

# **AVALIAÇÃO DO EFEITO DE DOIS PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO NUTRICIONAL SOBRE A REDUÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Patrícia Feruglio

**Orientadora:** Profa. Dra. Valdirene Francisca Neves dos Santos

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Tatuapé

A obesidade é hoje uma das maiores doenças crônicas não transmissíveis atingindo taxas alarmantes em países desenvolvidos e subdesenvolvidos. A alimentação desequilibrada e o sedentarismo são fatores apontados no aumento dos índices da obesidade. Na tentativa do emagrecimento, observa-se alto índice de indivíduos que utilizam "dietas da moda", como alternativa para redução do excesso de peso, no entanto, a perda de peso baseada nesses modelos de dietas pode ser decorrente da perda de água que acaba favorecendo somente a desidratação. Dessa forma, é necessário um tratamento para a perda de peso e manutenção do peso saudável em longo prazo, mas decorrente da perda de gordura corporal. Nesse contexto, o presente estudo se propôs a avaliar o efeito de dois programas de intervenção nutricional para redução de peso e de alterações da composição corporal em mulheres com sobrepeso e obesidade praticantes de atividades físicas moderadas. Trata-se de uma pesquisa de campo, com 20 mulheres com sobrepeso e/ou obesidade e o período experimental foi de 20 semanas. A investigação foi composta por avaliações antropométricas, bioimpedância bioelétrica, exames bioquímicos, consumo alimentar e programa de educação nutricional. Comparando os resultados dos dois grupos, com relação às reduções de peso (2,9 kg para grupo dieta hipocalórica e 4 kg para grupo dieta com ciclagem de carboidratos), ganho de massa magra (1,9 kg para grupo dieta hipocalórica e 0 kg para grupo dieta com ciclagem de carboidratos), perda de gordura corporal (3,7 kg para grupo dieta hipocalórica e 4,2 kg para grupo

dieta com ciclagem de carboidratos), aumento de água corporal (0,9 kg para grupo dieta hipocalórica e 0,2 kg para grupo dieta com ciclagem de carboidratos) e redução da circunferência da cintura (3,3 kg para grupo dieta hipocalórica e 10 kg para grupo dieta com ciclagem de carboidratos), na dieta com ciclagem de carboidratos ocorreu redução na circunferência da cintura não ocorrendo grandes modificações quanto aos demais parâmetros analisados. Durante a intervenção nutricional, houve taxa de desistência de 50% do grupo da dieta hipocalórica, enquanto na dieta com ciclagem de carboidratos a taxa de desistência foi de 22%. Conclui-se que a dieta com ciclagem de carboidrato demonstrou ser mais efetiva quanto à adesão da dieta durante o período de intervenção nutricional, quando comparada à dieta hipocalórica, no entanto, a dieta não demonstrou ser efetiva quanto ao ganho de massa magra, perda de gordura corporal e aumento de água corporal quando comparada com o grupo da dieta hipocalórica.