

Efeitos psicológicos de um programa de exercícios físicos para adolescentes obesos.

Alexandro Andrade¹, Guilherme Guimarães Bevilacqua², Maick da Silveira Viana³, Aline Renata Rentz Fernandes⁴.

Palavras-chave: Obesidade, Psicologia do Exercício, Adolescentes.

A presente pesquisa objetivou analisar os benefícios psicológicos de um programa de exercícios físicos para adolescentes com obesidade. Participaram do programa de intervenção (24 sessões de caminhada com 1 hora de duração durante 3 meses) 10 adolescentes de ambos os sexos (5 meninas e 5 meninos) com média de idade de 11,7 anos. Foram utilizados os seguintes instrumentos: Inventário de Depressão Infantil (GOUVEIA et al., 1995), Questionário da Autoestima (AVANCI et al., 2007) e Questionário de Imagem Corporal (CONTI e LATORRE, 2009). Os estados nutricionais foram avaliados por meio do Índice de Massa Corporal – IMC e classificados a partir dos critérios de Cole et al. (2000), enquanto o percentual de gordura foi estimado utilizando-se as equações de Slaughter et al. (1988). Utilizou-se o teste de Wilcoxon pareado para comparação dos resultados pré e pós-intervenção ($\alpha=0,05$). A massa corporal dos participantes aumentou cerca de 1,5kg (82,6kg para 84,0kg), porém o IMC se manteve inalterado (32,2) e o percentual de gordura reduziu de 49,1% para 48,1%. Estas diferenças não foram significativas ($p>0,05$). Quanto às variáveis psicológicas, houve pequena redução nos níveis de depressão (7,5 para 6,4), autoestima (29,2 para 28,2) e insatisfação corporal (2,2 para 2,0), porém sem diferenças significativas ($p>0,05$). Embora positivos, os resultados demonstram que o programa de 24 sessões de caminhada proposto não foi suficiente para que houvesse benefícios psicológicos significativos em adolescentes obesos. Intervenções mais prolongadas, controle da alimentação e orientação psicológica são aspectos a serem aprofundados em futuras pesquisas.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – alexandro.andrade@udesc.br

² Acadêmico do Curso de Educação Física CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq

³ Professor Participante do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC

⁴ Acadêmica do Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano