

EFEITO DA PRESCRIÇÃO DE CAMINHADA NÃO SUPERVISIONADA SOBRE OS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE USUÁRIOS DE UM PARQUE PÚBLICO.

FECCHIO,RY; PIZARRO,AD; QUEIROZ,ACC; MODESTO,BT; CARDOSO,CG; BRITO,LC; BARTHOLOMEU,T; TINUCCI,T; FORJAZ,CLM

LABORATÓRIO DE HEMODINÂMICA DA ATIVIDADE MOTORA;
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE; UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO ;

Apoio financeiro: Pró-Reitoria de Cultura e Extensão USP.

Introdução: A prática de exercícios aeróbios supervisionados promove importantes benefícios para indivíduos com sobrepeso e obesidade. Porém, pouco se sabe sobre os efeitos do exercício aeróbio sem supervisão da prática nesses indivíduos. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito da prescrição de caminhada, sem supervisão da prática, sobre os aspectos antropométricos, hemodinâmicos e metabólicos relacionados ao risco cardiovascular em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Metodologia: 108 indivíduos com índice de massa corporal (IMC) ≥ 25 kg/m² foram orientados a realizar caminhadas, pelo menos 3 vezes por semana, com duração mínima de 30 minutos e intensidade entre 50 a 80% da frequência cardíaca de reserva. Antes e após a intervenção foram coletados os dados antropométricos (peso, IMC, circunferência de cintura e de quadril), hemodinâmicos (pressão arterial sistólica e diastólica) e metabólicos (glicemia e colesterolemia total de jejum). Os dados pré e pós-intervenção foram comparados pelo teste t pareado, adotando $P < 0,05$.

Resultados: Após o período de intervenção, houve uma tendência de redução do peso corporal ($73,7 \pm 10,3$ vs $73,3 \pm 10,1$ kg, $P = 0,051$) e do IMC ($28,9 \pm 3,0$ vs $28,7 \pm 3,1$ kg/m², $P = 0,067$). Circunferência da cintura (99 ± 10 vs 98 ± 10 cm, $P = 0,108$), o índice cintura-quadril ($0,929 \pm 0,665$ vs $0,927 \pm 0,659$ $P = 0,609$), glicemia de jejum (101 ± 18 vs 103 ± 17 mg/dl, $P = 0,113$) e a colesterolemia total de jejum (198 ± 33 vs 196 ± 31 mg/dl, $P = 0,438$) não se modificaram, a pressão arterial sistólica (127 ± 16 vs 125 ± 15 mmHg, $P = 0,015$) e diastólica (82 ± 8 vs 80 ± 8 mmHg, $P = 0,010$) diminuíram significativamente.

Conclusões: A prática de caminhada sem supervisão teve efeito positivo sobre o risco cardiovascular dos indivíduos com sobrepeso e obesidade, uma vez que diminui os níveis de pressão arterial e tendeu a modificar a composição corporal, mesmo na ausência de um controle alimentar. Esses resultados sustentam a recomendação da caminhada para a melhora da saúde cardiovascular de indivíduos com sobrepeso e obesidade, mesmo que a realização das caminhadas não possa ser realizada com supervisão de um profissional, como ocorre na maior parte dos parques públicos.