



INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PROGRAMADO E DA INGESTÃO DE NUTRIENTES NOS NÍVEIS DE ADIPOSIDADE DE ADOLESCENTES OBESOS¹

Sérgio Roberto Adriano Prati²; Alessandra Regina Carnelozzi Prati³; Cristina Di Benedetto⁴; Carlos Alexandre Molena Fernandes⁵; Maria de Souza Navarro Ferdinandi⁶

RESUMO: O excesso de adiposidade na adolescência tem se tornado motivo de maior preocupação nos últimos anos, um dos fatores é que o excesso de gordura nessa fase de vida poderá futuramente determinar estados de obesidade, além de serem determinantes de problemas de ordem psicológica, afetiva e social. É possível que esse problema seja decorrente de aspectos ligados a herança genética, mas também determinado por baixos níveis de atividade física habitual, ao elevado consumo calórico na alimentação, assim como aos aspectos ligados ao comportamento psicossocial vivenciado pelos adolescentes. Acredita-se que a intervenção para controlar e/ou atenuar esse problema seria favorável nesse período de desenvolvimento devido a melhor propensão dos jovens em realizar atividades físicas, por ser um período positivo para aquisição e mudança de hábitos de vida, pelo fato de que para a reversão do quadro de obesidade nessa fase apresenta importantes e significativos resultados, assim como oferece menores riscos à saúde quando da ocorrência de intervenções nutricionais e do aspecto exercício físico. Dessa forma o objetivo desse trabalho será verificar o efeito do exercício físico programado, da orientação alimentar e ingestão de fibras nos níveis de adiposidade, glicemia e lipídios sanguíneos de adolescentes obesos. Os sujeitos dessa pesquisa de característica experimental serão selecionados a partir de divulgação em meios de comunicação da cidade de Maringá-PR. Como forma de seleção foi definido que adolescentes de 13 a 17 anos com IMC de 25 a 30kg/m² poderão se inscrever e passar por entrevista com psicóloga onde está irá analisar se o adolescente estará decidido em relação a mudança de atitude necessária ao emagrecimento saudável. Após seleção de até 30 voluntários consentidos pelos pais/responsáveis os adolescentes serão submetidos a avaliação de níveis de gordura corporal (antropometria e análise de impedância), análise de perfil glicêmico e de lipídios sanguíneos a partir de coleta de sangue em jejum. Durante quatro meses serão acompanhados em sessões de exercício físico regular duas vezes/semana com duração de 60min (30 min aeróbicos, 20 minutos de resistência e força muscular e 10 min de alongamentos) e intensidade de 50 a 75% da frequência cardíaca de reserva (FCres). Os adolescentes e suas famílias serão orientados sobre alimentação saudável e controlada em clínica de nutrição especializada, assim como receberão aporte para consumo de fibras alimentares (25g/dia) durante todo o período de intervenção. Como apoio psicológico, semanalmente os adolescentes terão reunião de uma hora em grupo com psicóloga para trabalhar aspectos da motivação para superação de barreiras e emagrecimento. Para análise de dados será utilizada a estatística descritiva e os testes “t” de Student e ANOVA com nível de confiança de 95%. Espera-se que os adolescentes diminuam níveis de gordura corporal, assim como os níveis de glicemia e lipídios sanguíneos. Em médio prazo espera-se que passem a adotar um estilo de vida mais saudável para manter emagrecimento e saúde geral.

Palavras-chave: Adolescente; Exercício físico; Fatores de risco; Orientação nutricional; Obesidade;

1 Pesquisa Docente – Grupo de Pesquisa Obesidade na Adolescência

2 Professor Ed. Física Mestre – Coordenador Geral da Pesquisa – srap@cesumar.br

3 Profa. Esp. Ed Física UEM; 4 – Profa. Ms Psicóloga – CESUMAR; 5 – Prof. Ms CESUMAR; 6- Profa. Esp. Nutricionista – CESUMAR; 7 – Prof. Dr. Ed. Física – CESUMAR; 8 – Técnica Laboratório/Análises Clínicas – CESUMAR;