

## Atividade Física, Obesidade e Dieta

Paloma L. M. Fortunato (IC), M. Cristina de O. Regina (PQ)

### Resumo

A obesidade é considerada pela OMS como uma doença crônica degenerativa que está relacionada com o aparecimento da síndrome metabólica, expondo o indivíduo obeso a um estado de contínua inflamação. Para compreensão das causas e consequências da obesidade, possivelmente acompanhada da síndrome metabólica, é necessário a investigação do estilo de vida do indivíduo obeso relacionada com a sua dieta, atividade ou inatividade física e as condições de saúde presentes neste estado, como: presença de resistência a insulina, alto nível de LDL, VLDL, principalmente de triglicerídeos e com baixa do HDL (dislipidemia) e hipertensão.

*Palavras chaves: obesidade, atividade física, dieta.*

### Introdução

Sobrepeso e obesidade implicam em acúmulo excessivo de gordura que pode impedir a manutenção da saúde (WHO, 2013). A obesidade é um dos fatores relacionados ao aparecimento da síndrome metabólica que envolve a presença de no mínimo três fatores de riscos cardiovasculares.

Observa-se que cada vez mais cedo o diabetes do tipo 2 se instala nos indivíduos cujos hábitos alimentares e o sedentarismo, contribuem para o seu desenvolvimento. O Objetivo deste estudo é verificar as condições gerais dos pacientes diabéticos (a presença ou não de hipertensão, dislipidemia, hemoglobina glicada, IMC real e IMC declarado) considerando-se atividade física e dieta. A amostra é composta por 79 indivíduos. Verificar-se-ão dados como dieta, exercício e quantidade de exercício semanais, examinando-se eventuais diferenças. Tanto a dieta como o exercício serão itens genéricos, sem detalhamento de tipo de dieta e tipo de exercício.

### Resultados e Discussão

Os indivíduos ativos com dieta possuem consciência do grau da obesidade que estão e procuram se exercitar e manter uma dieta calórica adequada, em busca de uma vida saudável. Indivíduos inativos sem dieta, se declararam obesos em grau 1, mas na realidade eram obesos de grau 3.

A média do IMC real dos indivíduos ativos pelo menos uma vez na semana combinado com dieta é igual a 36,4 e dos indivíduos ativos sem dieta é igual a 39,7, demonstrando a importância da dieta com baixo teor calórico no controle da gordura corporal.

Tabela 1. Resultados

n=79	n	%	Média Hb g/dl	Moda IMC	Moda IMCR	Média Peso (kg)	Média Altura (cm)	Média IMC calculado
Grupo 1	5	6%	7%	1	2	100,7	171,8	32,19
Grupo 2	9	10%	8%	1	2	110,9	182,5	42,27
Grupo 3	9	11%	8%	3	3	87,1	159,9	34,85
Grupo 4	10	13%	8%	2	3	94,8	159,6	37,70
Grupo 5	13	16%	8%	2	2	85,6	162,5	30,62
Grupo 6	8	10%	7%	2	2	112,5	161,8	44,32
Grupo 7	9	11%	7%	2	3	101,1	161,8	38,98
Grupo 8	17	22%	8%	1	3	102,1	160,8	39,74

Legend: Grupo 1: Dieta In Dieta; Grupo 2: Dieta In Dieta; Grupo 3: Dieta In Dieta; Grupo 4: Dieta sem Dieta; Grupo 5: Dieta In Dieta; Grupo 6: Dieta In Dieta; Grupo 7: Dieta In Dieta; Grupo 8: Dieta In Dieta

### Conclusões

Os resultados obtidos indicam que a percepção da composição corporal está relacionada com o grau da obesidade, com atividade ou inatividade física. Os indivíduos inativos apresentam maior discrepância em relação à percepção da gordura corporal comparados com os ativos pelo menos uma vez por semana. A obesidade é considerada uma doença inflamatória, onde os indivíduos ativos que realizam uma dieta adequada obtêm melhoras no processo inflamatório gerado pelo excesso de gordura corporal em seu organismo.

### Agradecimentos

Ao serviço de apoio ao estudante da UNICAMP e a minha orientadora Maria Cristina de Oliveira Regina pela oportunidade e conhecimentos oferecidos.

### Referências

1. LOTTENBERG, S. A.; GLEZER, A.; TURATTI, L. A. Síndrome metabólica: identificando fatores de risco, J. Pediatr. (RioJ.) vol.83 no.5 suppl.0 Porto alegre Nov. 2007
2. PUHLI R; HEUER C. The stigma of obesity: a review and update. Obesity (Silver Spring) 2009;17:941-64
3. World Health Organization, 2013
4. PRADO, W. L. et al. Obesidade e Adipocinas Inflamatórias: Implicações Práticas para a Prescrição de Exercício, Rev Bras Med Esporte - Vol. 15, No 5 - Set/Out, 2009
5. NETO, M. F. A.; NADER, B. B. Síndrome metabólica e exercício físico: fatores relacionados à resistência à insulina, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012.
6. VIGITEL BRASIL 2014, Ministério da saúde, abril 2014