

É PRECISO FAZER MUITA ATIVIDADE FÍSICA PARA GERIR O PESO?

Beatriz Beirão, BSc
Inês Santos, PhD

Cideões
Centro de Investigação em Desporto,
Educação Física, Exercício e Saúde



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



A prática de atividade física (i.e., qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta em dispêndio energético ¹) e exercício físico (i.e., atividade física que é planeada, estruturada, repetida com um determinado propósito, para manter ou aumentar a condição física ¹) tem sido reconhecida como um pilar para a gestão do excesso de peso e obesidade, em paralelo com outras estratégias comportamentais (p.ex., reduzir a ingestão energética) ², mas será que é necessário fazer muita atividade física para gerir o peso com sucesso?

A gestão do peso com sucesso engloba a perda de peso e a manutenção do peso perdido a longo prazo ou prevenção do reganho de peso. A evidência científica revela que perdas de peso modestas (magnitude de ~5%), sustentadas no tempo, já acarretam melhorias clínicas substanciais, nomeadamente ao nível dos fatores de risco para várias doenças crónicas (p.ex., diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial) ³. A manutenção do peso perdido a longo prazo considera pequenas flutuações naturais do peso (i.e., aumento e diminuição na ordem dos 3%) ao longo do tempo e em torno do intervalo considerado saudável para o indivíduo ⁴. Está bem estabelecido na literatura que o processo de gestão do peso envolve interações complexas entre fatores comportamentais, fisiológicos, ambientais e cognitivos/psicológicos ⁵. A manutenção do peso perdido a longo prazo implica ajustes permanentes entre os comportamentos que reduzem a ingestão energética (p.ex., reduzir a dimensão das porções) ou os que aumentam o dispêndio energético (i.e., a prática de atividade física/exercício) ⁶.

Ao nível da prática de atividade física/exercício, as recomendações europeias para a gestão do excesso ponderal em adultos são de pelo menos 150 minutos por semana de exercício aeróbio, combinado com três sessões semanais de exercício de resistência para aumentar a força muscular, para além da redução do comportamento sedentário e aumento das atividades do quotidiano ³. As recomendações da Academia de Nutrição e Dietética dos EUA são de acumular gradualmente 150 a 420 minutos por semana ou mais de atividade física, dependendo da intensidade, para a perda de peso, sendo que para a manutenção do peso são de 200 a 300 minutos por semana ⁷. Mais recentemente, um grupo de especialistas em atividade física da Associação Europeia para o Estudo da Obesidade (EASO) propôs um total de 15 recomendações, dependendo do propósito. Para a perda de peso e perda de massa gorda, a recomendação é de 150 a 200 minutos por semana de exercício aeróbio de intensidade pelo menos moderada, sendo que a perda de peso esperada é não mais do que 2-3kg; para a preservação da massa magra durante a perda de peso é recomendado exercício de resistência de intensidade moderada a elevada; para a manutenção do peso perdido recomendam-se volumes mais elevados de exercício aeróbio (200 a 300 minutos por semana de intensidade moderada), apesar do nível de evidência ser mais baixo ⁸.

Contudo, os registos nacionais de controlo do peso existentes a nível mundial, onde

indivíduos com sucesso na perda e manutenção do peso perdido a longo prazo são estudados, revelam-nos que, **apesar de praticamente todos os indivíduos fazerem atividade física, há uma grande variabilidade na frequência e duração das atividades físicas realizadas** ⁹ . Por exemplo, o Registo Nacional de Controlo do Peso a decorrer em Portugal, que conta com a participação de mais de 400 adultos portugueses com sucesso na gestão do peso, indica-nos que cerca de 22,4% dos indivíduos fazem menos de 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana, 40,5% fazem entre 150 a 300 minutos, 18,3% entre 300 a 450 minutos e 18,8% fazem 450 minutos ou mais por semana ¹⁰ . E não só fazem exercício físico, como também tentam ser mais ativos ao longo do dia, preferindo caminhar em vez de utilizar transportes, subir escadas em vez de utilizar elevadores e fazer pausas no trabalho para alongar ¹⁰ .

