Atividade Física, Obesidade e Dieta

Paloma L. M. Fortunato (IC), M. Cristina de O. Regina (PQ)

Resumo

A obesidade é considerada pela OMS como uma doença crônica degenerativa que está relacionada com o aparecimento da síndrome metabólica, expondo o indivíduo obeso a um estado de contínua inflamação. Para compreensão das causas e consequências da obesidade, possivelmente acompanhada da síndrome metabólica, é necessário a investigação do estilo de vida do indivíduo obeso relacionada com a sua dieta, atividade ou inatividade física e as condições de saúde presentes neste estado, como : presença de resistência a insulina, alto nível de LDL, VLDL, principalmente de triglicerídeos e com baixa do HDL (dislipidemia) e hipertensão.

Palavras chaves: obesidade, atividade física, dieta.

Introdução

Sobrepeso e obesidade implicam em acúmulo excessivo de gordura que pode impedir a manutenção da saúde (WHO, 2013). A obesidade é um dos fatores relacionados ao aparecimento da síndrome metabólica que envolve a presença de no mínimo três fatores de riscos cardiovasculares.

Observa-se que cada vez mais cedo o diabetes do tipo 2 se instala nos indivíduos cujos hábitos alimentares e o sedentarismo, contribuem para o seu desenvolvimento. O Objetivo deste estudo é verificar as condições gerais dos pacientes diabéticos (a presença ou não de hipertensão, dislipidemia, hemoglobina glicada, IMC real e IMC declarado) considerando-se atividade física e dieta. A amostra é composta por 79 indivíduos. Verificar-se-ão dados como dieta, exercício e quantidade de exercício semanais, examinando-se eventuais diferenças. Tanto a dieta como o exercício serão itens genéricos, sem detalhamento de tipo de dieta e tipo de exercício.

Resultados e Discussão

Os indivíduos ativos com dieta possuem consciência do grau da obesidade que estão e procuram se exercitar e manter uma dieta calórica adequada, em busca de uma vida saudável. Indivíduos inativos sem dieta, se declararam obesos em grau 1, mas na realidade eram obesos de grau 3.

A média do IMC real dos indivíduos ativos pelo menos uma vez na semana combinado com dieta é igual a 36,4 e dos indivíduos ativos sem dieta é igual a 39,7, demonstrando a importância da dieta com baixo teor calórico no controle da gordura corporal.

Tabela 1. Resultados

Tabela 17 - Resultados								
n	%	Média IMC g/l	Módulo IMC	Módulo IMC	Média Peso (kg)	Média Altura (cm)	Média IMC calculado	
Grupo 1	5	6	7%	1	2	100,7	171,8	32,19
Grupo 2	9	10	8%	1	2	110,8	182,5	42,27
Grupo 3	9	11	8%	3	3	87,1	159,9	34,85
Grupo 4	10	13	8%	2	3	94,8	159,6	37,70
Grupo 5	13	16	9%	2	2	85,6	162,5	30,62
Grupo 6	8	10	7%	2	2	112,5	161,6	44,32
Grupo 7	9	11	7%	2	3	101,1	161,6	38,96
Grupo 8	17	22	8%	1	3	102,1	160,8	37,74

Legend: Grupo 1: Dieta 1a Dieta; Grupo 2: Dieta 2a Dieta; Grupo 3: Dieta 3a Dieta; Grupo 4: Dieta 4a Dieta; Grupo 5: Dieta 5a Dieta; Grupo 6: Dieta 6a Dieta; Grupo 7: Dieta 7a Dieta; Grupo 8: Dieta 8a Dieta

Conclusões

Os resultados obtidos indicam que a percepção da composição corporal está relacionada com o grau da obesidade, com atividade ou inatividade física. Os indivíduos inativos apresentam maior discrepância em relação à percepção da gordura corporal comparados com os ativos pelo menos uma vez por semana. A obesidade é considerada uma doença inflamatória, onde os indivíduos ativos que realizam uma dieta adequada obtêm melhoras no processo inflamatório gerado pelo excesso de gordura corporal em seu organismo.

Agradecimentos

Ao serviço de apoio ao estudante da UNICAMP e a minha orientadora Maria Cristina de Oliveira Regina pela oportunidade e conhecimentos oferecidos.

Referências

1. LOTTENBERG, S. A; GLEZER, A; TURATTI, L. A. Síndrome metabólica: identificando fatores de risco, J. Pediatr.(RioJ.) vol.83 no.5 suppl.0 Porto alegre Nov. 2007
2. PUHLI R; HEUER C. The stigma of obesity: a review and update. Obesity (Silver Spring) 2009;17:941-64
3. World Health Organization, 2013
4. PRADO, W. L. et al. Obesidade e Adipocinas Inflamatórias: Implicações Práticas para a Prescrição de Exercício, Rev Bras Med Esporte – Vol. 15, No 5 – Set/Out, 2009
5. NETO, M. F. A; NADER, B. B. Síndrome metabólica e exercício físico: fatores relacionados à resistência à insulina, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012.
6. VIGITEL BRASIL 2014, Ministério da saúde, abril 2014