

10

A Atividade Física e o Controle do Peso Corporal

Denis Marcelo Modeneze

*Mestre em Educação Física na Área de Atividade Física,
Adaptação e Saúde na UNICAMP*

Esse tema foi abordado com o objetivo de despertar o interesse pela prática regular de Atividades Físicas a fim de melhorar o condicionamento físico geral e otimizar o gasto calórico, auxiliando na perda ou manutenção do percentual de gordura corporal.

Para tanto, os alunos foram instruídos sobre os conceitos do **equilíbrio energético**; apesar de existirem diferenças individuais significativas relacionadas aos mecanismos de consumo e gasto de energia, esse equilíbrio vem sendo o determinante principal quanto a modificações associadas ao controle de peso corporal, o que torna as dietas e a prática de atividades físicas importantes mecanismos de controle. Assim, o tema equilíbrio energético assume grande importância no cenário da nutrição, exercício físico e composição corporal.

Mas o que vem a ser “Equilíbrio Energético”?

É a relação entre o que se consome de energia, traduzido pela quantidade de calorias dos alimentos que compõem a dieta, e o gasto de energia que está associado ao equivalente energético do trabalho biológico realizado.

A energia dos alimentos ingeridos ou a energia gasta pelo trabalho biológico pode ser medida em quilocalorias – kcal. A maior unidade de calor, ou a quilocaloria é igual a 1000 calorias.

A quantidade de “calorias” que não for queimada, produzindo trabalho biológico, é armazenada na forma de gordura. Então, é importante que se

mantenha um nível de atividade física correspondente ao consumo energético, ou vice-versa, para que haja uma manutenção do peso corporal.

Ingestão em excesso = Ganho de gordura. Acumular gordura é a maneira que o corpo tem de lidar com as calorias extras consumidas acima do nível necessário. O corpo simplesmente não esquece da fatia extra de queijo, do biscoito com requeijão, da pizza calabresa, ou de três colheradas de sorvete com pedaços de chocolate e calda!

Do ponto de vista energético, a quantidade de calorias é constante seja qual for a fonte do alimento. É incorreto afirmar que 500 kcal de sorvete de chocolate coberto com chantili e nozes engordam mais do que 500 kcal de melancia ou 500 kcal de sanduíche de salmão e cebolas.

Não existem formulas milagrosas para o emagrecimento ou para o ganho de peso corporal. Embora exista uma influência genética forte na constituição da composição corporal, o peso corporal recomendável acaba resultando da combinação de uma dieta saudável e de um estilo de vida fisicamente ativo.

A relação consumo-gasto de energia apresenta três possíveis situações:

- **Equilíbrio energético POSITIVO:** quando o consumo excede o gasto energético. Ex: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2800 kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de apenas 2500 kcal, o que equivale a um saldo positivo de 300 kcal/dia, que resulta em proporcional aumento no peso corporal.
- **Equilíbrio energético NEGATIVO:** quando o gasto excede o consumo energético. Ex: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2500 kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de 3000 kcal, o que equivale a um saldo negativo de 500 kcal/dia, que resulta em proporcional diminuição no peso corporal.
- **Equilíbrio ISOENERGÉTICO:** quando o gasto e o consumo de energia estão iguais. Ex: O indivíduo apresenta, em média, um consumo de alimentos equivalente a 2800 kcal/dia, acompanhado de um trabalho biológico que produz um gasto energético diário de 2800 kcal, o que equivale a uma relação energética equilibrada. Logo, não deverá haver modificações no peso corporal.

Pesquisadores evidenciam a importância da adoção de comportamentos saudáveis em busca de uma saúde positiva, contrastando com a manu-

tenção de comportamentos de risco que podem ser relacionados ao aumento dos índices de morbidade (incidência de doenças na coletividade) e de mortalidade. O estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, no qual devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como o controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais.

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), através do Grupo de Qualidade de Vida, The WHOQOL Group, diz que a qualidade de vida é subjetiva e depende muito do ambiente em que o sujeito vive, e de que modo ele interage com esse ambiente, quais são suas expectativas, preocupações e objetivos.

Há uma grande dimensão desse conceito, porém, o estilo de vida, dentro de um ambiente qualquer adotado pela pessoa, possui grande peso na aquisição de uma boa qualidade de vida.

Desse modo, a nossa proposta foi interagir com os alunos, ressaltando a importância da prática regular de atividades físicas e da adoção de um estilo de vida saudável.

