

RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA – EMAGRECIMENTO **SAÚDAVEL**

Já é de conhecimento geral na comunidade médica, que a redução de 5 a 10% do peso, em pacientes obesos, melhora os índices do indivíduo e reverte o percentual de doença do mesmo. Sabe-se também que a fórmula mais indicada e segura para o emagrecimento sustentável é a combinação de dieta (reeducação alimentar) com adoção de uma prática de atividade física constante. Mas como fazer para praticar atividade física?

Segundo o Dr. Rogério Friedman, endocrinologista da Universidade do Rio Grande do Sul, quanto mais ativa é a pessoa, menor a possibilidade de ter eventos cardiovasculares. Além disso, em relação à perda de peso, a duração e frequência do exercício são mais importantes do que a intensidade do mesmo. É importante ressaltar que, em todas as pesquisas, o exercício tem resposta variável dependendo das características do indivíduo. Homens, por exemplo, possuem respostas visíveis mais rapidamente, assim como indivíduos mais velhos. Ainda falando sobre a eficácia do exercício na promoção da perda de peso, o especialista afirmou que os efeitos da atividade física isolada são minimizados em comparação com uma dieta isolada.

A perda de peso, a melhoria do condicionamento físico e a diminuição dos fatores de risco de doenças crônicas são o foco dos exercícios físicos para indivíduos. Nas orientações do ACSM - American College of Sport Medicine - afirma-se que todos os adultos, até os que estão obesos, devem se exercitar na maioria dos dias da semana, se não todos eles, somando, no mínimo, de 150 minutos de atividade física por semana, a fim de se protegerem contra doenças crônicas. Entretanto, há indícios que indicam que um gasto calórico ainda maior proporcionado por 200 a 300 minutos de atividade física por semana - pode ser mais benéfico para o controle de peso em longo prazo. Alguns grupos defendem uma média de 45 a 60 minutos de atividade física diária para prevenir o ganho de peso; e de 60 a 90 minutos, para indivíduos previamente obesos, com a finalidade de evitar novo ganho de peso.

O ACSM recomenda que os objetivos de emagrecimentos semanais não excedam a um quilo. Uma orientação geral consiste em estabelecer um déficit calórico de 3.500 a 7.000 kcal por semana (ou seja, 500 a 1.000 kcal por dia) o que, teoricamente, resulta em 0,5 a 0,9 kg de perda de gordura por semana (0,5 kg de gordura = 3.500 kcal). A entidade também recomenda que pessoas em período de restrição calórica limitem a ingestão de gorduras a menos de 30% do total de calorias diárias.

É bom lembrar que essas são recomendações gerais. Indivíduos com necessidades especiais, como atletas, idosos, pessoas com distúrbios metabólicos (como diabetes, hipertensão, por exemplo), podem precisar de um método diferente de perda de peso e acompanhamento médico. É importante salientar que perda de peso desejável é o resultado da máxima redução de gordura corporal e da mínima perda de massa magra, representando sucesso na manutenção do peso perdido, aliado a poucos riscos de desnutrição e de complicações médicas.

Considerações sobre exercício e Perda de Peso

- Uma das principais causas da obesidade é a falta de atividade física, e não somente a superalimentação.
- Para perda de gordura corporal, o exercício aeróbico deve ser diário ou duas vezes ao dia.
- O treinamento de exercício de força é excelente para conservar a MGL (massa livre de gordura) e para perder peso.
- Para perda peso, o exercício físico ajuda a criar um déficit calórico pelo aumento do gasto calórico.
- O exercício combinado com dieta maximiza a perda de gordura e minimiza a perda de tecido magro.
- Comparado à gordura, o tecido muscular é mais ativo metabolicamente e usa mais calorias em repouso.
- Exercícios físicos de baixa intensidade e maior duração maximizam melhor o gasto total de energia do que exercícios de alta intensidade e menor duração.
- A TMR (taxa metabólica em repouso) permanece elevada por 30 minutos ou mais após a prática de exercícios físicos de moderada intensidade.
- Em determinada frequência cardíaca, o indivíduo mais bem condicionado fisicamente gasta mais calorias em uma velocidade mais rápida do que o indivíduo menos condicionado.
- **Exercício físico não aumenta o apetite.**
- Aparelhos para exercícios físicos chamados passivos (vibradores e cintos aquecedores) não eliminam o excesso de gordura corporal.

