

## 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<sup>1,2,3</sup>

MARIZÂNGELA FERREIRA DE SOUZA<sup>1,3</sup>

WLLIANE SILVA SOARES CRN: 17378/P<sup>1,3</sup>

MATHEUS DA SILVEIRA COSTA CRN: 17400/P<sup>1,3</sup>

LAYSE RAMOS DE MOURA CRN: 15974/P<sup>1,3</sup>

GISELE AUGUSTA MACIEL FRANCA 6209/PB<sup>3</sup>

ALEXANDRE SÉRGIO SILVA 926-G/PB<sup>1,2,3</sup>

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 ( $54.1 \pm 12$  anos), 25 atletas corredores recreacionais ( $35.9 \pm 11.6$  anos) e 23 carteiros ( $39 \pm 11.7$  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  $4.3 \pm 1.3$  treinos/sem,  $40.6 \pm 23.9$  minutos/sessão e gastavam  $1731 \pm 1466.7$  kcal/sem; atletas faziam  $3.7 \pm 1.58$  treinos/sem,  $82.7 \pm 48.3$  minutos/sessão e gastavam  $5081.7 \pm 4184.2$  Kcal/sem; carteiros trabalhavam cinco vezes por semana, com  $190.4 \pm 56.9$  minutos/dia de caminhada e gastavam  $7767 \pm 20375$  kcal/sem. Atletas recreacionais ( $2282.2 \pm 704.4$  kcal/dia) e carteiros ( $2349.9 \pm 757.6$  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 ( $41.5 \pm 6.2$ ) 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.