

A atividade física e seus benefícios no processo de emagrecimento

(Physical activity and its benefits in the process of nutrition)

Eliandra Lopes de Oliveira Santos¹, Eliane Lopes Alcamin¹, Renata Dellalibera-Joviliano-Joviliano² (O)

¹Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro SP
eliandra.lopes@terra.com.br; lia_basket@yahoo.com.br

³Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro SP
redellajov@gmail.com

Abstract. *This article discusses the need for physical activity and its benefits in the weight loss process, in which we gathered several authors have shown that physical activity along with a balanced diet as the most effective means in the control and treatment of obesity. Physical activity has become extremely important and necessary to every human being, to improve all physiological as well as cognitive. Thus, we conclude the efficiency and effectiveness of a physical activity program with a prescription from a correct training, obtaining positive results in weight loss of the individual.*

Keywords. *Obesity; physical activity; quality of life.*

Resumo. *O presente artigo discorre sobre a necessidade da atividade física e seus benefícios no processo do emagrecimento, na qual reunimos vários autores que demonstram a atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada como meio mais eficaz no controle e no tratamento da Obesidade. A atividade física tem se tornado de extrema importância e necessário a todo ser humano, visando melhorar todo o fisiológico assim como o cognitivo. Desta forma, podemos concluir a eficiência e eficácia de um programa de atividade física com uma prescrição de um treinamento correto, obtendo-se resultados positivos no processo de emagrecimento do indivíduo.*

Palavras-chave. *Obesidade; atividade física; qualidade de vida.*

1 Introdução

Os indivíduos buscam formas de se tornar mais ativas no seu dia-a-dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como caminhar, lavagem do carro, passeios no parque. A atividade física consiste em exercícios bem elaborados e bem estruturados, realizados repetitivamente. O exercício regular aumenta a longevidade, melhora o nível de energia, a disposição, afeta de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação e o convívio social, e a saúde de um modo geral. Os praticantes têm riscos minimizados através de orientação e controle adequados.

A obesidade transformou-se em um problema de saúde pública de considerável importância, se tornando mais importante à medida que mais pessoas atingem idade na qual a gordura é facilmente adquirida e difícil de perder, além de ser comum a doença degenerativa (BURTON, 1979).

Vivemos numa vida ansiosa, sem atividade física suficiente para tal ansiedade. A comida e a bebida se torna solução para muitos problemas, sem acompanhamento de gasto energético e geralmente em excesso, ou seja, é muito mais cômodo o fato de só comer e beber, do que ir praticar algum esporte, realizar uma atividade física e esquecer-se de problemas, profissionais, pessoais entre outros. (BELMONTE, 1986). Este estudo tem como objetivo pesquisar através de revisão bibliográfica, os benefícios que a atividade física proporciona no tratamento da obesidade.

2 Referencial Teórico

2.1 Atividade física, lazer e estilo de vida

A atividade física vem sendo muito discutida hoje por vários autores, onde cada um propõe os meios de treinamentos específicos para que o tratamento na obesidade seja efetivo.

A atividade física é, segundo Caspersen (1985), "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso". Pode-se dizer que é qualquer esforço muscular proposto a executar uma tarefa, seja ela um "pisar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo. O

termo refere-se a exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; ou seja, a "boa forma". Atividade física é praticada por muitos por isso a Organização Mundial da Saúde (OMS) celebra no dia 6 de abril o dia Mundial da Atividade Física.

A atividade física, o lazer e o estilo de vida vão sempre caminhar juntos. Através das mudanças provocadas no final do século XX, o lazer passou a ser direito social na melhoria da qualidade de vida e igualdade para todos os cidadãos.

Para demonstrar isso, Nascimento 1992 *apud* OLIVEIRA (2002) aponta que a Constituição de 1988 coloca o lazer lado a lado com os direitos do cidadão. Segundo esse documento, o lazer atende às necessidades do ser humano: necessidade de libertação das angústias e pesos que acompanham as atividades não escolhidas livremente; necessidade de compensação das conseqüências da vida diária do trabalho; necessidade de afirmação; necessidade de recreação como meio de restauração biopsíquica; necessidade de dedicação social e necessidade de desenvolvimento pessoal integral e equilibrado.

Na contemporaneidade os estilos de vida falam de um mundo em que,

Para poder produzir e construir, os autores sociais devem reconhecer-se na identidade que estão em condições de construir ou naquela que lhes é imposta pela multiplicidade de pertencimentos sociais e pelos sistemas de regras que o governam. Uma sociedade de aparatos impõe identidade, definindo o sentido e as orientações da ação individual por meio de processos capilares, diferenciados e pontuais de difusão de modelos simbólicos (MELUCCI, 2001 *apud* PINTO, BURGOS, 2002, p. 80).

