

O EFEITO DE 12 SEMANAS DE CONSULTORIA ON-LINE DE TREINAMENTO NA CONCENTRAÇÃO DE LEPTINA EM MULHERES OBESAS

Tiago Prosdocimi De Souza, Valter Mariano Dos Santos Junior.

Resumo

A obesidade é caracterizada como uma doença complexa, multifatorial e crônica, com consequências biológicas e sociais desencadeadoras de diversas comorbidades que diminuem a qualidade e expectativa de vida. Estudos revelam que a redução na concentração de leptina é um fator preditor para a redução dos sintomas depressivos, diminui significativamente sintomas de distúrbios alimentares, e que a sua redução possui relação com a perda de gordura corporal e ganho da massa magra. O estudo teve como objetivo comparar o efeito de 12 semanas de consultoria on-line de treinamento nas concentrações de leptina em mulheres obesas. Participaram 19 mulheres adultas obesas, com idades entre 21 a 44 anos, classificadas com obesidade de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC). As voluntárias foram submetidas a 12 semanas de exercícios físicos de forma totalmente on-line, antes de iniciar o programa foram submetidas a uma bateria de avaliações física, clínica, dietética e de atividades físicas, com suporte online através de e-mails, whatsapp®, mídias sociais e vídeos com temas educativos sobre obesidade em uma plataforma online (www.#12weeksfor.eat.fit.live), todos os procedimentos do estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Votuporanga sob no 2.809.793, CAAE: 90303818.5.0000.0078. Os dados foram submetidos a análise da distribuição pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, após o teste de normalidade os dados, adotou-se o teste de ANOVA de medidas repetidas para comparar os valores pré e pós intervenção. Todas as análises foram realizadas utilizando os softwares Microsoft Excel, IBM[®] SPSS[®] (Statistical Package for the Social Sciences), versão 22.0. O grupo de 19 mulheres apresentou uma idade média de 32,4±7,2anos, estatura de 169,8±9,9cm, apresentaram valores médios basais de Peso corporal 99,2±24,9kg, IMC 34,04±5,65Kg/m², Gordura corporal 43,3±12,3kg, Massa Livre de Gordura 55,8±15,8kg, Leptina 48,3±24,3µg/mL. Após 12 semanas de terapia Peso corporal 94,9±22,3kg, IMC 32,6±4,965Kg/m², Gordura corporal 39,6±10,3kg, Massa Livre de Gordura 55,3±15,7kg, Leptina 39,6±24,1µg/mL. Houve redução significativa do Peso corporal (p=0,0001), IMC (p=0,00002), Gordura corporal (p=0,0001) e dosagens de Leptina (p=0,002). Os resultados reforçam a hipótese inicial quanto às alterações na concentração de leptina diante da redução na quantidade de gordura corporal, o que permite concluir que o efeito da consultoria on-line é benéfico no controle do peso corporal e no IMC em participantes obesos, permitindo melhoras na saúde e diminuição dos riscos associados ao aumento nas concentrações de Leptina, é válido lembrar que é preciso mais intervenções como esta para aprimorar ainda mais os resultados, de modo que estudos futuros possam ser aplicados em populações mais jovens e em voluntários do sexo masculino.

Palavras-chave: Leptina. Composição corporal. Mulheres obesas

Referências Bibliográficas

- BRITO, Karynne de Nazaré Lins de et al. Gene Lep e a obesidade. **Genética na Escola**, v. 17, n. 1, p. 131-136, 2022.
- COSTA, Jardel Alves da et al. Variantes genéticas relacionadas a leptina e seu impacto sobre a obesogênese. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p.

e52011325922-e52011325922, 2022.

MIRANDA, Gabriela Batitucci. **Efeitos do jejum intermitente e exercício físico sobre a modulação da microbiota intestinal, a composição corporal e o processo inflamatório na obesidade.** 2022.

SANTOS PINHO, Kaellen Haab dos; DE PAIVA, Maria Joseane; DE CARVALHO OLIVEIRA, Raffael Azevedo. Leptina e adiponectina: papel dos hormônios nos processos metabólicos e impactos na sua desregulação. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e34711225144-e34711225144, 2022.