



## **AValiação DO CONSUMO EXCESSIVO DE OXIGÊNIO PÓS-EXERCÍCIO (EPOC) E VARIÁVEIS FÍSIOLOGICAS EM UMA SESSÃO AGUDA DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERGAMES.**

**BUGATTI, I. B.; TOURINHO FILHO, H.**

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

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 projetada em um mundo virtual, principalmente no que retrata as gerações atuais e futuras, onde tudo está sendo voltado para o virtual ou “online”. 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. Para isso, n=7 jovens do sexo feminino tiveram o consumo excessivo de oxigênio pós-exercício (EPOC) avaliado e também o VO<sub>2</sub> durante o exercício, além de dosagens de lactato sanguíneo que também foram realizadas antes, durante e após a sessão de exergames, com o intuito de comparar os metabolismos predominantes em cada jogo. A sessão teve duração de 30 minutos. Durante a sessão de exergames também foi registrado 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. 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 O<sub>2</sub> e também no consumo relativo de O<sub>2</sub>. Concluiu-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, pois principalmente o boxing envolve um oponente direto. Acreditamos que a competição instigou os participantes a vencer e conseqüentemente se dedicar mais à atividade, gastando mais energia.

[izabelabugatti@usp.br](mailto:izabelabugatti@usp.br)

[tourinho@usp.br](mailto:tourinho@usp.br)