

# EXERCÍCIO FÍSICO COMO AGENTE DE INTERVENÇÃO E EMAGRECIMENTO EM ADOLESCENTES OBESOS

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

AMAURI APARECIDO BÁSSOLI DE OLIVEIRA

UEM - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

ALESSANDRA REGINA CARNELOZZI PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

ANGELITA ALDANA SILVA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

PATRÍCIA ALVES

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

**INTRODUÇÃO** - O sedentarismo é um fator determinante da obesidade. Estudos indicam que o balanço energético positivo favorece o acúmulo de gordura corporal. Caso não haja prática regular de exercícios físicos e controle alimentar a obesidade pode se instalar ajudando a desenvolver outros fatores de risco. Acredita-se que a prática de exercícios físicos regulares possa favorecer a diminuição de riscos de doenças cardiovasculares, assim como proporcionar melhor saúde e qualidade de vida às pessoas. O objetivo desse trabalho foi analisar o efeito do exercício físico nos níveis de composição corporal (indicadores de risco) de adolescentes obesos. **MÉTODO** - A amostra foi composta por 58 adolescentes voluntários na faixa etária de 11 a 17 anos que apresentavam IMC maior que 25kg/m<sup>2</sup>. Para se estimar os níveis de composição corporal foram utilizados os métodos de antropometria a partir de dobras cutâneas (DC), índice de massa corporal (IMC), perímetro de cintura (PC), e análise de impedância bioelétrica (BIA) para estimar gordura corporal (%G). O programa de exercícios físicos foi composto por duas sessões semanais, com duração de 60 minutos cada ao longo de quatro meses. Cada sessão compreendia exercícios aeróbicos (caminhada ou corrida), exercícios de força e resistência muscular e exercícios de alongamento. Pais e adolescentes recebiam orientação alimentar a partir de textos e palestras. **RESULTADOS** - Como resultados verificou-se a redução significativa ( $p=0,00$ ) em todas as variáveis de composição corporal analisadas, sendo que a redução em média foi de 5,84% (DC), 0,8% (IMC), 3,43% (PC) e 8,36% gordura (BIA). **CONCLUSÃO** - A partir dos resultados pode-se perceber que a prática regular de exercícios físicos pode ser importante para auxiliar o processo de emagrecimento. Todavia, acredita-se que o acompanhamento alimentar e a prática de exercícios físicos devam ser permanentes, assim como a participação efetiva dos pais no processo, proporcionando modificação no estilo de vida almejando melhor saúde e qualidade de vida à família.

**Palavras-chave:** exercício físico; emagrecimento; obesidade

[srap@cesumar.br](mailto:srap@cesumar.br)