

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Autores

Brenda Carla de Sene Vaz* Berlis Ribeiro dos Santos Menossi Vanessa Cristina Godoi de Paula Gustavo Carneiro Gomes Rui Gonçalves Marques Elias Sibelli Olivieri Parreiras

Afiliação

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Introdução: Nas últimas décadas houve grande aumento na prevalência da obesidade infantil, que está relacionada ao sedentarismo proporcionado pela tecnologia e o baixo nível de atividade física das crianças.

Objetivo: Analisar o nível de atividade física, sedentarismo em grupos obesos pré e pós intervenção e eutróficos. **Metodologia:** Comitê de ética – CAAE:09471313.0.0000.5404 Parecer 461.160. Esse é um ensaio clínico quantitativo prospectivo que avaliou o nível de AF e o sedentarismo de crianças obesas e eutróficas entre 6 e 14 anos de idade. A intervenção foi feita 2 vezes por semana por 1h30 utilizando a iniciação esportiva universal. A amostra foi composta por 202 crianças de ambos os gêneros classificadas segundo Cole em obesas e eutróficas. Avaliou-se massa corporal, estatura, nível de AF utilizando o questionário Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) e tempo de tela através de questões adicionadas a este questionário. Adotou-se 2 horas ou mais de tempo de tela para a presença de comportamento sedentário. **Resultados:** Durante o período escolar não houve associação significativa (AS) entre os grupo quanto à AF. Nos finais de semana os eutróficos estavam mais ativos que os obesos sem AS. Na última semana 5,9% dos eutróficos fez AF 7 vezes ou mais enquanto 50% dos obesos fez de 1-2 vezes, 28% dos obesos fez pouco esforço. Quanto à AF realizada fora da escola na última semana, os eutróficos estão melhores que os obesos porém não houve AS. Em relação à AF na última semana fora da escola o grupo obeso pré e pós intervenção aumentou a quantidade de AF passando de 37% para 52% de 2 a 3 vezes na semana. Durante o recreio, 29% do grupo eutrófico apresenta-se intenso o tempo todo, enquanto 19,5% dos obesos permaneceu sentado. O grupo obeso pós intervenção apresentou melhora: enquanto no grupo pré intervenção, 19,5% permaneciam sentados no pós o número caiu para 13%. Aumentou-se também de 17,6% para 34,7% os que estavam passeando. No pós intervenção diminuiu-se o uso de tv em dias escolares passando de 56,3% para 41% porém, não apresentando AS. O grupo obeso pré melhorou o nível de AF aumentando os dias em que eram ativas. **Conclusão:** O programa de intervenção aumentou o nível de AF das crianças e adolescentes obesos de forma significativa, quanto ao sedentarismo houve redução no tempo de tela porém esta não apresentou significância. O estudo demonstra a importância de AF e a conscientização com relação às tecnologias utilizadas pelas crianças.