

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA ORIENTADA NOS NÍVEIS DE GORDURA CORPORAL

Romolo Falcão Marbá¹, Jorge Ferraz Sales², Gabriela Pereira da Silva²,
Paula Beatriz Cardoso Sousa², Katielle Silva Andrade²

O sobrepeso e a obesidade aliados à inatividade física são grandes percussores do desenvolvimento de doenças que afetam milhões de pessoas em todo mundo. O presente artigo tem por objetivo descrever os efeitos advindos de um programa de caminhada orientada nos percentuais de gordura dos participantes. A amostra foi constituída por 15 participantes divididos em dois grupos, um grupo de 09 pessoas com média de idade de $48,4 \pm 10,5$, que foram submetidos a 4 semanas de caminhada e outro grupo de 06 pessoas com média de idade de $41,3 \pm 13,1$ submetidos a 8 semanas de caminhada. Todos seguiram a mesma metodologia de trabalho com frequências semanais, durações semelhantes e intensidades estabelecidas entre 55 a 70% da FCmáx. A coleta do percentual de gordura foi feito através da bioimpedância. Os resultados encontrados revelaram que o grupo que teve maior permanência no programa de caminhada teve maior perda no percentual de gordura em relação ao grupo que caminhou menos, apesar das médias de perdas diárias terem sido maiores no grupo que caminhou menos. Conclui-se que melhores resultados foram advindos de uma maior permanência ao longo do tempo no programa, demonstrando que para um programa de atividade física para pessoas sedentárias ou iniciantes, o volume de treino tem maiores influência na perda de peso do que a intensidade.

Palavras-Chave: Caminhada. Efeitos. Percentual de Gordura.

Overweight and obesity coupled with physical inactivity are major precursors of developing diseases that affect millions of people worldwide. This article aims to describe the effects resulting from a program of guided hiking in the fat percentage of participants. The sample consisted of 15 participants divided into two groups, a group of 09 people with a mean age of 48.4 ± 10.5 , who underwent 4 weeks of walking and another group of 06 people with an average age of $41,3 \pm 13.1$ underwent 8 weeks of hiking. All of them followed the same methodology with weekly frequencies, durations and intensities similar set between 55-70 % of FCmax. The collection of the fat percentage was done by bioimpedance. The results showed that the group had a longer stay in the walking program had greater loss in body fat percentage compared to the group who walked less, despite the average daily loss were higher in the group who walked less. It was concluded that best results were coming from better retention over time in the program, showing that for a program of physical activity for sedentary people or beginners training, volume has greater influence on weight loss than the intensity.

Keywords: Walking. Effects. Fat Percentage.

¹ Mestre, Docente do Curso de Educação Física do ITPAC - Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, Avenida Filadélfia, 568; Setor Oeste; CEP:77. 816-540; Araguaína - TO. Email: romolomarba@hotmail.com.

² Discentes do Curso de Educação Física do ITPAC - Instituto Presidente Antônio Carlos, Avenida Filadélfia, nº 568, Setor Oeste; CEP: 77. 814-540 Araguaína - TO. Email: gabrielaps15@hotmail.com; paulinhab16@hotmail.com.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o aumento do sobrepeso e da obesidade têm sido causas de preocupações para diversos países, tornando-se caso de saúde pública. Na Grã Bretanha, um relatório publicado no início deste mês pelo *Overseas Development Institute*, revelou que nas últimas três décadas os números de adultos acima do peso ideal aumentaram quatro vezes em países em desenvolvimento. Quase um bilhão de pessoas que vivem em países como a China, Índia, Indonésia, Egito e Brasil (ABESO, 2014). A prática regular de atividade física exerce uma grande influência nos fatores de riscos gerados pela incidência do excesso de gordura corporal. A prática regular de atividade física contribui potencialmente na redução de diversos fatores de risco à saúde, melhorando a qualidade de vida, sendo inversamente proporcional ao aparecimento de doenças crônico-degenerativas (MELLO e ROSA et.al, 2010). Dentre os vários benefícios da atividade física regular podem ser citadas a redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão etc (DUTRA e DAMASCENO, 2007).

