

Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: EFEITO AGUDO DA PRÁTICA DO VIDEOGAME ATIVO SOBRE O DISPÊNDIO ENERGÉTICO E GASTO CALÓRICO

Relatoria: WILKSLAM ALVES DE ARAÚJO
EMANOELLA CARNEIRO DE SOUZA
RAISSA SOARES DE LIMA

Autores: GABRIELA LEMOS DE AZEVEDO MAIA
Fátima Raimunda dos Santos
FERDINANDO OLIVEIRA CARVALHO

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRUÇÃO: os videogames ativos, aparecem como ferramenta capaz de estimular prática da atividade física combatendo o sedentarismo, aumentando nível de exercitação, frequência cardíaca e gasto calórico. **OBJETIVO:** realizar uma revisão sistemática na literatura sobre o dispêndio energético e gasto calórico a partir da prática de videogames ativos. **METODOLOGIA:** trata-se de um estudo de revisão sistemática, que foi conduzido conforme a metodologia PRISMA. Artigos científicos caracterizados como ensaios clínicos foram pesquisados nas bases de dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal Capes entre os períodos de 2012 a 2016. Utilizando-se a associação entre os descritores controlados em ciências da saúde: “Atividade física,” “Exergames” e “Metabolismo energético”. A seguir, foram categorizados segundo os critérios da escala de qualidade de JADAD. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** nove artigos foram incluídos para análise (5-Lilacs; 4-SciELO), com amostra total de 94 sujeitos, de ambos os sexo e diferentes faixas etárias, submetidos a sessões de videogames ativos. O escore geral, resultante da avaliação da qualidade dos estudos, foi de 4,0. A literatura apresenta que os videogames ativos são capazes de promover significativo aumento do dispêndio energético e gasto calórico, esses efeitos podem ser observados durante uma primeira sessão de jogos (dez minutos). Notou-se que o “Kinect Sports Boxe” (boxe) e “Dance Central” (dança) foram os jogos de avaliação mais citados na literatura para esse desfecho, pois atingiram níveis de intensidade recomendado para promoção da saúde. **CONCLUSÃO:** os videogames ativos proporcionam dispêndio energético e gasto calórico satisfatório para atingir níveis de intensidade leve à moderada, como também estimula a prática da atividade física.