Para Pinto e Burgos (2002), o lazer é considerado necessidades reais, desejos, busca de diversos modos de construção de vida. Burgos, 1997 *apud* PINTO; BURGOS (2002) diz que há um conjunto de atitudes que interferem no cotidiano de cada indivíduo respeitando as características familiares, as atividades habituais e o incentivo para prática de atividade física.

Como já mencionados, o lazer é um dos caminhos que proporcionam benefícios para as pessoas. Dentre esses espaços, Werneck, (2000 *apud* PINTO; BURGOS 2002) mostra que a recreação é um espaço para vivenciar o lúdico, ou seja, diz respeito às práticas culturais, estabelecidas em um tempo livre constituindo em atividades recreativas.

Oliveira (2005, p.15) relata a partir de diversos autores que:

O esporte, o lazer e a recreação estão diretamente relacionados à qualidade de vida e à redução da violência e que tão importante como gastar menos tempo com transporte, sentir-se seguro nas ruas, ter acesso à educação e saúde públicas ou viver em locais não poluídos, é também o usufruto do tempo livre de forma saudável, lúdica, prazerosa e construtiva.

A atividade de lazer trabalhada pela Educação Física aproxima-se do lúdico; o jogo, por exemplo, incorpora o seu próprio conceito, o lúdico. Ele é uma atividade livre, uma diversão (sem caráter de obrigatoriedade); delimitada (num espaço e tempo previamente estabelecidos); incerta (sem precisão de resultados); improdutiva (não mantém vínculos com a sociedade-consumo); regulamentada (submissa a regras) e fundamentada (num contexto de irrealidade perante a vida) (BRUHNS, 1997).

Sendo assim, o lazer é bastante significativo perante a sociedade como um todo, porque é fonte de criação cultural favorecendo uma nova socialização.

Percebe-se a necessidade do enfoque sobre a educação pelo e para o lazer. No primeiro caso ele se presta à ampliação da consciência individual e social, e no segundo ele é como a possibilidade de desenvolvimento de um processo educacional de crescimento humano, assim aproximando gerações e facilitando oportunidades de surgimento de talentos. O lazer também é considerado como desenvolvimento da personalidade, portanto, é de grande importância na vida social, econômica, política e cultural de toda sociedade (FERRARI, 2002).

2.2.1 Obesidade: contextualização

Para Delgado (2006, p.18), “a obesidade é um distúrbio do metabolismo energético, com um armazenamento em forma de triglicérides”.

De acordo com Filho (2000, p.13),

A obesidade é uma doença, é a nova epidemia do final do século XX e início do século XXI. É considerada mais séria que a desnutrição, por isso deve ser tratada por especialistas multidisciplinares competentes.

De acordo com McArdle apud Bouchard (1994), a obesidade pode ser definida com um acúmulo excessivo de gordura corporal.

Atualmente, a obesidade é considerada um problema de saúde pública, que poderá ter diferentes causas, que veremos mais à frente. Para Barbanti (1998) *apud* Costa (2003), a obesidade caracteriza-se com uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de calorias, onde se percebe um acúmulo muito grande de triglicerídeos nos adipócitos (células gordurosas) distribuídos pelo corpo.

Percebe-se que a obesidade, é uma doença de origem multifatorial, podendo trazer conseqüências traumáticas principalmente ao adolescente, sendo necessária a intervenção dos pais, que com orientações recebidas de profissionais capacitados, possa intervir no tratamento de seus filhos, pode ajudá-los nessa fase, o que é indispensável. Assim, uma criança obesa, ao atingir sua fase adulta poderá correr sérios riscos para doenças do coração como: hipertensão arterial, colesterol e triglicerídeos elevados entre outros.

Para Coutinho (2000) *apud* Bastos (2001, p.43),

A obesidade é o resultado de um desequilíbrio permanente e prolongado entre ingestão calórica e gasto energético, onde o excesso de calorias se armazena como tecido adiposo. O gasto energético total em crianças e adolescentes se compõe de metabolismo basal, termogênese, atividade física e crescimento.

Pode-se observar que a obesidade é um processo gradativo, em que uma maior ingestão de alimentos e um baixo gasto calórico, vem contribuir como um dos fatores para a obesidade infantil. Assim para Fisberg (2004, p.31),

A obesidade é uma doença complexa com etiologia multifatorial e conseqüências metabólicas heterogêneas. Ocorre quando há um desequilíbrio crônico entre energia ingerida e a consumida.

Diante desta realidade, onde estudos e pesquisas já feitas mostra complicações com o excesso de peso em crianças e adolescentes, nota-se que a obesidade é uma doença de difícil controle, com altos percentuais de insucessos, podendo ainda apresentar sua evolução, sérias repercussões orgânicas e também psicossociais. Ainda existem defensores da imagem do bebê rechonchudo e gordo como imagem da saúde e beleza. Preconceitos da população em que a criança convive, são comuns: O obeso é perseguido, agredido e marginalizado posteriormente, afastando-se do convívio social e esportivo, agravando o processo.

