

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE TABELAS.....	vii
LISTA DE FIGURAS.....	ix
LISTA DE ANEXOS.....	x
RESUMO.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 OBJETIVOS.....	4
2.1 Objetivo geral.....	4
2.2 Objetivos específicos.....	4
3 REVISÃO DA LITERATURA.....	4
3.1 Obesidade.....	4
3.2 Adolescência.....	8
3.3 Avaliação da composição corporal.....	9
3.4 Balanço energético.....	11
3.5 Tratamento da obesidade e exercício físico.....	12
4 MATERIAL E MÉTODOS.....	15
4.1 Amostra.....	15
4.2 Protocolo de mensuração.....	17
4.2.1 Avaliação antropométrica.....	17
4.2.1.1 Massa corporal.....	17
4.2.1.2 Estatura.....	17
4.2.1.3 IMC.....	18
4.2.2 Composição corporal.....	18
4.2.3 Exame clínico.....	19
4.2.4 Avaliação da aptidão física.....	19

4.2.4.1	Teste Ergoespirométrico.....	19
4.2.4.2	Teste de uma repetição máxima.....	20
4.3	Programa de exercício físico.....	20
4.3.1	Período de adaptação.....	20
4.3.2	Treinamento aeróbio.....	21
4.3.3	Treinamento de força.....	21
4.4	Orientação para mudança no estilo de vida.....	22
4.5	Consultas.....	22
4.6	Análise estatística.....	23
5	RESULTADOS.....	23
5.1	Caracterização da população estudada no momento inicial do estudo.....	23
5.2	Identificação dos adolescentes obesos quanto à adesão a intervenção multidisciplinar.....	24
5.3	Análise dos efeitos dos diferentes tipos de intervenções nos adolescentes obesos.....	25
5.3.1	Massa corporal.....	25
5.3.2	IMC.....	26
5.3.3	Massa de gordura.....	27
5.3.4	Massa magra.....	28
5.3.5	Percentual de gordura corporal total.....	30
5.3.6	Percentual de gordura de tronco.....	31
5.3.7	Percentual de gordura de membros superiores.....	32
5.3.8	Percentual de gordura de membros inferiores.....	34
5.4	Correlações entre o percentual de gordura de tronco e de gordura periférica.....	35
5.4.1	Correlação do percentual de gordura de tronco e do percentual de gordura periférica no grupo força.....	35

	Página	
5.4.2	Correlação do percentual de gordura de tronco e do percentual de gordura periférica no grupo aeróbio.....	36
6	DISCUSSÃO	38
7	CONCLUSÕES	46
	REFERÊNCIAS	48
	ANEXOS	68