Área Temática: Nutrição Clínica

**EFEITOS DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA MENSURADO COM ACELERÔMETROS TRIAXIAIS NA VARIAÇÃO DA TAXA METABÓLICA DE REPOUSO DE MULHERES OBESAS SUBMETIDAS A DIETA PARA PERDA DE PESO**

**Laís Gomes Lessa Vasconcelos (laisglv@gmail.com)¹**

Dafiny Rodrigues Silva Praxedes¹

André Eduardo da Silva Júnior¹

Mateus de Lima Macena¹

Isabele Rejane de Oliveira Maranhão Pureza¹

Nassib Bezerra Bueno¹

¹Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil.

**INTRODUÇÃO**

A obesidade é um problema universal de saúde pública. Dados da última pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (2017) indicam que 54% dos brasileiros apresentam excesso de peso, sendo 18,9% já obesos. É consenso que o balanço energético negativo seja a estratégia mais adequada para promover a perda de peso (MCTIGUE et al., 2003). A literatura é escassa em estudos que a avaliam a influência do nível de atividade física na taxa metabólica de repouso após intervenção para perda de peso. Uma revisão que avaliou as mudanças relativas do gasto energético de repouso durante o processo de perda de peso, concluiu que há uma maior diminuição quando a intervenção ocorre em curto período de tempo, que compreende entre 2 e 6 semanas. (SCHWARTZ e DOUCET, 2010).

**OBJETIVOS**

Determinar se o nível de atividade física de mulheres obesas influencia na alteração da taxa metabólica de repouso dessas mulheres após dieta para perda de peso.

**MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo trata-se de uma análise secundária de um ensaio clínico aleatório. Foram incluídas mulheres adultas (19-44 anos), com obesidade, que desejassem perder peso, mas que estivessem com peso estável há pelo menos 1 mês. Não foram incluídas mulheres em uso de medicamentos, gestantes ou lactantes. O nível de atividade física foi mensurado antes da intervenção, através de acelerômetros triaxiais (ActivPAL, Glasgow, UK), fixados nos músculos anteriores da coxa direita, com o auxílio de 2 Curativos Filme, permanecendo sob a pele das participantes por 3 dias consecutivos. A determinação do conteúdo energético das dietas foi estimado através da taxa metabólica de repouso e de acelerômetros triaxiais. As mulheres foram acompanhadas por nutricionista durante os 21 dias de intervenção. Por fim, foi verificado o efeito do nível de atividade física sobre as alterações da taxa metabólica de repouso que as participantes apresentaram após a intervenção.

**RESULTADOS**

A amostra foi composta por 59 mulheres, com idade média de 31 ± 7,01 anos, 69,5% pertenciam a classe econômica D-E e 57,6% recebiam benefício do governo. Apesar de ter sido observada uma média de 10.291 passos por dia, o que as caracterizaria como ativa, a média do nível de atividade física das mulheres foi de 1,44 ± 0,06. Em que a maioria das mulheres (74,6%) foi classificada como “pouco ativa”, 23,7% “sedentárias” e apenas 1,7% “ativa” (IOM, 2002). Quanto a avaliação da calorimetria indireta, observou-se que houve uma redução na média da taxa metabólica de repouso (-27,96 ± 217,82 kcal) das participantes no final da intervenção. Ademais, não foi encontrada diferença estatística na correlação entre nível de atividade física e variação da taxa metabólica de repouso/peso corporal (kcal/kg) (p=0,14) após os 21 dias de intervenção.

**CONCLUSÃO**

Concluímos que o nível de atividade física não influenciou na alteração da taxa metabólica de repouso/peso corporal (kcal/kg) após dieta para perda de peso. Desta forma, nossos resultados apontam que se a paciente é ativa, pouco ativa ou sedentária, essa condição não vai influenciar no seu gasto energético de repouso.

**Palavras Chave:** Obesidade, atividade física, ensaio clínico, gasto energético.

**REFERÊNCIAS**

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids.** National Academy Press. Washington, 2002.

MCTIGUE K. M. et al. Screening and interventions for obesity in adults: summary of the evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. **Ann Intern Med**. v. 139, n. 11, p. 933-49, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil, 2016: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

SCHWARTZ, A.; DOUCET, E. Relative changes in resting energy expenditure during weight loss: a systematic review. **Obesity Reviews**, v. 11, n. 7, p. 531-547, 2010.