

Exercícios físicos auxiliam obesos após cirurgia estomacal

Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/12/2010

O estudo da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP acompanhou os efeitos dos exercícios em mulheres obesas que se submeteram à cirurgia um ano e meio antes dos testes.

Por Felipe Maeda Camargo - USP Com ajuda de exercícios físicos aeróbicos (caminhada e/ou corrida), um grupo de onze mulheres que passaram por cirurgia de redução do estômago (gastroplastia) conseguiu perder entre 8,2 e 15 quilos (kg) em três meses. O estudo da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP acompanhou os efeitos dos exercícios em mulheres obesas que se submeteram a cirurgia um ano e meio antes dos testes. Após 12 semanas de treinamento, quatro mulheres apresentaram a classificação de Índice de Massa Corporal (IMC) normal. O IMC é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal: o peso corporal (em quilogramas) é dividido pela altura (em metros e ao quadrado). Em ambos os sexos, os valores de IMC para o sobrepeso encontram-se entre 25-29,9 quilos por metro quadrado (kg/m²) e, para a obesidade, encontram-se acima de 30,0kg/m², podendo ser divididos três grupos (grau I – 30 a 34,9 kg/m²; grau II – 35 a 39,9 kg/m² e grau III – acima de 40 kg/m²). Antes dos testes da pesquisa e 18 meses depois da cirurgia, três mulheres estavam com obesidade severa, três se apresentavam com obesidade de grau I (menos arriscada) e cinco na classificação de sobrepeso. “Quando observamos as pesquisas relacionadas à obesidade, constatamos que após dois ou três anos de cirurgia alguns obesos ainda apresentam a classificação de IMC em obesidade. Poucos entram na classificação de sobrepeso e/ou eutrofia (normal)”, comenta a professora Marcela Grisólia Grisoste, autora da pesquisa, destacando o resultado alcançado. A pesquisa também avaliou a composição corporal do grupo, o que foi obtido pelo percentual de gordura por dobras cutâneas. “É um método duplamente indireto que avalia a quantidade de gordura e a quantidade de massa muscular de uma pessoa”, explica Marcela. Com os exercícios aeróbicos, as mulheres conseguiram uma redução significativa das dobras cutâneas e do percentual de gordura. A professora enfatiza a preocupação na diminuição da quantidade de gordura, pois ela “pode ser notada não somente do ponto de vista estético, mas também de qualidade de vida das pessoas, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças crônico-degenerativas”. Outra medição realizada pelo estudo se refere ao condicionamento físico das participantes. Para isso, a professora avaliou a frequência cardíaca de repouso delas. Houve uma redução média de 11,90 batimentos por minuto, o que demonstra melhoria na condição física. Treinamento A pesquisa é fruto da dissertação de mestrado de Marcela para a EEFE, com orientação do professor Luzimar Raimundo Teixeira. O treinamento aplicado consistiu, primeiramente, na avaliação da composição corporal das mulheres, identificando dados como o peso, a altura e o percentual de gordura. Durante 12 semanas, o grupo de onze mulheres realizou 60 minutos de caminhada e/ou corrida cinco vezes por semana. Após esse período, foram reavaliados todos os percentuais da composição corporal. As onze participantes escolhidas já tinham sido operadas pela gastroplastia denominada Bypass y de Roux, técnica cirúrgica mais utilizada nos últimos 30 anos que provoca uma perda de peso e possui uma menor quantidade de complicações no paciente. Ela ainda aponta que a pesquisa visou observar os efeitos do exercício aeróbio no grupo, sem trabalhar com outros fatores que poderiam influenciar os resultados, como uma orientação nutricional. “Talvez se tivéssemos

controlado a orientação nutricional as perdas poderiam ser maiores. E quem sabe, não somente 4 estariam classificadas no IMC normal e sim todas as 11 mulheres”, comenta. Esta notícia foi acessada em 13/12/2010 na Agência USP. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.