

O COMPORTAMENTO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS OBESOS SUBMETIDOS A TREINAMENTO FÍSICO DE ALTA E BAIXA INTENSIDADE¹

Caroline Grutka Speroni², Paulo Ricardo Nazário Viecili³,
Eliane Roseli Winkelmann⁴

Este estudo objetivou analisar as influências do treinamento físico aeróbico de alta e baixa intensidade associado à dieta sobre o peso e à composição corporal de sujeitos com obesidade grau I, II e III. A amostra foi composta de 12 sujeitos obesos e sedentários, com idade média de $40,6 \pm 13,9$ anos, os quais foram divididos em três grupos com quatro componentes cada: um grupo controle (GC), e dois grupos que participaram do programa de treinamento físico (PTF). Um deles com intensidade de 55% da FC máx. (GTF 55%) e outro com intensidade de 75% da FC máx. (GTF 75%), durante um período de 12 semanas. Foram realizadas avaliações do peso, do índice de massa corporal e da relação cintura-quadril. Os resultados dos três grupos mostraram que ocorreram reduções de peso e IMC. No GTF 55% não ocorreu redução significativa ($90,8 \pm 16 \times 89,5 \pm 18$, $p=0,08$), no GTF 75% ocorreu uma redução significativa ($109,3 \pm 25 \times 106,8 \pm 25$, $p=0,006$) e o GC obteve a menor redução ($100 \pm 13,9 \times 98,5 \pm 12,9$, $p=0,2$). No IMC, ocorreu uma redução significativa no GTF 55% e GTF 75% ($32 \pm 2,3 \times 31,5 \pm 2,7$, $p=0,056$) e ($39,9 \pm 5,2 \times 38,5 \pm 5,4$, $p=0,006$) respectivamente, já no GC não houve redução significativa ($37 \pm 7,5 \times 36,7 \pm 6,7$, $p=0,2$). Na RC/Q obteve-se uma redução, porém não significativa, no GTF 55% e GC ($0,95 \pm 0,05 \times 0,93 \pm 0,06$, $p=0,16$) e ($0,93 \pm 0,03 \times 0,91 \pm 0,02$, $p=0,16$) respectivamente; no GTF 75% ocorreu um aumento da média RC/Q ($0,93 \pm 0,05 \times 0,95 \pm 0,07$, $p=0,43$). Observou-se uma redução na massa magra e água corporal, e um aumento da massa gorda, embora estas alterações foram significativas somente no GC. Conclui-se que o PTF auxiliou na redução do peso corporal, porém não na otimização da composição corporal.

Palavras-chave: Obesidade. Exercício Físico. Peso. Composição Corporal.

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

³ Médico. Doutor em Cardiologia. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

⁴ Fisioterapeuta. Mestre em Ciências Biológicas. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí. elianero@unijui.tche.br.