



Evento	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2015
Local	Porto Alegre - RS
Título	Efeitos de dois tipos de treinamento físico sobre o tempo de tela em adolescentes com excesso de peso.
Autor	RAFAEL DE LIMA MAGALHÃES
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Efeitos de dois tipos de treinamento físico sobre o tempo de tela em adolescentes com excesso de peso.

Autor: Rafael de Lima Magalhães. Orientador: Luíz Fernando Martins Kruehl

Instituição de Origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A obesidade é considerada um problema de saúde pública ao redor do mundo, tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, e seu crescimento tem sido caracterizado como uma pandemia. Estudos no Brasil confirmam essa tendência, com prevalência crescente também entre crianças e adolescentes, o que chama a atenção, visto que obesidade adquirida nessa fase tende a perdurar até a vida adulta. Maior problema do que a obesidade em si, são as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) a ela associadas, que já aparecem em idades precoces. Estudos demonstram que a infância é considerada um período da vida de estruturação, no qual os padrões de dieta e de estilo de vida são formados e fixados, e, quando inadequados, podem levar a complicações cardiovasculares, endócrinas e ainda ao baixo desempenho escolar. O estilo de vida moderno, que estimula o sedentarismo, sobretudo pelo aumento do tempo de televisão (TV), computador, celular e videogame (VG), contribui para a continuidade do aumento na prevalência de excesso de peso em escolares. Revisão sistemática demonstrou que assistir TV por mais de duas horas por dia está associado com uma composição corporal não favorável, além de decréscimo no nível de aptidão física, baixa autoestima, alteração do comportamento social e diminuição de conquistas acadêmicas. Por outro lado, diminuir o sedentarismo pode levar também à diminuição do índice de massa corporal (IMC). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a eficiência de dois tipos de treino de baixo impacto sobre o tempo de tela em adolescentes com excesso de peso. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com 67 adolescentes com excesso de peso, que foram recrutados por meio de mídia impressa. Todos participantes assinaram termo de assentimento assim como seus pais ou responsáveis legais o termo de consentimento livre e esclarecido. Os adolescentes foram alocados em três grupos: grupo controle (GC); grupo hidroginástica (GH); e grupo jump (GJ). Os três grupos tiveram uma sessão semanal de orientação nutricional, e o GH e GJ treinaram por 12 semanas com três sessões semanais variando entre 24 e 32 minutos de parte principal, conforme fase da periodização do treinamento, com aulas de hidroginástica e jump, respectivamente. Foram realizadas avaliações antropométricas, além de avaliação do tempo de tela por meio de questionário criado para o presente estudo, com base em instrumentos utilizados na literatura, a fim de identificar a quantidade de horas que os adolescentes passam em frente de uma tela – televisão, computador, videogame e celular. A aplicação do questionário foi realizada pré e pós-período de treinamento, assim como as avaliações antropométricas. Para a análise dos dados de tempo de tela as comparações entre os grupos e os tempos, além da interação grupo*tempo, foram utilizadas Equações de Estimativa Generalizadas – GEE. Para a verificação das diferenças foi adotado $\alpha=0,05$. Os resultados demonstraram que não houve diferença no tempo de tela entre os grupos, pré e pós-intervenção, nem entre os tempos para os três grupos, embora tenha havido redução no índice de massa corporal, nos grupos de exercícios, pré e pós-treinamento. A intervenção proposta no presente estudo não foi eficiente no que tange à redução do tempo de tela nos adolescentes com excesso de peso, independente do grupo ao qual foram alocados.