

**GUIA PRÁTICO**

# **EXERCÍCIO FÍSICO E OBESIDADE**



ELABORADO PELO DEPARTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA

**Ana R. Dâmaso  
Marcos Fortes  
Fábio Moura  
Clayton Macedo**



GUIA PRÁTICO

# **EXERCÍCIO FÍSICO E OBESIDADE**

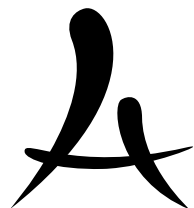
ELABORADO PELO  
DEPARTAMENTO  
DE ATIVIDADE FÍSICA

**Ana R. Dâmaso**

**Marcos Fortes**

**Fábio Moura**

**Clayton Macedo**



**ABESO**

# ÍNDICE



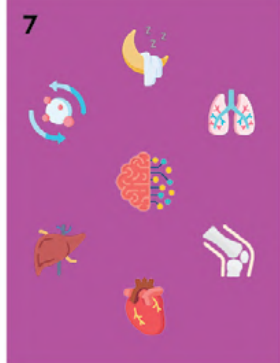
6



**4**  
ATIVIDADE FÍSICA  
OU EXERCÍCIO FÍSICO?

**6**  
SEDENTARISMO  
E OBESIDADE

7



**7**  
AS CONSEQUÊNCIAS  
DO SEDENTARISMO

**8**  
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO  
FÍSICO PARA PESSOAS  
ACIMA DO PESO

9



**9**  
PARA QUEM  
TEM EXCESSO DE PESO

**13**  
TIPO, FREQUÊNCIA  
E INTENSIDADE

15



**14**  
TEMPO SEDENTÁRIO

**14**  
EXERCÍCIOS AERÓBICOS

**15**  
EXERCÍCIOS RESISTIDOS

# Atividade física ou exercício físico?

OS LEIGOS COSTUMAM USAR AS DUAS EXPRESSÕES COMO SINÔNIMO.  
NO ENTANTO, ELAS TÊM SIGNIFICADOS DIFERENTES.

Atividade física é um movimento espontâneo e livre, como estes exemplos:



ANDAR



CORRER



PULAR



GIRAR  
O CORPO



SALTAR



SUBIR  
ESCADA



ROLAR  
NO CHÃO



DANÇAR



Já o exercício físico é uma atividade estruturada. Isso quer dizer que existe uma definição do tipo, da frequência de treino, da duração e, ainda, da intensidade.



Ambos, porém, são ferramentas muito importantes para a promoção da saúde, prevenindo e ajudando a tratar doenças.

E, sendo assim, tanto ter um dia a dia com atividade física quanto a prática regular de exercício físico são fundamentais no combate à obesidade, à síndrome metabólica e a outras comorbidades relacionadas

ao excesso de gordura.

Colocar mais movimento nas atividades rotineiras e fazer exercício físico com toda a orientação são estratégias-chave nas mudanças do estilo de vida, capazes de levar à perda ou à manutenção do peso em todas as faixas etárias, ao lado do acompanhamento médico, nutricional e psicológico.





## Sedentarismo e obesidade

A obesidade é uma doença crônica complexa, até porque ela não tem uma causa única, mas é decorrente de vários fatores. Alguns deles são endógenos, como chamamos na área da saúde. Isso quer dizer que são do próprio organismo, como a predisposição genética, por exemplo.

Outros, porém, são exógenos. Isto é, são “de fora” do organismo, por assim dizer. E sobre eles temos, muitas vezes, um possível

controle, como é o caso do estilo de vida sedentário.

O sedentarismo, tão comum na sociedade moderna, é um forte determinante para o desenvolvimento da obesidade. Na realidade, ele tem um impacto tremendamente negativo na saúde. Não só reduz o tempo de vida, como diminui a sua qualidade ao longo dos anos. Sem contar que gera gastos de bilhões de reais para os sistemas de saúde público e privado.

# As consequências do sedentarismo

Tanto o estilo de vida sedentário por si só como a obesidade, favorecida pela falta de atividade física e exercício físico, podem ser o estopim que irá desencadear inúmeras outras doenças. Aqui, a lista das principais:



**DOENÇAS CARDIOVASCULARES**, que podem culminar em um infarto ou em um AVC, o acidente vascular cerebral.



**DIABETES**, sendo que afastar o sedentarismo é primordial inclusive para o controle da glicemia em quem já foi diagnosticado com essa doença.



