

## ALTERAÇÕES NO DESEMPENHO MOTOR DE CRIANÇAS COM SOBREPESO/OBESIDADE APÓS A INTERVENÇÃO DE DOZE SEMANAS COM TREINAMENTO PLIOMÉTRICO

**Jociéllen Maria Gomes de Lima, Kenya Laryssa Evangelista de Vasconcelos, Marcos Ruan Marinho de Barros, Ravi Marinho dos Santos, Gabriela Góes Nobre, Isabele Góes Nobre, Raphael Arnaut Brinco, Marcelus Brito de Almeida, Marcos André Moura dos Santos, Carol Virgínia Góis Leandro (Orientador)**

**Introdução:** Crianças com sobrepeso/obesidade têm níveis mais baixos de aptidão física, coordenação motora e, portanto, participam de menos atividades recreativas organizadas. Excesso de peso e obesidade na infância são conhecidos por ter um impacto significativo na saúde física e psicossocial, isso pode acontecer porque uma vez que esse excesso de peso/obesidade é estabelecida durante a infância, a prevenção primária além de incorporar estratégias de mudanças comportamentais, gestão de dieta e atividade física pode ser eficaz para reverter este cenário. O treinamento pliométrico é considerado seguro e recomendado para melhorar a aptidão física e coordenação motora em crianças, por ser composto de movimentos do ciclo de redução do estiramento que envolve uma contração excêntrica de alta intensidade imediatamente após uma contração concêntrica rápida e poderosa. Atualmente, pouco se sabe sobre a influência do exercício de pliometria em crianças com sobrepeso / obesidade, mas sabe-se que crianças obesas têm níveis mais baixos de aptidão física, coordenação motora e, portanto, participam de menos atividades recreativas organizadas

**Objetivo:** Avaliar o efeito do treinamento pliométrico sobre a aptidão física e a coordenação motora grossa de crianças de 7 a 9 anos de idade com sobrepeso/obesidade. **Metodologia:** A amostra foi composta por crianças do sexo masculino (n = 59, idade 7 – 9 anos). Utilizou-se a medição do IMC percentil para idade e sexo sugerido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) padrões de crescimento em crianças pré-escolares e OMS curvas de referência para a inclusão das crianças de escolas públicas da cidade de Vitória de Santo Antão. A amostra foi dividida em grupo treinado (T, n = 40) e grupo controle (C, n = 19). O grupo treinado realizou exercícios pliométricos (120 saltos, 20 – 30 min/dia, 2 dias/semana, durante 12 semanas). Ambos os grupos realizaram avaliações na primeira e na décima segunda semana, ou seja, antes (pré) e após o protocolo de treino (pós). As avaliações foram as antropométricas, composição corporal, testes de aptidão física (força de preensão manual, flexibilidade, agilidade, velocidade, resistência abdominal e teste de milha) e de coordenação motora grossa (KTK) Nas análises antropométricas e de composição corporal foi utilizado o t-test student para diferenças entre os dois grupos e na avaliação intra-grupo (pre e pós), foi utilizado o test t-student pareado. Nos testes de aptidão física e coordenação motora grossa foram utilizados testes de Wilcoxon e Mann-Witney nas análises intragrupo e intergrupo, respectivamente. **Resultados:** Os grupos não diferiram antes e após a intervenção. Na comparação intra-grupo, o grupo T apresentou aumento da massa livre de gordura em relação aos valores basais. O grupo T apresentou melhor desempenho em todos os testes de aptidão física após o treinamento, com exceção da agilidade e da velocidade. Nos testes de coordenação motora grossa, o grupo T apresentou significância estatística na melhora no desempenho de todos os testes. **Considerações finais:** o treinamento pliométrico é considerado seguro e pode ser usado para melhorar tanto a aptidão física quanto a habilidade motora grossa de crianças com

algum quadro de sobrepeso/obesidade e isto pode está diretamente associado com a faixa etária dessas crianças pelo fato de estarem em desenvolvimento e melhor responderem aos estímulos.

Agradecimentos: CAPES, CNPq e FACEPE

**Palavras-chave:** Aptidão física; intervenção; meninos pré-púberes; teste KTK

Borrud, L., M. M. Chiappa, V. L. Burt, J. Gahche, G. Zipf, C. L. Johnson and S. M. Dohrmann. National Health and Nutrition Examination Survey: national youth fitness survey plan, operations, and analysis. *Vital Health Stat*, V. 2, n.163: p.1-24, 2012.

Brisbois, T. D., A. P. Farmer and L. J. McCargar. Early markers of adult obesity: a review. *Obes Rev*, 13(4): p.347-367, dez. 2012.

Butte, N. F., C. Garza and M. de Onis. Evaluation of the feasibility of international growth standards for school-aged children and adolescents. *J Nutr*, v. 137(1): p. 153-157. 2007.

Chaouachi, A., A. B. Othman, R. Hammami, E. J. Drinkwater and D. G. Behm (2014). The combination of plyometric and balance training improves sprint and shuttle run performances more often than plyometric-only training with children. *J Strength Cond Res*, v. 28 n. 2, p.401-412. 2014.

Cureton, K. J., M. A. Sloniger, J. P. O'Bannon, D. M. Black and W. P. McCormack. A generalized equation for prediction of VO<sub>2</sub>peak from 1-mile run/walk performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(3): 445-451. 1995.