A caminhada é muito utilizada na busca do controle de peso corporal. Hoeley *apud* Sampaio (2007), diz que a caminhada é um exercício aeróbico que envolve grandes grupos musculares e que resulta em um substancial gasto energético.

Dutra e Damasceno (2007) afirmam que o gasto energético é um importante parâmetro a ser utilizado quando o objetivo da caminhada for a redução do peso corporal.

Para Mcardle, Katch e Katch (2011) afirmam que o dispêndio de energia do exercício para a redução de peso seja individualizado, e que a queima calórica de cada sessão de exercício terá que alcançar pelo menos 300Kcal, o que, em geral, ocorre com 60min de caminhada rápida.

O presente estudo tem por finalidade conhecer os efeitos de um programa de

caminhada orientada nos níveis de gordura corporal.

2. METODOLOGIA

Participaram deste estudo 15 pessoas, sendo 13 mulheres e 02 homens, participantes do Programa de Extensão "**Caminhando Para Saúde**", desenvolvido pelo professor orientador do curso de Educação Física e acadêmicos bolsistas, nas dependências da instituição de ensino superior ITPAC/FAHESA. O local de realização das caminhadas foi à pista de atletismo com 365,05m de circunferência e piso constituído de pó de brita. A amostra selecionada foi de forma intencional, tendo como critério a frequência assídua dos alunos desde o início do projeto. Foram divididos dois grupos: grupo 1, composto por 09 praticantes com médias de idade de $48,4 \pm 10,5$ e, grupo 2, composto por 06 participantes com médias de idade de $41,3 \pm 13,1$.

Utilizou-se como metodologia de trabalho avaliações inicial e final compostas pela mensuração do percentual de gordura através do método de bioimpedância. Para tal utilizou-se de uma balança da marca Bioland modelo EF934 com capacidade para 200Kg que mensura os percentuais de gordura corporal pelo método de bioimpedância através dos pés. Ambos os grupos foram submetidos à mesma frequência de 5 vezes por semana com duração do tempo de caminhada de 60 min. A intensidade do trabalho foi estipulada em 55 a 70% da FCmáx.

A zona alvo de trabalho foi determinada através dos cálculos da FCmáx. Através da fórmula de Karvonen e da frequência de reserva de cada participante. O grupo 1 foi submetido a 4 semanas de treinamento, enquanto o grupo 2 foi submetido a 8 semanas de treinamento. Todos os integrantes concordaram em participar do estudo

assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), sendo informados, previamente, sobre todos os procedimentos da pesquisa. Os dados colhidos foram catalogados na planilha do *Software Excel 2007* e organizados de forma descritiva através de médias, desvio padrão e percentagem.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As Tabelas 1 e 2 demonstram os resultados encontrados.

GRUPO	AVAL. INICIAL	DP	AVAL. FINAL	DP
G1	37,13%	±10,46	35,56%	±9,96
G2	34,47%	±7,13	32,15%	±7,12

Tabela 1. Valores médios dos grupos do percentual de gordura corporal.

GRUPO	MÉD. DE REDUÇÃO	MÉD. DE RED. DIÁRIA
G1	1,57%	0,07%
G2	2,31%	0,05%

Tabela 2. Valores médios de redução dos grupos.

Os dados encontrados revelaram que houve uma redução das médias grupais dos percentuais de gordura da avaliação inicial para avaliação final tanto no grupo que realizou a prática da caminhada em 4 semanas como em 8 semanas. O G1 apresentou redução média de 1,57% de perda na gordura corporal, enquanto o G2 apresentou redução média de 2,31% (Tabela 1). Contudo, o grupo G1 apresentou médias de redução diárias do percentual de gordura maiores do que o grupo G2 conforme mostra os dados da tabela 02. Tais resultados demonstram que a maior ou menor redução da gordura corporal, além de outros fatores, teve relação direta com uma maior quantidade de sessões de treino no programa de caminhada, já que, os grupos foram

submetidos à mesma metodologia de trabalho.

