



**Título: EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS INTERDISCIPLINAR SOBRE O PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES: um estudo com acelerometria em escolares com sobrepeso e obesidade**

Priscila Tatiana da Silva, Miria Suzana Burgos

Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

E-mail: pri.pts@hotmail.com

**Introdução:** A atividade física (AF) na adolescência tem sido reconhecida como um dos principais componentes na construção de um estilo de vida saudável. Contudo, há evidências de que 80% dos escolares não praticam a quantidade de AF recomendada pelas diretrizes internacionais. Deste modo, aponta-se que a monitoração da AF é uma medida essencial em saúde no que se refere à prevenção de doenças e agravos futuros associados à população infanto-juvenil. **Objetivo:** Verificar, a partir da utilização de acelerômetros, os efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar, constituído de exercícios físicos, associados à orientação nutricional e psicológica, sobre os níveis de atividade física e gasto calórico em adolescentes com sobrepeso/obesidade. **Método:** O estudo terá caráter quase-experimental. A amostra estimada será constituída de 50 adolescentes no grupo controle e 50 adolescentes no grupo experimental, de ambos os sexos e com idade entre 10 e 17 anos, que apresentem sobrepeso ou obesidade, nas avaliações pré-teste. Para realização do cálculo amostral, utilizou-se o programa Clinical and Translational Sciences Institute (CTSI). A análise sugeriu a necessidade de 19 sujeitos para o grupo experimental e 19 sujeitos para o grupo controle, no mínimo. As atividades do programa de intervenção se estenderão por 6 meses, durante o período de abril a setembro do ano vigente e serão realizadas no complexo esportivo da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). A distribuição das atividades será realizada através de 3 sessões semanais e envolverá exercícios físicos, orientação psicológica, nutricional e postural. As sessões de intervenção ocorrerão no contra turno escolar, com 2 horas de duração cada e terão uma estruturação para cada dia da semana. A intervenção com exercícios físicos será a única modalidade do programa a ser realizada em todas as três sessões semanais, contemplando dias da semana alternados. O treinamento dos escolares será de forma sistematizada, através de exercícios resistidos (circuitos) e aeróbicos (caminhadas e atividades aquáticas). Para monitorar e controlar a intensidade das atividades e exercícios físicos propostos, os escolares utilizarão um frequencímetro cardíaco portátil da marca POLAR®, modelo FT1 (Finlândia), durante as sessões. Os dados de acelerometria, envolvendo os níveis de atividade física e valores de gasto calórico serão obtidos através da utilização de aparelhos acelerômetros triaxiais da marca ActiGraph, modelo GTX Sleep (Pensacola, Flórida, USA). Para avaliação da aptidão cardiorrespiratória, será realizado o teste de corrida/caminhada de 6 minutos preconizados pelo PROESP-BR (2015). **Resultados esperados:** Ao

fim do presente estudo, espera-se que o programa de intervenção interdisciplinar em saúde tenha efeitos positivos sobre os parâmetros avaliados, com redução dos indicadores antropométricos, aumento da condição física cardiorrespiratória e dos níveis de atividade física dos escolares participantes do programa. Além disso, espera-se que as informações atualizadas sobre os níveis de atividade física, gasto calórico e condição física cardiorrespiratória em adolescentes com sobrepeso e obesidade, possam contribuir com a elaboração de estratégias de intervenções mais eficazes para esta população, melhorando o direcionamento do tratamento multidisciplinar e possibilitando repensar o trabalho com acelerômetros como método mais viável para controle desta variável a nível de população escolar, contribuindo, assim, para a melhora da qualidade de vida e hábitos saudáveis da população infanto-juvenil.

**Palavras-chave:** Acelerometria; Obesidade; Sobrepeso; Adolescente; Intervenção.