

P 04

Resposta Aguda da Frequência Cardíaca no Treino de Força em Circuito em Adolescentes Obesos

Pedro Ribeiro, Sandra Martins, António Palmeira, Helena Fonseca

Universidade Lusófona
Faculdade Motricidade Humana
Faculdade Medicina de Lisboa, Centro Hospitalar Lisboa Norte
pedronetoribeiro@gmail.com

Introdução: O treino de força em adolescentes apresenta efeitos benéficos na aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e perfil lipídico (Faigenbaum et al., 2009). O objectivo deste estudo foi comparar a resposta aguda da frequência cardíaca (FC) em duas sessões de treino de força em circuito (TFC) e testar a hipótese de que uma densidade e volume de treino superiores desencadearão uma resposta aguda mais intensa da FC. **Métodos:** A amostra foi composta por 12 adolescentes obesos (8 raparigas e 4 rapazes; 15,92±1,44 anos; IMC≥P95). A FC foi monitorizada através do Polar Team2 e a percepção subjectiva do esforço (PSE) avaliada pela OMNI-RES (Robertson et al., 2005). Utilizou-se 50% de uma repetição máxima e duas séries em circuito com oito exercícios de força. A diferença entre as duas sessões de TFC, consistiu no aumento na duração do exercício e na redução do tempo de pausa. Nas análises emparelhadas usaram-se os testes t e de Wilcoxon e para comparar amostras independentes, os testes t e de Mann-Whitney U. **Resultados:** As médias da % FCmax avaliadas na 2ª sessão foram superiores às registadas na 1ª sessão (t=-4,302; p=,001). Em relação à PSE, também na 2ª sessão se registaram valores mais elevados na média (t=-3,322; p=,007). A comparação entre géneros apenas revelou diferenças no volume do treino, tendo os rapazes atingido valores mais elevados em ambas as sessões (t=-5,970; p≤,001). **Conclusões:** Em adolescentes obesos, a resposta aguda da FC e da PSE indicam que, para um mesmo plano de exercício e com a mesma duração total, é possível atingir uma maior intensidade de esforço através do aumento da duração de cada exercício e redução do tempo de pausa entre os mesmos. Apesar da diferença observada no volume de treino em ambas as sessões, a resposta aguda da FC e da PSE é semelhante entre géneros.

Palavras-Chave: Treino de força em circuito, obesidade na adolescência, resposta aguda, intensidade, frequência cardíaca

P 05

Evolução da aptidão cardiorrespiratória e composição corporal, num grupo de adolescentes, após 6 meses de tratamento da obesidade

Liliana Falcato, Sandra Martins, António Palmeira, Jenifer Piovani, Viviane Sampaio, Helena Fonseca

Centro de Estudos de Exercício e Saúde da Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona
Centro de Estudos de Exercício e Saúde da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT; Faculdade de Motricidade Humana, UTL
Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria, Lisboa
lilianafalcato@gmail.com

Introdução: Este estudo analisou a aptidão cardiorrespiratória e o índice de massa corporal (IMC) em adolescentes obesos após 6 meses de participação num programa de Tratamento da Obesidade Pediátrica (TOP). **Métodos:** Um grupo de 21 adolescentes obesos (M=33,39 ± DP=4,09 kg/m²), com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos (M=15,05 ± DP=0,97), maioritariamente feminino (76,19%) foi avaliado antes e após 6 meses de programa. Este estudo reporta à primeira fase do TOP. O TOP é um programa que consiste

em uma sessão teórica de 30 minutos a que se segue uma sessão prática de 90 minutos. Na sessão teórica, são abordados temas sobre nutrição, actividade física e modificação comportamental. A parte prática consiste num treino aeróbio e de força ou lúdico. O peso, altura, IMC e aptidão cardiorrespiratória (teste de Luc Léger) foram avaliados no baseline e aos 6 meses. **Resultados:** Na amostra (N=14) que completou todas as avaliações, as reduções observadas no IMC não foram significativas (Z=-1,412, p=0,158), no entanto, notou-se uma tendência para um aumento do VO2máx (Z=1,887, p=0,059) ao longo do programa. Numa análise intention-to-treat, registaram-se diminuições do IMC (Z=-2,635, p=0,008), peso (Z=-2,548, p=0,011) e um resultado marginalmente significativo no aumento da aptidão cardiorrespiratória (Z=-1,887, p=0,059). Após 6 meses de programa as raparigas apresentam uma diminuição do peso (Z=-2,062, p=0,039), IMC (Z=-2,201, p=0,028) e uma tendência para o aumento do VO2máx (Z=-1,899, p=0,058). Aos 6 meses de programa, os rapazes apresentam um aumento do VO2máx (Z=2,770, p=0,006) superior ao das raparigas. Os participantes mais novos apresentam menos peso (Z=-2,061, p=0,039) e IMC (Z=-2,313, p=0,021) do que os participantes mais velhos. **Conclusões:** Este estudo aponta para uma diminuição do IMC e aumento da capacidade aeróbia, após 6 meses de um programa para tratamento da obesidade. O género masculino, bem como, os participantes mais novos tendem a apresentar melhores resultados de perda de peso e IMC, o que poderá estar associado ao aumento da aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-Chave: Obesidade Pediátrica Aptidão Cardiorrespiratória

