

AVALIAÇÃO DE UM PROJETO COMUNITÁRIO DE PRÁTICA DE CAMINHADA E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA MULHERES OBESAS

THAYNA LARISSA SOARES DE OLIVEIRA ¹

RESUMO

Resumo: Analisaram-se os efeitos de um programa de 12 semanas de prática de caminhada e orientação nutricional sobre mudanças em indicadores de gordura corporal de participantes do projeto de extensão comunitária "Caminhando com Saúde". Avaliou-se 27 mulheres obesas com média de idade de 66,8 (DP=9,7) anos. Medidas antropométricas foram realizadas pré e pós intervenção e comparadas pelo teste t pareado ($p<0,05$). Houve diminuição do valor médio de todos os indicadores de gordura analisados, porém apenas para a dobra cutânea subescapular a diferença foi significativa ($p<0,05$). Este estudo se caracterizou como quantitativa do tipo pré-experimental (sem grupo de controle), e a seleção dos participantes do projeto baseou-se nos seguintes critérios: a) inclusão: ser portador de diabetes e/ou hipertensão e/ou obesidade, bem como ter idade igual ou superior a 18 anos, que comprovasse tal patologia mediante laudo médico; b) exclusão: não ter disponibilidade para participar das atividades do projeto e/ou não estar apto para a prática de caminhada. Ao todo foram selecionados 43 indivíduos, sendo que apenas 27 tiveram a frequência mínima exigida durante o período de intervenção das 12 semanas de caminhada (50% de participação). Para mensuração dos resultados os participantes foram submetidos a avaliações diagnósticas: clínica, anamnese, antropométrica e da aptidão cardiorrespiratória. Com exceção da avaliação clínica e anamnese, as demais avaliações foram novamente realizadas ao final do projeto, com o intuito de observar mudanças destes indicadores com a intervenção proposta. Além disso, todos os dias de caminhadas, antes do início da prática, avaliou-se a pressão arterial (PA) dos participantes hipertensos e glicemia capilar dos diabéticos. Na avaliação antropométrica as medidas da massa corporal e estatura foram mensuradas de acordo com procedimentos e técnicas padronizadas (GORDON; CHUMLEA; ROCHE, 1988), sendo utilizado o IMC (índice de massa corporal), CA (Circunferência abdominal), DC (Dobras cutâneas), avaliação da capacidade cardiorrespiratória por meio do teste de milhas, além da aferição da PA (Pressão arterial) e FC (Frequência Cardíaca). Por meio da análise, não se observou mudança significativa no IMC após a intervenção. Estes achados foram divergentes aos encontrados por Monteiro et al. (2004), em investigação realizada com 30 mulheres divididas em dois grupos (grupo dieta e grupo dieta mais exercício) durante 40 semanas. Em relação a CA, foi

percebido a indicação para uma diminuição dos valores médios entre a primeira e a segunda avaliação, porém não significativa ($p>0,05$). Em estudo realizado por Macêdo e Silva (2009) com mulheres obesas durante 10 semanas, investigou-se os efeitos dos exercícios aeróbios (GA) e exercícios resistidos (GR) sobre a gordura abdominal avaliada pela medida da CA, onde tanto a DC subescapular quanto a DC tricipital apresentaram diminuição em suas médias com a intervenção, porém apenas a DC subescapular apresentou diminuição significativa ($p<0,05$). A comparação com outros estudos que investigaram os indicadores de adiposidade corporal central e periférica, avaliados pelas DC subescapular e tricipital, respectivamente, fica prejudicada devido à escassez de pesquisas de intervenção com mulheres obesas na literatura. O presente estudo possui limitações que merecem detalhamento, tais como: a) embora fossem realizadas avaliações e aconselhamentos periódicos, não é possível garantir que todas as participantes aderiram aos hábitos alimentares propostos nas ações educativas, fato que pode explicar em parte a não diminuição significativa em todos os parâmetros antropométricos estudados; b) foram incluídas na amostra as participantes que frequentaram, no mínimo, 50% dos dias de caminhadas, ou seja, aquelas que frequentaram mais assiduamente o programa de caminhadas possivelmente apresentaram melhores resultados; e c) a ausência de grupo possivelmente foi a principal limitação do presente estudo. Contudo, em um projeto de extensão comunitária onde o principal objetivo deve ser proporcionar atividades para a população externa à Universidade nos parece incoerente não acolher todas as pessoas interessadas em todas as ações propostas. O principal achado do presente estudo consiste na demonstração de que a caminhada, uma atividade física considerada leve, de baixo impacto sobre as articulações e com grande facilidade de execução para grupos de risco como obesos e idosos, quando associada à orientação nutricional, pode proporcionar benefícios a seus praticantes em poucas semanas, como mudanças na composição corporal, com destaque para a diminuição da adiposidade central. Portanto, a prática da caminhada, realizada três vezes por semana durante um período de 12 semanas, aliada a orientação nutricional, foi eficaz para diminuir a dobra cutânea subescapular em mulheres obesas, sugerindo que projetos eficazes e de simples execução podem ser desenvolvidos por Universidades e outros setores públicos na perspectiva de promover a saúde das pessoas.

Palavras-chave: Exercício Físico, Caminhada, Obesidade, Dieta, Antropometria.

Referências

Gordon, C. C.; Chumlea, W. C. C.; Roche, A. F. Stature, recumbent length, and weight. In: LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. (Ed.). Anthropometric standardization reference manual. Champaign: Human Kinetics, 1988; p. 03-08.

MACÊDO, D.; SILVA, M. S. Efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido na redução da gordura abdominal de mulheres obesas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Taguatinga, v. 17, n. 4, p. 47-54, 2009.

MONTEIRO, R. C. A.; RIETHER, P. T. A.; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. Revista de Nutrição, Campinas, v. 17,

n. 4, p. 479-489, 2004.

Palavras-chave: .

¹, ;