

A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO ASSOCIADO À DIETA EM INDIVÍDUOS OBESOS¹

**Adriane Regina Kuhn², Eliane Roseli Winkelmann³,
Paulo Ricardo Nazário Viecili⁴**

Esta pesquisa se caracterizou como uma pesquisa quantitativa do tipo experimental, com o objetivo de analisar os efeitos da influência de um programa de atividade física aeróbica de alta e baixa intensidade, associada à dieta sobre o aspecto físico funcional em indivíduos obesos com grau I, II e III, estes moradores da cidade de Ijuí-RS. Foram realizadas na Clínica Escola de Fisioterapia da Unijuí-RS avaliações quanto o consumo de oxigênio (VO₂máx), teste de caminhada de 6 minutos, testes de flexibilidade, potência e resistência muscular. A amostra foi composta por 11 indivíduos sedentários e obesos, os quais foram divididos em 3 grupos. Um grupo controle (GC) composto por 3 indivíduos e dois grupos de treinamento físico (GTF), sendo cada um composto por 4 indivíduos, um GTF de 55% da frequência cardíaca máxima e outro GTF de 75% da frequência cardíaca máxima. Os quais realizaram o programa de treinamento físico (PTF) durante um período de 12 semanas. Os resultados quanto a PAS de repouso e final, mostraram que ocorreram alterações significativas somente no GTF de 55% (PAS r: $132,8 \pm 3,2$ X $116,7 \pm 2,6$, $p \leq 0,00004$) e (PAS f: $141,6 \pm 7,69$ X $118,75 \pm 3,45$, $p \leq 0,00016$). O mesmo ocorreu com a PAD de repouso e final também no GTF de 55% porém a PAD de repouso, teve um aumento significativo ao invés de diminuir (PAD r: $77,1 \pm 2,92$ X $80,4 \pm 2,46$, $\leq 0,005$), e (PAD f: $84,2 \pm 2,58$ X $77,1 \pm 2,46$, $p \leq 0,0004$). Sobre a FC de repouso não foram obtidos resultados positivos em ambos os grupos, pois ocorreu aumento da mesma. Em relação à capacidade cardiorrespiratória somente o GC não apresentou respostas significativas, onde o GTF de 55% ($30,6 \pm 12,8$ X $44,6 \pm 10,2$, $p \leq 0,0016$) e o GTF 75% ($18,5 \pm 6,6$ X $25,5 \pm 8,8$, $p \leq 0,01$). Sobre o teste de caminhada de 6 minutos os 3 grupos não obtiveram respostas significativas. Quanto a resistência muscular observamos melhoras significativas em ambos os GTF de 55% e 75% no teste senta e levanta onde no GTF 55% ($24,5 \pm 2,5$ X $30,5 \pm 3,1$, $p \leq 0,004$) e no GTF de 75% ($23,5 \pm 2,4$ X $26 \pm 1,2$, $p \leq 0,02$). Na flexibilidade, obtivemos resultados significativos nos dois GTF, sendo que no GTF de 55% ($27,5 \pm 15,2$ X $33,5 \pm 10,6$, $p \leq 0,02$) e no GTF de 75% ($21,5 \pm 12,3$ X $25,5 \pm 11,3$, $p \leq 0,03$). Pode-se concluir que o GC não obteve resultados significativos em nenhum dos testes avaliados, deduzindo assim que um PTF é válido para melhorar o condicionamento físico e capacidade cardiorrespiratória do indivíduo.

Palavras-chave: Obesidade. Exercício Físico.

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Unijuí.

³ Fisioterapeuta. Mestre em Ciências Biológicas. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Unijuí. elianero@unijui.tche.br.

⁴ Médico. Doutor em Cardiologia. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Unijuí.