P 06

Atividade física laboral e gasto energético em repouso

Rosalina Patrícia Campos Martins, Veras Ferro Lebres, Juliana Almeida Souza

Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança
rpatriciamartins@gmail.com

Introdução: Ao longo das últimas três décadas, Portugal, tal como outros países do sul da Europa, beneficiou de uma melhoria das condições socioeconómicas. Questões sociais, como urbanização, modernização das atividades laborais e melhoria das condições sociais, foram seguidas de estilos de vida sedentários e maus hábitos nutricionais. Considera-se que estes estilos de vida estão associados ao aumento da incidência de obesidade nesta população, mas pouco se conhece sobre o papel da baixa atividade física durante o horário de trabalho e o aumento da prevalência de obesidade. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a atividade física no local de trabalho e o gasto energético em repouso, consumo alimentar, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda e número de horas de trabalho. **Métodos:** A amostra deste estudo consistiu em 87 indivíduos, com idade média de 36,03±9,69 anos. A recolha dos dados incluiu a caracterização da amostra, avaliação antropométrica, avaliação do gasto energético em repouso e avaliação do consumo alimentar dos participantes. A análise estatística, dos dados recolhidos, foi realizada utilizando o Software *Statistical Package for the Social Sciences 20* (SPSS 20) com um nível de significância de 95%. **Resultados:** O gasto energético em repouso foi superior nos indivíduos Ativos (1615,48±287,22kcal), bem como o Consumo alimentar (2342,27±680,97kcal). Os indivíduos completamente sedentários apresentaram valores mais elevados de índice de massa corporal (26,595,89kg/m²) e de percentagem de massa gorda (31,24±9,99%). E os indivíduos semi-sedentários apresentaram um tempo de trabalho superior (9,83±1,30h). **Conclusões:** Os indivíduos que apresentam menor atividade física durante o trabalho apresentam valores mais baixos de gasto energético em repouso, valores mais elevados de índice de massa corporal, percentagem de massa gorda e de con-



sumo alimentar. Contudo, apenas existe diferença estatisticamente significativa entre a actividade física durante o horário laboral e o gasto energético em repouso.

Palavras-Chave: Gasto energético em repouso, Actividade física laboral, Consumo alimentar

P 07

Resposta Aguda da Frequência Cardíaca no Treino de Força em Circuito em Adolescentes Obesos

Pedro Ribeiro, Sandra Martins, António Palmeira, Helena Fonseca

Universidade Lusófona

Faculdade Motricidade Humana

Faculdade Medicina de Lisboa, Centro Hospitalar Lisboa Norte

pedronetoribeiro@gmail.com

Introdução: O treino de força em adolescentes apresenta efeitos benéficos na aptidão cardiorespiratória, composição corporal e perfil lipídico (Faigenbaum et al., 2009). O objectivo deste estudo foi comparar a resposta aguda da frequência cardíaca (FC) em duas sessões de treino de força em circuito (TFC) e testar a hipótese de que uma densidade e volume de treino superiores desencadearão uma resposta aguda mais intensa da FC. **Métodos:** A amostra foi composta por 12 adolescentes obesos (8 raparigas e 4 rapazes; 15,92±1,44 anos; IMC≥P95). A FC foi monitorizada através do Polar Team2 e a percepção subjectiva do esforço (PSE) avaliada pela OMNI-RES (Robertson et al., 2005). Utilizou-se 50% de uma repetição máxima e duas séries em circuito com oito exercícios de força. A diferença entre as duas sessões de TFC, consistiu no aumento na duração do exercício e na redução do tempo de pausa. Nas análises emparelhadas usaram-se os testes t e de Wilcoxon e para comparar amostras independentes, os testes t e de Mann-Whitney U. **Resultados:** As médias da % FC_{max} avaliadas na 2ª sessão foram superiores às registadas na 1ª sessão (t=-4,302; p=.001). Em relação à PSE, também na 2ª sessão se registaram valores mais elevados na média (t=-3,322; p=.007). A comparação entre géneros apenas revelou diferenças no volume do treino, tendo os rapazes atingido valores mais elevados em ambas as sessões (t=-5,970; p<.001). **Conclusões:** Em adolescentes obesos, a resposta aguda da FC e da PSE indicam que, para um mesmo plano de exercício e com a mesma duração total, é possível atingir uma maior intensidade de esforço através do aumento da duração de cada exercício e redução do tempo de pausa entre os mesmos. Apesar da diferença observada no volume de treino em ambas as sessões, a resposta aguda da FC e da PSE é semelhante entre géneros.

