

PROGRAMAS DE CONTROLE DE PESO CORPORAL

DENIS MARCELO MODENEZE
RICARDO MARTINELLI PANIZZA



O gasto energético com a prática de atividades físicas nas escolas tem sido, quase que exclusivamente, através da prática de modalidades esportivas coletivas. Acredita-se, geralmente, que apenas essa prática esportiva produza todos os benefícios educacionais e fisiológicos como:

- **Desenvolvimento de habilidades motoras;**
- **Aptidão física;**
- **Desenvolvimento psico-social;**
- **Estilo de vida ativo.**

O problema com esse procedimento é que, em muitos casos, o esporte (o meio) passa a ser considerado como um fim em si próprio, resultando no desinteresse ou mesmo exclusão de um grande número de alunos menos aptos, pouco habilidosos ou menos dotados geneticamente - exatamente aqueles que mais poderiam se beneficiar de atividades físicas regulares e aqueles que em sua grande maioria são portadores de sobrepeso e obesidade.

Deve-se ter em mente que esportes e jogos são componentes fundamentais para o desenvolvimento da criança, mas não podem ser entendidos como substitutos para o programa como um todo.

Para atingir todos os benefícios da atividade física, os alunos precisam ser fisicamente ativos, na escola e fora dela.

Nos programas de controle de peso, a educação para um estilo de vida ativo representa uma das tarefas educacionais fundamentais. Neste sentido, é importante construir conceitos que atendam às necessidades dos indivíduos, tanto as atuais como as futuras. Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Essa parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da escola.

Em 1993, uma conferência internacional realizada em San Diego, Califórnia, reuniu 34 especialistas representando diversas áreas científicas, com o objetivo de discutir as necessidades e fazer recomendações sobre atividades físicas para os adolescentes. As conclusões e recomendações desta conferência foram publicadas em 1994 numa edição especial da revista *Pediatric Exercise Science*. Entre as recomendações gerais estão as seguintes:

1. Todo adolescente deve realizar atividades físicas diariamente ou na maioria dos dias da semana;

2. Os adolescentes devem se envolver em três ou mais sessões semanais de atividades moderadas a vigorosas, com duração mínima de 20 minutos por sessão.

Os dados disponíveis na literatura indicam que a maioria dos adolescentes é capaz de atender à primeira recomendação, mas é cada vez menor a proporção de jovens, principalmente meninas, que se envolvem regularmente em atividades físicas moderadas a vigorosas.

Princípios Norteadores dos Programas de Controle do Peso Corporal

Como já foi mencionado, o excesso de gordura e de peso corporal resulta da interação entre consumo e gasto energético, além da eficiência do organismo para converter em energia gasta a energia ingerida. Dessa forma, programas direcionados ao controle do peso corporal, necessariamente, deverão combinar ações associadas à restrição moderada do consumo energético e à realização de exercícios físicos específicos que possam elevar a demanda energética.

A primeira forma de interferir no sobrepeso e na obesidade se processa na ingestão calórica, por meio de prescrição de dietas hipocalóricas adequadas. Os exercícios físicos terão a função de aumentar os gastos energéticos, levando ao desejado equilíbrio energético negativo, além de auxiliar na promoção da saúde, mediante controle mais eficiente dos sistemas do organismo.

O argumento mais empregado por aqueles que desejam desprestigiar o exercício físico como parte integrante dos programas de controle do peso corporal é sua cinética energética. Está claro que, a curto prazo, a restrição ao consumo calórico é mais efetiva no equilíbrio energético que o aumento na demanda calórica.

Um indivíduo que necessita de 2500 kcal/dia para manter o equilíbrio energético, ao reduzir seu aporte calórico em 1000 kcal/dia, o que é perfeitamente possível mediante dietas hipocalóricas, após uma semana deverá acumular um “déficit” energético de 7000 kcal, o que corresponde a reduções por volta de 1 kg de peso corporal. Se esse mesmo indivíduo iniciar programa convencional de caminhada/corrida, com três sessões por semana e duração aproximada de 45-60 minutos por sessão, a demanda energética extra durante uma semana deverá ser da ordem de 1000 kcal, e portanto serão necessários cerca de dois meses para reduzir 1 kg de peso corporal.



