



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de dois programas de treinamento aeróbico sobre a saúde mental de adolescentes com excesso de peso
Autor	MARÍNDIA TEIXEIRA BECKER
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois programas de treinamento aeróbico sobre a saúde mental de adolescentes com excesso de peso.

Autora: Maríndia Teixeira Becker. Orientador: Luíz Fernando Martins Krueel.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

A obesidade é uma doença multifatorial, caracterizada principalmente pelo alto índice de massa corporal. É considerada um grave problema de saúde pública, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, estudos têm demonstrado que essa condição tem aumentado consideravelmente nas faixas pediátricas, sendo um dado extremamente preocupante, visto que essa condição demonstra tendência de manter-se até a vida adulta. Além de grande associação com doenças crônicas não transmissíveis, a obesidade apresenta diminuição na qualidade de vida e aumento de sintomas depressivos, podendo impactar negativamente na saúde mental da população em questão. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de dois programas de treinamento aeróbico, em diferentes meios, na saúde mental de adolescentes com excesso de peso, após 12 semanas de treinamento, comparados ao grupo controle (GC). Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com amostra composta por 88 adolescentes, que foram randomicamente alocados em três grupos: grupo de treinamento aeróbico com hidroginástica (GH), grupo de treinamento aeróbico com jump (GJ) e GC. Os três grupos tiveram 12 sessões de orientação nutricional com uma nutricionista. O treinamento dos grupos de exercícios foi realizado três vezes por semana e consistiu de um modelo intervalado, com parte principal de treino variando entre 24 e 32 minutos de acordo com período da periodização, durante 12 semanas. As intensidades do treinamento foram determinadas pelo índice de esforço percebido da Escala de Borg, utilizando as intensidades 17 e nove, que correspondem às percepções muito intenso e muito leve, respectivamente. Após as perdas amostrais permaneceram para a análise 54 adolescentes (GH: n = 19; GJ: n = 11; GC: n = 14). Como variável dependente foi avaliada a saúde mental de adolescentes com excesso de peso, por meio do questionário *Strengths and Difficulties Questionnaires* (SDQ), que é um instrumento traduzido e validado para o português, composto por cinco subescalas: problemas no comportamento pró-social, hiperatividade, problemas emocionais, problemas de conduta e de problemas de relacionamento. Para comparação dos grupos foi utilizado o teste de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE). Após a análise estatística, não foi encontrado para os resultados do SDQ efeito significativo no fator tempo, grupo ou interação tempo*grupo nas subescalas de problemas no comportamento pró-social, hiperatividade, problemas de conduta e problemas de relacionamento, diferentemente da subescala de problemas emocionais que foi encontrado um efeito significativo no fator grupo ($p = 0,014$) e uma interação significativa tempo*grupo ($p = 0,008$), mostrando uma redução nos escores dessa subescala em ambos os grupos de exercícios (GH e GJ), quando comparados ao grupo controle. Dessa forma, embora o estudo possua algumas limitações, foi possível concluir que a intervenção proposta pareceu ser eficiente para a melhora de aspectos emocionais em adolescentes com excesso de peso, independente do tipo de treinamento realizado.