



O EFEITO DA AEROBIOSE EM JEJUM NO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL¹

ANTONELLO, Raquel Amaral²; NASCIMENTO, Karine Bueno do³, SILVEIRA, Bruno de Carvalho⁴; PANDA, Maria Denise Justo⁵; ROSA, Carolina Böettge⁶

Introdução

Atualmente a obesidade é percebida pela maioria dos médicos como uma doença, ou no mínimo como um dos fatores de maior risco para a saúde. Sua incidência tem aumentado ao longo dos anos e cada vez mais os profissionais da área da saúde se preocupam com as conseqüências da mesma na vida das pessoas. A obesidade é um grau acima do sobrepeso que é definido em relação à massa corporal e traduzido por um aumento de peso acima do considerado normal. Decorre geralmente da relação entre a ingestão de alimentos e a queima de calorias.

A queima de calorias por sua vez se relaciona diretamente com o nível de atividade física. No entanto, cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios físicos, a justificativa mais comum é a falta de tempo ou falta de condições para prática, que é agravada pela tecnologia presente no nosso cotidiano, que conduz para a economia de movimentos em nossa rotina. Com o avanço das enfermidades relacionadas ao sedentarismo e à obesidade, o conceito de saúde teve de ser revisto e as instituições de saúde pública, governamentais e não governamentais, ressaltaram conceitos como promoção e prevenção da saúde.

Atualmente o conceito de saúde reflete uma perspectiva humanizadora e compreende-se saúde como “uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivo e negativo”, que deve ser lembrado como conseqüência de uma série de fatores que, associados, determinam o índice de magreza ou de gordura corporal, desnutrição ou superalimentação, stress associado à falta de repouso, de hipertensão, entre outros (NAHAS, 2006).

¹ PAPCT/ Programa de Apoio à Produção Científica e Tecnológica da UNICRUZ

² Licenciada em Ed.Física/UNICRUZ.Acadêmica do curso de Ed. Física-Bacharelado
raquelantonello@hotmail.com

³ Acadêmica de Educação Física. UNICRUZ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. karinebueno20@hotmail.com

⁴ Acadêmico de Educação Física. UNICRUZ. Bolsista PIBEX/ UNICRUZ bruninhocsilveira@hotmail.com

⁵ Profª Coordenadora do curso de Educação Física/UNICRUZ, Dra em Ciências da Educação.

dpanda@ibest.com.br

⁶ Profª Coordenadora do curso de Nutrição/UNICRUZ, carolboettge@gmail.com



A adoção de programas de qualidade de vida e promoção da saúde proporcionam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor auto-imagem e melhor relacionamento. (SILVA E DE MARCHI, 2007).

Refletindo o tema “atividade física e queima de gorduras”, existem muitas dúvidas. O nosso corpo não foi idealizado para utilizar a gordura como fonte primária de energia. Analisando o exercício aeróbico normal; os estoques de glicogênio estão elevados, sendo então, o glicogênio a fonte de energia nessa aerobiose, seguido da queima de massa muscular, nessa situação o praticante está fadigando os membros que se movimentam na locomoção. Somente após os vinte minutos é que o exercício aeróbico começa de verdade a metabolizar a gordura, no entanto a pessoa já sinaliza sinais de cansaço e de fadiga. Podemos considerar como um trabalho improdutivo para o emagrecimento. Então, o que podemos fazer para potencializar a queima de gorduras e minimizar o catabolismo muscular em termos de exercício físico?

Corroborando com esta prerrogativa e entendendo a necessidade de otimizar o tempo no alcance dos objetivos pessoais do praticante com sobrepeso, que surgiu o interesse em estudar a aerobiose em jejum como fator efetivo e eficaz no emagrecimento, portanto esse estudo de caráter bibliográfico tem como objetivo analisar como a aerobiose em jejum pode influenciar no percentual de gordura corporal.

AEROBIOSE E O EMAGRECIMENTO

A epidemia de obesidade e o sedentarismo crescente da população se associam com os índices de doenças cardiovasculares (DCV). Com o objetivo de otimizar aspectos preventivos, foi testada a hipótese de que um programa multidisciplinar contendo orientações nutricionais além de atividade física geraria otimização em fatores cardioprotetores de jovens portadores de sobrepeso ou obesidade. O grupo intervenção (n = 27) recebeu, além do programa padrão, sessões supervisionadas de exercícios aeróbicos de intensidade moderada por 12 semanas, três vezes por semana. Frente às evidentes respostas cardioprotetoras, concluiu que a atividade física regular deve ser um componente essencial no controle da obesidade (ROSSETTI, 2008).



