

Patrícia Manso de Lima
Graduanda em Educação Física - UNIEURO
Estagiário de Musculação - CECOF

MUSCULAÇÃO, UMA ALTERNATIVA VÁLIDA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

A obesidade é atualmente um problema de saúde pública que provoca sérias conseqüências sociais, físicas e psicológicas. A prática sistemática de atividade física e a restrição energética devem estar presentes em todos os programas destinados ao emagrecimento.

Conceitualmente a obesidade pode ser considerada como um acúmulo de tecido gorduroso, pelo corpo todo, causado por doenças genéticas ou endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais (Fernandez e colaboradores, 2004).

A obesidade, por sua vez está associada a várias doenças, entre as quais enfermidades cardiovasculares (e seus fatores de risco hipertensão e hiperlipidemias), diabetes mellitus e certos tipos de câncer (Mondini e Monteiro, 1998).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2001), a ocorrência da obesidade nos indivíduos reflete a interação entre fatores dietéticos e ambientais com uma predisposição genética. Porém, existem poucas evidências de que existam populações mais suscetíveis à obesidade por motivos genéticos, o que reforça serem os fatores alimentares, juntamente com uma vida sedentária, responsáveis pela diferença na prevalência da obesidade em diferentes grupos populacionais.

Estudos de populações têm mostrado que o excesso de tecido adiposo, principalmente na região abdominal, está relacionado ao risco de desenvolvimento de doenças arterial coronária, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e dislipidemias.

No Brasil a obesidade atinge 41,5% da população, estando fortemente relacionada às dislipidemias (Guerra e colaboradores, 2002). Estudos com adultos comprovam a mudança das prevalências de sobrepeso (IMC 25- 29,9(kg/m²) e obesidade (IMC > 30kg/m²) na População brasileira. Verifica-se 26.9% e 27.7% de

sobrepeso para homens e mulheres e 10,2% e 14,7% de obesidade para homens e mulheres, respectivamente (Pinheiro, Freitas e

Corso, 2004).

A utilização do exercício físico tem sido muito empregada para o tratamento da obesidade. Uma pequena taxa de atividade física contribui para o desenvolvimento da obesidade; pouca atividade física aumenta o risco de incidência da obesidade e a obesidade pode também, por outro lado, contribuir para os baixos níveis de atividade física (Fernandez e colaboradores, 2004).

Pessoas que se exercitam regularmente conseguem alcançar melhores resultados na perda de massa corporal se comparado aos que não realizam nenhum tipo de atividade física. Embora o exercício não seja hábil em proteger o organismo da redução da taxa metabólica de repouso, ele é muito eficaz para promover uma oxidação de gordura corporal (Fernandez e colaboradores, 2004).

Grillo (1994) ressalta que o exercício sem modificação dietética parece não ser suficiente para produzir uma significativa perda de massa corporal em pessoas obesas e que a estratégia essencial é associar o exercício físico à dieta.

O *American College of Sports Medicine* (2001), no posicionamento sobre emagrecimento, inclui o ECR (Exercício Contra-Resistência) entre as recomendações propostas com o objetivo de melhorar a

capacidade funcional pelo aumento da força e potência muscular, além de aumentar o gasto energético diário. O aumento de sua popularidade nas últimas duas décadas pode ser atribuído aos seus inúmeros benefícios no que tange à promoção da saúde. Entre eles, pode-se ressaltar seu papel na manutenção ou aumento da massa livre de gordura e taxa metabólica de repouso, inclusive quando associado a dietas hipoenergéticas (Meirelles e Gomes, 2004).

De acordo com Hunter e colaboradores (1998) evidências sugerem que o metabolismo basal está relacionado à quantidade total de massa magra e, dessa forma, além de contribuir com a redução de gordura corporal, pode, também, manter ou aumentar a massa muscular, prevenindo ganhos futuros de peso.

De acordo com o exposto nesta revisão a musculação é um fator de grande importância para a prevenção e no auxílio ao tratamento da obesidade. Cabe aos profissionais da área da saúde se inteirar mais sobre a importância dessa modalidade assim como os profissionais de Educação Física incentivar, orientar e esclarecer os benefícios da musculação para proporcionar um balanço calórico negativo, o que levaria ao emagrecimento.

Referência Bibliográfica

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo v.1, n. 6, p. 74-83, Nov/Dez. 2007. ISSN 1981-9919 versão eletrônica