



PROGRAMA DE INTERVENÇÃO EM ADOLESCENTES COM SOBREPESO/OBESIDADE

Leticia Borfe, Dulciane Nunes Paiva, Cézane Priscila Reuter, Miria Suzana Burgos

Introdução: o excesso de peso na infância está fortemente associado à obesidade na adolescência e fase adulta acarretando inúmeras complicações nos diversos sistemas corporais, em especial, no sistema respiratório. O acúmulo da gordura corporal pode causar disfunções nas estruturas relacionadas à mecânica ventilatória, resultando em alterações na função pulmonar e maior esforço respiratório. Além disso, a obesidade também afeta negativamente a aptidão cardiorrespiratória e o desempenho das capacidades motoras fundamentais, como a força de membros superiores. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um programa de intervenção com exercícios físicos sobre a função pulmonar, aptidão cardiorrespiratória e força explosiva de membros superiores de adolescentes com excesso de peso. **Método:** Estudo quase-experimental que avaliou 46 adolescentes com excesso de peso, alocados em dois grupos, sendo 23 no grupo experimental e 23 no grupo controle. Os integrantes do grupo experimental participaram de um programa de intervenção interdisciplinar com orientação nutricional, psicológica e exercícios físicos, três vezes na semana, durante seis meses. Foram realizadas avaliações da função pulmonar, aptidão cardiorrespiratória e força explosiva de membros superiores em ambos os grupos, antes e após o programa. A análise estatística realizada no programa SPSS, realizou a comparação dos resultados no pré e pós-teste entre os grupos, utilizando o teste t Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney. Através do teste t Student ou Wilcoxon, foi realizada a comparação intragrupo. Os testes realizados adotaram o nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Quando realizada a comparação intragrupo, o programa de intervenção mostrou-se eficaz no aumento da aptidão cardiorrespiratória ($p=0,035$) e da força explosiva de membros superiores ($p=0,009$) nos adolescentes do sexo masculino do grupo experimental. No sexo masculino do grupo controle, houve redução do fluxo expiratório forçado entre 25 e 75% da curva de capacidade vital forçada ($p < 0,039$). Em ambos os grupos, o sexo feminino não demonstrou alterações significativas nos parâmetros avaliados. **Conclusão:** O programa de intervenção foi eficaz no aumento dos níveis de força de membros superiores e de aptidão cardiorrespiratória dos adolescentes do sexo masculino do grupo experimental.