolvem tanto fatores intrapessoais quanto processos interpessoais. Conforme McLeroy e colaboradores (1988), estes são elementos importantes na definição do estilo de vida saudável.

Também foi possível constatar a partir dos relatos o alinhamento das propostas do jogo à maior parte dos fatores apontados por Lyons e Langil (2000) na sua definição de estilo de vida saudável:

- a) Incentivo à prática de atividade física regular;
- b) Promoção de comportamentos que conduzam à alimentação saudável;
- c) Ensino de princípios para indivíduos de todas as idades, promovendo a aprendizagem durante toda a vida (*lifelong learning*);
- d) Promoção de relações sociais.

O jogo de videogame Wii Fit realça a importância de uma vida com saúde, junto aos seus propósitos de atividades físicas e cuidados com o corpo, mas quem realmente aciona e desenvolve com maior profundidade os preceitos do estilo de vida saudável são os usuários. Estes registram os seus méritos conquistados e a certificação de pertencerem a um estilo de vida com saúde, afugentando-se dos comportamentos de risco sedentários. Sendo assim, esta prática é uma forma de ampliar a resistência individual às “perigosas” tentações decorrentes da vida moderna, um modo de reforçar “imunidades” contra os comerciais de cigarros e *fast foods* (FRAGA, 2006).

Estes usuários “credenciados” pelo slogan “levo uma vida saudável”, podem colaborar com a circulação de experiências, incentivando e motivando outras pessoas a atingirem seus objetivos:

“Me sinto acolhido pela comunidade, pois reconhecem o meu perfil e me ajudam com os meus objetivos”.

Dentre os relatos analisados, as recomendações são apresentadas de diferentes maneiras, sempre demonstrando as experiências pessoais dos usuários e logo após, uma sugestão a ser seguida ou a não ser seguida. Em poucos relatos surgiram informações negativas, especialmente se tratando da falta de jogabilidade do Wii Fit (poucos recursos interativos de controle e visuais) e, em outros, algumas dificuldades na realização das atividades propostas que ocasionaram desestímulo e dores musculares. Porém, não faz parte do escopo deste trabalho a discussão destes tópicos, já que não estão diretamente relacionados à adoção de um estilo de vida saudável. Ao invés disso, o foco desta dissertação foi apresentar o fortalecimento dos preceitos do estilo de vida saudável compartilhados nas comunidades virtuais do *Facebook*.

8. <“GAME OVER”> CONSIDERAÇÕES FINAIS

"Todo grande progresso da ciência resultou de uma nova audácia da imaginação."

John Dewey

Game over...final de um jogo?! Talvez ele esteja apenas iniciando. Terminar uma dissertação de mestrado não é simplesmente encerrar uma etapa acadêmica, com o propósito de *game over*, mas sim permitir que ela tome novos “*starts*” para futuras pesquisas.

Os videogames, que marcaram diversas gerações com seus ícones (*Pac-man*, Mario Bros, entre outros), jogos e dispositivos interativos, foram e são artefatos culturais de grande magnitude. Ocupam dentro da indústria do entretenimento, um espaço econômico que se tornou notoriamente lucrativo, atraindo o interesse de vários investidores e chegando a ultrapassar até mesmo a movimentação financeira gerada pela indústria do cinema.

Tanto o videogame Wii quanto o jogo Wii Fit marcam juntamente uma virada cultural na história dos videogames: rompem de vez com as “maldições” ocasionadas pela desenfreada utilização por parte dos usuários infanto-juvenis, tais como sedentarismo, problemas ergonômicos, introversão social, inatividade física, obesidade, dentre outros. Juntos, o Wii e o jogo Wii Fit formam um artefato cultural de ativação de corpos adormecidos, pois o corpo, durante a trajetória de interação dos videogames esteve condicionado aos movimentos manuais. Dauphin e Heller (2010) utilizam a expressão “dormir acordado”, insinuando que a utilização dos videogames condicionou o corpo a participar de forma contida nas atividades interativas.

