



Efeito do treinamento de Muay Thai sobre a densidade mineral óssea de adolescentes com sobrepeso/obesidade.

Saraiva, B. T. C.; Scarabottolo, C. C.; Suetake, V. Y. B.; Sousa, D. E. R.; Miranda, D. S.; Christofaro, D. G. D. Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente São Paulo.

Tanto a obesidade quanto o sobrepeso estão diretamente relacionados a outras doenças não transmissíveis, essas geralmente associadas aos altos índices de mortalidade, como doenças osteoarticulares e osteoporose. A prática de atividade física pode desempenhar um importante preditor de ganho ósseo, principalmente nessa fase próxima ao pico de velocidade de crescimento, visto que esses ganhos podem vir a ser um fator de proteção para doenças ósseas na vida adulta. Sendo as artes marciais uma prática alternativa de exercício físico que pode contribuir para esses benefícios. Com isso, o objetivo deste trabalho foi analisar o efeito de 16 semanas de treinamento de Muay Thai sobre a densidade mineral óssea de adolescentes com sobrepeso/obesidade. A amostra consiste em 21 adolescentes com sobrepeso/obesidade com idade entre 10 e 17 anos ( $12,67 \pm 2,00$ ), sendo nove meninas e 12 meninos. A obesidade foi atestada de acordo com o índice de massa corporal (IMC) e a gordura corporal (GC). Foram realizadas medidas antropométricas de peso e estatura para o cálculo do IMC. Foram mensuradas a densidade mineral óssea (DMO) total, de braços, pernas, tronco, pelve e coluna, bem como a gordura corporal (%) por meio da Absorciometria Raios-X de Dupla Energia modelo GE Lunar-DPX-NT. Na intervenção foi ministrado o treinamento do Muay Thai que teve a duração de 16 semanas, sendo quatro semanas destinadas a adaptação/familiarização. Era realizado três vezes na semana, sendo em dias não consecutivos por uma hora e meia. Cada sessão era dividida em 30 minutos de exercícios gerais, como aquecimento e alongamento físico, 40 minutos de exercícios específicos da modalidade como chutes, socos, esquivas, defesas, joelhadas e cotoveladas, e 20 minutos de simulação de luta e/ou atividades lúdicas que desenvolvessem os fundamentos da modalidade. A intensidade foi mantida de moderada a alta, sendo controlada por meio da escala de percepção subjetiva do esforço. Para o tratamento estatístico foi calculado o delta percentual ( $\Delta\%$ ), realizado o teste de normalidade Shapiro-Wilks e o teste t pareado, utilizando o pacote SPSS versão 13.0, no qual a significância adotada foi de 5%. Após 16 semanas da intervenção de Muay Thai houve aumentos na DMO dos adolescentes de acordo com o  $\Delta\%$  de DMO de braços  $\Delta\%=2,25 \pm 9,11$  (p-valor=0,387); DMO de pernas  $\Delta\%=0,53 \pm 3,40$  (p-valor=0,576); DMO de pelve  $\Delta\%=3,27 \pm 8,56$  (p-valor=0,162); DMO de tronco  $\Delta\%=1,81 \pm 6,35$  (p-valor=0,363), DMO de coluna  $\Delta\%=0,11 \pm 10,52$  (p-valor=0,708); e DMO total  $\Delta\%=0,85 \pm 4,11$  (p-valor=0,475), entretanto esses aumentos não foram estatisticamente significativos. Apesar dos aumentos na DMO de adolescentes, com excesso de peso, submetidos ao treinamento de Muay Thai não ter sido significativo, destaca-se a relevância clínica que esse aumento pode causar. Sugere-se a futuros estudos maior tempo de intervenção com essa modalidade de lutas de impacto. Apoio: CAPES.

E-mail: brunatcsaraiva@gmail.com