Abordando qual o tipo de exercício físico e também as estratégias que podem ser adotadas na prescrição do exercício para otimizar o processo de perda de peso, foi observado que os exercícios de resistência muscular combinados com o exercício aeróbio, pareceram alcançar os maiores resultados nos programas de perda de peso, por auxiliar no aumento da taxa metabólica de repouso, manter e/ou aumentar a massa muscular e otimizar os índices de mobilização e utilização de gordura durante o emagrecimento. (HAUSER et al. 2004)

Em estudo semelhante, verificando na literatura as tendências com relação ao tipo de exercício em programas para o controle do peso corporal. Considerando como sendo valores de risco para a saúde, a quantidade de 25 e 32% de gordura corporal para homens e mulheres respectivamente, o cuidado com a obesidade consiste em equilibrar a ingestão calórica dos indivíduos com o gasto energético. Quando um indivíduo é obeso precisa além de um programa de exercícios uma orientação dietética adequada. Dependendo das limitações e do nível de aptidão dos indivíduos, devem-se preferir exercícios de intensidade moderada para alta para que o trabalho não seja muito prolongado. As recentes recomendações sugerem que o exercício aeróbio apresenta-se como a melhor escolha em programas para a redução da gordura corporal e principalmente na manutenção do peso (AÑES e PETROSKI, 2002)

Concordando que os exercícios aeróbicos são os mais indicados para o emagrecimento, existem indicadores que os mesmos apresentam maior resultado se realizados em jejum. Há dois horários muito eficientes de se realizar aerobiose para queima de gordura, o primeiro seria logo pela manhã, ao acordar, com estômago vazio, neste caso é preciso garantir uma ingestão hídrica com cerca de 300 a 500 ml de água para prevenir a desidratação, pois água drena fluidos para dentro da célula e evita a quebra protéica, alguns estudos promovidos pelo pesquisador sueco Torbjorn Akerfeldt apontam ser possível solicitar três vezes mais gordura se exercitando pela manhã, em jejum, comparado à mesma atividade promovida no período da tarde após refeições, Tobjorn ainda recomenda pelo menos seis horas de jejum antes da atividade, nessa situação, acredita Akerfeldt, que o organismo não tenha muito glicogênio estocado para ser solicitado como fonte de energia, ou seja, teria que ir direto aos depósitos de gordura para fornecimento de energia para que se possa completar a atividade. Mais interessante ainda foi sua observação de que a proteína degradada diminuiu ao invés de aumentar durante a aerobiose em jejum (GUIMARÃES NETO e PERES, 2007).



Considerações Finais

Os estudos e as pesquisas existem para que os conceitos sejam repensados, testados e revistos. Muito se ouviu a frase “A gordura queima na fogueira dos carboidratos”, no entanto a prática e pesquisas mencionadas levam ao questionamento desse entendimento.

Ficou claro nas colocações dos autores que realizando atividade aeróbica em jejum, o praticante manipula o exercício de uma forma em que obriga o seu organismo a utilizar a gordura como fonte primária de energia e o melhor, com catabolismo em quase zero, reduzindo de forma mais eficiente o percentual de gordura corporal.

No entanto, existe a necessidade clara de mais pesquisas, principalmente ao nível de experimentos práticos.

Referências

AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez, PETROSKI, Edio Luiz. **O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade.** Efdeportes. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - Septiembre de 2002. <http://www.efdeportes.com>

GUIMARÃES NETO, W. M.; PERES, R. A. N. **Are You Ready?** 1ªed. São Paulo: Editora Phorte, 2007, ISBN: 9788576551485

HAUSER, Cristina; BENETTI, Magnus e REBELO, Fabiana Pereira V. **Estratégias para o emagrecimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Volume 6 – Número 1 – p. 72-81, 2004. ISSN 1415-8426

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para Um Estilo de Vida Ativo,** 4ª ed. Ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

ROSSETTI, Márcia Braz. **Impacto de um programa de atividade física na cardioproteção de crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade.** 115p. 2008. Tese (mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina, 2008.

SILVA, M. A. Dias da e DE MARCHI, Ricardo. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.** São Paulo: Editora: Best Seller, 2007.