Funcionando como o “Príncipe Encantado”, do popular conto de fadas A Bela Adormecida, que com um beijo desperta a princesa de um sono profundo, o videogame Wii vai além de um “beijo virtual encantado”: sua interatividade promove o estilo de vida ativo, com a proposta de fazer mexer, pular, rebolar, esquivar, entre outros movimentos corporais, espantando os males do sedentarismo/inatividade física e, fundamentalmente, aumentando o número de “crentes” nos benefícios de uma vida fisicamente ativa. Também alinha toda esta movimentação interativa aos preceitos de estilo de vida saudável, fornecendo informações de como adotar, conduzir e potencializar uma vida com saúde.

Após trilhar por diversos construtos acerca do jogo de videogame Wii Fit, que foram surgindo no percurso investigativo, percebi que principal importância deste estudo não era somente analisar os componentes informativos do jogo Wii Fit, mas investigar como os usuários do jogo Wii Fit estavam acionando, compartilhando e colocando em circulação os preceitos de estilo de vida saudável. Após minhas vivências como usuário do videogame, deparei-me com este questionamento, pois me surpreendeu a maneira entretida e persuasiva que este “pacote da saúde” estava sendo apresentado e, de certa forma, incentivando minha adesão aos bons princípios saudáveis. Assim, escapei de minha experiência de usuário para iniciar a de pesquisador na investigação e análise das experiências de outros usuários. Para poder encontrar discussões, relatos e depoimentos, encontrei na Internet o local de pesquisa mais apropriado para a coleta de dados de meu estudo. Após “surfear nas ondas cibernéticas”, entre blogs e sites de videogames, encontrei no site de relacionamentos *Facebook*, uma “praia movimentada” para ali sim dedicar a minha prática de surf, com “ondas” bastante fartas de informações, recomendações e circulação do estilo de vida saudável.

Através desta opção de pesquisa no ciberespaço, percebi que a atração digital é cada vez mais constante em nossa sociedade. Conforme o filósofo Paul Virilio (2000), a corporeidade cada vez mais se transforma em virtual. Estamos aos poucos modificando diversos hábitos e agregando cada vez mais valores à interação virtual, mesclando nossas ações cotidianas ao uso do computador e do videogame. Neste sentido, o ciberespaço aparece também como um “confessionário”, onde os usuários podem abrir suas experiências, trocar ideias, sugestões e estabelecer metas no construto de um estilo de vida saudável.

Nas narrativas digitais há uma clara evidência de que a produção dos relatos acontece especialmente para a difusão da informação (BARRETO, 2009). Nelas, existe também um arranjo de trocas, que amplia a sua transmissão. Sendo assim, a informação se prolifera, fica registrada e aberta aos usuários que queiram utilizá-la no ciberespaço.

Assim como McLeroy e colaboradores (1988) apresentam os fatores interpessoais por uma perspectiva do coletivo, percebi que dentro de nossas escolhas, seguimos referências, e dentro destas, estamos circundados de outras influências, tais como recomendações, idolatrias, experimentações e vivências, que separadas ou juntas formam os nossos estilos de vida. Atualmente os apelos

mediáticos, 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 do “boca a boca virtual”.

A partir da realização desta pesquisa foi possível observar que o jogo de videogame Wii Fit se tornou um marco na evolução dos videogames e nas relações humano/máquina, firmando-se como uma sucursal em potencial do estilo de vida saudável.

Como propostas para trabalhos futuros, esta pesquisa pode ser desdobrada em estudos na área da Educação, Educação em Saúde e Educação Física, ou mesmo em áreas envolvendo o emprego das tecnologias e informática.

A interatividade dos novos videogames, e até mesmo de outros aparatos midiáticos, tais como celulares, jogos portáteis e computadores, possibilitam que novas análises sejam feitas, envolvendo estudos culturais, pedagógicos e corporais. Além disso, as tecnologias ampliam novos saberes e estão transformando de uma vez por todas nossos estilos de vida, abrindo cada vez mais espaço para novas discussões, estudos e pesquisas como esta aqui realizada acerca do estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano *et al.* Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 30, n. 2, jun. 2008.

