



21º Congresso de Iniciação Científica

ANÁLISE COMPARATIVA DO GASTO ENERGÉTICO DA CAMINHADA EM ESTEIRA DE HOMENS EUTRÓFICOS E COM SOBREPESO

Autor(es)

VITOR ROGERIO SPADA

Orientador(es)

MARCELO DE CASTRO CESAR

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

A obesidade é uma doença que acomete diversas populações, podendo causar prejuízos na saúde, qualidade de vida e do desempenho motor mesmo em indivíduos jovens. O teste cardiopulmonar permite a avaliação das trocas gasosas e a determinação do gasto energético durante o exercício físico. A caminhada é uma modalidade de exercício muito utilizada para melhora da composição corporal. Devido à importância do exercício aeróbio para controle da massa corporal e prevenção de doenças crônico-degenerativas, este estudo teve o objetivo de comparar o gasto energético da caminhada de homens jovens eutróficos e com sobrepeso. Participaram 24 homens, não treinados, idade entre 18 e 32 anos, agrupados pelos valores do índice de massa corporal (IMC) de acordo com os critérios da Organização Mundial da Saúde (1997), em 12 eutróficos (Grupo I) e 12 com sobrepeso (Grupo II). Foi realizada avaliação antropométrica por meio de medidas de estatura, massa corporal, circunferência da cintura e cálculo do IMC. Para determinação da demanda energética os voluntários foram submetidos a um teste cardiopulmonar submáximo em esteira ergométrica, na velocidade de 6,0 km/h, durante 30 minutos, sendo determinados o gasto energético relativo (GRelativo) e total em 30 minutos (GE30min) e os equivalentes metabólicos do exercício (METs). Na análise estatística, os resultados estão apresentados em média e erro padrão; foi calculada a normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk; na comparação das variáveis antropométricas dos grupos I e II, para os dados com distribuição paramétrica, foram utilizados o teste t de Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney para os dados com distribuição não paramétrica. O nível de significância utilizado foi $p < 0,05$. As variáveis com distribuição paramétrica foram estatura, massa corporal e gasto energético; as variáveis com distribuição não paramétrica foram idade, IMC, circunferência da cintura e METs. Os resultados apontaram maiores valores de massa corporal, IMC e circunferência da cintura nos voluntários do Grupo II ($84,6 \pm 1,9$ kg, $27,3 \pm 0,3$ kg/m² e $94,7 \pm 0,1$ cm) em relação aos do Grupo I ($68,4 \pm 2,2$ kg, $22,3 \pm 0,5$ kg/m² e $78,8 \pm 1,7$ cm), não ocorrendo diferenças significativas na idade e na estatura (Grupo II $22,6 \pm 1,2$ anos e $176,0 \pm 1,6$ cm; Grupo I $23,6 \pm 1,5$ anos e $175,0 \pm 1,9$ cm). Os voluntários do Grupo II apresentaram maiores valores de GRelativo e GE30 min ($6,6 \pm 2,0$ kcal/min; $198,8 \pm 7,0$ kcal) que os do Grupo I ($5,6 \pm 0,3$ kcal/min; $168,9 \pm 8,3$ kcal) e não houve diferenças significativas nos METs (Grupo II $4,6 \pm 0,1$; Grupo I $4,8 \pm 0,2$). Concluí-se que os homens com sobrepeso apresentaram uma maior demanda energética para caminhar na velocidade de 6,0 km/h que os eutróficos, que foi proporcional à maior massa corporal, pois não houve diferença significativa nos METs.