Ingenuamente, algumas vezes, esse raciocínio tem sido desenvolvido para estabelecer programas de controle de peso corporal. No entanto, nesse caso, têm-se ignorado três pontos básicos: a não-ocorrência de adaptações orgânicas necessárias à manutenção do peso corporal em limites desejáveis; os prejuízos marginais que acompanham as restrições dietéticas; e, fundamentalmente, o fato de que a redução do peso corporal tem pouco significado se não ocorrerem alterações na conduta que leva ao sobrepeso e à obesidade, ou seja, nos hábitos alimentares indesejáveis e no nível de prática da atividade física.

Dependendo do estado inicial entre o peso corporal real e o esperado, restrições quanto ao aporte calórico se caracterizam como componente essencial nos programas de controle do peso corporal. Entretanto, a médio e a longo prazo, esses programas estão condenados ao fracasso, se os indivíduos permanecerem fisicamente inativos. Restrições calóricas sem a prática de exercícios físicos podem repercutir negativamente nos aspectos metabólico, funcional e psicológico.

Outra vantagem dos exercícios físicos nos programas de controle do peso corporal é o fato de que as calorias utilizadas durante o esforço físico permitem que o indivíduo tenha um consumo energético maior em suas dietas e, ainda assim, perca peso corporal, incentivando-o, assim, a permanecer no programa por um maior tempo.

A participação de exercícios físicos nos programas de controle do peso corporal permite que as restrições dietéticas possam ser minimizadas e, com isso, o organismo apresenta menores riscos de ser privado de adequado aporte nutricional. Restrições mais sérias ao consumo calórico podem limitar a ingestão de determinados nutrientes e ocasionar distúrbios metabólicos que venham a comprometer o melhor funcionamento orgânico.



Para elaboração dos programas de controle do peso corporal, o Colégio Americano de Medicina do Esporte estabelece alguns critérios que deverão nortear o seu delineamento:

- I** - proporcionar ingestão calórica nunca inferior a 1200 kcal/dia para indivíduos adultos, de maneira que se possa assegurar alimentação capaz de atender às necessidades nutricionais;
- II** - incluir alimentos de boa aceitação para o indivíduo que segue o regime dietético, levando em conta seu contexto sociocultural, seus hábitos, seus costumes, o custo econômico e a facilidade de aquisição e preparo do alimento;
- III** - estabelecer equilíbrio energético negativo, à custa da interação dieta e exercício físico, não superior a 500-1000 kcal/dia, que resulte em reduções graduais do peso corporal sem transtornos metabólicos. O ritmo máximo de redução do peso corporal deverá ser de 1 kg por semana;
- IV** - incluir o uso de técnicas de modificação da conduta, com o objetivo de eliminar os hábitos alimentares que contribuem para uma dieta inadequada;
- V** - ajustar a intensidade, a duração e o tipo de exercício físico, de maneira a dar oportunidade para uma demanda energética entre 300-500 kcal por sessão;
- VI** - prever que novos hábitos de alimentação e de exercícios físicos possam ser adotados por toda a vida, com a finalidade de manter o peso corporal dentro dos limites aceitáveis.

Recursos Utilizados nos Programas de Controle do Peso Corporal

Desde que o sobrepeso e a obesidade surgem em conseqüência de desproporções cronicamente estabelecidas entre o consumo alimentar e o gasto energético, o princípio fundamental dos programas de controle do peso corporal deverá ser a disponibilização do equilíbrio energético negativo. Logo, três maneiras de se alcançar o “déficit” calórico podem ser identificadas: por reduções na ingestão calórica, mediante orientações dietéticas; por elevações na demanda energética, mediante modificações nos níveis de prática da atividade física; e pela combinação de ambas, orientação dietética e atividade física.