ACTIVE LIVING RESEARCH. **What is active living?** 2009. Disponível em: <<http://www.activelivingresearch.org/alr/about/whatisactiveliving>>. Acesso em: 10 mar. 2010.

ACTIVE LIVING COALITION FOR OLDER ADULTS (ALCOA). **Definition of Active Living**. 2010. Disponível em: <http://www.alcoa.ca/e/active_living.htm>. Acesso em: 10 mar. 2010.

ANDERS, Mark. **As Good as the Real Thing? American Council on Exercise - Fitness Matters**. 2008. Disponível em: <<http://www.acefitness.org/getfit/studies/WiiStudy.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

ARCADE HISTORY. **Coin-Operated Machines Database**. 2010. Disponível em: <<http://www.arcade-history.com/>>. Acesso em: 12 jan. 2010.

BAESSE, Deborah. **O Saber que se Tece na Renda**. São Paulo, 2010. Disponível em: <www.divinoemaranhado.art.br/pag/grl/lit/0601000008.doc>. Acesso em: 10 jun. 2010.

BARRETO, Aldo. **A geração do conhecimento a partir de documentos digitais: resultados de uma pesquisa**. Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://avoantes.blogspot.com/2009/04/geracao-do-conhecimento-partir-de.html>>. Acesso em: 08 mai. 2009.

BARROS, Ricardo *et al.* O uso do tempo livre por adolescentes em uma comunidade metropolitana no Brasil. **Adolescência Latinoamericana**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 0 - 0, nov., 2002.

BORTOLI, Luiza; CAMPOMAR, Marcos Cortez. **Da Comunicação Boca a Boca para o Marketing Viral**. São Paulo, 2010. Disponível em: <<http://www.ead.fea.usp.br/semead/12semead/resultado/trabalhosPDF/638.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2010.

BROOKSBY, Alan. Exploring the Representation of Health in Video Games: a Content Analysis. **Cyberpsychology Behavior**, New Rochelle, v. 11, n. 6, p. 771-773, dez., 2008.

BROWN, Emily; CAIRNS, Paul. A Grounded Investigation of Game Immersion. *In*: CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS – CHI 2004. **Anais...** Nova Iorque: ACM Press, 2004. p. 1297-1300.

BRYCE, Joanne; RUTTER, Jason. Gendered Gaming in Gendered Spaces. In RAESSENS, Joost., GOLDSTEIN, Jeffrey. **Handbook of Computer Game Studies**, Cambridge: MIT Press, p. 59-79, 2005.

BUREAU, Michelle; HIRSCH, Edouard; VIGEVANO, Federico. Epilepsy and Video Games. **Epilepsia**, New Rochelle, v. 45, n. 1, p. 24-36, jan., 2004.

CASTELLS, Manuel. **A Sociedade em Rede**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

CASTRO, Inês *et al.* Vigilância de Fatores de Risco para Doenças não Transmissíveis entre Adolescentes: a Experiência da Cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 10, p. 2279-2288, out. 2008.

CAZELLA, Sílvio; NUNES, Maria Augusta; REATEGUI, Eliseo. A Ciência da Opinião: Estado da Arte em Sistemas de Recomendação. **Jornada de Atualização em Informática**, Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2010. No prelo.

CESCHINI, Fabio Luis; FLORINDO, Alex Antonio; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino. Nível de Atividade Física em Adolescentes de uma Região de Elevado Índice de Vulnerabilidade Juvenil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 15, n. 4, p. 67 - 78, 2007.

CHRISTIE, Bret; TROUT, Josh. Interactive Video Games in Physical Education: Rather than Contribute to a Sedentary Lifestyle, These Games Demand Activity from the Players. **The Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, Reston, p. 0 - 0, mai., 2007.

CORREIO BRAZILIENSE. O Lazer da Família. 30 de abril de 2010. **Jornal Pioneiro**. Caxias do Sul, p. 21. 30 abr. 2010.

COUTO, Edvaldo. **O Homem Satélite: Estética e Mutações do Corpo na Sociedade Tecnológica**. Ijuí: UNIJUÍ, 2000.