Segundo Kaufman (2003, p.31),

A obesidade iniciada na infância é mais grave do que a surgida na idade adulta, por ser proveniente do aumento do número de células do tecido adiposo, tornando o tratamento mais complexo.

Para Coutinho *apud Sigulem et al.* (2001, p. 18),

A obesidade é mais comum na criança de forma generalizada, ou seja, sem distribuição regional, podendo ser denominada simples ou exógena, sendo esta última a mais frequente em adolescentes.

Observa-se que os autores aqui mencionados, tratam a obesidade de forma preocupante, pois a obesidade já é considerada um problema de saúde pública, sendo necessário que crianças poupadoras de energia, realizem mais atividades físicas, para que seu gasto energético possa estar sob controle.

2.2.2 Atividade Física e seus benefícios no tratamento da obesidade

A atividade física tem se tornado de extrema importância e necessário a todo ser humano, visando melhorar todo o fisiológico assim como o cognitivo. Guimarães (2001), afirmava que o desenvolvimento tecnológico impulsiona o homem a viver sob o regime de menor esforço reduzindo a atividade muscular e os estímulos orgânicos apenas ao indispensável, conseqüentemente, proporcionando sérios prejuízos para a saúde física, mental e espiritual.

Conclui-se que a necessidade de uma atividade física se impõe dia após dia como complemento indispensável para uma boa saúde. Na pré-história, a vida do homem foi marcada por longas atividades físicas como caminhadas e lutas, na busca de alimentos, defesa e sobrevivência. O armazenamento energético como glicérides serviu como fonte energética para o homem nômade, no curso de sua evolução, quando ocorre escassez de alimento. Com o passar dos tempos, desenvolve-se a agricultura e a indústria, passando a produzir, transportar e estocar grandes quantidades de alimentos.

A nutrição é um fator importante para que o organismo obtenha resultados positivos decorrentes da atividade física. A dieta é tão importante quanto à genética e o treinamento para que os resultados sejam atingidos (GUEDES, 2003).

Segundo Barros (2001) apud McArdie; Katch (1998), atualmente quando se entra em uma academia e o objetivo é o emagrecimento, o primeiro pensamento que está impregnado é: vou fazer só exercício aeróbico, mas cada vez mais os estudos mostram que o ideal é a união: exercício aeróbico, musculação e dieta alimentar. Durante o exercício anaeróbico, a utilização da gordura como substrato energético é pequena (acontece mais no repouso entre as séries).

A glicose fornece maior parte da energia para o exercício aeróbico; deve-se considerar o período pós-exercício, porque o organismo está em aerobiose, ou seja, o principal substrato energético é a gordura, através da queima dos triglicérides armazenados nos adipócitos (BOUCHARD, 2003).

A ingestão calórica elevada no período após o exercício poderá impedir que as gorduras armazenadas diminuam isto tanto em exercícios aeróbicos como nos anaeróbicos.

Acredita-se que um grande número de repetições e séries gera maiores benefícios do que séries com menor volume de trabalho. Na elaboração de um programa de treinamento, deve-se determinar o número de repetições para só depois colocar a carga de trabalho equivalente às repetições desejadas (FLECK, 2003). As variáveis como carga, volume, intensidade, massa muscular, tipo de contração muscular, tipo de trabalho muscular, intervalo de recuperação entre as séries e sessões, manipulação na ordem dos exercícios, tempo de tensão, equipamento, técnica, nível inicial de condicionamento, situação de treinamento e tipo de programa podem influenciar a magnitude e duração das respostas aos exercícios resistidos. Mas são as adaptações necessárias, levando todos esses fatores em consideração que conduz ao êxito do treino. Existe uma base acumulativa de evidências que sugere que um número de benefícios relativos à saúde pode ser derivado da participação em um programa de treinamento de força bem elaborado. (SIMÃO, 2004).

Um programa de treinamento de força bem planejado e executado de forma consistente pode produzir benefícios específicos, sendo na maioria das vezes, um ganho ou uma perda no peso total do corpo.

O sucesso de um programa depende da efetividade na prescrição de exercícios, o que em última análise produz o estímulo para o treinamento. As pessoas reagem diferentemente

ao mesmo programa de treinamento, sendo o planejamento e as mudanças na prescrição de exercícios vitais para o sucesso de qualquer programa de treinamento de força (FLECK; KRAEMER, 1999).

3 Metodologia

Para desenvolver este trabalho foram adotados os métodos a Revisão Bibliográfica, através de pesquisa em bases de dados Periódico CAPES e Scielo compilados nos últimos anos, utilizando um total 17 referências bibliográficas Documental

4 Resultados

Esta pesquisa mostra que atividade física é indispensável para uma boa saúde física e mental. Ela feita na forma de lazer, sem caráter obrigatório é mais prazerosa para as pessoas, pois tem a oportunidade para descobrirem novos movimentos que proporcionam uma qualidade de vida melhor.

