

O EXERCÍCIO FAZ-ME COMER MAIS... OU MELHOR?

Eliana V. Carraça, PhD

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



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



A ideia de que a prática de exercício regular nos faz comer mais e, inclusivamente, aumentar de peso está cimentada na nossa sociedade. Mas será mesmo assim?

Uma revisão sistemática recente mostrou que o exercício tem efeitos benéficos na regulação do apetite, movendo as pessoas para uma zona de maior regulação fisiológica, que se traduz numa relação mais próxima entre o dispêndio e o consumo energético¹. Com o aumento do gasto de energia associado ao exercício é natural que as pessoas sintam mais fome e aumentem a sua ingestão alimentar, motivadas pela necessidade de suprir necessidades energéticas associadas e reais; no entanto, este aumento passa a estar mais alinhado com o dispêndio energético e, conseqüentemente, o peso mantém-se ou decresce. Curiosamente, este ajuste entre o dispêndio e o consumo energético dissipa-se quando as pessoas são sedentárias ou se encontram abaixo de certo nível de exercício/atividade física, levando a uma ingestão alimentar excessiva e desregulada^{1,2}.

Um dos mecanismos subjacentes ao efeito benéfico do exercício na regulação do apetite parece estar relacionado com o aumento da sensibilidade aos sinais fisiológicos de saciedade^{3,4}. Mas não é o único. Outros estudos têm revelado que a prática de exercício regular parece reduzir a ativação das regiões cerebrais envolvidas na regulação da ingestão alimentar, como a atenção, o processamento dos estímulos visuais, o efeito de antecipação da comida (i.e., salivação) e o desejo de comer⁵. No entanto, é importante salientar que nem todas as pessoas respondem da mesma forma ao exercício, existindo uma elevada variabilidade. Alguns estudos têm sugerido que algumas pessoas têm tendência a compensar o gasto energético associado ao exercício com uma ingestão alimentar mais elevada e desproporcional⁶. Esta resposta menos ajustada parece estar relacionada com uma potenciação da resposta hedónica, i.e., com o aumento do efeito de recompensa/prazer associado à ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares, que parece levar, inclusive, a uma menor perda de massa gorda em pessoas que estão a tentar perder peso através do exercício⁶. Apesar disto, no geral, os efeitos do exercício parecem ser positivos na regulação do apetite.

É comum ouvirem-se testemunhos do género “desde que comecei a fazer exercício, parece que o meu corpo sabe o que comer” ou “tenho mais facilidade em resistir às tentações alimentares”. Já há cerca de duas décadas, dois investigadores propuseram que o exercício poderia ter um papel de relevo na gestão do peso, por intermédio dos seus efeitos não só a nível fisiológico, mas também a nível psicológico⁷. Segundo estes autores, as alterações psicológicas induzidas pelo exercício, como por exemplo a melhoria da imagem corporal, o aumento da autoconfiança ou a redução dos estados de humor negativos, permitia às pessoas desenvolver mais recursos psicológicos, cognitivos e motivacionais para gerir o seu processo de controlo do peso, facilitando a adesão à dieta alimentar prescrita. Desde então muitos estudos têm vindo a dar um suporte empírico a esta hipótese.

Deste modo, não surpreende que estudos anteriores encontrem **relações positivas entre a prática de exercício estruturado e vários marcadores do comportamento alimentar, como uma restrição alimentar mais flexível, uma alimentação mais intuitiva (i.e., mais sintónica com os sinais de fome e saciedade), maior autoeficácia para resistir a tentações alimentares e seguir a dieta prescrita, ou menor número de episódios de alimentação emocional, de conforto**^{8,9}. E nem é necessário realizar exercício estruturado! A mera adoção de comportamentos fisicamente ativos, como seja a opção de utilizar as escadas ao invés de usar o elevador, ou deixar o carro estacionado mais longe da porta de casa, está também associada a comportamentos alimentares mais saudáveis⁸.

Um mecanismo que poderá ajudar a explicar tal efeito do exercício prende-se com as alterações que este induz na imagem corporal, um fator preponderante na (des)regulação do comportamento alimentar. A evidência tem demonstrado que o exercício conduz a uma imagem corporal mais positiva, refletida numa maior apreciação e aceitação corporal e num investimento mais funcional na aparência, que, por sua vez, resultam na adoção de comportamentos alimentares mais saudáveis⁹. Em outros estudos, alterações positivas no autoconceito físico, satisfação corporal, autoeficácia para o exercício e perturbações do estado de humor, resultantes da prática de exercício, foram também identificadas como preditores de comportamentos alimentares mais saudáveis^{10,11}.

Outra das razões possíveis para o efeito benéfico do exercício na regulação da alimentação passa pela transferência de um conjunto de recursos cognitivos desenvolvidos no contexto do exercício, e ligados à força do hábito, para o contexto da alimentação, que parece facilitar a adesão a uma alimentação saudável¹². Mas um efeito de contaminação motivacional também parece ser suportado pela evidência. Recentemente, verificou-se que a prática de exercício estruturado se associou a uma maior confiança nos sinais de fome e saciedade e a escolhas alimentares mais congruentes com o melhor funcionamento do corpo, por intermédio do desenvolvimento de motivações de melhor qualidade (i.e., autónomas) para regular os comportamentos de exercício e alimentação¹³. Este e outros estudos anteriores vieram demonstrar que **quando as pessoas praticam exercício porque o valorizam, porque se coaduna com os seus valores e interesses, ou por simples prazer, estas tendem também a fazer escolhas alimentares mais equilibradas e saudáveis**^{13,14}. No entanto, quando as pessoas praticam exercício com o foco no peso ou na aparência, ou quando o fazem motivadas por uma pressão autoimposta ou de outrem, com um sentido de dever e/ou para evitar sentimentos de culpa ou vergonha, os benefícios do exercício ao nível da regulação do comportamento e ingestão alimentar parecem dissipar-se¹⁴.