CRESWELL, John. **Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DAUPHIN, Barry; HELLER, Grant. Going to Other Worlds: the Relationships between Video Gaming, Psychological Absorption, and Daydreaming Styles. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, New Rochelle, v. 13, n. 2, p. 169-72, abr., 2010.

DIAS, Paulo. **Hipertexto, Hipermedia e Media do Conhecimento: Representação Distribuída e Aprendizagens Flexíveis e Colaborativas na Web**. Minho: CEEP, 2000.

DUMITH, Samuel *et al.* Prevalence and Correlates of Physical Activity among Adolescents from Southern Brazil. **Saúde Pública**, v. 44, n. 3, p. 457-467, jun., 2010.

DZEWALTOWSKI, David. **Wii Fit - a Promising Tool for all Ages**. Disponível em: <<http://www.physorg.com/news150485556.html>>. Acesso em: 10 jun. 2009.

ENES, Carla; PEGOLOI, Giovana; SILVA, Marina. Influência do Consumo Alimentar e do Padrão de Atividade Física sobre o Estado Nutricional de Adolescentes de Piedade, São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 3, set., 2009.

ENES, Carla; SLATER, Elizabeth. Obesidade na Adolescência e seus Principais Fatores Determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v.13, n.1, p. 163-171, mar., 2010.

FACEBOOK. **The NHS Endorses Nintendo Wii Fit Video Game**. Londres, 2009. Disponível em: <www.facebook.com/note.php?note_id=161515708662>. Acesso em: 06 jan. 2010.

FERY, Yves-Andre; PONSERRE, Sylvain. Enhancing the Control of Force in Putting by Video Game Training. **Ergonomics**, Londres, v. 44, n. 12, p. 1025 – 1037, 2001.

FINCO, Mateus David; REATEGUI, Eliseo Berni; FRAGA, Alex Branco. Wii Fit: Seduzindo Usuários através de Novas Possibilidades Interativas. In: SBGAMES - SIMPÓSIO BRASILEIRO DE JOGOS E ENTRETENIMENTO DIGITAL, 8, 2009, Rio de Janeiro. **Anais...**, Rio de Janeiro, 2009.

FONSECA, Vania; SICHIERI, Rosely; VEIGA, Glória. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 32, n. 6, dez. 1998.

FRAGA, Alex Branco. **Exercício da Informação: Governo dos Corpos no Mercado da Vida Ativa**. Campinas: Autores Associados, 2006.

GASTALDO, Denise. Is Health Education Good for you? Re-Thinking Health Education through the Concept of Bio-Power. In: Petersen, A.; Bunton, R. **Foucault, Health and Medicine**, Londres: Routledge, p. 114 - 133, 1997.

GEE, James Paul. **What Video Games Have to Teach us about Learning and Literacy**. Nova Iorque: Palgrave MacMillan, 2007.

GEGAN, Shaun. **Magnavox Odyssey FAQ**. 29 de Outubro de 1997. Disponível em: <<http://www.pong-story.com/o1faq.txt>>. Acesso em: 12 abr. 2010.

GOBSTER, Paul. Recreation and Leisure Research from an Active Living Perspective: Taking a Second Look at Urban Trail Use Data. **Leisure Sciences**, v. 27, p. 367 – 383, 2005.

GÓMEZ, Luiz *et al.* Niveles de Urbanización, Uso de Televisión y Video-juegos en Niños Colombianos: Posibles Implicaciones en Salud Pública. **Revista Salud Pública**, Bogotá, v. 10, n. 4, set./out., 2008.

GRECO, Monica. Psychosomatic Subjects and the 'Duty to be Well': Personal Agency within Medical Rationality. **Economy & Society**, v. 22, n. 3, p. 357-372, 1993.

HALLAL, Pedro *et al.* Prevalência de Sedentarismo e Fatores Associados em Adolescentes de 10 a 12 Anos de Idade. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, jun. 2006.

HARRIS, Craig. **Top 10 Tuesday: Worst Game Controllers**. 2006. Disponível em: <<http://xbox360.ign.com/articles/690/690449p1.html>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

HAYES, Elizabeth; SILBERMAN, Lauren. Incorporating Video Games into Physical Education. **The Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, Reston, v. 78, n. 3, p. 18 – 24, 2007.

