

AVALIAÇÃO DO CONSUMO EXCESSIVO DE OXIGÊNIO PÓS-EXERCÍCIO (EPOC) EM UMA SESSÃO AGUDA DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERGAMES.

BUGATTI, I. B.; DELLAVECHIA, C. C.; TOURINHO FILHO, H.

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo.

izabelabugatti@usp.br

Objetivos

A possibilidade de utilizar as mais novas ferramentas da tecnologia interativa como forma de desenvolver o hábito da prática regular de exercícios físicos deixou de ser uma ficção para se tornar um dos maiores aliados na luta contra o sedentarismo. Desse modo os exergames passaram a ser uma realidade real em um mundo virtual. Partindo destes pressupostos o presente estudo apresenta como objetivo avaliar o efeito agudo sobre o consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (EPOC) e da contribuição metabólica dos jogos Kinect Just Dance e o Kinect Sports Boxing.

Métodos e Procedimentos

Para tal, jovens do sexo feminino tiveram o consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (EPOC) avaliado e dosagens de lactato sanguíneo foram realizadas antes, durante e após a sessão de exergames que teve duração de 30 minutos. Durante a sessão de exergames também foi anotado a percepção subjetiva de esforço (BORG, 1982). A fim de comparar o comportamento do EPOC, do lactato sanguíneo e da percepção subjetiva de esforço foi utilizada teste "t" para amostras pareadas. A correlação de Pearson foi utilizada a fim de relacionar as variáveis entre si. Também foi calculado os gastos energéticos provindos de cada metabolismo energético.

Resultados

Por meio da análise dos dados foi possível verificar que o Kinect Sports Boxing apresentou

uma demanda energética maior do que o Kinect Just Dance. Assim como também mostrou valores significativamente maiores na frequência cardíaca, na demanda energética em litros de O₂ e também no consumo relativo de O₂.

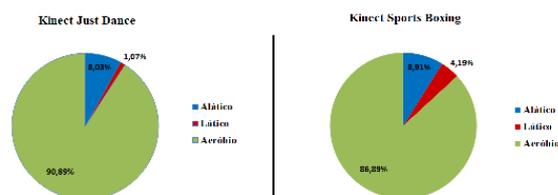


Figura 1: Gráfico referente a porcentagem de uso de cada via metabólica em ambos jogos.

Conclusões

Conclui-se que os exergames fornecem maiores demandas fisiológicas e metabólicas em comparação ao repouso, e ainda em comparação aos dois jogos (Kinect Sports Boxing e Kinect Just Dance), o Boxing apresentou resultados melhores do que o Just Dance, portanto os efeitos parecem ser dependentes do jogo.

Referências Bibliográficas

BORG, G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v. 14, p. 377–381, 1982.