

## EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES OBESOS COM E SEM ESTEATOSE HEPÁTICA

Saraiva, B. T. C., Monteiro, P. A., Santos, C. C., Brunholi, C. C., Sonvenso, D. K., Freitas Junior, I. F. Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Presidente Prudente/SP. Bolsista PIBIC/CNPq

**Introdução:** A esteatose hepática(EH) é caracterizada pelo acúmulo de lipídeos no interior dos hepatócitos. Essa doença está fortemente associada à obesidade e tem como uma das formas de tratamento alterações na composição corporal decorrentes de mudanças, de hábitos alimentares e pratica de exercícios físicos. Dentre os modelos de exercícios indicados pela literatura o treinamento concorrente esta sendo estudado como forma de tratamento dos fatores de risco da esteatose hepática. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento concorrente sobre a composição corporal de adolescentes obesos com e sem esteatose hepática. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 46 adolescentes obesos com idade entre 11 e 17 anos(12,6±1,5) (20 do grupo controle e 26 do grupo treino), todos classificados como obesos por meio do Índice de massa corporal(IMC). de acordo com faixa etária e gênero. Para mensurar o percentual de gordura de tronco(%GT), massa total(MT), massa gorda(MG) e massa corporal magra(MCM), utilizou-se a técnica de Absortimetria de Raios-X de Dupla Energia(DEXA) e antropometria para mensurar a circunferência de cintura, peso e estatura. Para análise da espessura da gordura intra-abdominal(GI) e o diagnóstico da EH, utilizou-se o exame ultrassom da região superior do abdômen. A intervenção teve duração de 20 semanas e consistiu no treinamento concorrente(50% do treinamento aeróbio/50% do treinamento resistido). Na análise estatística foi realizado o test t pareado para a comparação pré e pós das variáveis de cada grupo. **Resultados:**

**Tabela 1.** Composição corporal de adolescentes obesos com e sem EH.

	A-EH			P-EH		
	Pré	Pós	<i>p</i>	Pré	Pós	<i>p</i>
<b>Grupo Controle</b>						
<b>CC(cm)</b>	93,0 (11,0)	97,9 (28,2)	0,465	99,3 (9,1)	102,1 (14,1)	0,554
<b>MT(kg)</b>	74,1 (16,9)	77,2 (17,8)	<b>0,002*</b>	82,2 (19,1)	87,4 (23,4)	0,099
<b>MG(kg)</b>	36,3 (11,5)	38,0 (11,4)	<b>0,007*</b>	36,4 (7,2)	38,4 (8,5)	0,049
<b>MCM(kg)</b>	35,4 (6,6)	36,7 (7,5)	<b>0,034*</b>	43,2 (11,6)	46,7 (14,5)	0,161
<b>%GT</b>	51,8 (5,0)	52,2 (4,9)	0,598	48,3 (14,5)	47,9 (3,4)	0,738
<b>GI(cm)</b>	3,5 (1,2)	3,2 (0,7)	0,147	3,9 (0,7)	3,4 (0,7)	0,360
<b>Grupo Treino</b>						
<b>CC(cm)</b>	92,4 (10,8)	88,7 (9,9)	<b>0,009*</b>	98,9 (1,7)	93,5 (1,8)	<b>0,000*</b>
<b>MT(kg)</b>	80,8 (17,9)	79,0 (17,9)	0,078	82,6 (14,9)	81,5 (15,1)	<b>0,012*</b>
<b>MG(kg)</b>	37,8 (8,5)	35,1 (9,1)	<b>0,005*</b>	40,4 (3,3)	38,8 (3,3)	0,056
<b>MCM(kg)</b>	40,4 (10,8)	41,4 (10,9)	0,058	40,0 (11,2)	40,3 (11,8)	0,602
<b>%GT</b>	49,5 (4,9)	47,3 (5,6)	<b>0,008*</b>	51,8 (6,7)	50,5 (7,4)	0,430
<b>GI(cm)</b>	3,3 (1,1)	2,8 (1,0)	<b>0,037*</b>	2,7 (0,3)	2,9 (0,2)	0,529

A-EH=ausência da esteatose hepática, P-EH=presença da esteatose hepática, CC=circunferência de cintura, MT=massa total, MG=massa gorda, MCM=massa corporal magra, %GT=porcentagem de gordura de tronco, GI=gordura intra-abdominal, *p*<0,05.

**Conclusão:** Pode-se concluir que o grupo que realizou o treinamento concorrente e que não tinha EH obteve melhores resultados em mais variáveis de composição corporal do que os outros grupos.