

Ponto de Vista

Atividade Física e Obesidade

Professor César Augusto Calembó Marra

A obesidade tem um conjunto de causas isoladas ou não. Estudos revelam algumas delas, tais como: genéticas, endócrinas, hipotalâmicas, maus hábitos alimentares, sedentarismo, tireóide e também em pessoas com taxa metabólica basal baixa, isto é, pessoas que têm baixa combustão dos alimentos, assimilam pouco o que ingerem. Tais fatores, relacionados ou não, trazem um aumento da massa gorda. Mas as duas maiores causas da obesidade são a inatividade e os maus hábitos alimentares.

Dietas mirabolantes, que prometem um emagrecimento em poucos dias, não refletem a realidade da perda real de massa gorda. Ao iniciar uma dieta mirabolante, a pessoa observa na balança determinado peso e após esta dieta, a pessoa sobe na balança novamente, vê que o seu peso diminuiu e pensa que realmente emagreceu. O que aconteceu foi uma perda de peso e não um emagrecimento. Perda de peso é diferente de emagrecimento. Com dietas sem atividade física orientada, a pessoa perde basicamente massa magra (músculos) e água. O que realmente se objetiva é uma redução da massa gorda isenta de massa magra. Isto é, o que se quer é o metabolismo da gordura corporal.

Para emagrecer com eficiência, o corpo deve ter um porte calóri-

co diário menor. Quando a pessoa ingere mais calorias do que gastou por dia, esse excesso de calorias é transformado em gordura. E o inverso também é verdadeiro. Se a pessoa gastou mais calorias do que ingeriu, a gordura é metabolizada. Ter um saldo energético negativo pode parecer insignificante, mas somando-se em um mês, um ano, é observado uma perda eficiente de massa gorda.

“Dietas mirabolantes, que prometem um emagrecimento em poucos dias, não refletem a realidade da perda real de massa gorda.”

Em cima deste raciocínio, deve-se fazer um programa de atividade física aliada a uma dieta. O profissional deve estabelecer um programa que alie exercício aeróbico com trabalho de musculação. É visto que programas que utilizam esses dois tipos de exercícios têm resultados mais eficazes. A musculação é excelente, pois o crescimento muscular aumenta o gasto calórico diário. Além de que a taxa metabólica basal individual é aumentada, fazendo com que o gasto calórico em repouso cresça. Conseqüentemente, a gordura individual é “queimada”.

Portanto, um programa de exercícios físicos bem orientado por um Profissional de Educação Física e uma dieta preparada por nutricionista são indispensáveis para aqueles que pretendem combater a obesidade e atingir seus objetivos com mais eficácia. É necessário dizer que as metas de emagrecimento serão alcançadas a longo prazo. Deverão ser estabelecidos objetivos intermediários e realísticos, até que seja conquistado o objetivo final. Ao contrário, estabelecer metas longas faz com que a pessoa desista facilmente.

O prazer e interesse devem estar sempre juntos das atividades físicas, evitando que a motivação acabe. Desistir é fácil. Difícil é ir além. Mas antes de começar um programa de treinamento, é indispensável exames médicos para se observar o estado clínico do beneficiário. Finalmente, deve-se respeitar a tríade do sucesso, formada pela qualidade do treinamento, que deverá ser realizado por profissional competente; alimentação correta prescrita por um nutricionista e repouso.

César Augusto Calembó Marra (CREF 001542-G/DF) é Professor e Mestrando em Educação Física.