

DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p137-149

IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO COM AUXÍLIO DE EXERGAME SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL E A PRESSÃO ARTERIAL DE ADOLESCENTES COM EXCESSO DE PESO

IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE WITH THE EXERGAME ASSISTANCE ON THE NUTRITIONAL STATE AND BLOOD PRESSURE OF OVERWEIGHT ADOLESCENTS

Geisielly Raquel da Cruz Aguiar¹
Fernanda Caroline Tavares de Melo²
Morgana Monteiro Pimentel³
Gabrielle Sousa Marques⁴
Carla Campos Muniz Medeiros⁵
Danielle Franklin de Carvalho⁶

RESUMO: OBJETIVO: Avaliar o impacto do exercício físico, realizado com auxílio de *exergame*, sobre o estado nutricional e a pressão arterial de adolescentes com excesso de peso. **MÉTODOS:** Estudo de intervenção quase-experimental, realizado com 51 adolescentes de 15 a 19 anos, portadores de sobrepeso ou obesidade, matriculados em escolas públicas de ensino médio do município de Campina Grande, Paraíba. A intervenção consistiu em participar de jogos de dança durante 50 minutos, três vezes por semana, ao longo de oito semanas. Utilizou-se a plataforma XBOX 360, com acessório Kinect (Microsoft®) e o *Just Dance* foi o jogo selecionado. A pressão arterial (PA) foi aferida antes e depois da intervenção, e comparada através do teste de McNemar, no SPSS 22.0. Foi adotado o Intervalo de Confiança de 95%. **RESULTADOS:** Após a intervenção, um adolescente mudou o estado nutricional de obesidade para sobrepeso e três tornaram-se eutróficos. Não se verificou alteração estatisticamente significativa na pressão arterial. **CONCLUSÃO:** A intervenção com uso de *exergame* não causou impacto na pressão

¹ Graduada em Enfermagem. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

² Graduada em Enfermagem. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

³ Graduada em Enfermagem. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

⁴ Graduada em Enfermagem. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

⁵ Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

⁶ Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente. Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

arterial dos adolescentes, porém, observou-se uma mudança no estado nutricional de quatro adolescentes. Acredita-se que a prática por um período maior poderia implicar em melhores resultados para a saúde.

Palavras chave: Adolescente; Exercício Físico; Obesidade; Pressão Arterial.

ABSTRACT: OBJECTIVE: Evaluate the impact of physical exercise, performed with exergame, on the nutritional status and blood pressure of overweight adolescents. **METHODS:** A quasi-experimental study was carried out with 51 adolescents aged 15 to 19 years, who were overweight or obesity, enrolled in public high schools in the city of Campina Grande, Paraíba. The intervention consisted of participating in games of dance for 50 minutes, three times a week, over eight weeks. We used the XBOX 360 platform, with Kinect accessory (Microsoft®) and Just Dance was the game selected. Blood pressure (BP) was measured before and after the intervention, and compared using the McNemar test in SPSS 22.0. The Confidence Interval of 95% was adopted. **RESULTS:** After the intervention, one adolescent changed the nutritional status from obesity to overweight and three became eutrophic. There was no statistically significant change in blood pressure. **CONCLUSION:** The intervention with exergame did not have an impact on the blood pressure of adolescents, however, a change in the nutritional status of four adolescents was observed. It is believed that the practice over a longer period could imply better health outcomes.

Keywords: Adolescent; Exercise; Obesity; Arterial Pressure.