

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	Efeito de um programa de treinamento de futebol sobre componentes de síndrome metabólica e qualidade de vida em crianças com excesso de peso
Autor	CARINA DE LIMA CANEPPELE
Orientador	GIOVANI DOS SANTOS CUNHA

Título: Efeito de um programa de treinamento de futebol sobre componentes de síndrome metabólica e qualidade de vida em crianças com excesso de peso

Autor: Carina de Lima Caneppele

Orientador: Giovani dos Santos Cunha

Instituição de Origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

RESUMO

A prevalência de crianças e adolescentes com excesso de peso tem aumentado significativamente nos últimos anos, principalmente devido ao sedentarismo, as reduções nos níveis de atividade física e hábitos alimentares precários. Como consequência, os níveis de aptidão física diminuem e aumentam as chances de complicações associadas a obesidade. Para evitar o aparecimento de diversas doenças associadas a obesidade e ao sedentarismo como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, dislipidemias e inflamações sistêmicas, recomenda-se a prática de exercício físico regular. O futebol é um dos esportes mais praticados por crianças e adolescentes, estimulando assim o aumento nos níveis de atividade e aptidão física, além de promover benefícios cardiometabólicos. Sendo assim, o objetivo do estudo foi analisar o efeito de um programa de treinamento de futebol sobre componentes de síndrome metabólica e qualidade de vida em crianças com excesso de peso. A amostra foi composta por 12 crianças com excesso de peso com idade entre 8 – 12 anos. Os sujeitos foram submetidos a 12 semanas de treinamento de futebol com frequência semanal de duas sessões com duração de 60-90 minutos por sessão. Foram realizadas avaliações antropométricas, de aptidão cardiorrespiratória (ergoespirometria), de aptidão física (bateria de testes PROESP-BR), nível de atividade física, qualidade de vida, controle alimentar, perfil glicêmico e perfil lipídico. Como resultado parcial, o treinamento de futebol no modelo proposto se mostrou efetivo para melhorar significativamente os níveis de aptidão física (Carga máxima pré: 50 ± 34 ; pós: 100 ± 26 watts), flexibilidade (pré: 35 ± 6 ; pós: 44 ± 6 cm), a massa adiposa (pré: $28,48 \pm 6,13$; pós: $25,85 \pm 8,6$ kg), promoveu melhoras nas variáveis sanguíneas como glicemia (pré: $94,80 \pm 8,89$; pós $89,10 \pm 8,57$) e triglicerídeos (pré: $91,32 \pm 11,14$; pós: $81,03 \pm 21,1$). Os resultados parciais não identificaram melhoras significativas na relação cintura quadril (pré $0,92 \pm 0,05$; pós $0,97 \pm 0,09$), IMC (pré $26,64 \pm 3,89$; pós $28,72 \pm 3,60$), no $VO_{2\text{pico}}$ (pré $26,96 \pm 3$; pós: $26,4 \pm 3 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$), na HDL (pré $38,08 \pm 7,35$; pós $36,44 \pm 10,29$), na distância percorrida no teste de corrida 6' minutos do PROESP-BR (pré 732 ± 84 ; pós $667 \pm 108\text{m}$) e no número máximo de abdominais realizados em um minuto (pré 22 ± 12 ; pós 23 ± 12). Os resultados nos permitem concluir que o treinamento estruturado de futebol com duração de 12 semanas foi efetivo para melhorar indicadores de saúde como perfil glicêmico, triglicerídeos, carga máxima, flexibilidade e massa de gordura em crianças com excesso de peso, porém não foi efetivo para melhorar significativamente a aptidão cardiorrespiratória, o perfil lipídico e a resistência muscular localizada.