



11º Congresso de Pós-Graduação

**ANÁLISE COMPARATIVA DO GASTO ENERGÉTICO DA CAMINHADA EM ESTEIRA DE
HOMENS JOVENS EUTRÓFICOS E OBESOS**

Autor(es)

GUILHERME DE JESUS IBRAHIM
WAGNER JOSÉ NOGUERIA
EVANDRO DELAMUTA JANUÁRIO

Orientador(es)

MARCELO DE CASTRO CESAR

Resumo Simplificado

A obesidade é um risco crescente à saúde global em virtude da sua associação com os fatores de risco cardiovascular, resistência à insulina, hipertensão arterial e dislipidemia, coletivamente referida como síndrome metabólica, sendo de grande importância o exercício aeróbico para controle da massa corporal e prevenção de doenças crônico-degenerativas. O gasto energético diário é composto pelos seguintes fatores: a taxa metabólica de repouso, o efeito térmico da dieta e atividade física. A atividade física é o componente mais maleável em termos de contribuição ao gasto energético diário e a taxa metabólica de repouso é considerada o maior componente, podendo representar até 70% do gasto energético diário. As atividades físicas vêm sendo ministradas na tentativa de aumentar o gasto energético diário para prevenir ou tratar a obesidade e para manutenção da saúde, juntamente com o controle da dieta, sendo os exercícios aeróbicos utilizados para diminuir os estoques de gordura. Este estudo tem o objetivo de investigar o gasto energético da caminhada de homens jovens eutróficos e obesos. Participaram 10 homens, sem treinamento físico regular há no mínimo três meses, agrupados em: cinco eutróficos, com idade de $21,8 \pm 1,5$ anos, massa corporal de $64,6 \pm 9,1$ kg, estatura de $174,6 \pm 5,1$ cm e índice de massa corporal (IMC) de $21,1 \pm 2,0$ kg/m², e cinco com obesidade grau I com idade de $25,4 \pm 3,6$ anos, massa corporal de $95,2 \pm 9,3$ kg, estatura de $172,7 \pm 7,5$ cm e IMC de $31,9 \pm 1,0$ kg/m². Para determinação do gasto energético os voluntários foram submetidos a um teste cardiopulmonar submáximo, protocolo de caminhada em esteira a uma velocidade de 6,0 km/h durante 30 minutos. Os resultados estão expressos em média e desvio padrão. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilks para avaliar a pressuposição da normalidade, e para comparação das variáveis foi usado o teste t de Student para amostras independentes, sendo adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Todos os dados apresentaram distribuição paramétrica. O gasto energético dos obesos foi absoluto de $7,9 \pm 0,9$ kcal/min e total nos 30 minutos de $236,7 \pm 27,8$ kcal, valores significativamente maiores ($p < 0,01$) que o dos eutróficos, $5,2 \pm 1,2$ kcal/min e $154,5 \pm 36,0$ kcal. No gasto energético relativo à massa corporal, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$), valores dos obesos $0,083 \pm 0,009$ kcal/kg/min e eutróficos $0,080 \pm 0,015$ kcal/kg/min. Concluindo, os resultados sugerem que obesos apresentam maior gasto energético para caminhar que eutróficos, mas proporcional à massa corporal. Os valores do gasto energético da caminhada durante 30 minutos a 6,0 km/h indicam ser uma atividade física de duração e intensidade adequada para redução de massa corporal e melhora da saúde, em homens jovens não treinados com obesidade grau I.

Apoio: PIBIC/CNPq