

EFEITOS DA AULA DE JUMP KIDS SOBRE O PESO CORPORAL EM CRIANÇAS COM SOBREPESO

Alessandra Rafaela Casagrande, Renato Aparecido Souza, Elisangela Silva,
Wagner Zeferino Freitas, Fabiano Fernandes Silva

RESUMO

Introdução: o objetivo deste estudo foi analisar o comportamento das variáveis percentual de gordura (%G) e percentual de massa magra (%MM) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade Jump Kids (JK), ao longo de doze semanas de treinamento (efeito crônico) em crianças com sobrepeso do gênero feminino. **Metodologia:** participaram do estudo dezessete alunas não praticantes de JK ($9,8 \pm 1,8$ anos, $55,2 \pm 14,5$ kg, $1,40 \pm 0,1$ m), submetidas a 12 semanas de treinamento, com três aulas semanais, de duração de 45 minutos. **Resultados:** foi observado diferença significativa ($p < 0,05$) das variáveis estudadas entre os períodos pré e pós do referido estudo. **Discussão e Conclusão:** o protocolo de treinamento com JK mostrou-se capaz de reduzir o %G e aumentar %MM da amostra estudada indicando que essa ferramenta pode ser usada para diminuir o sobrepeso de crianças.

INTRODUÇÃO

O índice de sobrepeso e obesidade infantil vem aumentando de forma alarmante no Brasil e no mundo. Dados da pesquisa de orçamentos familiares do IBGE indicam que, em 20 anos, os casos de obesidade mais do que quadruplicaram entre crianças, chegando a 16,6% (meninos) e 11,8% (meninas) (IBGE, 2011). Segundo Dâmasco e Tock (2005) a obesidade pode ser definida como uma doença crônica cujas causas podem estar relacionadas a fatores endógenos e exógenos que causam um balanço energético positivo, promovendo o aumento do tecido adiposo e do peso corporal. As causas do excesso de peso em crianças são de etiologia multifatorial, sendo as principais delas a falta de atividade física e alimentação inadequada, rica em gorduras (FREITAS, 2009).

Prevenir o excesso de peso desde cedo se faz necessário para diminuir, de forma racional e eficiente, a incidência de doenças que podem surgir ainda na infância e permanecer na vida adulta. Pensando nisso, observa-se uma necessidade de se introduzir, desde a mais tenra infância, a prática de atividades físicas que venham a minimizar os problemas do excesso de peso e da obesidade. Mas prescrever exercício físico para uma criança é sempre mais difícil, pois o princípio fundamental para a prática de exercício físico na criança está diretamente relacionado ao prazer e ao bem-estar (SICHIERI; SOUZA, 2008). Muniz (2011) indica a prática da atividade física como o Jump Kids (JK), cujos benefícios serão citados no decorrer deste trabalho.

O JK é um programa de treinamento que consiste em aulas com objetivo físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo para o crescimento e desenvolvimento integral de todas as crianças. A grande diferença das aulas convencionais de jump, e que nas aulas de JK, se trabalha com materiais alternativos, como, bola, bambolês, dentre outros. As músicas nas aulas de JK são sugeridas pelos próprios alunos e em cada aula é possível se ter uma dinâmica diferente e lúdica que buscam o envolvimento das crianças gerando o grande interesse pelas aulas.

Diante do exposto, o propósito do presente estudo foi analisar o comportamento das variáveis percentual de gordura (%G) e percentual de massa magra (%MM) durante uma metodologia de aulas envolvendo a modalidade JK, ao longo de doze semanas de treinamento (efeito crônico) em crianças com sobrepeso do gênero feminino.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi selecionada de forma randômica, uma amostra de conveniência constituída por 17 crianças do sexo feminino da cidade de Muzambinho/MG, com média de idade de $9,8 \pm 1,8$ (anos), massa corporal de $55,2 \pm 14,5$ (kg), estatura de $1,40 \pm 0,1$ (m), não praticantes de JK. Os critérios de inclusão consistiram na apresentação de exame médico que assegurasse condições clínicas para a prática de atividade física e termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais.

O estudo teve como primeira etapa a coleta dos dados antropométricos utilizando-se de uma balança calibrada em gramas, colocando o indivíduo ao centro, usando roupas leves e sem calçado. A estatura foi medida por um estadiômetro calibrado em centímetros, usando os mesmos princípios. Para aferição do %G e do

%MM foi utilizado o aparelho de Bioimpedância tetrapolar modelo BIA – 101-Q (RJL Systems, Detroit, EUA), onde as crianças receberam orientações prévias sobre o procedimento.

