

## LISTA DE TABELAS

	Página
TABELA 1 - Prevalência de sobrepeso nos Estados Unidos em crianças e adolescentes de 6 a 19 anos no período de 1963 a 2002.....	6
TABELA 2 - Classificação de adultos pelo índice de massa corporal da WHO (1998).....	10
TABELA 3 - Características iniciais de idade e das variáveis antropométricas de adolescentes obesos, de ambos os gêneros, valores expressos em média $\pm$ desvio padrão.....	23
TABELA 4 - Número dos adolescentes que compuseram o estudo, nos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	24
TABELA 5 - Valores da média $\pm$ desvio padrão da massa corporal em quilogramas, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	26
TABELA 6 - Valores da média $\pm$ desvio padrão do IMC em quilogramas por metros ao quadrado, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	27
TABELA 7 - Valores da média $\pm$ desvio padrão da massa de gordura em quilogramas, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	28
TABELA 8 - Valores da média $\pm$ desvio padrão da massa magra em quilogramas, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	29

	Página
TABELA 9 - Valores da média $\pm$ desvio padrão do percentual de gordura corporal total em percentual, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	31
TABELA 10 - Valores da média $\pm$ desvio padrão do percentual de gordura de tronco em percentual, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	32
TABELA 11 - Valores da média $\pm$ desvio padrão do percentual de gordura de membros superiores em percentual, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	33
TABELA 12 - Valores da média $\pm$ desvio padrão do percentual de gordura de membros inferiores em percentual, dos grupos aeróbio e força, em ambos os gêneros, nos momentos inicial e final do estudo.....	34

## LISTA DE FIGURAS

	Página
FIGURA 1 - Correlação do percentual de gordura de tronco versus percentual de gordura periférica no grupo força, sem distinção de gênero, no momento inicial do estudo.....	35
FIGURA 2 - Correlação do percentual de gordura de tronco versus percentual de gordura periférica no grupo força, sem distinção de gênero, no momento final do estudo .....	36
FIGURA 3 - Correlação do percentual de gordura de tronco versus percentual de gordura periférica no grupo aeróbio, sem distinção de gênero, no momento inicial do estudo.....	37
FIGURA 4 - Correlação do percentual de gordura de tronco pós versus percentual de gordura periférica pós no grupo aeróbio,sem distinção de gênero, no momento final do estudo.....	37

## LISTA DE ANEXOS

	Página
ANEXO I - Termo de consentimento livre e esclarecido.....	68
ANEXO II - Valores do IMC, por idade e gênero, segundo a proposta de MUST, DALLAL e DIETZ (1991).....	71
ANEXO III - Exame de DEXA para avaliação da composição corporal.....	72
ANEXO IV – Anamnese clínica.....	74
ANEXO V – Teste ergoespirométrico.....	78
ANEXO VI – Gráfico dos valores da média $\pm$ desvio padrão das variáveis obtidas no teste ergométrico, do grupo aeróbio, sem distinção de gênero, nos momentos inicial e final do estudo.....	79
ANEXO VII – Teste de 1RM.....	80
ANEXO VIII - Gráfico dos valores da média $\pm$ desvio padrão das variáveis obtidas no teste de 1RM, do grupo força, sem distinção de gênero, nos momentos inicial e final do estudo.....	81