**ESTEATOSE HEPÁTICA NÃO ALCOÓLICA**, que seria o acúmulo de gordura nas células do fígado, atrapalhando perigosamente o funcionamento desse órgão vital.



**SÍNDROME METABÓLICA**, Um conjunto de alterações que pode incluir a própria obesidade, com aumento da circunferência abdominal, hipertensão arterial, triglicédeos altos, colesterol HDL baixo e diabetes.



**DOENÇAS RESPIRATÓRIAS**, que tendem a ser ainda mais graves em pessoas que levam uma vida sedentária.



**DISTÚRBIOS DO SONO**, cada vez mais associados, por sua vez, ao aparecimento de doenças cardiovasculares e a problemas até de memória.



**DOENÇAS OSTEOARTICULARES**, que, mais do que causarem dor nas articulações, podem comprometer a autonomia e a qualidade de vida.



**TRANSTORNOS DE HUMOR E DEMÊNCIAS**. Para se ter ideia, o aparecimento do Alzheimer também está relacionado a um dia a dia mais sedentário.



**CÂNCER**, pois diversos tumores malignos, como os de mama e os de intestino, estão associados ao excesso de gordura no corpo e ao comportamento sedentário.

# Benefícios do exercício físico para pessoas acima do peso

## MELHORA DO CONTROLE METABÓLICO

Este é um ponto notável para quem já tem diabetes.

## REDUÇÃO DA MASSA ADIPOSA TOTAL CORPORAL

Uma ajuda importante no controle da obesidade.

## REDUÇÃO DA RESISTÊNCIA INSULÍNICA

E a resistência ao hormônio insulina seria um dos mecanismos por trás do diabetes.

## CONTROLE DOS HORMÔNIOS QUE REGULAM A FOME E A SACIEDADE

O que também contribui para o controle do peso.

## MAIS FORÇA, RESISTÊNCIA, AGILIDADE E FLEXIBILIDADE

Entre as boas consequências, nota-se uma redução de quedas.

## AUMENTO DA MASSA MUSCULAR

Isso não apenas se traduz em força, já que a perda de musculatura fragiliza a saúde como um todo.

## **BÔNUS!**

A prática regular de exercícios físicos acaba favorecendo a socialização. E, claro, ter um bom convívio social, somado a tantos benefícios à saúde, resulta em uma melhor qualidade de vida.

## DIMINUIÇÃO NO RISCO DE CÂNCER

Isso porque vários tumores estão associados ao sedentarismo e à obesidade.

## ALÍVIO NOS TRANSTORNOS DE HUMOR

Menos ansiedade e menos depressão.

## MELHORA DO PADRÃO DE SONO

Quem faz exercícios físicos tende a espantar a insônia.

## AUMENTO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA

Mais fôlego e um coração mais saudável.

## REDUÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Isso porque há uma melhora da pressão arterial e dos níveis de colesterol e triglicerídeos também. Logo, cai o risco de infarto e de AVC.

## REDUÇÃO DA MASSA ADIPOSA VISCERAL

E lembre-se: a gordura acumulada entre os órgãos abdominais é a mais prejudicial à saúde, em especial aquela no fígado.

## ELEVAÇÃO DA TAXA METABÓLICA

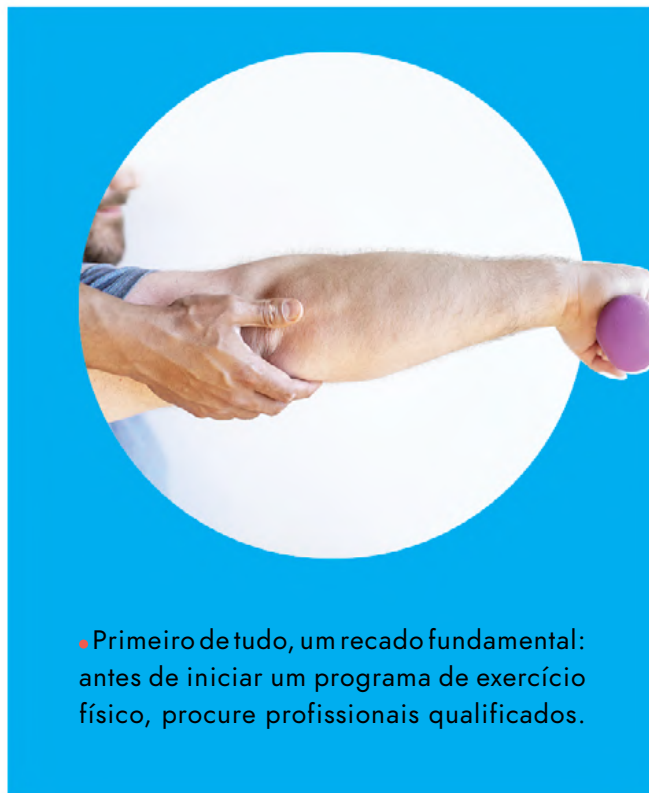
Com o aumento da musculatura, o organismo passa a queimar mais calorias.