Palavras-Chave: Treino de força em circuito, obesidade na adolescência, resposta aguda, intensidade, frequência cardíaca

CIRURGIA BARIÁTRICA

P 08

Evolução antropométrica de obesos mórbidos candidatos a cirurgia bariátrica

Sandra Isabel Machado Pereira, Guiomar Ferreira, Joana Malta

CHLN - HPV

sandra.i.pereira@chln.min-saude.pt

Introdução: A obesidade é uma doença crónica, de génese multifactorial, resultante do desequilíbrio de vários factores, entre eles, genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais, ao longo do tempo.

Foi objectivo deste estudo, caracterizar a evolução antropométrica de indivíduos com critérios para cirurgia de obesidade, numa fase de avaliação pré-operatória. **Métodos:** Foram avaliados 375 candidatas a cirurgia bariátrica. Utilizou-se um questionário estruturado para recolha de informação de carácter sócio-demográfico, clínico, história obstétrica e reprodutiva, hábitos comportamentais e evolução antropométrica. Esta inclui o peso à nascença, o índice de massa corporal (IMC) aos 20 anos e no pré-operatório. **Resultados:** Foram avaliados 375 indivíduos, sendo 87% (n=325) do sexo feminino, com uma média de idade de 43 ± 12 anos. A escolaridade média de 8 ± 4 anos. A comorbidade mais prevalente é a hipertensão arterial (54,4%). 97% apresentavam incapacidade funcional. A maioria (36%) da amostra consome 3 refeições por dia. Cerca de 88% dos indivíduos apresentavam tentativas anteriores de perda ponderal, sendo que 78% recuperaram o peso. O peso médio ao nascimento foi de 3466g. Aos 20 anos apenas 29% tinham IMC≥30 Kg/m². O início do aumento ponderal foi em média aos 21 ± 12 anos, sendo atribuído como principal factor causal, a gravidez (30%) para o sexo feminino e o casamento (18%) para o sexo masculino. À data da avaliação pré-operatória, 80% apresentava um IMC≥40 Kg/m², com uma média de excesso de peso de 59 ± 19 Kg. Verificou-se uma associação significativa entre o peso aos 20 anos e o peso pré-operatório (r=0,3 p<0,001). **Conclusões:** O peso aos 20 anos é um importante determinante na evolução deste ao longo da vida, sendo a gravidez um factor precipitante do aumento ponderal. A cirurgia bariátrica constitui um importante recurso no tratamento da obesidade, após recorrentes insucessos na tentativa de perda de peso.

Palavras-Chave: Obesidade, Peso, Cirurgia, bariátrica

P 09

Cirurgia Bariátrica e Diabetes Mellitus tipo 2 – seguimento a 5 anos

Daniela Guelho, Luís Cardoso, Dircea Rodrigues, Isabel Paiva, Márcia Alves, Sofia Gouveia, Joana Saraiva, Carolina Moreno, Francisco Carrilho

Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

daniela_guelho@hotmail.com

Introdução: Em doentes obesos seleccionados, a cirurgia bariátrica constitui a terapêutica mais eficaz. Esta abordagem induz perda ponderal e condiciona uma melhoria das comorbidades associadas, particularmente das perturbações da homeostasia da glicose. **Objetivo:** Avaliar a evolução do controlo glicémico dos doentes diabéticos obesos após cirurgia bariátrica. **Métodos:** Amostra de conveniência da população de doentes que frequenta a consulta de Obesidade do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. Revisão dos processos clínicos dos doentes com diabetes mellitus tipo 2 com informação da glicemia em jejum (GJ) e HbA1C pré-operatóriamente e nos 1, 3, 6, 12, 24, 36, 48, 60 e 72 meses após a cirurgia. Análise estatística realizada em SPSS, versão 21.0, para o Windows. **Resultados:** Foram estudados 31 doentes, com diabetes mellitus diagnosticada há 3±3,4 anos, medicados com metformina em monoterapia (n=18) ou em combinação com sitagliptina (n=6), gliclazida (n=3) ou insulina (n=4). O IMC médio inicial era 47,61±7,94 Kg/m², com glicemia média em jejum (GJ) de 155,72±55,77mg/dl e HbA1C média de 7,43±1,59%. Dezoito doentes foram submetidos a bypass gástrico, 2 a gastrectomia tubular e 11 colocaram banda gástrica. Ao fim de 5 anos o IMC médio era 39,23±8,59 Kg/m², com GJ de 81,33±7,23mg/dl e HbA1C de 5,52±0,43%. A redução do IMC e da HbA1C foi mais significativa (p<0,05) ao fim de 2 anos de seguimento (34,25±7,78 Kg/m² e 5,58±1,24%, respetivamente). Em concordância com os critérios definidos pela American Diabetes Association, ao longo do seguimento

