



11º Congresso de Pesquisa

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL EM MULHERES COM SÍNDROME METABÓLICA

Autor(es)

MARCELO DE CASTRO CESAR
MÁRCIO ANTÔNIO GONSALVES SINDORF
IDICO LUIZ PELLEGRINOTTI
PATRÍCIA CARREIRA NOGUEIRA
NAILZA MAESTÁ
CLAUBERTO DE OLIVEIRA COSTA
PAMELA ROBERTA GOMES GONELLI

Resumo Simplificado

Pessoas com obesidade abdominal frequentemente apresentam dislipidemia, resistência à insulina e hipertensão arterial, caracterizando a síndrome metabólica (SM), cujo tratamento inclui diminuição da massa corporal com dieta e exercício físico. Este projeto objetivou investigar os efeitos de programa de exercícios físicos e orientação nutricional individual e de orientação de prática de atividades físicas e nutricional coletiva, em mulheres com SM ou com risco de SM. Participaram 21 mulheres (25 a 44 anos) agrupadas em: Grupo I – 07 mulheres que receberam orientação nutricional coletiva e prática de atividades físicas a cada 30 dias e Grupo II – 14 mulheres que receberam orientação nutricional individualizada e participaram de um programa de exercícios físicos. Nem todas as voluntárias preenchiam os critérios para SM, mas todas apresentavam sobrepeso ou obesidade e circunferência da cintura aumentada, ou seja, obesidade abdominal. As voluntárias foram submetidas às avaliações: da composição corporal, com determinação massa corporal (MC), índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC); aptidão cardiorrespiratória, com determinação do consumo máximo de oxigênio previsto (VO_2 max previsto) em teste submáximo em esteira (Mahar et al., 1985; QUEIROGA, 2005); da aptidão muscular por meio de testes de 10 repetições máximas (McARDLE; KATCH; KATCH, 2008) nos exercícios supino na máquina (força MMSS) e extensão de joelhos na cadeira extensora (força MMII), e da flexibilidade pelo teste de sentar e alcançar (POLLOCK; WILMORE, 1993), antes e após um período de 12 semanas. No grupo I foram realizados encontros mensais para orientação nutricional coletiva utilizando metodologia participativa, e orientações da prática de atividades físicas estimulando ações que contribuem para elevar o gasto energético diário, que fazem parte do Programa Agita São Paulo, e orientações de exercícios físicos. No grupo II foi realizada orientação nutricional individualizada, com prescrição de plano alimentar adequado a cada participante, e participaram de programa de exercícios físicos, três vezes por semana, com treinamento aeróbio, de aptidão muscular e alongamentos. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a pressuposição da normalidade, e para comparação das variáveis antes e após as 12 semanas foi usado o teste t de Student para amostras dependentes nos dados com distribuição paramétrica e o teste de Wilcoxon nos dados com distribuição não paramétrica, adotado nível de significância $p < 0,05$. Nos resultados, nas voluntárias do Grupo I não houve diferenças significativas da MC e do índice de massa corporal (IMC), mas houve uma diminuição da CC, não ocorreram diferenças significativas no VO_2 max previsto, na força de MMII e na flexibilidade, e houve aumento da força MMSS. No Grupo II, ocorreu diminuição da MC, do IMC e da CC, e aumento do VO_2 max previsto, da força de MMSS e MMII, não havendo diferença significativa na flexibilidade. Conclui-se que houve benefícios para as voluntárias dos dois grupos, mas a orientação nutricional individualizada e participação em um programa de exercícios físicos parece ter sido mais eficaz, pois proporcionou mais alterações positivas nas medidas antropométricas e nas capacidades físicas.