Programas de controle do peso corporal que prometem resultados sem envolvimento de dietas hipocalóricas ou de incremento das atividades físicas deverão certamente ser ineficazes a médio e longo prazo, além de colocar em risco o funcionamento orgânico.

As pessoas que necessitam reduzir o peso corporal têm à disposição grande variedade de opções a escolher, desde grupos comunitários de controle de calorias ingeridas (Vigilantes do Peso) até centros altamente sofisticados de atendimento multidisciplinar, como é o caso das clínicas de emagrecimento, passando por academias de aprimoramento da condição física. No entanto, em um ponto todos convergem em uma mesma direção: estabelecimento do equilíbrio energético negativo seja por uma, por outra, ou por ambas alternativas.

Estudos apresentados na literatura demonstram, a princípio, um quadro preocupante: entre aqueles indivíduos que apresentam reduções ponderais significativas ao completarem os programas de controle do peso corporal, 70% recuperam os valores iniciais de peso corporal no espaço de um ano, e quase todos eles em cinco anos.

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. É necessário, fundamentalmente, estabelecer modificações comportamentais que venham a 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 a recompor a constituição corporal e a preparar o indivíduo para adotar novo estilo de vida.

A prática regular de atividade física proporciona vários benefícios que vão muito além do controle de peso corporal. E todos esses benefícios devem servir como fatores motivadores dentro dos programas de controle de peso corporal. Dentre eles destacamos:

- Aumento da auto-estima;
- Diminuição da depressão;
- Alívio do estresse;
- Aumento do bem-estar;
- Melhora da resistência física;
- Melhora da flexibilidade e força muscular;
- Prevenção e controle de doenças (diabetes, obesidade, hipertensão, etc.);
- Melhora de desempenho no trabalho e na escola.

Para que esses objetivos sejam alcançados o programa Agita São Paulo de promoção de atividade física elaborou uma pirâmide com exemplos de práticas de atividade física, enaltecendo a importância de um estilo de vida ativo. Essa pirâmide se encontra no final deste texto. Vale destacar que a base da pirâmide está relacionada com a maior parte do tempo em que passamos acordados, quer seja no trabalho, na escola, ou em casa, devemos sempre procurar fazer atividades físicas, evitando situações onde se poupam energias, como andar de carro, subir escadas rolantes, andar de elevador, etc.



Portanto, a redução do peso corporal deverá ser encarada apenas como um dos objetivos a serem atingidos nos programas de controle do peso corporal.

É importante, principalmente, que se alcancem modificações comportamentais na tentativa de se estabelecerem novos hábitos alimentares e de prática de atividades físicas, dentro e fora dos programas de controle de peso.

O sucesso dos programas de controle do peso corporal também está associado à fase da obesidade. A primeira fase, a chamada fase ativa, é aquela em que o indivíduo inicia o período de equilíbrio energético positivo e, portanto, ganha peso corporal. No final dessa fase, quando o peso corporal se estabiliza por algum tempo, inicia-se a fase passiva. Os programas de controle do peso corporal deverão apresentar maior probabilidade de sucesso na fase ativa da obesidade, quando ainda se observam mudanças na velocidade de ganho de peso corporal. As alterações do peso corporal se tornam mais difíceis durante a fase passiva, tanto pelos hábitos alimentares e de prática da atividade física já incorporados, como pelas alterações metabólicas que, se já eram facilitadoras do aumento do peso corporal, se tornaram inimigas para a sua regressão.

O equilíbrio energético negativo necessário aos programas de controle do peso corporal deverá se dar de forma gradual, procurando fazer os “déficits” calóricos se tornarem viáveis e toleráveis a cada indivíduo, de acordo com as condições individuais. A imposição de programas rígidos e preestabelecidos, de forma generalizada, é contra-indicada pela própria ineficiência, já comprovada por causa das dificuldades de adesão.