O processo de emagrecimento é um conjunto de atividades físicas aeróbicas e anaeróbicas associadas a uma boa alimentação, o exercício aeróbico melhora o processo de redução de gordura corporal. Um programa de treinamento de força planejado adequadamente, respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo, os resultados no emagrecimento são benéficos. As endorfinas são aumentadas no organismo ajudando na diminuição da hiperatividade, melhora a circulação sanguínea (COSTA, 2006).

A musculação pode ser utilizada na recuperação de lesões musculares e na correção de desvios posturais. Os exercícios resistidos ajudam no retardamento no desenvolvimento da osteopenia e conseqüentemente, da osteoporose (VIEIRA, 2002).

Os benefícios proporcionados pela prática da atividade física para os obesos que adquire alguma patologia como a diabetes *mellitus* ajuda reduzir a glicemia, a concentração de insulina no sangue, melhora a captação da glicose, quando tem uma resistência à insulina, melhora transporte de oxigênio pela corrente sanguínea, reduz a hemoglobina glicolisada (FILHO, 2002).

O indivíduo com excesso de peso ou obesa possui traumas com seu corpo, e com isso acaba se afastando do convívio social, trazendo prejuízos para sua saúde. Atividade física neste caso, além de trazer a melhora na saúde deste indivíduo, acaba tendo um papel de integração social, retornando este indivíduo para o convívio social.

5 Considerações Finais

Por meio da literatura que de acordo com as colocações dos autores investigados o que determina a eficiência e eficácia de um programa de atividade física é a manipulação adequada das variáveis que compõe a prescrição do treinamento, em concordância com a individualidade biológica do praticante.

Ficou claro que a atividade física apresenta resultados positivos no processo de emagrecimento e no tratamento de obesidade, favorecendo a redução do percentual de gordura e o anabolismo muscular, ou seja, aumento da massa magra.

Portanto, a prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo.

Referências

BASTOS, Afrânio Andrade; ALVES, Fonseca Elisângela. **Proveitos do exercício físico na prevenção e tratamento da obesidade infanto-juvenil**. Disponível em: <www.efdeportes.com>. Acesso em: 29 de julho 2014.

BELMONTE, Terezinha. **Emagrecer não é só dieta: uma questão psicológica, corporal, social e energética**. São Paulo: Agora, 1986.

BOUCHARD, Claude. **Atividade Física e Obesidade**. Barueri, Manole, 2003.

BRUHNS, H.T. **Introdução aos estudos do lazer**. Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 1997.

BURTON, Benjamim. **Nutrição Humana**. São Paulo: Ed. McGraw Hill do Brasil, 1979.

COSTA, Allan José Silva. **A importância da atividade física e da alimentação no processo de emagrecimento**. Disponível em: <www.efartigos.ig.com.br>. Acesso em 08 ago. 2014.

DELGADO, Figueiredo Artur. **Obesidade na criança e no adolescente: um grande problema para o século XXI.** Instituto de Metabolismo e Nutrição. Disponível em: <http://www.nutricaoclinica.com.br>. Acesso em 01 de agosto 2014.

EPM, editora de projetos médicos. Planejamento editorial. **Obesidade na infância e na adolescência.** São Paulo, 2002.

FILHO, Luiz Antônio. **Obesidade e Atividade Física.** Jundiaí: Fontoura, 2000.

FLECK, Steven J. KRAEMER, Willian J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

FLECK, Steven J.; **Treinamento de força para Fitness e Saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Musculação estética e saúde feminina.** São Paulo: Phorte, 2003.

KAUFMAN, Arthur. **Obesidade e estilo de vida.** Disponível em: <www.revistapsicologia.com.br>. Acesso em: 02 ago. 2014.

MCARDLE, W.D., Katch, F.I & Katch, V.L (1998). **Fisiologia do Exercícios, Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** RJ. Guanabara Koogan.

OLIVEIRA, P. **Lazer e Inclusão.** 2005. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe, Bebedouro-SP.

PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia. **A velhice e o envelhecimento em visão globalizada.** São Paulo: Atheneu, 2002.

PINTO, L. M. S. M.; BURGOS, M. S. **Lazer e estilo de vida.** Santa Cruz do Sul: Edunisc, 2002.

SIGULEM, D. M. e colaboradores. **Obesidade na infância e na adolescência.** Compacta Nutrição, vol. 2, nº 1, Junho 2001. 7 – 18 p.

SIMÃO, Roberto. **Treinamento de Força na saúde e qualidade de vida.** São Paulo: Phorte, 2004.

Recebido em 07/04/2015

Aprovado em 13/08/2015