Na segunda etapa do estudo foi utilizada uma intervenção, com três aulas semanais, com duração de 45 minutos cada aula num período de doze semanas. No estágio inicial da intervenção, que englobou as primeiras quatro semanas, o objetivo foi de adaptar as voluntárias à modalidade de JK. Neste período as coreografias foram trabalhadas com músicas que possuíam até 135 bpm. O segundo estágio da intervenção, que compreendeu as últimas oito semanas, foi desenvolvido com músicas de 135 a 145 bpm. A velocidade das músicas para as aulas de *Jump* está entre 135-145 batidas por minuto (bpm), com considerações para amplitudes de movimento e variação de tempo, com muitas opções para iniciantes e mesmo para aqueles com mais baixos níveis de aptidão (GUISELINI, 2007). O aumento da intensidade tinha como objetivo permitir melhora da capacidade cardiorrespiratória, com movimentos mais vigorosos e de maior amplitude.

Após o prazo estipulado, de doze semanas, foi feita uma nova coleta de dados para verificar o efeito da intervenção realizada sobre as variáveis estudadas. Vale ressaltar que durante a pesquisa não foi oferecido nenhuma orientação alimentar à nenhuma das participantes, bem como aos seus responsáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura 1 apresenta as respectivas médias e desvios padrões das variáveis estudadas. Foi observada uma redução de 14,62% no %G e um aumento de 5,79% no %MM, de maneira significativa ($p < 0,05$), de acordo com a figura abaixo.

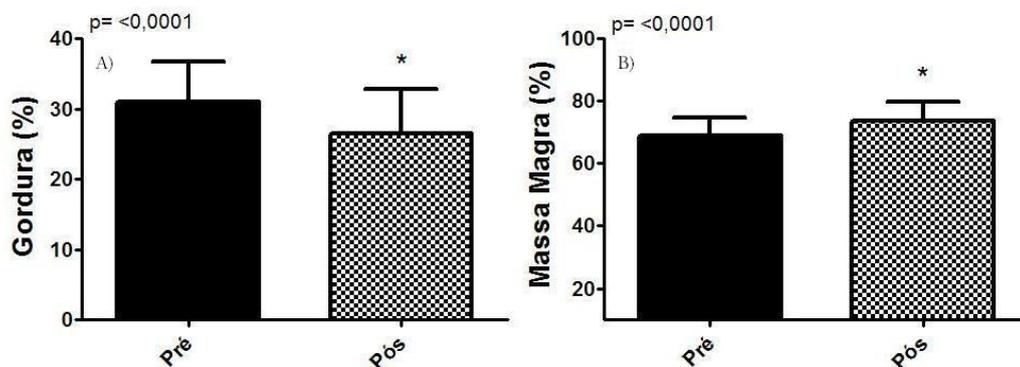


Figura 1. Dados relacionados às variáveis percentual de gordura (A) e percentual de massa magra (B) nas duas etapas do estudo (n=17). O teste T de Student para

amostras pareadas revelou que a análise da comparação entre as etapas foi significativa ($p < 0,05$).

A prática do JK consiste em aulas diferenciadas que visam o desenvolvimento integral de todas as crianças em seus aspectos físico, psicomotor, afetivo, social e cognitivo (MUNIZ, 2011). Nestas aulas é possível que o professor possa trabalhar a lateralidade, o ritmo, a musicalidade, o equilíbrio corporal e ainda oferecer o aprendizado de uma atividade para sua saúde ao longo de sua vida. Muniz (2011) também indica o JK por ser uma ferramenta capaz de promover qualidade de vida e saúde para crianças através de uma atividade lúdica.

Um estudo feito por Borba (2006), onde o principal objetivo era a compreensão de como a atividade física lúdica poderia auxiliar no tratamento da obesidade infantil e como estas atividades poderiam promover nas crianças a vontade de praticar exercícios. Através do estudo realizado, mostrou que atividade física lúdica é um excelente artifício não só para ajudar a reverter o processo de obesidade da criança, como também auxilia no envolvimento dos pequenos cidadãos com a atividade física, já que a ludicidade traz essencialmente prazer. É difícil imaginar uma criança fazendo exercícios três vezes por semana, uma hora por dia numa esteira ou bicicleta. Pensar em atividade física para crianças é pensar em criatividade. Esses aspectos evidenciam ainda mais que o JK pode atender às necessidades das crianças em busca de uma vida mais ativa.

