

RELAÇÃO ENTRE GASTO ENERGÉTICO COM EXERCÍCIO FÍSICO E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE CORRIDA/CAMINHADA, ATLETAS CORREDORES RECREACIONAIS E CARTEIROS

RAQUEL SUELEN BRITO DA SILVA CREF: 003180-G/PB^{1,2,3}

MARIZÂNGELA FERREIRA DE SOUZA^{1,3}

WLLIANE SILVA SOARES CRN: 17378/P^{1,3}

MATHEUS DA SILVEIRA COSTA CRN: 17400/P^{1,3}

LAYSE RAMOS DE MOURA CRN: 15974/P^{1,3}

GISELE AUGUSTA MACIEL FRANCA 6209/PB³

ALEXANDRE SÉRGIO SILVA 926-G/PB^{1,2,3}

1-Universidade Federal da Paraíba-UFPB.

2-Programa Associado de Pós Graduação em Educação Física UPE/UFPB.

3-Laboratório de Estudos do Treinamento Físico aplicado ao Desempenho e à Saúde.

João Pessoa, Paraíba, Brasil.

e-mail: raqueltdb4@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVES: Composição corporal, exercício físico, emagrecimento, gasto energético.

INTRODUÇÃO: Enquanto publicações científicas indicam perdas de peso bastante discretas com programas de treinamento, atletas ou profissões que exigem nível de atividade física elevado tem demonstrado peso compatível com a normalidade ou até mesmo apresentam magreza, o que pode indicar que o efeito do treinamento de um exercício físico em termos de volume, frequência e intensidade sobre a composição corporal é dose dependente. **OBJETIVO:** Verificar a composição corporal e gasto energético dispendido por praticantes de corrida/caminhada em praças públicas, atletas corredores recreacionais e trabalhadores que realizam atividade de caminhada (carteiros). **METODOLOGIA:** Participaram 34 praticantes de corrida/caminhada (54.1 ± 12 anos), 25 atletas corredores recreacionais (35.9 ± 11.6 anos) e 23 carteiros (39 ± 11.7 anos). Foi mensurada a carga de treino/atividade laboral e realizada avaliação da ingestão nutricional habitual e da composição corporal. Dados são apresentados como média e desvio padrão da média, utilizando o teste ANOVA *One way* ou *Kruskal-Wallis* para verificar possíveis diferenças entre os grupos. **RESULTADOS:** Praticantes de corrida/caminhada realizavam 4.3 ± 1.3 treinos/sem, 40.6 ± 23.9 minutos/sessão e gastavam 1731 ± 1466.7 kcal/sem; atletas faziam 3.7 ± 1.58 treinos/sem, 82.7 ± 48.3 minutos/sessão e gastavam 5081.7 ± 4184.2 Kcal/sem; carteiros trabalhavam cinco vezes por semana, com 190.4 ± 56.9 minutos/dia de caminhada e gastavam 7767 ± 20375 kcal/sem. Atletas recreacionais (2282.2 ± 704.4 kcal/dia) e carteiros (2349.9 ± 757.6 kcal/dia) tinham maior ingestão nutricional que praticantes de corrida/caminhada ($1524.4 + 551.7$ kcal/dia). O percentual de gordura de carteiros ($22.8 \pm 5.9\%$) e atletas recreacionais ($20.9 + 8.4\%$) era estatisticamente similar, enquanto os praticantes de corrida/caminha (41.5 ± 6.2) tinham gordura corporal significativamente maior que atletas. Este mesmo padrão se repetiu para IMC e circunferência abdominal. **CONCLUSÃO:** A carga de treino realizada por praticantes de corrida/caminhada em praças públicas é insuficiente para promover uma adequada composição de gordura corporal. Aumento na intensidade ou no volume de treino parece ser necessário para assegurar o sucesso de programas de treinamento visando emagrecimento.

REFERÊNCIAS

- DONNELLY, J. E. et al. Effects of 16 mo of verified, supervised aerobic exercise on macronutrient intake in overweight men and women: the Midwest Exercise Trial. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v.78, p. 950-956, 2003.
- FOCK, K. M.; KHOO, J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. **Journal of Gastroenterology and Hepatology**, v. 28 (Suppl. 4), p. 59-63, 2013.
- FOSTER-SCHUBERT, K. E. et al. Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese post-menopausal women. **Obesity (Silver Spring)**, v.20, n.8, p. 1628-1638, 2012.
- FRIEDENREICH, C. M. et al. Adiposity changes after a 1-year aerobic exercise intervention among postmenopausal women: a randomized controlled trial. **International Journal of Obesity**, v. 35, p. 427-435, 2011.
- JOHNS, D. J. et al. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 114, n.10, 2014.
- KING, N. A. Individual variability following 12 weeks of supervised exercise: identification and characterization of compensation for exercise-induced weight loss. **International Journal of Obesity**, v. 32, p. 177-184, 2008.
- LAKHDAR, N. et al. Six months training alone or combined with diet alters HOMAAD, HOMA-IR and plasma and adipose tissue adiponectin in obese women. **Neuroendocrinology Letters**, v.35. n.5, p. 373-379, 2014.
- LI, J. et al. Exercise patterns, ingestive behaviors, and energy balance. **Physiology & Behavior**, v. 134, p. 70-75, 2014.