Após uma breve explanação sobre os conceitos do equilíbrio energético, nós enfocamos os benefícios da prática regular de atividades físicas como:

- Diminuição da pressão arterial;
- Aumento da força e da elasticidade muscular;
- Melhora do funcionamento do sistema cardiovascular;
- Favorecer a redução do peso corporal;
- Melhora no perfil das gorduras;
- Preservar e aumentar a massa muscular;
- Melhora nos níveis de açúcar no sangue;
- Promover uma sensação de bem-estar e melhorar a qualidade de vida.

Ainda no primeiro encontro, os alunos foram encorajados a acessar um site (www.saudeemmovimento.com.br) onde tiveram a possibilidade de averiguar e calcular suas necessidades calóricas, bem como calcular o valor calórico da ingesta diária, para assim verificarem em qual situação de equilíbrio energético se encontram: positivo, negativo ou isoenergético.

Já no nosso segundo encontro, lecionamos sobre algumas particularidades do exercício físico e enfocamos a importância de se controlar intensidade, volume, frequência, duração do exercício físico, bem como a escolha do tipo ideal para obesos, diabéticos, hipertensos, adolescentes, idosos... A intenção foi alertá-los que o exercício físico, que já está sendo considerado como “remédio”, tem que ter a dose certa e essa dose sofre variações de pessoa para pessoa, portanto deve ser prescrito e acompanhado por profissionais especializados.

Citamos algumas considerações de efeito, no que diz respeito à prática segura de exercícios físicos:

“Não obrigue o corpo a grandes e insuportáveis esforços. Quem não está acostumado a fazer exercícios e resolve “ficar em forma” de uma hora para outra prejudica a saúde. Vá com calma.”

“Pergunte ao médico se sua pressão está controlada e se você pode começar a se exercitar.”

“Faça um teste ergométrico (caminhar na esteira ou pedalar bicicleta, medindo a pressão arterial e a frequência cardíaca). O médico ou um professor de educação física pode orientar sobre a melhor forma de fazer exercício.”

“Os exercícios dinâmicos como andar, pedalar, nadar e dançar são os mais indicados para quem tem pressão alta. Devem ser feitos de forma constante, sob supervisão periódica e com aumento gradual das atividades.”

“A intensidade dos exercícios deve ser de leve a moderada, pelo menos 30 minutos por dia, três vezes por semana. Se puder, caminhe diariamente. Se não puder cumprir todo o tempo do exercício em um só turno, faça-o em dois turnos.”

“Os exercícios estáticos, como levantamento de peso ou musculação, devem ser evitados, porque provocam aumento muito grande e repentino da pressão.”

“Ao realizar exercícios, contente-se com um progresso físico lento, sem precipitações e com acompanhamento médico. Procure realizá-los com prazer.”

Muitas questões surgiram, o que possibilitou uma interação maior com o grupo, que relatou dificuldades em aderir a um programa de redução ou controle do peso corporal. Essa situação evidencia que o escopo do controle do peso corporal é complexo e não se limita à simples redução de seus valores, como resultado do equilíbrio energético negativo estabelecido enquanto durar o programa, qualquer que seja ele. É necessário, fundamentalmente, estabelecer modificações comportamentais que venham auxiliar os indivíduos a identificar as peculiaridades dos problemas associados ao sobrepeso e à obesidade, procurando interferir de maneira efetiva e permanente nos hábitos de vida.

Neste particular, é apropriado afirmar que os programas de controle do peso corporal não podem ser considerados como um fim em si mas, sobretudo, como recurso terapêutico que visa recompor a constituição corporal e a preparar o indivíduo para adotar um novo estilo de vida.

Como avaliação geral do grupo, acreditamos que conseguimos despertar o interesse pela adoção de um estilo de vida saudável e melhora da qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

FERNANDES FILHO, J. *A Prática da Avaliação Física*. Editora Shape, Rio de Janeiro, 1999.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. *Equilíbrio Energético e Controle de Peso Corporal*. Editora Midiograf, Londrina, 1998.

NAHAS, M.V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Editora Midiograf, 2ª Edição, Londrina, 2001.

NIEMAN, D.C. *Exercício e Saúde*. São Paulo. Editora Manole, 1999.

WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the The World Health Organization. *Social Science and Medicine*. vol.41, n.10, 1403-1409, 1995.