

# NÍVEIS DE GORDURA CORPORAL E GLICEMIA EM ADOLESCENTES OBESOS

CAMILA PITOL TRAGER

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Uma das doenças amplamente discutidas atualmente é a obesidade tanto em adolescentes como em adultos. O problema tem sido discutido não só por questão estética, mas também por estar relacionado diretamente a outras doenças como pressão alta, hipercolesterolemia, doenças coronarianas, além de altos níveis de glicemia precursores do diabetes melitus. O desenvolvimento dessas doenças poderá ser prevenido com a diminuição de gordura corporal, com a prática de atividade física e alimentação equilibrada. Assim o presente estudo descritivo tem como objetivo geral: analisar os níveis de gordura corporal e de glicemia em adolescentes obesos. A amostra deste estudo foi formada por 44 adolescentes voluntários com idades entre 12 e 17 anos que apresentarem índices de sobrepeso (IMC) de 25 a 35 kg/m<sup>2</sup>. As variáveis analisadas compreenderam aspectos de composição corporal (antropometria – índice de massa corporal e percentual de gordura) e bioquímicos do sangue (glicemia em jejum). Para as medidas antropométricas foram utilizados os seguintes instrumentos: Massa corporal e estatura - balança digital científica da marca Plenna e estadiômetro (precisão em milímetros); Dobras cutâneas - compasso de dobras cutâneas científico da marca CESCORF. As dobras cutâneas medidas foram: tríceps (TR) e subescapular (SB) e foi utilizada a equação de Slaughter et al (1988); Perfil glicêmico - foi coletado 10 ml de sangue em jejum (mínimo 8 horas) e analisado a partir das especificações do Lab Test. Como resultados principais foi verificado níveis médios preocupantes de %G igual a 39 (s=7,8) e 37% (s=11,9) considerados extremamente altos, e de IMC iguais a 30,4 e 29,1kg/m<sup>2</sup> respectivamente para feminino e masculino. Quanto a glicemia, a média foi de 80mg/dl (s=9,1), sendo apresentados 18% dos casos com níveis acima do ideal (ideal <90mg/dl). Acredita-se que para minimizar os riscos de diabetes nessa população seria necessárias intervenção direta quanto aos componentes atividade física e alimentação com finalidade de emagrecimento, visto que a diminuição da gordura está associada à diminuição dos riscos da doença. Já para prevenção de outras doenças associadas à obesidade sugere-se intervenção multidisciplinar permanente, inclusive com participação efetiva da família no processo de conscientização quanto a hábitos saudáveis de vida que promovam saúde e menores riscos em relação ao excesso de peso.

**Palavras-chave:** obesidade; glicemia; atividade física

[milatrager@hotmail.com](mailto:milatrager@hotmail.com)