No caso das atividades aeróbicas, a queima da gordura corporal ocorre na própria sessão de treino, quanto maior o número de sessões de treino, maiores são as possibilidades de perda da gordura corporal. De acordo com McArdle, Katch e Katch (2011) o treinamento realizado 2 vezes/semana não produzia alterações no peso corporal e nem no percentual de gordura, já o treinamento 3 ou 4 dias por semana produzia alterações significativas, principalmente os que treinavam 4 dias por semana, pois suas alterações foram maiores na redução do peso corporal e do percentual de gordura em relação a 3 dias por semana. O que se percebe com isso é que o G2 submetido a 8 semanas de treinamento realizou mais sessões de treino (44 sessões), mesmo com médias de redução diárias de peso menores do que o grupo G1 de 4 semanas (22 sessões), apresentou maiores perdas totais no percentual de gordura final. Isto nos leva a acreditar que a maior permanência em um programa de caminhada orientada para a perda ponderal de gordura corporal tem maiores resultados a longo prazo do que em curto prazo.

Para McArdle, Katch e Katch (2011, p. 845) “alterações significativas no peso e na composição corporal levam pelo menos 12 semanas”, e conclui afirmando que pessoas com gordura excessiva pode esperar uma redução de 5 a 15% em programas de exercício físico aliado ao controle alimentar.

De acordo com as recomendações do *American College of Sports Medicine* (2001, apud PITANGA, 2010), atividade física de intensidade leve e moderada realizada cinco dias por semana com tempo de prática de 30 minutos, totalizando 150 minutos, leva as pessoas a saírem do estágio de sedentarismo para uma vida fisicamente ativa, ajudando a

prevenir os males causados pelo sedentarismo.

Cardoso e Flores (2012) ressaltam que o maior índice de queima da gordura ocorre aos 40 minutos de caminhada, pois tempos maiores levaria o organismo a entrar em autodefesa resguardando sua reserva energética dos adipócitos. Já McArdle, Katch e Katch (2011) descrevem que a energia total despendida na atividade física relacionada à dose resposta com a eficiência do exercício para a redução ponderal, tem por finalidade aumentar progressivamente o exercício moderado entre 60 a 90min. diários ou até níveis capazes de queimar 2.100 a 2.800 kCal por semana.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que os efeitos na diminuição no percentual de gordura advindos da caminhada se deram pela influência do volume de treino, frequência, duração e maiores sessões do que pela intensidade do treinamento. Isso nos revela que para pessoas sedentárias ou com pouco nível de atividade física que ingressam em um programa de caminhada, os efeitos do volume de treinamento são mais incisivos na perda de gordura corporal do que a intensidade. Assim, pessoas iniciantes devem aderir a programas de atividade física de forma moderada e prolongada, pois quanto maior for o tempo de permanência, maiores serão as influências de volume do treinamento na gordura corporal.

6. REFERÊNCIAS

ABESO: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica <http://www.abeso.org.br/lenoticia/1090/nos+pa%C3%ADses+em+desenvolvimento+a+o+obesidade+aumentou+quatro+vezes+em+tres+decadas.shtml>. Acesso em: 22/01/2014.

CARDOSO, L.J.T E FLORES Z.G.M. Excelência da caminhada na lipólise. Revista Científica SOPHIA - Faculdade AVANTIS / BC, ano IV, n. 1, p. 77-83, dez. 2012.

DUTRA, Leandro Nogueira; et.al. Estimativa do gasto energético da caminhada. Ver. Bras. Med. Esporte Vol. 13, Nº 5 – Set. / Out. 2007.

MELLO, Danielli; et.al. Efeitos de um programa de caminhada sobre parâmetros biofísicos de mulheres com sobrepeso assistidas pelo Programa de Saúde da Família (PSF). Ver. Bras. de Ativ. Física & Saúde. V15. N4, 2010.

MCARDLE, Willian. KATCH, Frank. KATCH, Victor. Fisiologia do exercício: energia, nutrição, e desempenho humano. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da atividade física, do exercício e da saúde. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SAMPAIO, A. Os benefícios da caminhada na qualidade de vida dos adultos. (Dissertação de Licenciatura) - Faculdade de Desporto da Universidade de Porto, 2007.