

# Centro: Saude

## Curso: Educação Física

**Título:** ANÁLISE DAS VARIAÇÕES NA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES COM EXCESSO DE PESO APÓS A PRÁTICA ESPORTIVA DO VOLEIBOL.

**Autores:** Silva, A.M. Pinto, I.P. Gomes, J. Filho, G.C.S. Bessa, E.

**Email:** prodamyneto@hotmail.com **IES:** ESTÁCIO FIC

**Palavra Chave:** Obesidade Voleibol Adolescência

### Resumo:

A obesidade é uma doença crônica que cresce de forma epidêmica em todo o mundo, a sua prevalência em adolescentes vem aumentando sendo considerada um dos principais problemas de saúde pública. A prevalência de obesidade em diversos países (desenvolvidos e, mais recentemente, em desenvolvimento) levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a considerar a obesidade como uma nova síndrome mundial. Em crianças e adolescentes americanos, observa-se que a prevalência de obesidade triplicou nas últimas três décadas. Nos Estados Unidos, cerca de 15% das crianças e adolescentes são obesos, considerando-se como critério para diagnóstico o índice de massa corpórea (IMC) acima do percentil 95 para idade e gênero. Um estudo populacional realizado na cidade de Santos, São Paulo, envolvendo 10.882 crianças com idade entre sete e dez anos, revelou prevalência de sobrepeso e obesidade de 15,7 e 18%, respectivamente. Entretanto, existem poucos estudos sobre atividades programadas para crianças e adolescentes obesos. A adesão dessa população à atividade física é variada e inversamente proporcional à duração dos programas, provavelmente devido à menor tolerância dos obesos ao esforço. Em atividades mais intensas, o índice de desistência desses indivíduos pode chegar a 50% devido, principalmente, a fatores físicos, sociais e ambientais. Além disso, uma das causas apontadas para a desistência das atividades é a prescrição de atividades que não sejam desejadas, ou na qual o praticante não se sinta à vontade. O objetivo deste estudo foi analisar as variações na composição corporal em adolescentes com excesso de peso após a prática esportiva do voleibol. Para tanto, foi utilizada uma amostra de 16 adolescentes (8 do sexo feminino e 8 do sexo masculino) com excesso de peso entre 10 a 14 anos de idade. Foram realizadas duas avaliações físicas, uma antes e outra após a intervenção que teve a duração de três meses. Na intervenção foram realizadas vivências na modalidade esportiva do voleibol. As sessões, com duração de 60 minutos e a frequência de três vezes na semana, foram compostas por alongamento, aquecimento, fundamentos da atividade esportiva e relaxamento. As medidas antropométricas que foram utilizadas para a determinação da composição corporal dos adolescentes foi a estatura (m), peso corporal (kg), dobras cutâneas (tríceps e subescapular) e perímetros (cintura e quadril). A partir dessas medidas foi calculado o IMC (Índice de Massa Corporal), a relação cintura/quadril e a porcentagem de gordura dos adolescentes participantes do estudo. Os resultados da estatística descritiva estão expressos como média  $\pm$  desvio padrão da média e para comparação das médias foi utilizado o teste-T de amostras dependentes. A análise das modificações na composição corporal antes e após a intervenção não tiveram diferenças significativas ( $p > 0,05$ ) relação cintura/quadril do sexo feminino e porcentagem de gordura e IMC tanto para o sexo feminino quanto para o masculino, só houve diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ) para a relação cintura/quadril do sexo masculino. Conclui-se que para um programa de atividade física composto pelo voleibol possa exercer um efeito positivo na composição corporal de adolescentes com excesso de peso é necessário um período de prática maior que três meses e ter em conjunto um controle alimentar.

