



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	PROFIT: efeito de uma intervenção de 15 minutos voltada para aptidão física no perímetro da cintura de escolares
Autor	KEITH JULIANA DOS SANTOS BRITES
Orientador	ADROALDO CEZAR ARAUJO GAYA

PROFIT: EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO DE 15 MINUTOS VOLTADA PARA A APTIDÃO FÍSICA NO PERÍMETRO DA CINTURA DE ESCOLARES

RESUMO:

Justificativa: É bem conhecida a importância do envolvimento de crianças e adolescentes em práticas de atividades físicas e de bons níveis de aptidão física, como a capacidade cardiorrespiratória e redução de sobrepeso e obesidade. Pesquisas revelam a necessidade de programas de exercícios físicos planejados e estruturados com objetivos bem definidos e realização de atividade física moderada a vigorosa (AFMV). **Objetivos:** Verificar o efeito de uma intervenção de 15 minutos de AFMV voltada para a aptidão física e educação nutricional no perímetro da cintura de escolares; verificar se esse efeito está associado a mudanças na Aptidão Cardiorrespiratória (ApCr). **Métodos:** estudo quase-experimental realizado com 195 crianças (83 grupo intervenção, 94 meninos) entre seis e 11 anos, provenientes de uma Escola Pública da Rede Estadual de Ensino de Porto Alegre. A intervenção foi composta de 21 semanas, com aulas de educação física baseadas em atividade física de intensidade moderada a vigorosa, esportes, além de educação nutricional. O perímetro da cintura foi avaliado através de uma fita inelástica com resolução de 1 mm e o teste de caminhada de 6 minutos foi aplicado para avaliar a ApCr, ambos seguindo os protocolos do PROESP-Br. Para analisar a interação tempo x grupo recorreu-se a ANOVA seguida do teste de *post-hoc* Bonferroni. Depois, foram calculados os deltas e verificadas as associações através da regressão linear generalizada. Foi considerado um valor $p < 0,05$ como significativo. **Resultados:** Os resultados do presente estudo indicam efeito significativo no grupo intervenção na PC [$F(1,00, 191,00) = 35,99; p < 0,001$] e ApCr [$F(1,00, 182,00) = 5,98; p = 0,01$]. Além disso, o delta do PC associou-se com a ApCr ($\beta = -0,007; p < 0,02$), indicando uma relação entre as mudanças positivas na ApCr na diminuição do PC.

Palavras-chave: Atividade Física; Aptidão Física; Aptidão Cardiorrespiratória; Crianças e Adolescentes.