HE, Meizi *et al.* Understanding Screen-Related Sedentary Behavior and its Contributing Factors Among School-Aged Children: a Social-Ecologic Exploration. **American Journal of Health Promotion**, v. 23, n. 5, p. 299 - 308, mai./jun., 2009.

HEWITT, Hugh. **Blog: Entenda a Revolução que vai Mudar o seu Mundo**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson, 2007.

HINE, Christine. **Virtual Ethnography**. Londres: Sage Publications, 2000.

HOLANDA, Aurélio Buarque. **Dicionário da Língua Portuguesa**. 2008.

INFO ONLINE. **Redes Sociais são mais Usadas que E-mail**. Disponível em: <<http://info.abril.com.br/aberto/infonews/032009/10032009-29.shl>>. Acesso em: 09 set. 2009.

JIMENEZ, Juan; ROJAS, Estefania. Effects of Tradislexia Video Game on Phonological Awareness and Word Recognition in Dyslexic Children. **Psicothema**, v. 3, n. 20, p. 347-53, 2008.

KOZINETS, Robert. On Netnography: Inicial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture. In: ALBA, Joseph; HUTCHINSON, Joseph. **Advances in Consumer Research**, Provo: Association for Consumer Research, p. 366 - 371, 1998.

LANNINGHAM-FOSTER, Lorraine *et al.* Energy Expenditure of Sedentary Screen Time Compared with Active Screen Time for Children. **Pediatrics**, v. 118, n. 6, p. 1831 – 1835, dez., 2006.

LESSIG, Lawrence. **Code and Other Laws of Cyberspace**. Nova Iorque: Basic Books, 2000.

LÉVY, Pierre. **L'Intelligence Collective: Pour une Anthropologie du Cyberspace**. Paris: Découverte, 1994.

_____. **O que é o virtual**. São Paulo: Editora 34, 1996.

LIEBERMAN, Debra. **Dance Games and Other Exergames: What the Research Says**. Disponível em: <http://www.comm.ucsb.edu/lieberman_flash.htm>. Acesso em: 10 mar. 2010.

LUPTON, Deborah. **The Imperative of Health: Public Health and the Regulated**. London: Sage Publications, 1995.

LYONS, Renee; LANGILL, Lynn. Healthy Lifestyle: Strengthening the Effectiveness of Lifestyle Approaches to Improve Health. **Health Canada, Health Promotion and Programs**. 2000. Disponível em: <<http://www.ahprc.dal.ca/lifestylefinal.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

MADSEN, Ka *et al.* Feasibility of a Dance Video Game to Promote Weight Loss among Overweight Children and Adolescents. **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**, v. 161, n. 1, p. 105 - 107, jan. 2007.

MAES, Pattie; SHARDANAND, Uprenda. Social Information Filtering: Algorithms for Automating "Word of Mouth. In: CONFERENCE ON HUMAN FACTORS IN COMPUTING SYSTEMS – CHI 1995. **Anais...** Nova Iorque: ACM Press, 1995, p. 210-217.

MAGALHÃES, Cleyton; SANTOS, Ronnie. CORREIA, Jorge. **Redes Sociais: Um Novo Ambiente para Aquisição de Conhecimento**. Disponível em: <<http://www.eventosufrpe.com.br/jepex2009/cd/resumos/R0484-3.pdf>>. Acesso em: 02 jun. 2010.

MALLIET, Steven; MEYER, Gust. The History of Video Game. In: RAESSENS, Joost. GOLDSTEIN, Jeffrey. **The Handbook of Computer Game Studies**. Cambridge: MIT Press, p. 23-45, 2005.

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

MORIN, Edgar. **Cultura de Massa no Século XX: o Espírito do Tempo**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1975.

NARAYANASAMY, Viknashvaran *et al.* Distinguishing Games and Simulation Games from Simulators. **Computers in Entertainment**, Nova Iorque, v. 4, n. 2, 2006.

