

CDS - CÂMARA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ( PÔSTER )

NOME: CAMILA DANIELE SILVA ZAMBALDE

TÍTULO: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO EM INDIVÍDUOS OBESOS

AUTORES: CLETIANA GONÇALVES DA FONSECA, CAMILA DANIELE SILVA ZAMBALDE , CAMILA DANIELE SILVA ZAMBALDE, KELLY CRISTINA DO AMARAL, ENEDER DONIZETE ROSA, ANDRÉZA SOARES DOS SANTOS, CLETIANA GONÇALVES DA FONSECA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAPq

PALAVRA CHAVE: OBESIDADE, EXERCÍCIO FÍSICO, METABOLISMO

## RESUMO

Introdução: A Obesidade é definida como uma quantidade excessiva de gordura corporal associada a riscos à saúde e complicações metabólicas (WHO, 2005). A obesidade pode resultar em complicações metabólicas, hipertensão arterial sistêmica e diabetes tipo 2. A inatividade física está entre os principais fatores que contribuem para o surgimento da obesidade, cuja prevenção primária é um desafio mundial contemporâneo, com importante repercussão para a saúde (WEI et al., 1999). Tem sido demonstrado que a prática regular de exercício físico resulta em efeitos benéficos na prevenção e tratamento da obesidade (ERIKSSON et al., 1997). Objetivo: verificar os efeitos da prática regular de exercício físico aeróbio em indivíduos obesos. Métodos: Foram avaliados 7 voluntários (demanda voluntária), sendo 3 homens e 4 mulheres de um Município do Centro-Oeste Mineiro. Foram realizadas as medidas antropométricas, composição corporal, frequência cardíaca, pressão arterial (PA) e Teste de Caminhada de 6 min. Os voluntários estão sendo submetidos a caminhadas, de forma autorregulada durante 30 min, 3 vezes por semana durante 12 semanas. A distância percorrida está sendo monitorada por meio de um aplicativo de smartphone. É solicitado ao voluntário percorrer uma maior distância no tempo de 30 min ao longo das semanas, de acordo com a melhora no condicionamento aeróbio. Resultados: De acordo com os resultados parciais, os voluntários apresentaram idade  $45\pm 18/52\pm 21$  anos; massa corporal  $96\pm 22/73\pm 13$  kg; estatura  $1,74\pm 0,08/1,55\pm 0,04$  m; índice de massa corporal (IMC)  $31,8\pm 6,6/30,7\pm 5,4$  kg/m<sup>2</sup>; relação cintura/quadril  $0,93\pm 0,03/0,81\pm 0,05$ ; FCmáx  $113\pm 5/111\pm 28$  bpm; PA sistólica/diastólica inicial  $126\pm 11/86\pm 11$  e  $125\pm 12/85\pm 10$  mmHg; distância percorrida  $535\pm 36/386\pm 62$  m, em homens e mulheres, respectivamente. Discussão: Até o momento o presente estudo mostra a partir do IMC que os voluntários estão obesos grau I e especificamente, com obesidade central e risco moderado à saúde para ambos os sexos.