

AABB PONTA GROSSA

A importância da atividade física no combate a obesidade

Está mais do que comprovado que a atividade física constitui um importante fator de interferência no controle do peso corporal. No entanto, percebe-se pouca aderência aos programas de exercícios por parte da população obesa, que hoje, devido ao sedentarismo e aos hábitos alimentares incorretos, representam um percentual cada vez maior de nossa população.

Inúmeros fatores físicos, sociais e ambientais afetam o comportamento do obeso em relação a prática de atividade física. Experiências anteriores negativas, como sentimento de inadequação; baixa performance; dificuldade de sociabilizar-se com os demais participantes quando a atividade é realizada em grupo; oscilações de ânimo dos obesos, que muitas vezes passam despercebidas, são fatores que podem justificar a recaída nos programas de atividade física.

A descoberta de alguma habilidade física pessoal e a escolha de uma atividade prazerosa, podem favorecer a adaptação do obeso à prática de exercícios físicos.

Além da atividade física regular, adotar um comportamento mais ativo diante de algumas situações do dia-dia como, utilizar com mais freqüência as escadas, andar a pé quando não for necessário o uso de automóvel, lavar o carro, cuidar do jardim, contribui e muito, para aumentar a demanda energética. Esta mudança de comportamento é fator preponderante no tratamento da obesidade.

Seria interessante alertar que embora a prática de atividade física não consiga tornar todos os indivíduos magros, ser ativo pode representar um ganho de diversos benefícios extremamente importantes à saúde.

É necessário ter em mente que para tornar-se um indivíduo ativo, não é necessário tornar-se um atleta. A prática da atividade física, com o objetivo de melhorar os níveis de saúde, requer apenas alguns minutos diários. O mínimo de 20 minutos e o máximo de 60 minutos dependendo do condicionamento do praticante, já é o bastante!

Principais benefícios da atividade física no tratamento da obesidade:

AABB PONTA GROSSA

- Melhora a condição física, contribuindo para melhorar os níveis de saúde. A prática da atividade física regular pode reduzir os índices de morbidade e de mortalidade auxiliando no controle de outras patologias associadas a obesidade, como diabetes e hipertensão.
- Melhora o estado psicológico, elevando a auto-estima e a autoconfiança, controlando ainda os níveis de ansiedade e depressão.
- Promove o aumento da taxa metabólica de repouso. O consumo energético relacionado com o metabolismo de repouso refere-se à energia necessária para realizar as funções orgânicas básicas e essenciais. Um indivíduo ativo, por ativar diversos sistemas do organismo tem aumentada essa demanda energética.

- Atividades aeróbias :

Nas atividades de características aeróbias (caminhada, corrida, ciclismo, natação etc...) ocorre um aumento da utilização de lipídios como fonte de energia, auxiliando assim a redução dos depósitos de gordura e conseqüentemente na redução do peso corporal.

- Atividades anaeróbias :

As atividades que exigem força e resistência muscular, como a musculação, também auxiliam no emagrecimento. Por haver uma solicitação maior da musculatura, estas atividades favorecem de forma significativa o aumento do metabolismo basal e, acompanhadas de algumas restrições alimentares, contribuem ainda mais, na redução da gordura corporal.

Como podemos observar, a atividade física exerce um papel fundamental no tratamento da obesidade e no combate ao sedentarismo, sendo que para se obter sucesso com qualquer que seja a atividade, é necessário que sua prática seja de forma regular e de intensidade moderada, para que não provoque danos à saúde.

A mudança de comportamento, juntamente com a adoção de novos hábitos é sem dúvida o caminho mais seguro para o emagrecimento.

Prof. Renato G. Martini

AABB PONTA GROSSA