

KINECT: saúde proporcional à praticidade

Alexandre Vanzuíta¹; Carlos Eduardo Rebello²; Hattos Paulo Mendes Soares³

INTRODUÇÃO

O Kinect é um acessório do videogame X-box 360. Este equipamento é um sensor de movimentos, que capta as ações do jogador e projeta-as no jogo, dando pontuações e notas ao desempenho do jogador em relação à proposta do jogo. Dessa forma, essa ferramenta estimula a movimentação do jogador, dando ao mesmo a oportunidade de executar algumas atividades que são semelhantes às estruturadas (praticadas nos esportes em geral) mesmo que isso esteja implícito. Quem manipula o equipamento também pode contar com uma praticidade que lhe permite locomover o aparelho numa sacola simples, sem muitos esforços. Para aqueles que pessoalmente não lhe agradam certos tipos de atividade física, o Kinect é perfeito uma vez que possui várias opções de jogos, disponíveis para compra.

Equipamentos atuais estimuladores de atividades físicas não tem sido tão eficientes já que doenças como a obesidade, segundo dados do IBGE, de 2008 a 2009, no Brasil a obesidade tem estado presente em 50,1% nos homens e 48% nas mulheres (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2010). Estes números avançam rapidamente entre todas as idades e classes sociais e pelo grande crescimento do número de afetados, a obesidade tem sido vista como uma epidemia. A relação existente entre doenças como a obesidade e a hipertensão foi abordada por Arena (2009, p. 21) que diz que “Cientistas da atividade física, profissionais da saúde afirmam que a prática regular de exercícios físicos constituem a melhor defesa contra o desenvolvimento de muitas doenças, distúrbios e indisposições”. É importante ressaltar também, que embora não possuam essas doenças, a toda pessoa, “Independentemente do tipo de atividade profissional que se desempenhe, seja ela mais ou menos exigente, do ponto de vista da solicitação

¹Professor Co-orientador do Instituto Federal Catarinense - Campus Camboriú. Ensino Médio (Educação Física). E-mail: alexandre@ifc-camboriu.edu.br

²Professor Orientador do Instituto Federal Catarinense - Campus Camboriú. Curso técnico em Informática. E-mail: carlos@ifc-camboriu.edu.br

³Aluno do Instituto Federal Catarinense - Campus Camboriú. Curso técnico em Informática. Financiado pelo edital 037.2012 de Bolsa Interna do Instituto Federal Catarinense – Campus Camboriú. E-mail: hattos91@yahoo.com.br

física, é necessário praticar regularmente uma atividade física para melhorar a condição” (MATOS; NEIRA, 2000, p. 42).

Tendo em vista o crescimento dessas doenças, uma proposta interessante é a utilização do Kinect, uma ferramenta revolucionária que utiliza a tecnologia para reverter o sedentarismo que a própria criou. Com sucesso, a reversão do sedentarismo resultaria em mais expectativa de vida, menos mortes causadas por problemas cardíacos e mais pessoas felizes e saudáveis.

Desta forma, essa pesquisa se concentrou em analisar se o Kinect pode ser considerado uma ferramenta ideal para a prática de exercícios físicos, como ferramenta de combate ao sedentarismo. Para tal, utilizou-se de testes em que a população amostra foi submetida aos jogos, testes médicos simplificados, aplicação de questionários dinâmicos com perguntas abertas e fechadas, e entrevistas e questionários com a população amostra e com as demais pessoas participantes da vivência do *campus*, onde uma análise da necessidade da prática de atividades físicas pôde ser feita.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa de caráter exploratório, baseado na concepção de Gil (2010, p. 27), que diz ter propósito de proporcionar mais familiaridade com o tema, tendo um planejamento flexível que pode envolver análises de exemplos relativos ao tema, foi desenvolvida no Instituto Federal Catarinense – Campus Camboriú (IFC-CC). Iniciada em junho de 2012 e terminada em maio de 2013, essa pesquisa primeiramente, buscou testar a reação de quatro voluntários de biótipos diferentes (amostra A) frente à prática de atividades propostas nos jogos do Kinect (testes físicos) durante quatro semanas. Antes e depois do período de testes físicos, foi realizado com a enfermeira do campus testes médicos simplificados, como a medida da pressão arterial, bem como a medida de massa corpórea, para que fosse colocado também em cheque a diferença entre a situação da amostra A antes e depois do período de testes físicos.

Ao fim dos testes físicos e médicos, foi realizada uma entrevista com a amostra A para coletar um depoimento pessoal de quais foram as reações sentidas ao longo do período de testes físicos.