## AUMENTO DA MASSA ÓSSEA

Isso significa ossos fortes, afastando o risco de osteoporose.

# Para quem tem excesso de peso

A SEGUIR, ALGUMAS  
CONSIDERAÇÕES MUITO  
IMPORTANTES PARA  
QUEM ESTÁ COM SOBREPESO  
OU OBESIDADE E VAI PRATICAR  
EXERCÍCIO FÍSICO



- Primeiro de tudo, um recado fundamental: antes de iniciar um programa de exercício físico, procure profissionais qualificados.



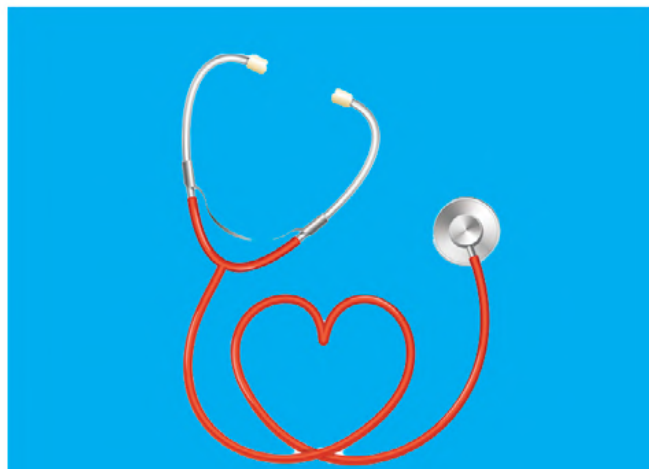
- Para um emagrecimento saudável, é crucial associar o exercício físico ao controle nutricional.



- Não fique só de olho na balança. Isso porque o efeito do exercício físico vai muito além dela. Ele, afinal, diminui a massa gorda e, ao mesmo tempo, aumenta, mantém ou minimiza a perda de massa magra durante o processo de emagrecimento.



- Tenha sempre em mente que o nível de exercício físico é determinante para manutenção do peso perdido e a prevenção do reganho de peso.



- O ideal é fazer uma avaliação médica antes de iniciar um programa de exercício físico, especialmente para quem apresenta sintomas cardiovasculares e outros fatores de risco. Esta recomendação se torna ainda mais importante conforme a idade avança.



- Saiba que qualquer quantidade de atividade física é melhor do que ficar no sofá e não fazer nada. Mas, claro, quanto mais melhor, desde que se respeite os limites do corpo.



- Pessoas com sobrepeso e obesidade podem ter mais limitações articulares e também cardiopulmonares para praticar exercício físico. Portanto, vale a dica de “escutar” o seu corpo e respeitar essas limitações sempre.



- Se o seu nível de atividade física é baixo, comece com exercícios de intensidade leve realizados por períodos mais curtos. Aumente progressivamente a intensidade e a duração depois.



- A caminhada, aliás, pode ser o exercício inicial ideal. Isso porque, além de apresentar baixíssimo risco, ela costuma ser realizada mais facilmente, sem supervisão e sem custo adicional.



- Todo e qualquer movimento físico é válido para a saúde e para a redução do sedentarismo, incluindo andar, pedalar, dançar, patinar, passear com o cachorro, realizar tarefas domésticas, como cuidar do jardim, fazer faxina, lavar o carro etc.



- Idealmente, pratique de 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana. Ou, então, pelo menos 75 minutos de atividade física vigorosa.



- Com crianças e adolescentes, a meta deve ser outra: eles precisam realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada por dia.



