

EXERCÍCIOS FÍSICOS NOS DESFECHOS IMUNOMETABÓLICOS DE ADOLESCENTES: ESTUDO DE INTERVENÇÃO NÃO RANDOMIZADO

Autor: Gerson de Lima Santos

Orientadora: Profa. Dra. Anuska Marcelino Alvares Saraiva

A prevalência de diabetes mellitus tipo 2 tem aumentado em adolescentes. Estudo prévio demonstrou pré-diabetes em triagem com alunos do Ensino Médio. Considerando a prática regular de exercícios físicos como componente central na promoção da saúde e prevenção de doenças, investigou-se a influência de um programa escolar de exercícios físicos de 60 dias (PEF60) sobre desfechos cardiometabólicos em 21 adolescentes de uma Escola Técnica Estadual de São Paulo. Foram realizadas avaliações no momento basal (T0) e após 60 dias (T1) de intervenção que consistiu em duas sessões semanais supervisionadas de treinamento funcional e voleibol, além de alongamento não supervisionado guiado por vídeo. Os resultados não demonstraram redução significativa da glicemia, embora a média tenha diminuído de 90,38 mg/dL (T0) para 84,52 mg/dL (T1) após o PEF60, com 14% dos participantes ainda apresentando glicemia alterada (100–125 mg/dL). Observou-se melhora discreta no percentual de obesidade (10% em T0 e 5% em T1) e nos parâmetros de aptidão física. A média de força muscular aumentou de 20,62 para 21,95 repetições, enquanto a resistência abdominal passou de 34,00 para 34,71 repetições. O resultado mais expressivo foi a redução significativa da frequência cardíaca de repouso, cuja mediana caiu de 98 bpm (T0) para 78 bpm (T1) ($p=0,007$), com tamanho de efeito elevado ($r_{rb} = 0,845$). Peso e pressão arterial não apresentaram mudanças significativas. Apesar da amostra reduzida, os resultados parciais sugerem que um programa escolar de atividade física de curta duração pode promover melhorias iniciais na aptidão física e na adaptação cardiovascular.