O que estes diferentes volumes de atividade física refletem são potencialmente diferentes combinações entre o dispêndio e a ingestão energética. Assim, ainda que seja essencial assegurar um balanço energético negativo para a perda de peso (i.e., um gasto energético superior ao consumo energético) e o equilíbrio energético para a manutenção do peso corporal (i.e., um gasto energético igual ao consumo energético) ³ , **o que os “peritos de sucesso” nos mostram é que parece não existir uma abordagem ideal que sirva da mesma forma para todos os indivíduos.** A gestão do peso deve ser efetuada tendo em conta as preferências pessoais e as estratégias que melhor funcionam individualmente ⁹ . Deste modo, **o ideal é que cada indivíduo considere em conjunto o lado da ingestão e o do dispêndio, procurando encontrar atividades físicas de que goste e que encaixem na sua rotina diária (incluindo a alimentar), de forma a ser mais fácil manterem-se fisicamente ativos e consequentemente gerirem o peso com sucesso a longo prazo.**

Referências Bibliográficas

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985; 100(2):126-131
2. Bray, George A, et al. Management of obesity. *The Lancet.* 2016; 387(10031): 1947-1956. doi:10.1016/S0140-6736(16)00271-3
3. Durrer Schutz D, et al. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care Durrer Schutz et al.: Management of Obesity by GPs. *Obes Facts.* 2019;12:40–66. doi:10.1159/000496183
4. Stevens, J et al. The definition of weight maintenance. *Int J Obes.* 2006; 30(3):391-9. doi:10.1038/sj.ijo.0803175
5. MacLean PS, Wing RR, Davidson T, et al. NIH working group report: innovative research to improve maintenance of weight loss. *Obesity (Silver Spring).* 2015;23(1):7-15. doi:10.1002/oby.20967
6. Varkevisser RDM, van Stralen MM, Kroeze W, Ket JCF, Steenhuis IHM. Determinants of weight loss maintenance: a systematic review. *Obes Rev.* 2019;20(2):171-211. doi:10.1111/obr.12772
7. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Treatment of Overweight and Obesity in Adults. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116:129-147. doi:10.1016/j.jand.2015.10.031
8. Oppert JM, et al. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obes Rev.* 2021;22(54):1–12. doi:10.1111/obr.13273
9. Paixão C, Dias CM, Jorge R, Carraça E V., Yannakoulia M, de Zwaan M, et al. Successful weight loss maintenance: A systematic review of weight control registries. *Obes Rev.* 2020;21(5):2008–11. doi:10.1111/obr.13003
10. Santos I, Vieira PN, Silva MN, Sardinha LB, Teixeira PJ. Weight control behaviors of highly successful weight loss maintainers: the Portuguese Weight Control Registry. *J Behav Med.* 2017;40(2):366–71. doi:10.1007/s10865-016-9786-y

- Ficha Técnica -

TÍTULO

Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde

AUTORIA

Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES),
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

COORDENAÇÃO EDITORIAL

António L. Palmeira, Inês Santos

COMPILAÇÃO E REVISÃO

Eliana V. Carraça, Hugo V. Pereira, Marlene N. Silva, Pedro B. Júdice

COLABORAÇÃO

Ana Paulo, Ana Sousa, António Lopes, António L. Palmeira, Catarina N. Matias, Diogo S. Teixeira, Eduarda Sousa-Sá, Eliana V. Carraça, Filipe Casanova, Francisco Carreiro da Costa, Hugo V. Pereira, Inês Santos, Joana Barreto, João R. Pereira, João Valente-dos-Santos, José Brás, José P. Morgado, João Barreira, Lúcia Gomes, Luís M. Massuça, Luís F. Monteiro, Marlene N. Silva, Micaela Matos, Miguel Betancor, Paulo Cunha, Pedro Aleixo, Pedro Figueiredo, Pedro B. Júdice, Pedro Sequeira, Rute Santos, Sara Pereira, Sidónio Serpa, Sónia Vladimira Correia, Vanessa Santos

Abril 2022 © CIDEFES, ULHT

COMO CITAR O E-BOOK: CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022

COMO CITAR ESTE ARTIGO: Beirão, B., Santos, I. É preciso fazer muita atividade física para gerir o peso? In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022