

Journal of Exercise and Sport Sciences

EXERCÍCIOS FÍSICOS ESTRUTURADOS E ESTILO DE VIDA ATIVO EM ADOLESCENTES OBESOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE REDUÇÃO DE PESO CORPORAL

Sérgio Luis Pereira Carvalho

Neiva Leite

Rosana Bento Rodominski

Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida - UFPR

RESUMO

A necessidade de gasto energético continua essencialmente sendo a mesma de nossos ancestrais de 40.000 anos atrás, mas os adolescentes atualmente apresentam um estilo de vida fisicamente inativo, em função das atividades de lazer mais sedentárias e da industrialização dos grandes centros, apresentando-se como fator de risco para o ganho de peso corporal e um obstáculo para adoção de um estilo de vida mais ativo. O presente estudo teve como objetivo avaliar as possíveis alterações na demanda energética diária de adolescentes obesos após três meses de participação em um programa de redução de peso corporal, que aliou como medidas terapêuticas sessões de exercícios físicos estruturados (EF) três vezes por semana, durante duas horas, reeducação alimentar e palestras educativas sobre hábitos saudáveis de vida. Amostra foi composta por 34 indivíduos, participando efetivamente do programa, 11 do sexo masculino e 23 do sexo feminino com idades entre 10 e 16 anos, estudantes de escolas da rede pública de ensino próxima do HC (Hospital das Clínicas) e/ou pacientes do ambulatório de Obesidade da Unidade de Endocrinologia Pediátrica do Hospital das Clínicas de Curitiba – UFPR. O instrumento utilizado para aferir o gasto energético foi o questionário retrospectivo de Bouchard (1983), na forma de entrevista, na qual foram recordados 4 dias, dois dias de semana e dois dias de final de semana (sábado e domingo). Para análise estatística foi utilizado o teste "t" de Student, considerando significativo $p < 0,05$. A demanda energética diária nos adolescentes, após três meses de participação no programa, aumentou significativamente nos dias em que ocorriam os (EF), bem como nos demais dias, exceto nos dias de final de semana no sexo feminino.

TABELA 01 - MÉDIA DO GASTO ENERGÉTICO (KCAL/KG/DIA) E DESVIOS-PADRÃO (DP) EM AMBOS SEXOS (ANÁLISE INTER-SEXOS)

ALUNOS	AVALIAÇÃO INICIAL			AVALIAÇÃO APÓS 3 MESES		
	M. D. S.	M. F. S.	M. D.	M. D. S.	M. F. S.	M. D.
Masc (n=11)	36,05	36,65	36,22	43,54*	42,70**	43,30***
DP	±2,96	±3,25	±2,03	±4,45	±6,03	±4,77
Fem. (n=23)	37,88	37,53	37,78	41,69 ^Φ	40,53	41,36 ^{ΦΦ}
DP	±3,51	±3,77	±3,11	±3,89	±7,05	±3,78

A partir de nossos resultados, ficou evidente a importância de uma ação multidisciplinar no tratamento precoce da obesidade infanto-juvenil e a eficácia da utilização dos (EF) na mudança comportamental no estilo de vida previamente sedentário, que estes adolescentes em sua grande maioria estavam envolvidos. Outros estudos necessitam ser realizados, com maior tempo de abordagem de exercícios e reeducação nutricional, bem como a avaliação posterior do efeito educativo deste processo.

Palavras-chave: Exercício físico estruturado; Adolescentes obesos; Gasto energético.