

**Resumo de Dissertação¹**

Sérgio Roberto Adriano Prati

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

A obesidade na adolescência tem se tornado um grave problema de saúde pública na sociedade moderna. Além de suas conseqüências de ordem metabólica e fisiológica, graves distúrbios comportamentais e sociais podem se desenvolver em decorrência desse problema. Dentre as principais causas da obesidade estão o elevado consumo calórico em dietas desequilibradas associado aos baixos níveis de gasto energético. Intervenções em idades precoces são favoráveis. Dessa forma esse trabalho teve o objetivo de analisar a influência do exercício físico programado e da ingestão de nutrientes nos níveis de adiposidade de adolescentes obesos. Primeiramente, buscou-se verificar os índices antropométricos e verificar as características de consumo alimentar de adolescentes obesos. A seguir procurou-se verificar qual a influência do exercício físico programado nos níveis de adiposidade dos adolescentes e em seqüência verificar a influência da associação entre a ingestão de nutrientes e o exercício físico nas proporções de gordura corporal dos adolescentes obesos. A pesquisa tem característica quase-experimental. A amostra foi composta por 24 adolescentes voluntários na faixa etária de 14 a 17 anos que apresentavam IMC variando de 25 a 39kg/m². Foram formados três grupos, sendo dois de intervenção (G1, n=7 e G2, n=7) e um de controle (G3, n=10). Para se estimar os níveis de adiposidade corporal (%G) foram utilizados os métodos da antropometria a partir de dobras cutâneas (DC) e o método de impedância bioelétrica (BIA). Para se estimar as características alimentares utilizou-se o inquérito alimentar de 24 horas durante três dias da semana. As intervenções abordaram os seguintes aspectos: exercício físico programado (para o G1 e G2) – duas sessões semanais de exercícios físicos com duração de 60 minutos cada, composta de exercícios aeróbicos (30 minutos), exercícios de força e resistência muscular (20 min.) e exercícios de flexibilidade (10 min.); e hábitos nutricionais – os integrantes do G1 receberam dietas equilibradas com 1800kcal/dia. A duração do programa de intervenção foi de quatro meses. Como resultados principais foi verificada diminuição significativa de 4,3%G (DC) e 2,5%G (BIA) nas médias de %G para os adolescentes do G1, e na comparação entre os grupos houve diferença significativa entre as médias na variável %GBIA (G1=-2,43; G2 1,52, p=0,016) e na variável %GDC (G1=-4,28%; G2=-1,55%; G3=1,14%, p=0,012). Quanto à influência dos nutrientes nos níveis de adiposidade, obteve-se influência significativa sobre a diferença da quantidade de gordura estimada pela impedância (BIA) de 70% (R²=0,7, p=0,04). A partir dos resultados verifica-se que as intervenções controladas dos aspectos nutricionais e de exercício físico podem ajudar no processo de emagrecimento possibilitando diminuição de gordura corporal e de suas conseqüências à saúde, contudo enfatiza-se que a intervenção de forma terapêutica não é o único caminho eficaz. A intervenção de forma preventiva nas escolas através de conteúdos de Educação Física relacionada à saúde poderia ajudar a desenvolver a autonomia das pessoas frente a hábitos saudáveis de vida.

Palavras-chave: exercício físico, ingestão de nutrientes, adiposidade, adolescente, obesidade.

¹ Mestrado em Educação Física/CDS/UFSC (2002). Área: Atividade Física e Saúde. Orientador: Prof. Dr. Edio Luiz Petroski.