

Trabalhos Científicos

Título: Efeitos De Um Programa Remoto Supervisionado Baseado Em Treinamento Intervalado De Alta Intensidade Na Composição Corporal E Aptidão Física De Adolescentes Com Obesidade Grave: Um Estudo Exploratório

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

Resumo: Os programas de exercícios remotos podem atuar como um suporte valioso para o tratamento clínico multicomponente da obesidade pediátrica, permitindo um acompanhamento efetivo e evitando algumas das barreiras dos programas presenciais. analisar o efeito de um programa de exercícios remotos baseado em Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), na aptidão física, incluindo a composição corporal, de adolescentes com obesidade grave, como característica adicional de um tratamento clínico multicomponente da obesidade pediátrica. Um total de 30 participantes (66,7% meninos), acompanhados em um ambulatório especializado em obesidade de um hospital de serviço terciário, com escore-z de IMC de 3,3 (Intervalo Interquartil, IIQ: 1,4) e IMC de 36,0 (IIQ: 9,9) kg/m², mediana de idade de 14,1 (IIQ: 2,1) anos, foram convidados a participar de um programa, supervisionado remotamente por um profissional de educação física. As sessões consistiam em quatro encontros semanais de 20 minutos, realizados via Google Meet, e incluíam exercícios aeróbicos e resistidos de intensidade moderada a vigorosa. A intensidade das sessões foi controlada com base na percepção subjetiva de esforço. Avaliações de peso, altura, circunferência da cintura (CC), Índice de Massa Corporal (IMC), escore-z de IMC, massa de gordura (GC), massa magra (MM), flexibilidade e resistência muscular localizada foram realizadas no início do estudo e após 12 semanas. Todos os participantes foram submetidos ao mesmo protocolo de treinamento (com ajuste de dificuldade). As análises posteriores foram realizadas com base na adesão. Foram analisadas as diferenças longitudinais entre os participantes aderentes (grupo adesão, GA – com frequência de pelo menos 80% de todas as sessões de exercícios) e os participantes que não aderiram (não GA - incluindo os participantes que desistiram). 50% dos participantes aderiam ao programa e compuseram o GA. A análise de regressão quantílica de efeitos mistos revelou efeitos significativos observados ao longo de 12 semanas uma redução entre as etapas inicial e final do estudo no IMC (946, = -1,3, IC 95%: -2,2, -0,4), no escore z do IMC (946, = -0,2, IC 95%: -0,3, -0,1) e na CC (946, = -1,5, IC 95%: -2,9, -0,1). Com aumento na massa magra (% MM) (946, = 0,8, IC 95%: 0,1, 1,6) e na flexibilidade (946, = 3,0, IC 95%: 0,9, 5,1). o programa de exercícios remotos baseado no HIIT com baixo volume pode levar a melhorias na composição corporal e aptidão física a curto prazo, mostrando-se adequado para ser implementado como um recurso suplementar no tratamento clínico da obesidade pediátrica.