- Exercícios físicos de redução localizada não mobilizam preferencialmente a gordura subcutânea armazenada perto dos músculos exercitados.
- Para aumentar o gasto calórico, evite equipamentos poupadores de esforço em casa e no trabalho.

Ao iniciar um programa de exercícios físicos pela primeira vez, os participantes podem não ser capazes de se exercitar por tanto tempo, tendo em vista a baixa capacidade aeróbia e força muscular, além da prevalência de instabilidade e encurtamento muscular (lesões como estiramentos e distensão muscular).

O ACSM recomenda a seguinte prescrição de exercícios físicos aeróbios para a perda de peso:

- Frequência: de 5 a 7 dias por semana.
- Intensidade: inicialmente moderada (40% a 60% da Frequência Cardíaca de Reserva), com progressão para intensidades mais elevadas (50% a 75% da FCR).

**FREQUENCIA CARDIACA RESERVA (FCR): [220 – IDADE (ANOS)] –
Frequência cardíaca de repouso (medida por 1 minuto ao acordar)**

Um outro modo subjetivo de se classificar a intensidade da atividade física é a escala de BORG, em que não conseguir falar ao telefone (com respiração pouca acelerada) seria o de moderada intensidade.

Exercícios físicos extenuantes não servem para perda de peso efetiva, apenas provocam aumento do risco de lesões!!!!

- Duração: progressão de sessões curtas, facilmente toleradas, a períodos ininterruptos de 45 a 60 minutos diários.

O foco inicial do programa é desenvolver, de forma combinada, resistência aeróbia, por meio de exercícios aeróbios de baixo impacto – caminhada, bicicleta, elíptico, hidroginástica com intensidades leve/moderada, com exercícios de força muscular, estabilidade e mobilidade.

Recomenda-se que indivíduos com excesso de peso e enfraquecimento muscular iniciem o treinamento com exercícios para fortalecimento dos membros inferiores – quadril, pernas e glúteos - exercícios para aumentar a estabilidade da coluna lombar e alongamento para a cadeia posterior da perna. Os exercícios de baixo impacto ou sem impacto – com o uso de equipamentos aeróbios – bicicleta horizontal, elíptico e caminhada na água, que evitam o estresse nas articulações, (principalmente dos joelhos e quadris) são os mais indicados. Combinar, numa mesma sessão de treinamento, exercícios de força muscular, estabilidade e mobilidade com exercícios aeróbios, em forma de *circuit training*, são uma excelente estratégia para auxiliar a modificação da composição corporal – diminuição da gordura e manutenção da massa magra. Esse tipo de treinamento possibilita um alto gasto calórico.

Portanto, é consenso que para perder peso é preciso estabelecer um balanço negativo e, para tanto, identifica-se três aspectos fundamentais para que os resultados sejam alcançados: decisão (não apenas pela vaidade, mas pela saúde), alimentação e exercício físico.

Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams & Wilkins, 2000.

Bouchard, o. et al. Exercise, Fitness and health. Champaign, illinois, human Kinetic Books, 1990.

Franks, B. & Howley, E. Manual de Condicionamento Físico para Saúde. 5a. Edição. Porto alegre: artmed, 2008.

Guiselini, M.A. Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável. São Paulo: Gente, 2006.

Paffenberger, R.S. & Olsen, E. Life Fit: an Effective Exercise Program for optimal health an a Longer Life. illinois: human Kinectis, 1996.

Polock, M. L. & WiLmore, J.M. Exercícios na Saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação, 2ª edição, São Paulo: Medsi, 1993.

Powers, S. K. & Howley E. T. Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento físico e ao desempenho. 3a edição, São Paulo: Manole, 2000.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia. SBEM. Emagrecer com ou sem atividade física? Disponível em: www.endocrino.org.br/cbem-2014-emagrecer-com-ou-sem-atividade-fisica.