

***Exergames* e recomendações para prática de atividade física: uma comparação entre modelos de aula**

Clara Knierim Correia¹, Aline Renata Rentz Fernandes², Danilo Reis Coimbra³, Alexandre Andrade⁴

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do CEFID - bolsista PIBIC/CNPq

² Mestre em Ciências do Movimento Humano - CEFID

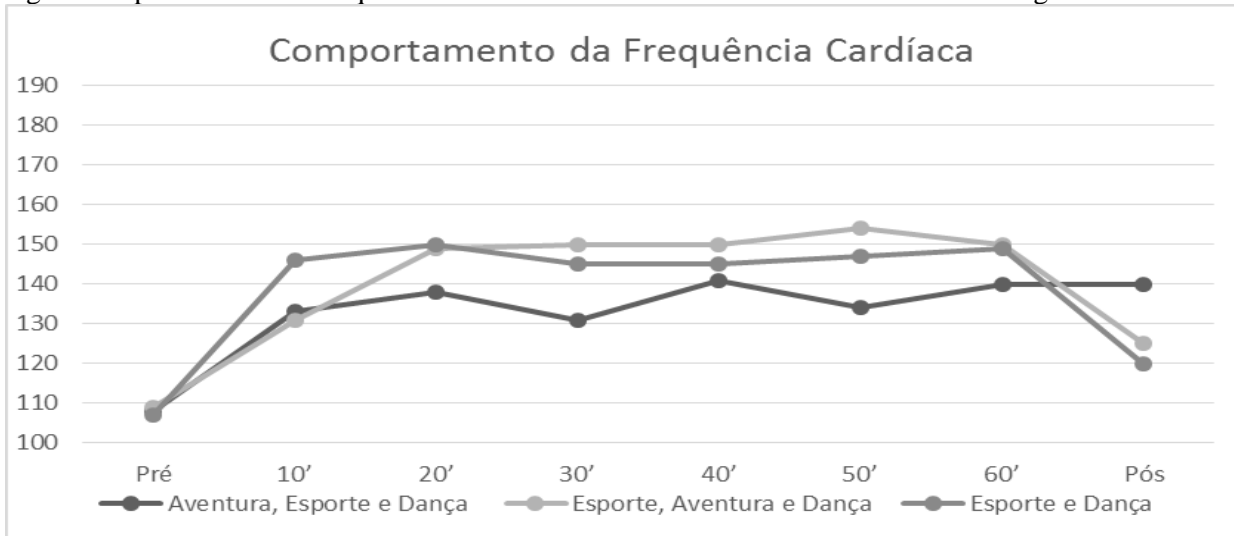
³ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁴ Orientador, Departamento de Educação Física do CEFID – alexandro.andrade@udesc.br

Palavras-chave: Adolescentes; Videogame Ativo; Frequência Cardíaca.

Objetivo: Analisar o comportamento da frequência cardíaca (FC) de adolescentes com obesidade submetidos à prática de exergames. **Método:** 15 adolescentes (cinco meninas e dez meninos) com obesidade, idade variando entre 10 e 15 anos (média 11 ± 1 anos), peso 74,98 Kg ($\pm 19,26$) e IMC de $29,95 \text{ kg/m}^2$ ($\pm 4,81$) participaram do experimento. Os alunos foram classificados com obesidade através do IMC (COLE et al. 2010). Para determinar a FC máxima, os adolescentes foram submetidos a teste máximo, através do protocolo proposto e validado por Léger et al. (1988). Quanto ao protocolo experimental, os adolescentes jogaram *exergame* três vezes por semana, com duração de 80 minutos. O experimento ocorreu durante 12 semanas, totalizando 36 sessões. O console utilizado foi o *Microsoft Xbox 360*® com *Kinect*. Segundo Sanders et al. (2015) este console permite maior mobilidade corporal. Os jogos utilizados foram: Esporte (*Kinect Sports: Segunda Temporada*), Aventura (*Kinect Adventures*) e Dança (*Just Dance*). Os modelos de aulas utilizados para análise do comportamento da frequência cardíaca foram: Modelo 01 (Sequência: Aventura, Esporte e Dança), Modelo 02 (Sequência: Esporte, Aventura e Dança) e Modelo 03 (Sequência: Esporte e Dança). Todos os alunos participaram dos três modelos de aulas. Para verificação da FC dos adolescentes utilizou-se o monitor cardíaco digital da marca Polar®, modelo FT1. A FC foi aferida 10' antes da intervenção (Pré), com 10', 20', 30', 40', 50' e 60' de aula e 10' após a intervenção (Pós). Os dados foram tabulados e armazenados pelos programas Microsoft Excel (versão 2010). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (média \pm desvio padrão). **Resultados** A média da FC máxima obtida no teste foi de 189bpm ($\pm 9,87$). A média da FC nos modelos 02 e 03 foram semelhantes (147 bpm), enquanto o modelo 01 a média de 136 bpm. Entretanto, o comportamento da FC durante as aulas mostrou-se diferente entre os modelos (Figura 01).

Fig. 1 Comportamento da Frequência Cardíaca durante os três modelos de aulas de exergames.



Discussão: Os três modelos de aulas apresentaram intensidades de moderada a vigorosa (113bpm a 160 bpm) de acordo com a ACSM (2000). No estudo de Mellecker e Mcmanus (2013), jogos de aventura obtiveram FC média de 124 bpm, sendo esse resultado semelhante ao presente estudo. Quando comparados com outros tipos de console, a média da FC também se mostra semelhante em jogos do Nintendo Wii (LAU et al. 2015) e XaviX J-Mat (MELLECKER, MCMANUS, 2013). Em relação à comparação dos tipos de atividade física, no estudo de Cebolla et al. (2014) adolescentes com obesidade que caminharam na esteira tiveram uma média da FC de 138 bpm e quando jogaram exergame a FC obtida foi de 136 bpm. Entretanto, no exergame houve um aumento da autoeficácia, aspecto importante para aderência de adolescentes com obesidade na prática de atividade física. **Conclusão:** A intensidade da frequência cardíaca nos três modelos de aulas foi de moderada a vigorosa, demonstrando que a prática de *exergames* pode ser uma boa estratégia para promover o estilo de vida ativo em adolescentes com obesidade.