

OBESIDADE E FATORES DE RISCO EM ADOLESCENTES OBESOS – IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ALIMENTAÇÃO

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

AMAURI APARECIDO BÁSSOLI DE OLIVEIRA

UEM - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

ERASMO M B TRINDADE

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

MARCO ANTÔNIO AMÉRICO

HU/UEM - HOSPITAL UNIVERSITÁRIO/UEM

INTRODUÇÃO - A obesidade, doença provocada por distúrbios metabólicos apresenta como conseqüências profundas modificações no organismo humano elevando assim os riscos de se desenvolver cardiopatias, diabetes, hipertensão arterial inclusive levando à morte. Alterações em componentes sanguíneos como glicemia, colesterol e triglicérides são fortes indicadores de risco, e, associados ao excesso de peso, vida sedentária e consumo alimentar inadequado podem ser prognóstico de problemas de saúde ao longo da vida. Controle e intervenções buscando minimizar os efeitos das alterações sanguíneas podem ser eficientes na adolescência, momento importante de desenvolvimento humano e de aprendizagem de novos comportamentos frente ao estilo de vida saudável. Assim, o objetivo desse trabalho foi analisar o perfil glicêmico e de lipídios sanguíneos em adolescentes obesos, e, verificar o efeito do exercício físico e da orientação alimentar sobre componentes sanguíneos e níveis de composição corporal. **MÉTODOS** - Para analisar o perfil e o efeito da intervenção foram investigados 44 adolescentes obesos ($IMC > 25 \text{kg/m}^2$) voluntários, sendo que 14 (G1) deles foram submetidos a um programa de emagrecimento a partir de exercícios físicos durante oito meses: duas sessões semanais com duração de 60 minutos com exercícios aeróbios, exercícios de força e resistência muscular e flexibilidade; e orientação alimentar individualizada e familiar em clínica especializada (do 5o. ao 8o. mês). O sangue foi coletado em jejum e dosado segundo critérios da Lab test. Foram analisados os componentes: colesterol total e frações, triglicerídeos (TGL) e glicemia. Quanto a composição corporal utilizou-se índices antropométricos para análise (IMC e %G-gordura). Um grupo controle (G2) foi formado para comparação. Foram utilizados a estatística descritiva e o teste “t” para amostras dependentes e independentes. **RESULTADOS** - Os principais resultados em médias foram: glicemia=80mg/dl (11% de adolescentes acima do normal); colesterol total=156mg/dl (16% acima do normal); triglicerídeos=117mg/dl (36% acima do normal). Após o programa de intervenção houve diminuição significativa de 8,5% nas médias de %G e $-3,04 \text{kg/m}^2$ no IMC. Na comparação entre os grupos houve diferença significativa entre as médias na variável %G ($G1 = -8,5\%$; $G2 = +1,49\%$, $p = 0,0000$) e na variável IMC ($G1 = -3,04 \text{kg/m}^2$; $G2 = +0,56 \text{kg/m}^2$, $p = 0,0000$). Quanto a outros resultados, observou-se diminuições significativas nos níveis de: TGL (126mg/dl para 74, $p = 0,01$); glicemia (91mg/dl para 78, $p = 0,000$). **CONCLUSÃO** - Assim, percebeu-se que intervenções frente à mudança do estilo de vida podem ser favoráveis contra as conseqüências do excesso de peso, sejam nos aspectos morfológicos os nos componentes sanguíneos minimizando os riscos de outras doenças e proporcionando bem estar, saúde e qualidade de vida para as pessoas.

Palavras-chave: obesidade; fatores de risco; adolescentes

srap@cesumar.br