

EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE E FUNCIONAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS

MARCO AURÉLIO BATISTA JUNIOR, BRUNO AFFONSO PARENTI DE OLIVEIRA, BARBARA DE MOURA MELLO ANTUNES, SUZIANE UNGARI CAYRES, ISMAEL FORTE FREITAS JUNIOR.

Faculdade de Ciências e Tecnologia FCT/UNESP – Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

mar_batista1@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma patologia epidêmica, cuja prevalência é crescente na população pediátrica e caracteriza-se como um fator de risco para as funções metabólicas em decorrência da relação inversa entre a massa corporal magra e o acúmulo de gordura. Nesse sentido, os efeitos crônicos dos exercícios físicos podem promover modificações benéficas na composição corporal durante a adolescência. **OBJETIVO:** Analisar a eficácia de dois métodos de treinamento sobre a composição corporal em adolescentes obesos. **MÉTODOS:** O presente estudo é de delineamento longitudinal e a amostra foi constituída por 52 adolescentes obesos, sendo que 38 indivíduos participaram do treinamento concorrente e 14 do treinamento funcional/aeróbico, todos com idade entre 12 e 16 anos e residentes na cidade de Presidente Prudente e região. A classificação do estado nutricional foi realizada por meio do índice de massa corporal (IMC) de acordo com Cole et al (2000) e a composição corporal foi mensurada por meio da Absortimetria de Raio X de Dupla Energia (DEXA). Ambas as intervenções tiveram duração de 20 semanas, sendo o treinamento concorrente composto por 30 minutos de atividades aeróbicas (caminhada/corrida) e 30 minutos de exercícios resistidos (musculação) e para o treinamento funcional/aeróbico realizou-se 30 minutos de treinamento funcional com pesos livres e 30 minutos de atividades aeróbicas (caminhada/corrida). Para a análise estatística das variáveis foi empregado o teste *T Student independente*, sendo adotando uma significância de 5% ($p < 0,05$). O tratamento dos dados foi realizado no programa estatístico SPSS (versão 17.0) **RESULTADOS:**

Tabela 1. Comparação dos valores de média e delta percentual no treino concorrente e funcional/aeróbico.

	Concorrente (N=38)			Funcional/aeróbico (N=14)			t	p
	Pré	Pós	Δ %	Pré	Pós	Δ %		
Peso(kg)	78,9	76,8	-2,4	81,5	82,3	1,3	-2,024	,048*
IMC(kg/m²)	30,7	29,0	-5,3	30,3	29,9	-1,4	-2,162	,035*
G Tronco(%)	46,4	42,0	-9,5	50,4	48,3	-3,8	-2,157	,036*
GC(%)	44,7	40,8	-8,5	47,7	46,0	-3,3	-2,690	,010*
MCM(kg)	40,1	42,1	5,1	39,1	40,4	3,6	0,935	,354
MG(kg)	34,9	30,9	-10,8	38,5	36,8	-3,5	-2,2317	,030*

IMC= índice de massa corporal; G tronco= gordura de tronco; GC= gordura corporal; MCM= massa corporal magra; MG= massa gorda; $p < 0,05$.

CONCLUSÃO: Conclui-se no presente estudo que ambos os treinos proporcionam mudanças benéficas a composição corporal de adolescentes obesos, observando-se uma redução estatisticamente significativa por meio do treinamento concorrente para as variáveis, peso, % G tronco, % GC, MG e IMC.

Palavras chaves: obesidade, treinamento, composição corporal.

Apoio: PROEX – Pró-reitoria de extensão da UNESP.