

## **OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL**

**Danilo Santos Colombo:** Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira; Erasmo Trindade; Cinthia Bittencourt Ciccotti  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Sérgio Roberto Adriano Prati (Orientador)  
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O aumento da incidência de casos de obesidade na infância e adolescência na sociedade moderna tem sido motivo de preocupação nos diversos meios sociais. Acredita-se que em médio e longo prazo as consequências da obesidade venham a ser causadoras de graves distúrbios orgânicos e psicossociais à população, assim como, promova elevação dos gastos com a saúde pública terapêutica. Estima-se que formas de intervenção e prevenção sejam favoráveis para atenuar o problema na adolescência, assim, objetivou analisar o efeito do exercício físico e da orientação nutricional sobre a composição corporal de adolescentes obesos. A amostra foi composta por adolescentes obesos voluntários (G1, n=14) na faixa etária de 12 a 17 anos que apresentavam IMC variando de 25 a 39kg/m<sup>2</sup>. Um grupo controle sem intervenção (G2, n=10) foi formado para comparação entre os grupos. As variáveis de composição corporal analisadas foram: índice de massa corporal (IMC) verificados a partir de medidas de massa (kg), estatura corporal (m) e percentual de gordura (%G) a partir de dobras cutâneas (subescapular + tricipital). A equação utilizada para estimar %G foi de Slaughter et al. (1988). O programa de exercícios físicos foi: duas sessões/semana (+ 300kcal/sessão); duração de 60 minutos/sessão; período de 7 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. A partir do quarto mês foi incluída mais uma sessão (recreativa) e quinzenalmente adolescente junto aos pais eram orientados sob a questão alimentar em clínica de nutrição especializada. Os resultados alcançados foram: Valores médios das variáveis analisadas: pré-teste (1), pós-teste (2), e valores de significância p (Teste "t" - significativo quando p<0,05): no G1(n=14) IMC1 de 30,5 para IMC2 27,5 com p=0,00. O Peso(kg1) de 81,7 para Peso(kg2) 76,4 com p= 0,00. O %G1 de 42,7 para %G2 34,2 com p=0,00. Já o G2(n=10) IMC1 de 26,6 para IMC2 27,2 com p=0,22. O Peso(kg1) de 78,0 para 81,3 com p=0,35. o %G1 de 27,9 para 29,4 com p= 0,43. A partir dos resultados alcançados verificou-se que o exercício físico controlado associado à orientação alimentar teve efeito positivo na diminuição dos níveis de adiposidade e de massa corporal em adolescentes obesos oportunizando melhora da auto-estima e auto-suficiência diante das limitações impostas pelo excesso de peso, minimizando os riscos relativos que a obesidade ajuda a desenvolver.

PROBIC - CESUMAR

[danilo\\_colombo@hotmail.com](mailto:danilo_colombo@hotmail.com); [srap@bol.com.br](mailto:srap@bol.com.br)