

# NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE JOVENS COM UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS

**Maria Luísa Melo Barbosa<sup>1</sup>; Auxiliadora D. P. V. da Costa<sup>2</sup>  
Orientadora: Mércia Lamenha Medeiros<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mestranda do Programa de Pós Graduação em Ciências Médicas - FAMED– UFAL; <sup>2</sup>Docente/pesquisador da Faculdade de Medicina – FAMED – UFAL;

<sup>3</sup>Docente/pesquisador da Faculdade de Medicina – FAMED – UFAL.  
luisamelo1513@hotmail.com

## **Resumo:**

**Introdução:** O estilo de vida ativo e a prática regular de atividade física tem influência direta em índices metabólicos, diminuindo o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2. Apesar dessa evidencia a inatividade física é um problema crescente entre os jovens em todo mundo. Isso ressalta a necessidade de aumentar a adesão à atividade física na juventude, estudos apontam que o prazer pode estar associado com a adesão da prática física entre jovens. A realização de exercícios através de exergames oferece aos jovens uma maior motivação para prática do treinamento físico e permite a realização de atividades não habituais nas sessões convencionais de exercício, nesse sentido o objetivo do presente estudo é analisar a satisfação de adolescentes com um protocolo de exercícios baseado em realidade virtual. **Metodologia:** Trata-se de um estudo piloto do tipo experimental, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de Alagoas – UFAL (CAAE: 15410619.0.0000.5013), a amostra consiste em dois grupos, o grupo um formado por estudantes universitários do curso de educação física(GU) n=5, com idade média de 21 anos ( $\pm 2,4$ ) e o grupo dois formado por adolescentes (GA) n=6, participantes do projeto de extensão esportes para adolescentes da Universidade Federal de Alagoas, com idade média de 14 anos ( $\pm 2,2$ ). Os dois grupos realizaram uma sessão de treinamento físico com exergames, duração de 50 minutos, na plataforma Xbox One S da Microsoft. Foram coletados dados de peso, altura, índice de massa corporal (IMC), pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC), percepção de saúde (PS) e percepção subjetiva de esforço (PSE); o nível de satisfação com a atividade física foi mensurado através da Escala de Prazer na Atividade Física (PACES). **Resultados e discussões:** O GU apresentou um IMC médio de  $24,1 \pm 4,6$ , a FC média de  $87,4 \pm 6,6$ , PA sistólica média de  $121 \pm 12,3$  e diastólica  $66 \pm 7,5$ , 100% da amostra apresenta uma percepção de saúde regular, enquanto o GA apresentou um IMC médio de  $20,5 \pm 2,4$ , a FC média de  $98,3 \pm 17,5$ , PA sistólica média de  $122 \pm 9,4$  e diastólica  $73 \pm 4,8$ , 50% da amostra apresenta uma percepção de saúde boa, 16,7% definiram a saúde como regular e 33,3 como ruim. A PSE média do GU foi de  $7,8 \pm 0,8$  enquanto a do GA foi de  $6,3 \pm 3,1$ . O resultado da escala de prazer na atividade física aplicada após a sessão de treinamento apresentou um valor médio de  $109,6 \pm 9,8$  no GU uma pontuação média de  $108 \pm 1,9$  no grupo GA, em uma pontuação máxima de 126. **Conclusões:** O protocolo de atividade física baseada em exergames mostrou-se uma alternativa viável para complementar as sessões de atividade física tradicionais, ele proporciona satisfação no público jovem e pode ser utilizado como recurso para aumentar a adesão a prática das atividades físicas. Sugere-se a realização de um estudo de caráter longitudinal para melhor correlação do protocolo de atividade física baseada em exergames com o nível de prazer.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Exergames; Nível de satisfação.

*Agência de fomento: CAPES*

**Referências:**

DE SOUSA, Janekeyla Gomes et al. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019; FODOR, Liviu A. et al The effectiveness of virtual reality based interventions for symptoms of anxiety and depression: A meta-analysis. Scientific Reports, [s.l.], v. 8, n. 1, 9 jul 2018; MOTL, Robert W., et al. Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American journal of preventive medicine*, 2001, 21.2: 110-117; RODRIGUES, Lúcia Gomes, et al. Prevalência de síndrome metabólica em amostra ambulatorial de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade: análise comparativa de diferentes definições clínicas. *Rev Paul Pediatr*, v. 29, n. 2, p. 178-185, 2011.