CONSOSEPE
CONGRESSO ONLINE DA ADOLESCÊNCIA
ISBN: 978-65-86861-34-1

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS COM REALIDADE VIRTUAL EM ADOLESCENTES OBESOS

Congresso Online de Adolescência da SOSEPE, 1ª edição, de 28/09/2020 a 01/10/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-34-1

ALVES; Laiane Aparecida [1], PATRICIO; Alan [2], PAIVA; Laercio da Silva [3], BENETTI; Fernanda Antico [4], RAIMUNDO; Rodrigo Daminello [5]

RESUMO

A adolescência corresponde a um período da vida no qual ocorrem modificações no crescimento e maturação do ser humano. Com o aumento dos níveis de obesidade e de inatividade física, têm sido discutidos os benefícios dos jogos conhecidos como "Exergaming", no gasto calórico em jovens sedentários. Os objetivos dessa pesquisa foram avaliar a condição física geral e a qualidade de vida de adolescentes obesos antes e após a um programa de exercícios (gameterapia). A avaliação foi inicial, após três e seis meses de programa. Os adolescentes responderam a um questionário complementar para avaliação de saúde/ficha do paciente. Foram aplicados o Inventário Beck de Depressão (BDI), o Inventário Beck de Ansiedade (BAI) e a Escala de Stress para Adolescentes (ESA). Foi realizado o teste caminhada 6 minutos (TC6'). Antes e após o teste foi realizada a avaliação de dispneia pela Escala Original de Percepção de Esforço de Borg, permitindo avaliação subjetiva de indivíduos em seu nível de esforço durante o exercício. A variabilidade cardíaca foi aferida através de um cardiofrequencímetro. O IMC foi avaliado através da divisão do peso corporal e altura em Kg/m2. A circunferência da cintura (CC) e a circunferência do quadril (CQ) foram mensuradas por uma fita métrica com precisão de 0,1mm, posição ortostática. Após as avaliações, a Gameterapia foi iniciada, uma vez na semana. Sessões de 1 hora, sendo 10 minutos inicial/final de alongamentos, 40 minutos de Gameterapia. A Gameterapia foi realizada através dos videogames Wii. No início e ao término de cada sessão foram realizadas aferições de Pressão Arterial; Pulso/FC; saturação periférica de O2 (SatpO2) e da frequência respiratória (FR). A análise descritiva dos dados, as variáveis quantitativas foram apresentadas por mediana e valores de percentis 25 e 75, pois as variáveis quantitativas não apresentaram normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk. Comparando as variáveis cardiopulmonares antes e após no momento inicial, 12 semanas e 24 semanas foi utilizado o teste de Wilcoxon. Além disso, foi comparado a escala de Borg e distância percorrida pelo teste de Friedman. O nível de confiança adotado foi 95%. Para as análises o nível de significância adotado foi de $p<0,05$ o programa estatístico utilizado foi Stata versão 14.0. Avaliamos 11 adolescentes que se enquadravam nos critérios de inclusão. A avaliação para identificar a influência da Gameterapia constou da aplicação do BDI, BAI e IMC, não apresentando valores de melhora significativos. As variáveis cardiopulmonares, houve melhora após 12 semanas nas variáveis FC, FR e SatpO2. Após 24 semanas, houve melhora apenas para FC. Na comparação da Escala de

[1] Centro Universitário Saúde ABC, aa.laiane@gmail.com
[2] Centro Universitário Saúde ABC, alan-aps@hotmail.com
[3] Centro Universitário Saúde ABC, laercio.paiva@fmabc.br
[4] Centro Universitário Saúde ABC, benetti.fernanda@gmail.com
[5] Centro Universitário Saúde ABC, rodrigo.raimundo@fmabc.br

Borg e a distância percorrida, não houve diferença significativa. Através da análise observa-se que houve uma melhora em relação as variáveis cardiopulmonares, ainda que não sejam estatisticamente significativas. Dessa forma, até o presente momento, não houve diferença na aplicação da gameterapia entre a avaliação inicial, reavaliação após 12 semanas e reavaliação após 24 semanas em relação as variáveis estudadas.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, obesos, gameterapia, exercícios

[1] Centro Universitário Saúde ABC, aa.laiane@gmail.com
[2] Centro Universitário Saúde ABC, alan-aps@hotmail.com
[3] Centro Universitário Saúde ABC, laercio.paiva@fmabc.br
[4] Centro Universitário Saúde ABC, benetti.fernanda@gmail.com
[5] Centro Universitário Saúde ABC, rodrigo.raimundo@fmabc.br