Jogo gratuito para celular é melhor que correr na esteira, diz cientista

Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:16/06/2009

Redação do Diário da Saúde Exercícios físicos no celular Walk n' Play é o nome de um novo jogo de exercícios desenvolvido por cientistas da Universidade de Houston (EUA) e que ajuda a contar quantas calorias você queimou em um determinado dia. O jogo foi desenvolvido para o celular iPhone, é gratuito, e já está disponível no App Store, da Apple. Ele permite que um usuário compita com outro usuário ou contra um simulador e vai mostrando as calorias queimadas de acordo com o andamento do jogo. "Você simplesmente mantém o iPhone preso ao seu pulso ou o leva no bolso conforme você faz normalmente e ele grava cada pequeno movimento que você faz - seja andar ou subir uma escada - e traduz isto em calorias queimadas," diz o professor Ioannis Pavlidis. "O jogo funciona em um ciclo de 24 horas e condensa tudo diariamente." Melhor do que esteira Já existem equipamentos de acompanhamento de exercícios, conhecidos como pedômetros. Estes, contudo, medem apenas passos. Mas calorias são unidades metabólicas que são a melhor forma de mensurar uma atividade física. Por exemplo, um passo dado por uma pessoa de 100 quilogramas é muito diferente de um passo dado por uma pessoa que pese apenas 60 quilogramas - gasta-se muito mais energia para mover uma massa maior. O jogo também tem vantagens sobre as tradicionais esteiras, que medem a atividade de um indivíduo confinado no espaço e no tempo. O Walk n' Play permite usar o mundo como uma esteira, afirma Pavlidis, oferecendo uma contagem de calorias muito mais precisa. Este conteúdo foi publicado em 16/06/2009 do sítio Diário da Saúde. Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.