Outro aspeto que, curiosamente, parece condicionar os efeitos do exercício é a forma

como este é descrito pelos profissionais de exercício ou interpretado pelas pessoas. Um estudo muito interessante revelou que quando o exercício era descrito como uma atividade divertida, prazerosa – por exemplo, como um passeio cénico em vez de um exercício de caminhada –, as pessoas ingeriam menos snacks ricos em gordura e açúcar ¹⁵. Ou seja, a forma como classificamos o exercício pode originar maior ou menor efeito de compensação ao nível da ingestão alimentar.

Respondendo então à questão inicial, **pode concluir-se que o exercício tem inúmeros benefícios para a regulação do apetite e comportamento alimentar, seja através de mecanismos fisiológicos ou psicológicos. Faz-nos comer mais? Diria que nos faz comer de forma mais ajustada às necessidades do nosso corpo, ou seja, comer melhor.**

Referências Bibliográficas

1. Beaulieu K, Hopkins M, Blundell J, Finlayson G. Homeostatic and non-homeostatic appetite control along the spectrum of physical activity levels: An updated perspective. *Physiol Behav.* 2018;192:23-29. doi:10.1016/j.physbeh.2017.12.032
2. Blundell J. Physical activity and appetite control: can we close the energy gap? *Nutr Bull.* 2011;36:356-366. doi:10.3390/nu11102267
3. Martins C, Kulseng B, Rehfeld JF, King NA, Blundell JE. Effect of chronic exercise on appetite control in overweight and obese individuals. *Med Sci Sports Exerc.* 2013;45(5):805-812. doi:10.1249/MSS.0b013e31827d1618
4. King NA, Caudwell PP, Hopkins M, Stubbs JR, Naslund E, Blundell JE. Dual-process action of exercise on appetite control: increase in orexigenic drive but improvement in meal-induced satiety. *Am J Clin Nutr.* 2009;90(4):921-927. doi:10.3945/ajcn.2009.27706
5. Cornier MA, Melanson EL, Salzberg AK, Bechtell JL, Tregellas JR. The effects of exercise on the neuronal response to food cues. *Physiol Behav.* 2012;105(4):1028-1034. doi:10.1016/j.physbeh.2011.11.023
6. Finlayson G, Caudwell P, Gibbons C, Hopkins M, King N, Blundell J. Low fat loss response after medium-term supervised exercise in obese is associated with exercise-induced increase in food reward. *J Obes.* 2011; 2011:615624. Doi:10.1155/2011/615624.
7. Baker CW, Brownell KD. Physical activity and maintenance of weight loss: Physiological and psychological mechanisms. In: Bouchard C, ed. *Physical Activity and Obesity.* Human Kinetics; 2000:311-328.
8. Andrade AM, Coutinho SR, Silva MN, et al. The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. *Patient Educ Couns.* 2010;79(3):320-326. doi:10.1016/j.pec.2010.01.006
9. Carraça EV, Silva MN, Coutinho SR, et al. The Association between Physical Activity and Eating Self-Regulation in Overweight and Obese Women. *Obes Facts.* 2013;6(6):493-506. doi:10.1159/000356449
10. Annesi JJ, Marti CN. Path analysis of exercise treatment-induced changes in psychological factors leading to weight loss. *Psychol Health.* 2011;26(8):1081-1098. doi:10.1080/08870446.2010.534167
11. Annesi JJ, Unruh JL. Relations of exercise, self-appraisal, mood changes and weight loss in obese women: testing propositions based on Baker and Brownell's (2000) model. *Am J Med Sci.* 2008;335(3):198-204. doi:10.1097/MAJ.0b013e318152010c
12. Fleig L, Kerschreiter R, Schwarzer R, Pomp S, Lippke S. 'Sticking to a healthy diet is easier for me when I exercise regularly': Cognitive transfer between physical exercise and healthy nutrition. *Psychol Health.* 2014;29(12):1361-1372. doi:10.1080/08870446.2014.930146
13. Carraça EV, Rodrigues B, Teixeira DS. A Motivational Pathway Linking Physical Activity to Body-Related Eating Cues. *J Nutr Educ Behav.* 2020;52(11):1001-1007. doi:10.1016/j.jneb.2020.08.003
14. Carraça EV, Leong SL, Horwath C. Weight-focused physical activity is associated with poorer eating motivation quality and lower intuitive eating in women. *J Acad Nutr Diet.* 2019;119(5):750-759. doi:10.1016/j.jand.2018.09.011
15. Werle COC, Wansink B, Payne CR. Is it fun or exercise? The framing of physical activity biases subsequent snacking. *Mark Lett.* 2015;26(4):691-702. doi:10.1007/s11002-014-9301-6

- 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 Palmeira, Inês Santos

COMPILAÇÃO E REVISÃO

Eliana Carraça, Hugo Pereira, Marlene Silva, Pedro Júdice

COLABORAÇÃO

Ana Paulo, Ana Sousa, António Lopes, António L. Palmeira, Catarina Matias, Diogo Teixeira, Eduarda Sousa-Sá, Eliana V. Carraça, Filipe Casanova, Francisco Carreiro da Costa, Hugo Pereira, Inês Santos, Joana Barreto, João Pereira, João Valente-dos-Santos, José Brás, José Morgado, João Barreira, Lúcia Gomes, Luís Massuça, Luís 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: Carraça, E.V. O exercício faz-me comer mais...ou melhor? In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022