NINTENDO. **A História da Nintendo**. Disponível em:

<http://www.nintendo.pt/NOE/pt_PT/service/histria_da_nintendo_9911.html>. Acesso em: 04 jun. 2010.

NOGUEIRA, Julia Aparecida; COSTA, Teresa Helena Macedo. Gender Differences in Physical Activity, Sedentary Behavior and their Relation to Body Composition in Active Brazilian Adolescents. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v. 6, n. 1, p. 93 - 98, jan., 2009.

PAPASTERGIOU, Marina. Exploring the Potential of Computer and Video Games for Health and Physical Education: A Literature Review. **Computers & Education**, v. 53, n. 3, p. 603 – 622, nov. 2009.

PATE, Russel. Physically Active Video Gaming: An Effective Strategy for Obesity Prevention? **Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine**. v. 162, n. 9, set., 2008.

PATE, Russel *et al.* Physical Activity and Public Health: a Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA**. v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995. Disponível em: <<http://wonder.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000391/p0000391.asp#head0090000000000000>>. Acesso em: 01 jun. 2010.

PELEGRINI, Andreia; PETROSKI, Luiz. Inatividade Física e sua Associação com Estado Nutricional, Insatisfação com a Imagem Corporal e Comportamentos Sedentários em Adolescentes de Escolas Públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 4, dez., 2009.

PERUCIA, Alexandre Souza; BERTHEM, Antonio Cordova; BERTSCHINGER, Guilherme. **Desenvolvimento dos Jogos Eletrônicos: Teoria e Prática**. São Paulo: Novatec, 2005.

PETERSEN, Alan; LUPTON, Deborah. **The New Public Health: Health and Self in the Age of Risk**. Londres: SAGE Publications, 1996.

PFUTZENREUTER, Édson; TAVARES, Roger. Dedões, Corpo, Gestos: A Inteligência Corporal no Design dos Jogos Digitais. SYMPOSIUM ON COMPUTER GAMES AND DIGITAL ENTERTAINMENT, 7, 2008, Belo Horizonte. **Anais...** Belo Horizonte, 2008.

PHYSICAL ACTIVITY GUIDE FOR OLDER ADULTS (PHAC). **Public Health Agency of Canada**. Disponível em: <<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/older-aines/why-pourquoi-eng.php>>. Acesso em: 10 mar. 2010

PREECE, Jenny; ROGERS, Yvonne; SHARP, Helen. **Design de Interação: Além da Interação Humano-Computador**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

PRENSKY, Marc. **Digital Natives, Digital Immigrants**. On the Horizon: MCB University Press, v. 9, n. 5, 2001. Disponível em: <<http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>>. Acesso em: 12 jun. 2009.

RESNICK, Paul; VARIAN, Hal. Recommender Systems. **Communications of the ACM**, Nova Iorque, v. 40, n. 3, p. 55-58, mar., 1997.

ROBERTSON, Chris. Even Addictive Games Promote Family Values. **Ezine Articles**, n. 30, mar., 2007. Disponível em: <http://ezinearticles.com/?Even-Addictive-Games-Promote-Family-Values&id=509928>. Acessado em 10 de julho de 2010.

ROBLESA, Eduardo Vara *et al.* Impacto del Abuso de Pantallas sobre el Desarrollo Mental. **Revista Pediatría Atención Primaria**, Madrid, v.11, n.43, jul./set., 2009.

SALEN, Katie. ZIMMERMAN, Eric. Game Design and Meaningful Play. In: RAESSENS, Joost, GOLDSTEIN, Jeffrey. **Handbook of Computer Game Studies**. Cambridge: MIT Press, 2005. p. 59 – 79.

SANTAELLA, Lúcia. Os Espaços Líquidos da Cibernmídia. **Revista da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação**, v. 2, abr., 2005.

SCHIESEL, Seth. Classes Turn to Video Game That Works Legs. 30 de abril de 2007. **The New York Times**. Nova Iorque. Disponível em: <http://www.nytimes.com/2007/04/30/health/30exer.html>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

SELL, Katie; LILLIE, Tia; TAYLOR, Julie. Energy Expenditure During Physically Interactive Video Game Playing in Male College Students with Different Playing Experience. **Journal of American College Health**, v. 56, n. 5, p. 505 – 511, mar./abr., 2008.

