



# Journal of Exercise and Sport Sciences

## METODOLOGIA DE CAMINHADA PARA ADOLESCENTES OBESOS

*Gerusa Eisfeld Milano  
Neiva Leite  
Rosana Bento Radominski*

Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida - UFPR

### RESUMO

**Introdução:** O sobrepeso e a obesidade tem aumentado muito nesta última década e segundo a Organização Mundial de Saúde pode ser considerada uma epidemiologia global. Para o tratamento desta doença alguns estudos tem resultados favoráveis quando são realizados trabalhos multidisciplinares.

**Objetivo:** O objetivo deste estudo é propor uma metodologia de caminhada como uma forma de tratamento não medicamentoso para adolescentes obesos observando a aceitação e o nível de aderência ao exercício proposto.

**Materiais e Métodos:** Este trabalho refere-se a um estudo longitudinal realizado a partir da amostra de 39 adolescentes com média de idade de 13,3 ( $\pm 1,81$ ) anos oriundos da Unidade de Endocrinologia Pediátrica do Hospital de Clínicas (HC) e de cinco escolas próximas ao HC. Como critério de seleção os participantes deveriam ter percentil maior ou igual a 90 conforme o gráfico de índice de massa corporal do CDC (2000). Foram aferidas a estatura (EST), massa corporal (MC), Índice de Massa Corporal (IMC), frequência cardíaca de repouso ( $FC_{rep}$ ), frequência cardíaca máxima ( $FC_{máx}$ ) e a frequência cardíaca (FC) durante a aula. Para avaliar a percepção dos alunos nas aulas foi aplicado um questionário objetivo com o conteúdo validado e para avaliar o nível de aderência foi estabelecido que os alunos com mais de 33% de faltas não aderam. O programa constituiu de 36 aulas com duração de 12 semanas e frequência de 3 vezes por semana, inicialmente a FC de treinamento ficou entre 35-55%, no segundo mês foi para 45%-65% e finalizou com 55-75% da FC de reserva.

**Resultados:** O nível de aderência foi de 88,31% ( $\pm 9,39$ ), o grupo que aderiu manteve a FC dentro da zona de treinamento proposto, já o grupo que não aderiu não atingiu a FC de treinamento. Com relação ao questionário as respostas foram, na sua grande maioria, favoráveis a prática da caminhada.

**Conclusão:** A caminhada pode ser considerada uma proposta viável no tratamento da obesidade em adolescentes, possivelmente por ser um exercício de caráter dinâmico, ritmo constante e com uma intensidade que pode ser controlada. Sugere-se nova pesquisas com um período maior de exercício, e com grupo de obesos em outras faixas etárias

**Palavras-chave:** Obesidade; Caminhada; Aderência; Adolescente.