



22 A 26
DE OUTUBRO
DE 2024
FLORIANÓPOLIS - SC



Trabalhos Científicos

Título: Utilidade De Um Aplicativo De Treinamento Intervalado De Alta Intensidade Como Estratégia De Suporte Remoto Ao Exercício Em Crianças Com Obesidade: Um Estudo Exploratório De Adesão, Efeito E Percepções De Uso.

Autores: FÁBIO FREITAS (FCM-UNICAMP), MARIANA ZAGO (FCM-UNICAMP), MARIA ANGELA ANTONIO (FCM-UNICAMP), ANTÔNIO VIDEIRA-SILVA (UNIVERSIDADE DE LISBOA), MARIA ANGELA BELLOMO BRANDÃO (FCM-UNICAMP)

Resumo: Intervenções multicomponentes combinando contato pessoal e suporte de mHealth (Apps) podem ser mais eficazes na promoção da atividade física/exercício do que métodos individuais. explorar a utilidade de um aplicativo HIIT como estratégia de suporte remoto ao exercício em crianças com obesidade por meio da avaliação da adesão, possíveis efeitos nos desfechos relacionados à obesidade e percepções do uso para apoiar o aconselhamento e melhorar o tratamento da obesidade. 37 crianças (94,6% com obesidade, 45,9% meninas), com idade média de 10,4 ($\pm 1,8$) anos e escore z de IMC médio de 3,31 ($\pm 1,09$) foram recrutadas para usar o aplicativo durante 6 semanas. As avaliações foram realizadas no início do estudo, 6 (final da intervenção) e 12 semanas (acompanhamento). Os participantes foram acompanhados em ambulatório especializado em obesidade, de um hospital de serviço terciário. Foram analisados 32 (86,3%) participantes que completaram as avaliações de intervenção e acompanhamento. Em média, as crianças utilizaram o aplicativo HIIT 2,5 vezes por semana (IC95%: 1,9 a 3,0), com a maior percepção subjetiva de esforço de 4,1 (IC95%: 3,6 a 4,5). Não foram encontradas diferenças ao longo do tempo na composição corporal, atividade física, tempo de tela, duração do sono ou ingestão de água após a intervenção, no entanto, uma diminuição ao longo do tempo na ingestão de bebidas açucaradas (916,-0,9, IC95%: -1,6 a -0,1, $p = 0,019$). Não foram encontradas diferenças na composição corporal no seguimento. Embora nenhuma das crianças ou pais tenha percebido prejuízos no comportamento nutricional, bem-estar geral ou condicionamento físico como consequência da intervenção, a maioria das crianças (64,5%), mas não os pais, percebeu melhorias no comportamento nutricional e no bem-estar geral. Embora viável, o efeito de 6 semanas do uso do aplicativo HIIT é modesto ou ausente em relação à composição corporal, movimento e mudança de comportamento nutricional, provavelmente devido ao seu baixo volume.