Uma amostra aleatória da comunidade acadêmica (amostra B) também foi pesquisada através de um questionário estruturado segundo o método de Nahas (2003), com o objetivo de identificar se há relevância do estudo de técnicas de combate ao sedentarismo na comunidade acadêmica do *campus*. O total de pesquisados foi 137, onde 87 são do sexo masculino (9 servidores e 78 alunos) e 50 são do sexo feminino (21 servidoras e 29 alunas).

Por fim acredita-se que a relação da coleta de todos esses dados é suficiente para provar se o Kinect (com o objetivo combate ao sedentarismo) é necessário no *campus*, além de entender se a ferramenta proposta é eficiente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao passar pelos testes realizados nesta pesquisa, as reações da amostra A foram as seguintes: não houve diminuição nem aumento significativo da massa corpórea dos integrantes desta amostra, entretanto a variação da média da pressão arterial entre os participantes da amostra é considerável. Tanto a parte sistólica (alta) e a diastólica (baixa) da pressão arterial foi diminuída cerca de 10 mmHg.

Esses integrantes, em seu depoimento constataram que houve uma diferença positiva na coordenação motora, reflexos, agilidade, desempenho e disposição na relação antes e depois de participarem do período de testes. Os mesmos, ainda afirmaram sentir-se bem após momentos de prática.

Quanto à amostra B, uma série de variáveis já supracitadas foram pesquisadas. Quanto ao método de Nahas (2003) – Pentáculo do Bem Estar, a população pesquisada se mostrou precária em saúde. O ideal seria um pentáculo preenchido em 84,4%, entretanto os pesquisados apresentaram uma média de 36,7%, o que não é nem a metade do ideal.

Coletados dados como massa e altura, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) de cada participante da amostra B. Constatou-se que os maiores de 18 anos estão beirando o sobrepeso, enquanto os menores de 15 anos beiram um IMC abaixo do esperado. Outros casos tem IMC dentro da normalidade.

Outro dado observado é a prática de atividades físicas, onde 54,7% praticam algum tipo de atividade física, enquanto outros 45,3% não praticam nenhum tipo de exercício, onde as principais justificativas são a falta de disposição e tempo (ocupando $\frac{3}{4}$ dos não praticantes de atividades físicas).

Entre os sedentários no *campus*, 29% são professores e 71% são alunos. Se for feita uma relação entre os resultados que a ferramenta estudada proporcionou aos que jogaram o Kinect diretamente (amostra A) e os que precisam se exercitar no *campus* (amostra B), observa-se que a população *campus* necessita de uma opção para alcançarem um nível mais saudável de vida e que esse sedentarismo pode ser erradicado através do uso do Kinect.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se levado em conta a eficiência do Kinect no combate ao sedentarismo, concluiu-se que os resultados esperados foram obtidos, visto que houve um diferencial positivo na condição de saúde da Amostra A antes e depois de submetida aos testes físicos e experimentos com o Kinect, priorizando o bem estar destes. Os depoimentos desta amostra foram bem claros, onde demonstrou-se as melhorias que o Kinect proporcionou e o quanto as atividades propostas nos jogos são atrativas no ponto de vista do jogador, mesmo que implicitamente estas estejam estimulando a prática de atividades físicas estruturadas.

Levando em conta as variações de massa corpórea e hipertensão, não foram grandes. Entretanto, isso já era esperado pois quatro semanas não é um período ideal para observar-se uma alteração muito grande nesses fatores.

Na observação do nível de prática de atividades físicas no contexto da comunidade acadêmica do *campus*, conclui-se que essa pesquisa pode dar a estes uma nova alternativa de se exercitarem, porque facilmente identifica-se que grande parte da comunidade se mostrou sedentária e metade destes, são sedentários justamente por falta de tempo ou disposição (fator que pode ser administrado com a utilização do Kinect).

Portanto, diz-se que o Kinect deve ser considerado sim uma ferramenta útil, visto que o depoimento de cada participante da Amostra A (que participou diretamente dos jogos) foi totalmente positivo quanto a algumas melhorias que lhe ocorreram, visto que esse atuou sobre situações de agilidade, desempenho em outros esportes, habilidade, reflexos entre outros fatores.

REFERÊNCIAS

ARENA, Simone Sagres. **Exercício físico e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar um projeto de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **POF 2008-2009**: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1699&id_pagina=1>. Acesso em: 24 set. 2012.

MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência**. São Paulo: Phorte, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.