



Efeito de Diferentes Intervenções de Modificação do Estilo de Vida Sobre o Condicionamento Físico Aeróbico de Indivíduos Com Síndrome Metabólica

Mariana Scorsatto Boeira¹, Fabrício Edler Macagnan, Margareth Oliveira², Andréia Gustavo¹, Ana Maria Pandolfo Feoli¹ (orientadora)

¹Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia, PUCRS ²Faculdade de Psicologia, PUCRS

Resumo

Introdução: A síndrome metabólica (SM) é uma condição clínica caracterizada pela associação de alguns fatores de risco cardiovascular relacionadas ao aumento da mortalidade por causas cardiovasculares. O tratamento consiste basicamente em modificar os fatores de risco cardiovascular a partir da adoção de hábitos alimentares saudáveis e prática regular de atividade física. Contudo a adesão a esses hábitos é o principal desafio na prática clínica.

Objetivo: Avaliar o efeito de diferentes intervenções de modificação do estilo de vida sobre o condicionamento físico aeróbico de indivíduos com SM. **Métodos:** Nesse ensaio clínico randomizado 66 voluntários classificados para SM¹ foram randomizados em três grupos: (II) intervenção individual; (IG) intervenção em grupo e (IP) intervenção padrão. A II e a IG foi realizada ao longo de três meses e na IP houve apenas uma orientação inicial. Na II os voluntários passaram por intervenção com a Fisioterapia e por consultas semanais com a Nutrição e Psicologia, enquanto que na IG os voluntários assistiam em grupo a uma palestra semanal objetivando educação para a saúde e SM. Ao final do terceiro mês os voluntários foram reavaliados. O condicionamento físico aeróbico foi avaliado através do consumo máximo de oxigênio (VO₂ pico) obtido através do teste incremental de membros inferiores (TIMI). O efeito das diferentes intervenções sobre o VO₂ relativo foi avaliado pela ANOVA de duas vias e um fator de repetição enquanto que esse efeito sobre o VO₂ absoluto foi avaliado pelo Kruskal-Wallis One Way Analysis of Variance on Ranks. **Resultados:** Na avaliação inicial tanto o VO₂ máximo relativo quanto o absoluto foram homogêneos entre os grupos. Na reavaliação houve aumento significativo no VO₂ máximo relativo e absoluto na II e na IG (p<0,05), contudo quando comparado o VO₂ relativo com o absoluto de cada grupo,

verificamos que na IG o VO2 absoluto teve uma variação menor que o seu VO2 relativo. Houve uma tendência de aumento do VO2 na IP, porém este não foi significativo. **Conclusão:** A II teve a maior variação no aprimoramento do condicionamento físico, mas a IG também aumentou significativamente o VO2 pico, demonstrando que a estrutura dessas intervenções está bem dimensionada para o aprimoramento físico. A diferença na variação do VO2 relativo e absoluto na IG mostra que se observássemos apenas o VO2 relativo, que leva em consideração o peso do indivíduo, estaríamos inferindo de forma errônea a melhora do metabolismo aeróbico.

1 - I Diretriz Brasileira Para Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Vol. 84, Suppl I (2005).