

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
UFRGS  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Efeito de um programa de treinamento de futebol sobre componentes de síndrome metabólica e qualidade de vida em crianças com excesso de peso
<b>Autor</b>	CARINA DE LIMA CANEPPELE
<b>Orientador</b>	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:  $50 \pm 34$ ; pós:  $100 \pm 26$  watts), flexibilidade (pré:  $35 \pm 6$ ; pós:  $44 \pm 6$  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  $VO_{2pico}$  (pré  $26,96 \pm 3$ ; pós:  $26,4 \pm 3$   $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ), 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  $732 \pm 84$ ; pós  $667 \pm 108m$ ) e no número máximo de abdominais realizados em um minuto (pré  $22 \pm 12$ ; pós  $23 \pm 12$ ). 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.