

Efeitos da prática de musculação e jogos eletrônicos ativos sobre variáveis físicas e psicológicas de adolescentes obesos

Alexandro Andrade¹, Guilherme Guimarães Bevilacqua², Clara Knierim Correia², Aline Renata Rentz Fernandes³

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

Foram analisados os efeitos da prática de musculação (M) e jogos eletrônicos ativos (JEA) sobre variáveis físicas e psicológicas de adolescentes obesos. Participaram seis adolescentes obesos, integrantes do projeto de extensão intitulado “Efeitos de um programa estruturado de exercícios físico composto por musculação e jogos eletrônicos ativos na composição corporal e saúde mental de adolescentes obesos”, oferecido pelo Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE), sendo dois praticantes de M e quatro de JEA, com média de idade de 10 anos ($\pm 1,38$). Utilizou-se os instrumentos: Inventário de Depressão Infantil (GOUVEIA et al., 1995), Questionário da Autoestima (AVANCI et al., 2007), Questionário de Imagem Corporal (CONTI e LATORRE, 2009) e a Escala de Humor de Brunel – BRUMS (ROHLFS, 2006). As variáveis físicas investigadas foram: Peso corporal, IMC (COLE et al., 2000) e percentual de gordura (%G) (SLAUGHTER et al., 1988). Utilizou-se o teste de Wilcoxon pareado para comparação dos resultados pré e pós-intervenção ($\alpha = 0,05$). No geral houve melhora significativa no vigor ($p = 0,04$). O grupo M apresentou redução nos níveis de estresse, aumento da autoestima e vigor, entretanto, não significativas. O grupo JEA apresentou diminuição nos níveis de estresse, raiva e fadiga, porém, não significativas. Houve diminuição do %G dos participantes no geral e no grupo M, porém, não significativa. Embora positivos, os resultados demonstram que o programa de 12 sessões de M e JEA não foram suficientes para proporcionar benefícios físicos e psicológicos significativos nos adolescentes obesos. Intervenções mais prolongadas poderão impactar nos resultados de futuras pesquisas.

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

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

³ Mestranda em Ciências do Movimento Humano CEFID-UDESC