Nossos resultados mostraram uma redução do %G e aumento do %MM de maneira significativa ($p < 0,05$) após a intervenção de 12 semanas de treinamento. Um estudo feito por Alonso et al (2007), verificou a eficácia de um programa de treinamento no mini-trampolim (jump), com duração de 16 semanas, e com 3 sessões semanais de 45 minutos cada, sobre a composição corporal e qualidade de vida em 40 mulheres entre 19 e 28 anos de idade. Os resultados apontaram de forma significativa, melhoria em todas as variáveis. Lima et al. (2012), realizou um estudo com sete alunas ($13,85 \pm 1,21$ anos; $52,6 \pm 5,27$ kg; $1,60 \pm 0,05$ m) do ensino fundamental, não praticantes da modalidade jump, submetidas a doze semanas de treinamento, com três aulas semanais com duração de trinta e cinco a cinquenta minutos. Foram registradas as FC médias (FC_{méd}), FC máximas (FC_{máx}) e percentual da FC_{máx} prevista. Foi observado uma diferença de 20% aproximadamente da FC_{méd} da primeira semana até a décima segunda semana de

treinamento em relação a FC_{máx} prevista, atestando a eficiência da modalidade jump em reduzir valores da FC.

Um fator que merece destaque no presente estudo foi o fato de que mesmo sem possuir orientação nutricional às participantes, obtivemos resultados significativos na diminuição do %G e no aumento do %MM. Durante seis meses foi realizado um estudo por Alves et al. (2008), cujo objetivo foi verificar a eficácia de uma determinada quantidade de atividade física sem a necessidade de uma intervenção dietética para crianças que vivem em situação de risco alimentar e pelas precárias condições socioeconômicas. O resultado, após seis meses, mostrou a eficácia de um programa de atividade física no controle do peso corporal e índice de massa corporal das crianças e sem a necessidade de uma orientação dietética. Todavia, acreditamos que a inserção do acompanhamento nutricional potencializaria ainda mais os efeitos do programa envolvendo JK ou de outros programas envolvendo atividade física para a população estudada.

Levando em consideração a amostra estudada e as condições de intervenção no presente estudo, sugerimos que uma aula de JK adequadamente realizada poderia suprimir as necessidades em busca do controle do peso corporal. Além disso, novos estudos devem ser conduzidos para melhor esclarecer a influência das aulas de JK sobre outras variáveis como peso corporal e índice de massa corporal, além da variabilidade da frequência cardíaca durante a aula, entre outras.

CONCLUSÕES

Diante do exposto, nossos resultados permitem inferir que o JK pode ser considerado uma atividade física capaz de promover efeitos positivos na redução do percentual de gordura e aumento do percentual de massa magra da população estudada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALONSO, P.T; ANJOS, T.C.; LEITE, J.P.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C.R. **Composição corporal em mulheres jovens em treinamento em mini-trampolim em solo e em água com 16 semanas de duração.** Arquivos em Movimento, EEFD/UFRJ, vol 3, 2007.

ALVES, J.G.B.; GALÉ, C.R.; SOUZA, E.; BATTY, G.D. **Efeito do exercício físico sobre peso corporal em crianças com excesso de peso: ensaio clínico comunitário randomizado em uma favela no Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2008.

BORBA, P.C.S. **A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil.** Monografia, 2006.
DÂMASCO, A.; TOCK, L. **Obesidade perguntas e respostas.** Rio de Janeiro. 1 ed; 2005, Editora Guanabara Koogan S.A, RJ. 282 p

FREITAS, V.G. **Obesidade infantil: da falta de amor à fome de amor.** Belo Horizonte, 2009, 125p.

GUISELINI, M.. **Exercícios aeróbicos: teoria e pratica no treinamento personalizado e em grupos.** 1° ed. 2007, Editora Fhorte SP, 376p.

IBGE; Ritmo de aumento da obesidade infantil no Brasil preocupa Médicos. http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2011/08/110805_video_obesidade_jc.shtml. html (Acesso em 02 de abril de 2013).

LIMA, P.A.; SOUZA, R.A.; CARVALHO, W.R.G.; CARVALHO, D.M.; TOUGUINHA, H.M.; SILVA, F.F. **Comportamento da frequência cardíaca em escolares submetidas a 12 semanas de treinamento na modalidade jump.** Revista Terapia Manual 2012 10(49):289-293.

MUNIZ, D.D.P. **Jump mix uma aula para todos.** Rio de Janeiro: 1 ed., 2011, Editora e Gráfica Virtual Mega. RJ.

SICHERI, R.; SOUZA, R.A. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup, 2008.