Considerações Finais

Os objetivos mais importantes do programa de controle de peso talvez sejam aqueles que não podem ser atingidos em curto prazo. Aliás, se o programa existisse apenas para atingir objetivos imediatos, como colocar o corpo em movimento, a natureza seria outra e a necessidade de professores especializados seria menor. Para se aumentar as possibilidades de influenciar o comportamento futuro dos alunos, levando-os a hábitos de vida que incluam atividades físicas regulares, a Educação Escolar deveria:

- **Propiciar a aquisição de conhecimentos sobre atividade física para o bem-estar e a saúde em todas as idades;**
- **Estimular atitudes positivas em relação aos exercícios físicos e a prática esportiva;**
- **Proporcionar oportunidades para a escolha e a prática regular de atividades que possam ser continuadas após os anos escolares;**
- **Promover independência (auto-avaliação, escolha de atividades, programas etc.) em aptidão física relacionada à saúde.**

A atividade física representa um aspecto biológico e cultural do comportamento humano, importante para a saúde e o bem-estar de todas as pessoas, em todas as idades, devendo ser considerada como componente relevante no ensino.

A educação Escolar precisa orientar seus programas, para atender mais efetivamente à sua função educacional. Cursos de atualização para os professores em atividade nas escolas são necessários para que a escola assuma com plenitude sua função exclusiva e relevante de educar sobre e através da atividade física, formando cidadãos capazes de tomar decisões bem informadas.

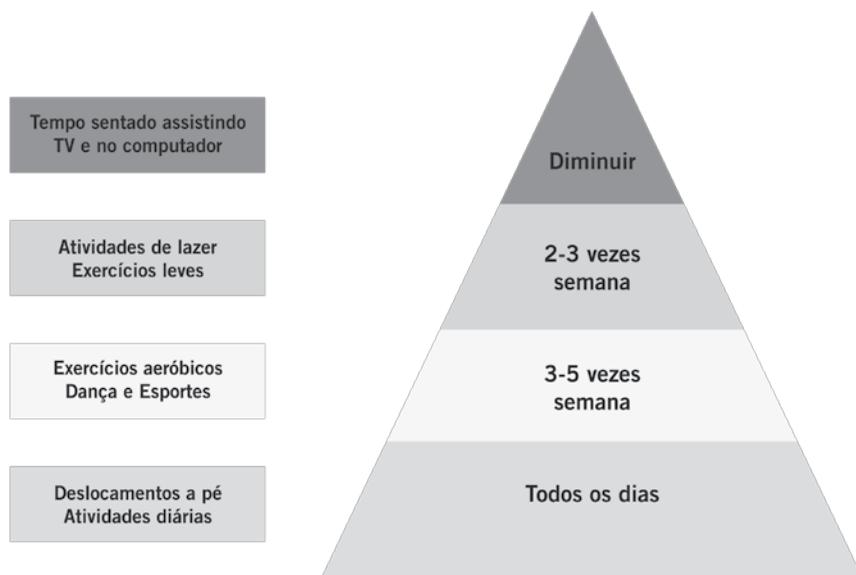
Segue um exemplo de programa para controle de peso corporal:

	Aeróbios	Força/Resistência muscular	Flexibilidade
Frequência	3 a 5 x/semana	2 a 3 x/semana	mínimo de 3 sessões por semana em dias alternados
Intensidade	40% a 60% da FCR (frequência cardíaca de reserva)	que permita a realização de 15 a 20 repetições, sem perder a qualidade do movimento	3 a 5 vezes de alongamento estático de 10 a 30 segundos
Duração	30 a 60 minutos	mínimo de 10 minutos cada sessão	5 a 10 minutos por sessão
Modo/tipo	caminhada, corrida, natação	exercício resistidos, localizados e dinâmicos	Alongamento

(GUEDES & GUEDES, 1998)

E na seqüência a pirâmide de Atividade Física do programa Agita São Paulo

Pirâmide da Atividade Física



BIBLIOGRAFIA

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Secretaria de Estado da Saúde - Celafiscs. Anual do Programa Agita São Paulo, São Paulo, 1998.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P.- Controle de Peso Corporal. Rio de Janeiro, Shape, 2003.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina, Midiograf, 2001.

McARDLE, W. D., KATCH, F. I., KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício, energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.