

# EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial que gera grande repercussão sobre a saúde dos indivíduos e vem apresentando aumento exponencial do número de casos nas últimas décadas.

Diante desse contexto, fica claro que o tratamento adequado da obesidade também demanda diversas intervenções simultâneas, realizadas, em um mundo ideal, por um time de múltiplos profissionais de saúde, composto por médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos, entre outros especialistas.

As estratégias mais eficazes para prevenir e tratar o sobrepeso e a obesidade são aquelas que reconhecem sua heterogeneidade, sua capacidade de gerar complicações e a grande variabilidade individual associada ao sucesso do tratamento.

## Prevenção e tratamento da obesidade

O tratamento da obesidade inclui mudanças no estilo de vida (restrição calórica, prática de exercícios, condições adequadas de sono, manejo do estresse e abordagem cognitivo-comportamental) e emprego de fármacos antiobesidade, além de procedimentos mais invasivos em casos selecionados, como a cirurgia bariátrica.

A prática regular de exercícios físicos é considerada um dos pilares para o tratamento adequado da obesidade, com benefícios que transcendem a contribuição para a perda de peso.

Por essa razão, os exercícios são formalmente recomendados como estratégia de prevenção de ganho de peso pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

## Benefícios associados à prática de exercícios físicos

Os exercícios físicos praticados com regularidade levam à redução da gordura corporal, em especial dos depósitos de gordura visceral e ectópica, e esse é um dos motivos pelos quais eles contribuem para a diminuição da resistência insulínica. Além disso, os exercícios físicos atuam no controle da pressão arterial e do perfil lipídico, melhoram o condicionamento respiratório e cardiovascular, aumentam a força muscular e preservam a massa óssea. E ainda melhoram o humor, a sociabilidade e a qualidade de vida.

Em última análise, como também atuam na prevenção e tratamento de comorbidades (incluindo diabetes, doenças cardiovasculares, demência, câncer...), os exercícios físicos reduzem riscos de morbidade e mortalidade relacionados ao excesso de peso.

# EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE

## Tipos de exercícios

Há algumas décadas, a recomendação de exercícios para o tratamento da obesidade se restringia à prática de exercícios aeróbicos (EA). Atualmente, recomenda-se que estes sejam praticados em conjunto com os exercícios resistidos (ER), pois, nos últimos anos, os resultados das pesquisas vêm demonstrando a importância dos ER na preservação de massa magra enquanto o indivíduo está emagrecendo.

Assim, a combinação dos EA e ER no tratamento da obesidade favorece uma perda de peso principalmente às custas da redução de gordura, com a consequente preservação de massa óssea e de músculo esquelético, ajudando a manter a performance esportiva e a mitigar a redução do gasto energético basal observado durante o processo de emagrecimento.

Exercícios resistidos	Exercícios aeróbicos
<p><b>Tipos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercícios com peso (musculação)</li><li>• Exercícios com elásticos</li><li>• Exercícios usando o peso corporal como sobrecarga</li></ul>	<p><b>Tipos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminhada</li><li>• Corrida</li><li>• Natação</li><li>• Bicicleta</li></ul>



## Quantidade de exercícios

De acordo com as últimas recomendações da OMS publicadas em 2020, recomenda-se que adultos pratiquem entre 150 e 300 minutos por semana de exercícios físicos de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de alta intensidade por semana. Para crianças e adolescentes, recomenda-se a prática de 60 minutos de atividades, pelo menos cinco vezes por semana.



# EXERCITANDO SAÚDE PARA QUEM TEM SOBREPESO E OBESIDADE



## Manutenção do peso perdido

Como é notório, o reganho de peso é extremamente comum, e a manutenção da perda de peso é provavelmente o maior problema no sucesso do tratamento da obesidade em longo prazo.

O exercício é universalmente percebido como parte imprescindível da estratégia de manutenção do peso perdido, sendo provavelmente o principal fator para a manutenção de peso, com a recomendação de uma carga horária que varia de 225 a 420 minutos por semana de exercícios de moderada intensidade.

Desse modo, pode-se afirmar que a prática regular de exercício físico é muito importante na prevenção e tratamento da obesidade, sendo imprescindível para a manutenção do peso.

## Para melhor adesão dos pacientes ao programa de exercícios

Recomenda-se que a prescrição dos exercícios físicos seja individualizada e respeite sempre as necessidades e limitações de cada pessoa. Essas medidas visam aumentar a chance de que os pacientes sintam prazer durante a realização dos exercícios, além de prevenir lesões e outros problemas decorrentes de sua prática. O estímulo à redução do tempo sedentário e ao aumento das atividades da vida diária, além da contagem de passos por dia, são estratégias preconizadas para aumento do nível de atividade física.

Além disso, visando melhorar o entendimento da necessidade dos exercícios para o tratamento, recomenda-se que os pacientes recebam a orientação do exercício físico por escrito pelo médico assistente. O trabalho interdisciplinar, com profissionais de Educação Física de referência, também é fortemente recomendado.

### Referências:

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman M, Cardon G, et al. Br J Sports Med. 2020;54:1451-1462.

Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, et al. Obes Facts 2015;8:402-424.

Swift DL, McGee JE, Earnest CP, Carlisle E, Nygard M, Johannsen NM. The effects of exercise and physical activity on weight loss and maintenance. Prog Cardiovasc Dis. 2018;61(2):206-213.

Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK, et al. American College of Sports and Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41:459-71.

Celik O, Yildiz BO. Obesity and physical exercise. Minerva Endocrinol (Torino). 2021;46(2):131-144.

Silva Júnior WS, Fioretti A, Vancea D, Macedo C, Zagury R, Bertoluci M. Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes. 2022;DOI: 10.29327/557753.2022-8, ISBN: 978-65-5941-622-6.