

# 14

## Atividade Física e Controle de Peso Corporal

*Denis Marcelo Modeneze*

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

Esse tema foi abordado por se tratar do principal fator controlador do peso corporal, assumindo grande importância no cenário da nutrição, exercício físico e da composição corporal. E também porque através dele objetivamos 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.

Assim os alunos foram instruídos sobre os conceitos do “equilíbrio energético”, que apesar de existirem diferenças individuais significativas relacionadas aos mecanismos de consumo e gasto de energia, ele 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.

### CONCEITO

O “Equilíbrio Energético” nada mais é do que 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.

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 resultam 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 resultam 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.

## APLICAÇÕES

Após introdução sobre os conceitos pertinentes ao tema, os alunos foram encorajados a estimar o gasto calórico provenientes do metabolismo de repouso com aplicação da seguinte fórmula:

**homem:**

$$\text{TMB} = 66,473 + (13,752 \times \text{peso}) + (5,003 \times \text{altura}) - (6,755 \times \text{idade})$$

**mulher:**

$$\text{TMB} = 655,095 + (9,563 \times \text{peso}) + (1,85 \times \text{altura}) - (4,676 \times \text{idade})$$

**OBS:** TMB em Kcal/dia; peso em Kg; altura em cm; idade em anos.

Além dessa fórmula básica os alunos puderam acessar o site [www.saudeemmovimento.com.br](http://www.saudeemmovimento.com.br), onde tiveram a oportunidade de calcular os gastos de energia bem como a ingesta calórica, através do preenchimento dos calculadores energéticos oferecidos gratuitamente pelo site.

Nossa intenção com essa parte aplicada foi oferecer ferramentas para que fosse possível verificar em qual situação de equilíbrio energético se encontravam: positivo, negativo ou isoenergético.

Essas práticas foram bem assimiladas pelo grupo, o que proporcionou uma discussão valiosa do tema, na qual enfatizamos a importância do equilíbrio energético para o controle do peso corporal. Lembramos que a quantidade de “calorias” que não é queimada, produzindo trabalho biológico, é armazenada na forma de gordura. Portanto, 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**

Pois 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.

Calcados na literatura científica, concluímos que não existem fórmulas 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.

Pesquisadores evidenciam a importância da adoção de comportamentos saudáveis em busca de uma saúde positiva, contrastando com a manutenção de comportamentos de risco que podem ser relacionados ao aumento dos índices de morbidade (incidência de doenças na coletividade) e de mortalidade. Segundo o autor, estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que 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 deste 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.

## **BIBLIOGRAFIA**

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.