

Journal of Exercise and Sport Sciences

VALIDAÇÃO DO CICLISMO *INDOOR* PARA ADOLESCENTES OBESOS

Wendell Arthur Lopes
Neiva Leite
Rosana Bento Radominski

Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida - UFPR

RESUMO

Introdução: A obesidade juvenil tem aumentado nas últimas décadas e o seu tratamento tem sido prioridade em Saúde Pública. O exercício físico é considerado um importante componente no tratamento da obesidade e que aliado à reeducação alimentar tem produzido resultados significativos no tratamento dessa doença. A literatura científica apresenta diversas recomendações de exercícios físicos para crianças e adolescentes, entretanto, existem poucas validações em indivíduos obesos.

Objetivo: O propósito do presente estudo foi de validar o ciclismo *indoor* como exercício físico para crianças e adolescentes obesos em um programa de redução de peso.

Materiais e Métodos: Estudo experimental e longitudinal. A população foi crianças e adolescentes obesos do Ambulatório de Obesidade Infantil – Unidade de Endocrinologia Pediátrica do Hospital de Clínicas de Curitiba e das escolas públicas próximas. A amostra foi composta de 36 sujeitos, sendo 12 meninos e 24 meninas, com idades entre 11 e 16 anos. Foram aferidas a estatura (EST), massa corporal (MC), Índice de Massa Corporal (IMC), frequência cardíaca de repouso (FC_{rep}) e Consumo de Oxigênio à 170 bpm ($VO_{2(170)}$) no início do programa e após 3 meses e o comportamento da frequência cardíaca durante as sessões de ciclismo *indoor*. O ciclismo *indoor* foi aplicado durante 3 meses, com intensidade progressiva de 35 à 55% (1º mês), 45% à 65% (2º mês) e no 3º mês de 55 à 75% da FC de reserva, com duração de 50 minutos e frequência de 3 vezes por semana. Além do ciclismo *indoor* foram realizadas caminhadas, alongamentos e reeducação alimentar.

Resultados: A média do comportamento da frequência cardíaca durante as 36 sessões de ciclismo *indoor* foi de 136 bpm em ambos os sexos, sendo classificada como intensidade moderada (55% FC de reserva). Foi encontrada uma redução significativa do IMC em meninos ($p=0,0000$) e meninas ($p=0,0002$) e um aumento significativo do $VO_{2(170)}$ em meninos ($p=0,02$) e meninas ($p=0,004$) na comparação entre os resultados da avaliação e reavaliação.

Conclusão: As crianças e os adolescentes obesos mantiveram uma intensidade moderada durante as 36 sessões de ciclismo *indoor*, promovendo uma redução significativa da massa corporal e uma melhora da *performance* cardio-respiratória. Estes resultados demonstraram que o ciclismo *indoor* é um exercício físico aplicável em crianças e adolescentes obesos e que em conjunto com outros exercícios físicos e reeducação nutricional são efetivos no tratamento da obesidade. Sugere-se a realização de um estudo utilizando um tempo maior e uma intensidade mais elevada.

Palavras-chave: Obesidade; Ciclismo indoor; Adolescente.