- Para pessoas com mais de 65 anos, são recomendadas atividades físicas que aumentem o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação e o fortalecimento muscular, visando a prevenção de quedas.



## **Tipo, frequência e intensidade**

Conheça as recomendações a respeito de exercício físico para pessoas acima do peso.

Para a redução do peso corporal e o controle da obesidade, o ideal é que sejam combinados exercícios aeróbios com exercícios resistidos, além de diminuir o tempo sedentário.



### **TEMPO SEDENTÁRIO**

É aquele em que você fica sentado, deitado ou parado diante de telas de televisão, *smartphones* ou *videogames*. Atente-se para, além de realizar exercícios físicos, diminuir o tempo sedentário ao máximo no restante do dia.

### **RECOMENDAÇÃO:**

Procure quebrar o tempo sedentário a cada 30 minutos. Ou seja, depois de meia hora parado, no máximo, movimente-se.

### **EXERCÍCIOS AERÓBICOS**

Eles são aqueles contínuos e intermitentes, que aceleram a frequência cardíaca e a respiração. Bons exemplos:



CAMINHADA



CICLISMO



NATAÇÃO



CORRIDA

### **RECOMENDAÇÕES:**

**Frequência:** pratique exercícios aeróbicos, como os que listamos, de três a cinco vezes por semana.

**Intensidade:** Moderada.

**Duração:** de 30 a 60 minutos por dia. Você pode fracionar e fazer sessões de 10 minutos cada.

**Meta para adultos:** mínimo de 150 minutos por semana.

**O ideal para pessoas com sobrepeso e obesidade:** de 250 a 300 minutos por semana.



### **A CONTAGEM DE PASSOS**

Uma boa estratégia para monitorar a sua prática de exercícios aeróbicos é a contagem diária de passos. Para isso, você pode usar um equipamento simples, o pedômetro. Mas a maioria dos *smartphones* oferece aplicativos com a mesma função, que é a de contar os passos que você dá ao longo do dia.

#### **Meta de número de passos**

- Crianças e adolescentes: até **12.000 passos**.
- Adultos: **10.000 passos**.
- Idosos: **7.000 passos**.

Se perceber que ainda não está chegando à meta, uma sugestão é calcular sua média diária após uma semana e, então, objetivar aumentar **500 passos** por dia.



## EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Eles envolvem repetições rápidas com pesos livres.

- Você pode usar como carga até mesmo garrafas do tipo pet cheias de água ou de areia.
- Treinar com aparelhos de musculação.
- Usar ainda elástico ou fazer exercícios que aproveitam o peso do seu próprio corpo.

### RECOMENDAÇÕES:

**Frequência:** de duas a três vezes por semana.

**Tipo:** privilegie a repetição rápida de movimentos que envolvam grandes grupos musculares — músculos de braços, peitorais, ombros, costas, abdômen e pernas.

**Intensidade e duração:** a carga adequada irá depender no nível de força e das limitações individuais. O ideal é praticar de oito a dez exercícios diferentes, em 2 ou 3 séries, com 10 a 12 repetições cada.

## Para saber mais

OUTRAS FONTES DE BOAS INFORMAÇÕES SOBRE O TEMA:

- [https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Manifesto.pdf?utm\\_campaign=2021-03\\_-\\_manifesto\\_obesidade&utm\\_medium=email&utm\\_source=RD+Station](https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Manifesto.pdf?utm_campaign=2021-03_-_manifesto_obesidade&utm_medium=email&utm_source=RD+Station)
- <https://www.acsm-msse.org>
- <https://journals.lww.com/acsm-msse>
- <https://www.who.org>
- <https://www.exerciseismedicine.org>
- <https://www.acsm.org/acsm-positions-policy/official-positions/ACSM-position-stands>
- [https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2016/07/28/interna\\_ciencia\\_saude,541963/impacto-do-sedentarismo-custa-us-67-bi-a-saude-financeira-global.shtml](https://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2016/07/28/interna_ciencia_saude,541963/impacto-do-sedentarismo-custa-us-67-bi-a-saude-financeira-global.shtml)
- Dâmaso, AR et al. *Obesidade e síndrome metabólica na adolescência: fundamentos para o profissional de saúde*. Editora Brazilian Journal, 2021, 71p. ISBN: 978-65-86230-41-3. DOI: 10.35587/brj.ed.0000565

[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)



