

EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE FUTEBOL SOBRE COMPONENTES DE SÍNDROME METABÓLICA E QUALIDADE DE VIDA EM CRIANÇAS COM EXCESSO DE PESO

Autores: Carina de Lima Caneppele e Giovani dos Santos Cunha
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

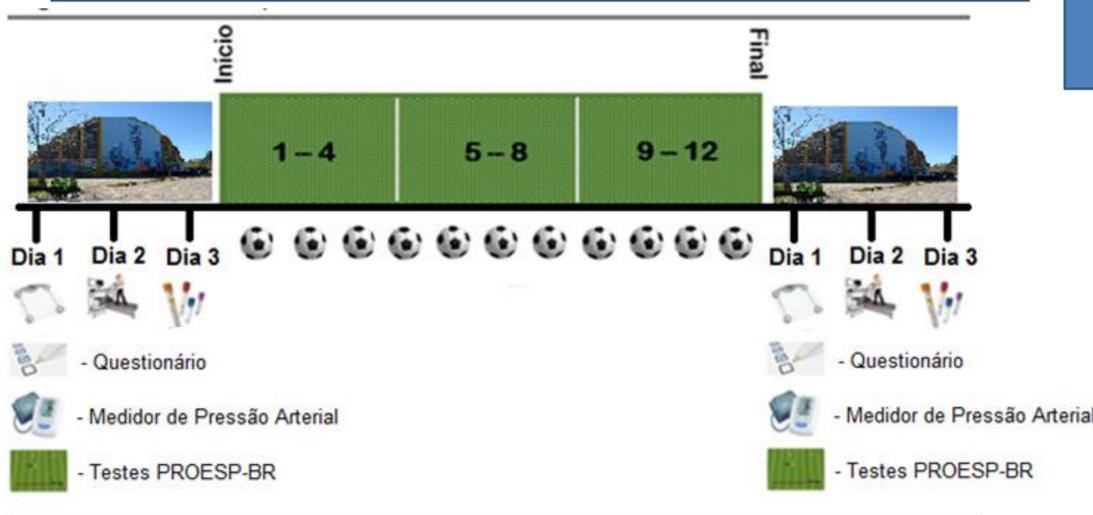
INTRODUÇÃO

A prevalência de crianças e adolescentes com excesso de peso tem aumentado significativamente nos últimos anos, principalmente devido ao sedentarismo, as reduções nos níveis de atividade física e hábitos alimentares precários. A prática de exercício físico regular é recomendada para evitar o aparecimento de diversas doenças associadas a obesidade e ao sedentarismo. O futebol é um dos esportes mais praticados por crianças e adolescentes, estimulando assim o aumento nos níveis de atividade e aptidão física, além de promover benefícios cardiometabólicos.

OBJETIVO

Analisar o efeito de um programa de treinamento de futebol sobre componentes de síndrome metabólica e qualidade de vida em crianças com excesso de peso.

METODOLOGIA



RESULTADOS

O treinamento de futebol no modelo proposto se mostrou efetivo para melhorar os níveis de potência (Carga máxima pré: 50 ± 34 ; pós: 100 ± 26 watts), flexibilidade (pré: 35 ± 6 ; pós: 44 ± 6 cm) e qualidade de vida no aspecto emocional (pré= $68,7 \pm 15,9$; pós $79,1 \pm 18$).

Variáveis	Pré Intervenção (n=12)	Pós Intervenção (n=12)
MASSA ADIPOSITA	$28,48 \pm 6,13$	$25,85 \pm 8,6$ kg
IMC	$26,64 \pm 3,89$	$28,72 \pm 3,60$
RCQ	$0,92 \pm 0,05$	$0,97 \pm 0,09$
CT (mg/dL)	$147,2 \pm 30,3$	$147,3 \pm 29,6$
TG (mg/dL)	$88,06 \pm 25,3$	$99,6 \pm 31,6$
LDL-C (mU/L)	$93,7 \pm 34,5$	$91,34 \pm 31,1$
HDL-C (mg/dL)	$45 \pm 11,4$	$46,4 \pm 11,5$
GLICEMIA	$94,80 \pm 8,89$	$89,10 \pm 8,57$

Nota: Valores apresentados com média e desvio-padrão.

Legenda: IMC: Índice de Massa Corporal; RCQ: Relação Cintura Quadril; TG: Triglicerídeos; LDL-C: Lipoproteína de alta densidade; HDL-C: Lipoproteína de baixa densidade.

CONCLUSÃO

O treinamento estruturado de futebol com duração de 12 semanas de duração foi efetivo para melhorar alguns indicadores de saúde como aptidão física e qualidade de vida. No entanto, não foi efetivo para melhorar o perfil glicêmico, lipídico e cardiorrespiratório em crianças com excesso de peso.