



**INTERVENÇÃO MULTIPROFISSIONAL NOS INDICADORES CARDIOMETABÓLICOS E APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM MULHERES OBESAS.**

Maria Lavínia da Silva  
Unespar/Campus Paranavaí, gn81997864437@gmail.com

Adriana Gallego Martins  
Unespar/Campus Paranavaí, adriana.martins@ies.unespar.edu.br

Modalidade: Extensão  
Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

**RESUMO:** Aporte teórico: O excesso de peso é um grande problema de saúde pública, afetando diferentes faixas etárias, tendo como causa principal o desequilíbrio entre consumo e gasto energético. A obesidade pode ser preditora de fatores de riscos cardiometabólicos, como hipertensão arterial sistêmica, resistência à insulina, dislipidemia, aterosclerose, diabetes e outros. Diante disso, é fundamental o desenvolvimento de estratégias efetivas para sua prevenção e controle. Objetivo: verificar a efetividade de um programa de intervenção envolvendo ações relacionadas à educação psicológica, nutricional e física, para a melhoria de parâmetros metabólicos e aptidão física relacionada à saúde. Procedimentos Metodológicos: estudo experimental, composto por 34 mulheres obesas de 29 a 58 anos, participantes de um programa multiprofissional em Paranavaí-Pr, durante 16 semanas. Realizou-se avaliações pré e pós-intervenção por meio de exames laboratoriais (HDL, triglicérides, LDL, colesterol total, glicemia, hemoglobina glicada, insulinemia, Homa-IR), e de testes da aptidão física relacionada à saúde, como IMC, percentual de gordura corporal, aptidão cardiorrespiratória (teste de caminhada-6min. [TC6M], frequência cardíaca [FC], percepção subjetiva do esforço [PSE], força muscular abdominal e de membros inferiores e flexibilidade de tronco/pernas). Os dados foram tabulados utilizando o programa Microsoft® Excel (2010) e SPSS (Statistical Package for Social Sciences), e analisados através do teste t para comparação com índice de significância com valor de p menor que 0,05. Resultados: Os resultados mostraram uma melhora significativa na aptidão cardiorrespiratória, mostrando uma diminuição da FC em repouso de  $103,5 \pm 14,5$  para  $82,8 \pm 14,6$ , da FC pós-teste de TC6M de  $110,2 \pm 17,5$  para  $94,5 \pm 17,5$  e da PSE de  $5,8 \pm 1,2$  para  $2,1 \pm 0,6$  após a intervenção. Houve também melhora na força muscular abdominal ( $30,3 \pm 19,2$  para  $41,4 \pm 27,4$ ) e de membros inferiores ( $11,2 \pm 2,5$  para  $14,3 \pm 1,8$ ). Observou-se uma redução expressiva dos níveis séricos de glicemia ( $104 \pm 53$  para  $93 \pm 35$ ), insulina ( $18,49 \pm 8,81$  para  $12,41 \pm 5,29$ ), Homa-IR, ( $4,69 \pm 2,57$  para  $2,86 \pm 1,46$ ), e um alto aumento de HDL ( $49 \pm 10$  para  $68 \pm 15$ ). Conclusões: Os dados obtidos podem indicar uma diminuição dos riscos para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas e outros transtornos relacionadas à obesidade. Esses resultados apontam para a importância da implementação de programas de intervenção multiprofissionais, a fim de tratar o crescente problema da obesidade no país.

**Palavras-chave:** intervenção. riscos cardiometabólicos. obesidade.

Realização



**PRPPG**  
Pró-Reitoria de Pesquisa  
e Pós-Graduação

**PROEC**  
Pró-Reitoria de Extensão  
e Cultura

Apoio



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

