



Atividade física e enfrentamento da obesidade - Redução de peso corporal

O aumento do sobrepeso e da obesidade tem sido observado em diferentes levantamentos epidemiológicos nas últimas décadas, apresentando um salto de 33,4% para aproximadamente 60% de sobrepeso nos países da América Latina e Caribe (1975 a 2016) (1). No Brasil, em 2019, o inquérito telefônico para vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas (VIGITEL) identificou que 55,7% dos adultos apresentam sobrepeso ($IMC \geq 25,0$) e 19,8% obesidade ($IMC \geq 30,0$). Estes dados representam um aumento de 67,8% entre os anos de 2006 e 2018 (2).

Considerando a complexidade do cuidado da obesidade, é de extrema importância que este cuidado compreenda os níveis de gravidade da doença e as comorbidades presentes e inclua de forma cuidadosa as diferentes estratégias para o seu enfrentamento. Em uma pesquisa realizada sobre as diferentes estratégias de cuidado da obesidade em diretrizes clínicas nacionais e internacionais a prática de atividade física é umas das abordagens recomendadas pela maioria dos países analisados (3).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que indivíduos adultos com idade entre 18 e 64 anos realizem ao menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana ou 75 minutos semanais de atividade aeróbica vigorosa ou ainda uma combinação equivalente de ambos (4). Além disso, benefícios substanciais para a saúde podem ser alcançados por meio de atividade física com duração semanal superior a 300 minutos (5 horas) de atividade física de intensidade moderada distribuída ao longo da semana (5). Ainda, recomenda-se que todos os indivíduos realizem exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes na semana que envolvam todos os principais grupamentos musculares (5).

As investigações sobre a prática regular de atividade física apontam um menor risco de mortalidade por doença cardiovascular, menor risco de hipertensão, diabetes tipo 2, melhor saúde óssea, melhora cognitiva, redução do risco para diferentes tipos de câncer e melhora da qualidade de vida (5). No entanto, cerca de 28% dos adultos (1,4 bilhão) do mundo não estão engajados em uma prática suficiente de atividade física. Sendo que os



maiores níveis de prática insuficiente de atividade física são dos países da América Latina e Caribe. No Brasil a prática insuficiente de atividade física envolve 44,1% da população, sendo maior em mulheres (50,6%) do que em homens (35,1%). No entanto, ao longo dos anos foi observado um aumento da prática de atividade física no tempo de lazer na população brasileira (2).

Embora, a atividade física seja relatada como um importante componente no enfrentamento da obesidade, seu papel exclusivo sobre a redução do peso não está claro na literatura. Tal fato pode ser observado pela concomitância do aumento da prática de atividade física e do sobrepeso e da obesidade na população brasileira (2). O efeito do exercício físico, isolado de uma redução calórica sobre a redução de peso clinicamente significativa parece não ser verificado na literatura científica atual (6,7) além disso, diferentes revisões sistemáticas da literatura evidenciam que para uma perda de peso minimamente significativa seria necessária uma atividade física muito intensa, o que por muitas vezes dificulta a adesão e manutenção de programas de atividade física, sobretudo em indivíduos obesos (8–10). Diante disso é importante que o incentivo à prática de atividade física esteja associada a outras medidas de promoção da saúde com foco na modificação de ambientes obesogênicos.

Neste sentido, entendendo os benefícios supracitados relacionados à prática da atividade(5), destacamos sua importância como componente do enfrentamento da obesidade. Porém ressaltamos que a atividade física enquanto pilar central dos esforços de redução de peso pode não ser suficiente, caso seja incentivada de modo distante de outras ações que podem melhorar a saúde. A prática de atividade física no enfrentamento da obesidade não pode estar afastada da promoção da alimentação adequada, que assegurem o acesso universal à uma alimentação saudável e sustentável, de políticas fiscais e regulamentação da rotulagem de alimentos e de marketing.

Assinam esta carta os membros do GT Atividade Física e Saúde do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE).

1. Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO), organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). América Latina e o Caribe: Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional. 2017.



2. Brasil. Vigitel Brasil 2019: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018 - Brasília; Ministério da Saúde; tab, graf. 2019;(Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde.):130 p.
3. Reis, EC dos. Avaliação do componente ambulatorial especializado da linha de cuidado para obesidade grave na cidade do Rio de Janeiro. 2018. 127f. Tese de doutorado em Saúde Pública - Escola Nacional de Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz, RJ.
4. World Health Organization. ACTIVE: a technical package for increasing physical activity. 2018.
5. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The physical activity guidelines for Americans. *Jama*. 2018;320(19):2020–8.
6. Donnelly JE, Hill JO, Jacobsen DJ, Potteiger J, Sullivan DK, Johnson SL, et al. Effects of a 16-month randomized controlled exercise trial on body weight and composition in young, overweight men and women: the Midwest Exercise Trial. *Arch Intern Med*. 2003;163(11):1343–50.
7. Schroeder EC, Franke WD, Sharp RL, Lee D. Comparative effectiveness of aerobic, resistance, and combined training on cardiovascular disease risk factors: A randomized controlled trial. *PloS One*. 2019;14(1):e0210292.
8. Fonseca-Junior SJ, Sá CGA de B, Rodrigues PAF, Oliveira AJ, Fernandes-Filho J. Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática. *ABCD Arq Bras Cir Dig São Paulo*. 2013;26(suppl 1):67–73.
9. Chin S-H, Kahathuduwa CN, Binks M. Physical activity and obesity: what we know and what we need to know. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. 2016;17(12):1226–44.
10. Catenacci VA, Wyatt HR. The role of physical activity in producing and maintaining weight loss. *Nat Clin Pract Endocrinol Metab*. julho de 2007;3(7):518–29.