

AVALIAÇÃO METABÓLICA NUTRICIONAL DE OBESAS NO BASAL E APÓS TRATAMENTO COM DIETA HIPOCALÓRICA E TREINAMENTO EM CIRCUITO OU CAMINHADA

RESUMO

Propósito: Observar obesas pré e pós-dieta hipocalórica moderada, mais treinamento em circuito ou caminhada. quanto a variáveis nutricionais. **Métodos:** Grupos: treinamento em circuito, CIRC, n = 26, índice de massa corporal (IMC, kg/m²) = 33,2 ± 7,9 (Média desvio padrão); idade = 32,6 ± 9,7 anos; e treinamento em caminhada, CAM, n = 24, IMC = 29,2 ± 3,4; idade = 38,8 ± 10,5 anos. **Avaliações:** a composição corporal, coleta de urina e sangue, calorimetria indireta e testes físicos eram obtidos no início (M1) e final (M2) do estudo. **Treinamento:** mês 1 = 1 h x 3 d/semana; e mês 2 = 1 h x 4 d/semana. **Dieta:** foi adaptada do registro alimentar de uma semana, ajustado ao gasto energético de repouso (GER) e balanceada, com a seguinte proporção: 20% de proteínas; 20% de gorduras; e 60% de carboidratos. **Resultados:** Pré-intervenção: 76% tinham algum familiar obeso; havia sintomatologia indicativa de: 60% ansiosas, 12% depressivas, 34% compulsivas e 32% distúrbio do sono, avaliadas por questionário no exame clínico. Foram encontrados níveis alterados de colesterol total (CT, mg/dL), e ou frações em 22% das sujeitas. O peso, IMC, o índice abdômem/quadril (IAQ), a soma de oito pregas cutâneas (SP8) se correlacionaram significativamente a quatro variáveis bioquímicas, e a circunferência do abdômen (CAb), e o percentual de gordura por antropometria (%GAntro) a cinco. **Intervenção:** O peso, IMC, %GAntro, endormorfia, massa gorda por bioimpedância (MGBia) e percentual de gordura por bioimpedância (%GBia), foram reduzidos significativamente nos dois grupos. O CIRC melhorou significativamente em todos (seis) e o CAM em três testes físicos. O CIRC teve significância para: glicose ↓ (Gli), ↓ AU, ↓ CT, ↓ Tg (todos em mg/dL), ↑ glóbulos vermelhos (GV) (mm³) e ↑ hematócrito (Ht) (%); e o CAM para: ↓ Gli, ↓ AU, ↓ HDL, ↑ CT/HDL, ↑ GV, ↑ Ht. O GER não teve diferença em ambos os grupos. **Conclusões:** Pré-intervenção: Os dados antropométricos indicam boa correlação com os fatores bioquímicos de risco, mas não tem uma tendência constante. A taxa CT/HDL apresentou correlação com todas as medidas antropométricas e a Gli com nenhuma. A obesidade destas mulheres parece ter múltiplos fatores e o estilo de vida papel determinante. **Intervenção:** A atividade física per se foi importante para causar modificações nutricionais e da composição corporal nestas obesas. O CIRC teve melhor associação com o incremento da performance física e dados bioquímicos sanguíneos e ambos os grupos preservaram o GER.

Palavras-chave: composição corporal, gasto energético basal, índices bioquímicos sanguíneos, 1-RM, colesterol, atividade física.

¹ Doutorado em Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. USP (2005)
Orientador: Prof. Dr. Julio Sérgio Marchini