

PES172 - EFEITOS DO EXERCÍCIO MODERADO E DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE DOCENTES OBESOS AVALIADOS POR DOBRAS CUTÂNEAS

DANIEL SANTOS DE CASTRO¹; TALITA MONTEIRO DE SOUZA²; WALDINEY PIRES MORAES³; XAENE MARIA FERNANDES DUARTE MENDONÇA³; TANIA MARA PIRES MORAES³

¹Mestrado, ²Graduação, ³Doutorado

^{1,2,3,5}Universidade Federal do Oeste do Pará, ⁴Universidade Federal do Pará

Introdução: Cerca de 2,1 bilhões de pessoas, são obesas ou estão acima do peso, sendo o excesso de peso e a obesidade os responsáveis por mais de 3,4 milhões de óbitos/ano no mundo. Para tanto a avaliação do estado nutricional e o conhecimento individual sobre hábitos de vida saudáveis são ferramentas importantes para prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. **Objetivos:** Avaliar o efeito da atividade física moderada, associada à orientação nutricional, sobre a composição corporal de docentes obesos, a partir do exame admissional. **Métodos:** Estudo analítico de intervenção controlada e aberta com docentes universitários, voluntários. Os critérios de inclusão adotados foram: ambos os gêneros, idade entre 20 e 60 anos, Índice de Massa Corporal (IMC) maior que 30 kg/m². O estado nutricional foi verificado através de métodos antropométricos e do consumo alimentar. O percentual de gordura foi obtido pelo método das dobras cutâneas. A análise estatística incluiu o teste t de Student o teste estatístico Qui-quadrado (χ^2), o valor de significância adotado " p " foi **pResultados e Discussão:** : Foram acompanhados 18 docentes (34,1 anos), de ambos os sexos (55,6% feminino e 44,4% masculino), os quais foram submetidos a exercício aeróbio (cicloergômetro - 60% FC máx), em duas sessões semanais, durante seis meses, sendo avaliada a composição corporal por dobras cutâneas antes e após o período de treinamento. Os valores iniciais (I) e finais (F) para as variáveis antropométricas e da composição corporal foram: IMC (I: 32,1kg/m²; F: 28,5kg/m²); percentual de gordura corporal (I: 37,4%; F: 32,2 %); peso de massa magra (I: 52,7 kg; F: 53,1 kg). Houve diferença significativa entre os valores iniciais e finais do IMC e do percentual de gordura corporal. Tais resultados indicam que, houve reduções significativas na porcentagem de gordura corporal e no Índice de Massa Corpórea (IMC), essas reduções foram acompanhadas do aumento da massa magra. **Conclusão:** Os resultados sugerem um provável efeito do programa de treinamento e da orientação nutricional. As adaptações observadas no presente estudo nos permitem sugerir que o exercício aeróbio e a orientação nutricional podem promover importantes adaptações sobre a composição corporal de docentes obesos, atenuando os efeitos adversos decorrentes da obesidade.

Referências

Formiguera X, Canton A. Obesity: epidemiology and clinical aspects. Best Pract Res Clin Gastroenterol, 2004;18:1125-46.
Gigante DP, Moura EC, Sardinha. Prevalência de excesso de peso e obesidade e fatores associados, Brasil, 2006. RevSaúdePública. 2009;43(2):83-9.

Bibliográficas: