

## RESUMO

COMPARAÇÃO DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO FÍSICO NA  
COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS SUBMETIDOS AO  
TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Autora: KĂLI OLIVEIRA DE SIQUEIRA

Orientador: PROF.DR.LUZIMAR RAIMUNDO TEIXEIRA

O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de dois programas de exercício físico na composição corporal de adolescentes obesos submetidos ao tratamento multidisciplinar e verificar qual programa de exercício físico foi mais eficaz para reduzir a gordura corporal e aumentar a massa magra nos dois gêneros. Foram selecionados 60 adolescentes obesos, sendo 36 do gênero feminino e 20 do gênero masculino, com índice de massa corporal (IMC) igual ou acima do percentil 95, na faixa etária de 15 a 19 anos. A amostra foi dividida em dois grupos: grupo aeróbio e grupo força. Os adolescentes foram submetidos a avaliação antropométrica, clínica, de composição corporal e da aptidão física. Além disso, receberam orientação para mudança no estilo de vida e consultas nutricionais, psicológicas e médicas. As sessões de exercícios físicos ocorriam três vezes por semana, em dias alternados, com duração de 60 minutos. A composição corporal foi avaliada pela absorptometria de duplo feixe de energia (DEXA) nos momentos inicial e final do estudo. A duração da intervenção foi de 12 semanas. Os principais resultados demonstraram que os grupos aeróbio e força apresentaram redução significativa na massa corporal e no IMC e, quando analisados por gênero, verificou-se que no gênero feminino não

houve diferença significativa, enquanto que o gênero masculino apresentou redução significativa no grupo força. Na massa magra observou-se aumento significativo apenas no grupo força, tanto sem distinção de gênero quanto diferenciando por gênero. Os dois grupos apresentaram redução significativa na massa de gordura, no percentual de gordura corporal total e no percentual de gordura de tronco tanto sem distinção de gênero quanto diferenciando por gênero. Verificou-se correlação positiva na redução do percentual de gordura de tronco com o percentual de gordura periférica. Concluiu-se que o treinamento de força foi mais efetivo para aumentar a massa magra e, levando em consideração a maior redução na variação percentual entre os momentos inicial e final, o grupo aeróbio foi mais efetivo para reduzir a massa de gordura e o grupo força para reduzir o percentual de gordura corporal total dos adolescentes obesos submetidos ao tratamento multidisciplinar de doze semanas.

Palavras-chave: obesidade, treinamento aeróbio, treinamento de força, mudança no estilo de vida e DEXA.