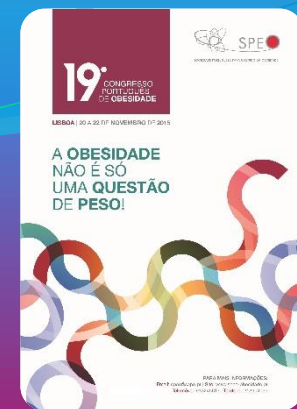


CARACTERIZAÇÃO DO DISPÊNDIO ENERGÉTICO EM SESSÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO, COM E SEM RECURSO A VÍDEOJOGOS INTERATIVOS.

Catarina Vasques¹, Paula Mota² & Vítor Lopes¹

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Cidesd, Vila Real

² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Cidesd, Vila Real



Introdução:

Os baixos níveis de atividade física (AF) habitual em crianças são referenciados por vários autores que monitorizaram a população infantojuvenil Portuguesa. Dado que os elevados índices de sedentarismo são apontados como uma das principais causas da prevalência de excesso de peso em crianças, torna-se importante intervir no sentido de aumentar os seus níveis de AF habitual. As estratégias a adotar, para o cumprimento deste objetivo, são mais eficazes se tiverem uma ampla base de intervenção e se atuarem sobretudo na infância, uma vez que é nestas idades que se adquirem e consolidam os hábitos de AF. Neste sentido, os videojogos interativos têm sido mencionados em alguns estudos como um meio propulsor dos níveis de AF das crianças.

Objetivo:

Neste sentido, foi objetivo deste estudo quantificar a intensidade das sessões de exercício físico (EXF), com duração de 90 minutos e com/sem recurso a videojogos interativos (*Wii fit*).



Material e métodos:

A amostra foi constituída por 15 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos, sendo a idade média das meninas de $11,25 \pm 2,27$ anos e dos meninos de $10,89 \pm 2,13$ anos.

As sessões de EXF efetuaram-se todos os dias de semana (5 sessões), isto é de segunda a sexta-feira, e tiveram a duração de 90 minutos cada.

Três das cinco sessões semanais basearam-se fundamentalmente em jogos de equipas, estafetas, circuitos e percursos. Em duas das cinco sessões semanais realizaram-se atividades de academia (aeróbica, *fitball* e *step*), assim como, exercícios de musculação onde as crianças utilizam apenas o peso do seu corpo. Na primeira e terceira sextas-feiras de cada mês, foi realizada uma competição com videojogos interativos (corrida, ténis, *step*, boxe, hula hula, e *bowling*) utilizando a consola *Wii fit*.

Utilizou-se o acelerómetro MTI *Actigraph* modelo 7164 (*Manufacturing Technology, Inc., Fort Walton Beach, FL, EUA*). Os dados dos acelerómetros de cada sessão foram contabilizados em minutos despendidos em atividade física moderada (AFM) (3 a 5,9METs), atividade física vigorosa (AFV) (6 a 8,9METs) e atividade física muito vigorosa (AFMV) (≥ 9 METs). O *software* converteu as contagens do MTI em unidades de dispêndio energético relativo (METs) usando a equação de regressão desenvolvida por Freedson et al. (1997) para crianças dos 6 aos 18 anos de idade.

Resultados:

Tabela 1. Valores médios e respectivos desvios padrão do tempo despendido em minutos em atividade física moderada (AFM), atividade física vigorosa (AFV), atividade física muito vigorosa (AFMV) e da energia despendida em METs, para cada sessão de exercício físico.

Dia da semana	AFM (minutos)	AFV (minutos)	AFMV (minutos)	METs
segunda-feira ²	30,00±9,95	23,00±8,78	7,00±9,48	2,54±0,02
terça-feira ¹	24,36±8,94	17,73±10,77	5,50±4,67	2,25±0,02
quarta-feira ²	31,06±11,38	12,71±6,94	5,82±7,19	2,63±0,02
quinta-feira ¹	28,06±11,38	13,64±4,89	4,15±5,83	2,16±0,01
sexta-feira ³	31,00±14,82	25,00±10,21	10,00±9,07	3,12±0,02

¹ – sessão de jogos de equipas, estafetas, circuitos e percursos; ² – sessão de atividades de academia, ³ – sessão de competição *Wii fit*; AFM - atividade física moderada; AFV - atividade física vigorosa; AFMV – atividade física muito vigorosa e METs - energia despendida.



Resultados e Conclusões:



As sessões de EXF consideradas na análise, apresentaram uma intensidade leve a moderada ($2,16 \pm 0,01$ METs a $3,12 \pm 0,02$ METs). Contudo, as crianças passaram cerca de 50 a 60 minutos por sessão em ExF de intensidade moderada a muito vigorosa.

A sessão em que se utilizaram videojogos interativos (*consola Wii fit*), foi a que apresentou uma estimativa de dispêndio energético superior ($3,12 \pm 0,01$ METs), o que nos leva a considerar que este tipo de atividades pode proporcionar um maior dispêndio energético diário em crianças com excesso de peso, quando comparadas com outro tipo de EXF. Provavelmente pela sua forte componente lúdica e motivacional, os videojogos interativos parecem apresentar um elevado potencial no que diz respeito à ocupação de tempos livres das crianças, proporcionando o aumento dos seus níveis de AF, assim como a melhoria da sua composição corporal, quando comparadas com outro tipo de EXF.

