

RESUMO - EXERCÍCIO NA SAÚDE E EM POPULAÇÕES CLÍNICAS OU COM NECESSIDADES ESPECIAIS

TREINAMENTO FÍSICO EM TELEATENDIMENTO NO SUS PARA PESSOAS COM OBESIDADE GRAVE

Vanessa De Moraes Tenius (vatenius@gmail.com)

Luciane Pires (lupires_nut@yahoo.com.br)

INTRODUÇÃO: A obesidade grave compromete física e emocionalmente o indivíduo, e realizar treinamento físico em casa, pode estimulá-lo a sair do sedentarismo e desenvolver hábitos de vida mais saudáveis.

OBJETIVO: Verificar os benefícios do treinamento físico online na capacidade funcional de pessoas com obesidade grave.

METODOLOGIA: Avaliamos adultos em tratamento no Laboratório de Assistência à Obesidade, entre 2023 e 2025, com Índice de Massa Corporal (IMC) $\geq 35,0$ kg/m², submetidos a aulas de ginástica online, contendo: treinamento aeróbico (15 minutos); treinamento funcional (25 minutos) e alongamentos (5 minutos), 3 vezes por semana durante 3 meses. Para mensurar os resultados os participantes foram divididos em 3 grupos de acordo com a frequência nas atividades: G1 acima de 75%, G2 entre 50 a 75% e G3 abaixo de 50%. Realizaram a avaliação física antes do início dos treinos (T0) e após os 3 meses (T1), mensurando: massa corporal e estatura, para cálculo do IMC, e testes para a avaliação da capacidade funcional (teste de equilíbrio (TE), teste de levantar e sentar de 30 segundos (TLS) e o teste de caminhada de 6 minutos (TC6)). Estatística realizada com auxílio dos softwares Excel e

Jamovi. Análise de diferenças através de teste T-Student, valores considerados significativos $p \leq 0,05$.

RESULTADOS: Avaliamos 26 pessoas (14 mulheres e 2 homens), divididos em 3 grupos: G1 com 5 participantes, com IMC $44,93 \pm 6,3 \text{ kg/m}^2$; G2 com 5 participantes com IMC de $44,6 \pm 8,5 \text{ kg/m}^2$ e G3 6 participantes abaixo de 50%. Encontramos diferença entre os tempos no G1 IMC $p = 0,022$; TC6 $p = 0,036$ e TLS $p = 0,051$ e no G3 no IMC $p = 0,019$ e TLS $p = 0,018$.

CONCLUSÃO: Verificamos redução da composição corporal e melhora da capacidade funcional no grupo com maior percentual de frequência nos treinos.

Palavras-chave: obesidade grave; treinamento online; capacidade funcional.