



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de dois programas de exercício físico sobre a imagem corporal de adolescentes com excesso de peso.
Autor	VITÓRIA DE MELLO BONES DA ROCHA
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois programas de exercício físico sobre a imagem corporal de adolescentes com excesso de peso.

Autor: Vitória Bones

Orientador: Dr. Luiz Fernando Martins Krueel.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode ser definida como uma doença na qual o excesso de gordura corporal pode fazer com que a saúde seja adversamente afetada, visto a associação com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). As prevalências dessa condição têm aumentado de forma epidêmica tanto em adultos quanto em crianças e adolescentes. Várias são as causas que predispõem o aumento do índice de massa corporal (IMC), destacando-se o sedentarismo e o baixo nível de atividade física, podendo também desencadear consequências psicológicas, no que se refere à insatisfação com o corpo, refletindo em baixa autoestima, ansiedade, depressão e dificuldades comportamentais. Entretanto, o exercício físico tem se mostrado eficaz no que tange à melhora da imagem corporal (IC). Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi verificar a eficiência de dois tipos de treino de baixo impacto, comparados ao grupo controle (GC), sobre a imagem corporal de adolescentes com excesso de peso. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, do qual participaram 67 adolescentes púberes e pós-púberes, de ambos os sexos, com excesso de peso, e razão cintura/estatura superior a 0,50, sem afecções incapacitantes à prática de exercício físico. Somente participaram do estudo aqueles adolescentes que assinaram termo de assentimento e cujos pais ou responsáveis legais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os adolescentes foram alocados em três grupos: grupo hidroginástica (GH), grupo jump (GJ) e GC. Os três grupos participaram de 12 encontros de orientação nutricional, nos quais foram trabalhados vários temas relacionados ao consumo calórico e importância de uma alimentação saudável. Além disso, os grupos de exercícios participaram de 12 semanas de treinamento intervalado, com três sessões semanais, variando as intensidades de acordo com a escala de percepção subjetiva do esforço de Borg, utilizando-se as âncoras 17 e nove, com duração de 24 a 32 minutos de parte principal, de acordo com período da periodização. Foram realizadas avaliações antropométricas para análise do estado nutricional, por meio do IMC. Para análise da satisfação com a imagem corporal foi utilizado o instrumento *Body Shape Questionnaire – BSQ* que é um teste de autopreenchimento com 34 perguntas de múltipla escolha. O questionário autoaplicável avalia o grau de insatisfação com a imagem corporal do indivíduo. Para verificar a percepção da imagem corporal foi aplicada a *Escala de Silhuetas de Stunkard*, composta por uma sequência de nove figuras de silhuetas corporais, que avalia a percepção que o indivíduo tem do seu corpo real e do que gostaria de ter. Para análise dos resultados foram utilizadas Equações de Estimativa Generalizadas (GEE), sendo que para a verificação das diferenças foi adotado $\alpha=0,05$. Não foram encontradas diferenças no GC. Já o GJ demonstrou melhora na percepção com IC por meio das silhuetas de Stunkard, e o GH demonstrou piora na satisfação com a IC por meio do BSQ após as 12 semanas de intervenção. Embora ambos os grupos tenham reduzido significativamente o IMC, somente o grupo que treinou no meio terrestre demonstrou melhora no desfecho em questão. O resultado do treinamento no meio aquático pode ter sido influenciado pelo aumento na exposição do corpo que os adolescentes do GH tiveram, proporcionando que eles passassem a ter um olhar mais crítico sobre seu próprio corpo. Dessa forma, para os grupos estudados, pode-se concluir que o treinamento de 12 semanas com jump se mostrou eficiente para melhora da imagem corporal dos adolescentes obesos.