SILVA, Clovis *et al.* Utilização do computador e de jogos eletrônicos e avaliação da ergonomia com uso do computador em adolescentes de uma escola privada na cidade de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 24, n.2. p.104-110, jun. 2006.

SILVA, Tomaz Tadeu. **Antropologia do Ciborgue – as Vertigens do Pós-humano**. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

SMITH, Tony. **Wii Becomes Best-Selling Next-Gen Console**. 2007. Disponível em: <http://www.reghardware.com/2007/09/13/wii_wins_console_war/>. Acesso em: 10 abr. 2010.

SOTHERN, Melinda. Obesity prevention in children: Physical activity and nutrition. **Nutrition**, Londres, v. 20, n. 7/8, p.704 – 708, 2004.

SUZUKI, Fernanda *et al.* O Uso de Videogames, Jogos de Computador e Internet por uma Amostra de Universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 58 n. 3, 2009.

SWEDBURG, Randy; IZSO, Bill. Active Living: Promoting Healthy Lifestyles. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, Reston, v. 65, p. 0-0, 1994.

TAN, B. *et al.* Aerobic Demands of the Dance Simulation Game. **International Journal of Sports Medicine**, Nova Iorque, v. 23, p. 125–129, 2002.

THE NEW YORK TIMES. Fonda's View of Food: Live Without the Fat. **The New York Times**, Nova Iorque, 24 dez. 1990.

USAA EDUCATIONAL FOUNDATION. **Healthy Lifestyle**. Disponível em: <<http://www.usaaedfoundation.org/>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

VASQUES, Daniel; LOPES, Adair. Fatores Associados à Atividade Física e aos Comportamentos Sedentários em Adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 2187 – 2200, out., 2009.

VAUGHAN-NICHOLS, Steven. Game-Console Makers Battle over Motion-Sensitive Controllers. **Computer Society**, v. 42, n. 8, ago., 2009.

VEJA. 2009. **Videogame Wii põe Diversão na Fisioterapia**.

Disponível em: < <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/videogame-wii-poe-diversao-fisioterapia>>. Acesso em: 02 jan. 2010.

VIRILIO, Paul. **The Information Bomb**. London: Verso, 1998.

_____. **Cibermundo: a Política do Pior**. Lisboa: Teorema, 2000.

WADDELL, Abi *et al.* **Fairchild - Channel F. Old Computers**. 1995. Disponível em: <<http://www.old-computers.com/museum/computer.asp?c=890>>. Acesso em: 02 jun. 2010.

WALLOP, Harry. NHS Endorses Nintendo Wii Fit Video Game. **Telegraph**, Londres, out., 2009. Disponível em: < <http://www.telegraph.co.uk/technology/nintendo/6430935/NHS-endorses-Nintendo-Wii-Fit-video-game.html>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

WIKIPEDIA. **Wii**. 2009. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Wii>>. Acesso em: 11 mai. 2009.

WII CONSOLES. **Wii Hardware Specification**. Disponível em: http://www.wii-consoles.co.uk/wii_hardware_specification.asp. Acesso em: 12 abr. 2009.

WII WEBSITE. **Conversa com Hiroshi Matsunaga, Tadashi Sugiyama e Satoru Iwata**. Disponível em: <http://us.wii.com/wii-fit/iwata_asks/vol3_page1.jsp>. Acesso em: 15 jun. 2010.

WILLIAMS, Matthew. Avatar Watching: Participant Observation in Graphical Online Environments. **Qualitative Research**, v.7, n. 1, p. 5 - 24, 2007.

WOLF, Mark. **The Video Game Explosion: a History from Pong to Playstation and Beyond**. Westport: Greenwood Publishing Group, 2008.

WOO, Richard; GRIFFITHS, Mark; PARKE, Adrian. Experiences of Time Loss among Video Game Players: an Empirical Study. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, New Rochelle, v.10, n.1, p.38 - 44, fev., 2007.