

O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS NÍVEIS DE GORDURA CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS

Cintia Bitencourt Ciccotti; Sérgio Roberto Adriano Prati; Amauri Aparecido B. de Oliveira.
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Amauri Aparecido B. de Oliveira (Orientador)
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Nos dias atuais a obesidade tem sido um problema de saúde pública. A alta prevalência de casos principalmente entre crianças e adolescentes, pode causar graves distúrbios orgânicos e psicossociais nesta população. Diante disso, se faz necessário atenções especiais a este problema, propondo medidas de prevenção e intervenção que possam amenizar os riscos à saúde na adolescência, assim, esse trabalho objetivou verificar o efeito do exercício físico nos níveis de gordura corporal de adolescentes obesos. A amostra foi composta por 24 adolescentes obesos voluntários, sendo um grupo de intervenção (G1, n=14) e um grupo controle (G2, n=10) na faixa etária de 12 a 17 anos que apresentavam IMC variando de 25 a 39kg/m². As variáveis de composição corporal analisadas foram massa (kg) e estatura corporal (m), e dobras cutâneas. A equação utilizada para estimar níveis de gordura corporal (%G) foi de Slaughter et al. (1988). O programa de intervenção foi composto por: duas sessões/semana (calorias estimadas em cerca de 300kcal/sessão), com duração de 60 minutos/sessão em um período de 4 meses. As sessões compreendiam cerca de 30 minutos de exercícios aeróbicos (caminhada e corrida), 20 minutos de exercícios de resistência muscular e força e 10 minutos de exercícios de flexibilidade. Para análise dos resultados foi utilizados a estatística descritiva e o teste "t" (significativo quando p<0,05). As variação dos níveis de composição corporal após quatro meses e nível de significância do grupo G1 foram: IMC1 31,3 e IMC2, 29,9 (IMC em Kg/m²), sendo p 0,00 e %G1 44,2 e G2 40,7, sendo p 0,02. Do grupo G2 foram: IMC1 26,6 e IMC2 27,1 (IMC em Kg/m²), sendo p 0,23 e %G1 27,9 e %G2 29,0, sendo p 0,19. A partir dos resultados alcançados pôde-se verificar que o efeito do exercício físico foi positivo na diminuição dos níveis de adiposidade, de massa corporal e em consequência ajudando a minimizar os riscos provocados pelo excesso de peso corporal. Acredita-se que além das intervenções de caráter terapêutico com exercícios aspectos nutricionais devem ser enfatizados para a obtenção de resultados mais satisfatórios e permanentes.

Centro Universitário de Maringá

cintiacciccotti@uol.com.br