

INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MORFOLOGIA DE ADOLESCENTES OBESOS

NEVES, Viviane Folador

MACHADO, Halisson Franzói

PRATI, Sérgio Roberto Adriano

PETROSKI, Edlo Luiz

OLIVEIRA, Amauri Aparecido B.

UFSC/CDS/Mestrado em Educação Física - NuCIDH - Colégio Santa Cruz - Cesumar

Hábitos de vida sedentários e consumo alimentar altamente calórico em dietas desequilibradas, têm sido motivadores de distúrbios de ordem metabólica e causadores da obesidade em adolescentes. Como conseqüências para a vida, além da possibilidade do desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, distúrbios psicossociais se tomam evidentes, comprometendo a saúde e o bom desenvolvimento humano. Assim, esse trabalho objetivou verificar a influência de um programa de exercícios físicos na morfologia de adolescentes obesos. A amostra foi composta por 15 adolescentes na faixa etária de 14 a 18 anos que apresentavam IMC de 25 a 35kg/m². As variáveis verificadas foram: IMC, massa corporal total (kg), massa corporal gorda (%G) e massa corporal magra (kg). Para cálculo de estimativa de gordura corporal foram utilizadas as técnicas de dobras cutâneas e a equação sugerida por Slaughter et al. (1988). O programa de exercícios físicos foi composto por duas sessões/semana de 60 minutos de duração, durante dois meses. Cada sessão compreendia exercícios de flexibilidade (5min.), exercícios de resistência e força muscular localizada (15min.) e exercícios aeróbicos contínuos (40min.) individualizados. Para comparar os resultados, foi utilizado o teste "t" pareado. Também utilizou-se a comparação com as médias de um Grupo Controle (n=10). Os resultados alcançados, foram os seguintes:

QUADRO 1- VALORES MÉDIOS DAS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS (pré e pós-teste)

VALOR DE	p ¹ :	P	Massa	Massa	P	Massa	Massa	p	%G1	%G2	P	
IMC1	IMC2		Total1	Total2		Magra1	Magra 2					
G1												
n=10	26,7	26,6	0,78	78	78,3	0,76	56,1	56,3	0,69	28	27,8	0,96
G2												
n=15	31,2	30,8	0,10	83,2	82,3	0,25	47,8	49,1	*0,02	41,9	39,3	*0,0003

G1 – Grupo Controle

G2 – Grupo Experimental

* (p<0,05).

A análise dos dados indicou diminuições significativas entre as médias de %G, e aumento significativo na MCM dos adolescentes envolvidos em programas de exercícios físicos. Isso indica que um trabalho de exercícios físicos controlados pode ser favorável para a diminuição das proporções de gordura corporal e aumento de massa corporal magra em adolescentes obesos, favorecendo a saúde de uma forma geral e também a melhora da auto-estima e auto-suficiência diante das barreiras impostas pelo excesso de peso. Acredita-se que em trabalhos a longo prazo, associando a orientação alimentar e os estímulos psicossociais positivos, os resultados possam ser melhores e permanentes.