



Modificações no Nível Habitual de Atividade Física Visando ao Emagrecimento

Renato Naste Shirado

Email: shirado@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Academia Militar das Agulhas Negras - AMAN, Resende,
RJ, Brasil

O objetivo do presente artigo é sugerir modificações nas atividades físicas realizadas na rotina das pessoas, contribuindo para o aumento do gasto energético diário.

Para quantificar o gasto energético, utiliza-se a unidade de medida MET (Equivalente Metabólico da Tarefa). Ela representa o consumo de oxigênio do organismo ao executar determinada tarefa. Seu valor de referência refere-se ao consumo de oxigênio em repouso (pessoa sentada e quieta) e equivale a 3,5 ml/kg.min-1. Ou seja, para cada quilo de peso corporal são consumidos 3,5 ml de oxigênio por minuto.

Utilizando as técnicas de ergo espirometria, em diversas tarefas, pesquisadores calcularam o consumo de oxigênio médio utilizado como referência para se calcular o gasto energético de cada indivíduo em cada uma dessas tarefas. Estes resultados foram reunidos no Compêndio de Atividades Físicas, proposto por Ainsworth e seus colaboradores em 1993 (atualizado em 2000), e teve uma versão adaptada ao português por Farinatti em 2003.

Na tabela da próxima página podemos observar alguns exemplos de atividades que são bastante usuais. Quantificando o consumo de oxigênio, é possível obter o gasto energético em calorias, considerando a seguinte proporção: 1L de oxigênio consumido equivale aproximadamente a 5 kcal.

Geralmente, as pessoas praticam exercícios físicos em períodos relativamente curtos, como na corrida, na musculação, nas ginásticas, nas danças, nas lutas, no futebol dentre outros esportes que duram em média uma hora. Considerando que dormimos em média 8 horas por dia, será que podemos incluir mais algumas horas de atividade física nas outras horas que nos restam do dia?

A resposta é: certamente sim. Comece a pensar no seu dia. Quando acorda, quem prepara o café? Em seguida, como vai para o trabalho: de carro, a pé, de bicicleta? Chegando lá, usa escadas ou elevador? E durante o expediente, costuma ficar sentado todo o período? Usa o telefone para falar com o colega da sala do lado ou vai pessoalmente? E, quando deseja estacionar o carro na rua, busca sempre as vagas mais próximas ou estaciona em qualquer local e caminha até o seu destino?

Evidentemente que cada pessoa tem uma rotina diferente, mas as possibilidades de modificação do nível de atividade física são imensas e muitas vezes bem simples e econômicas. Uma das mudanças mais fáceis de serem aplicadas é a forma de ida ao trabalho. Imagine que seu trabalho está localizado a 8 km de distância da sua residência e você costuma ir de carro para o mesmo, gastando cerca de 15 minutos no trajeto. Considere que seu veículo necessite de 1 litro de gasolina para percorrer esses 8 km, e considere ainda que o preço do litro está por volta de 5 reais. Desta maneira, você irá gastar R\$ 10,00 por dia, R\$ 250,00 por mês e por ano R\$ 3000,00! Agora propomos que você vá de bicicleta.

Consultando o compêndio de atividades físicas, notamos que: ciclismo numa velocidade menor que 16 km/h equivale a 4 MET. Considere sua massa corporal sendo de 80 kg e o tempo total da atividade igual a 60 minutos (30 min de ida e 30 min de volta). Logo, o consumo total de oxigênio é de: $4 \times (3,5 \text{ ml} \times 80 \text{ kg} \times 60 \text{ min})$; $\Rightarrow 4 \times (16800 \text{ ml O}_2)$; $\Rightarrow 67200 \text{ ml O}_2$; $\Rightarrow 67,2$ litros de oxigênio. O gasto energético será obtido multiplicando 67,2 litros por 5 kcal, obtendo desta forma: 336 kcal de gasto energético por dia. Acrescentar essas calorias ao total gasto diariamente trará, a médio/longo prazo, uma redução significativa da massa corporal total, por um custo aproximado de R\$ 1.000,00 da bicicleta. Se o percurso entre a sua casa e o seu trabalho apresentar segurança para o deslocamento nesse meio de transporte, essa é uma excelente alternativa para a prevenção e/ou o controle da obesidade.

É evidente que, para combater o sobrepeso e a obesidade, é necessário muita disciplina e determinação, além do envolvimento em diversos fatores, conforme descrito no início do texto. Nesse contexto, é essencial entender os princípios fisiológicos que englobam as diversas áreas do corpo humano, criando estratégias nas diversas áreas que se relacionam com o emagrecimento, para se obter resultados com mais eficiência e segurança. Constata-se nesse breve artigo, que as simples mudanças no nível de atividade física são viáveis e contribuem de maneira significativa para o emagrecimento.

**Modificações no Nível Habitual de Atividade Física Visando ao Emagrecimento**

Tarefas	MET
Ciclismo, < 16 km/h, geral, lazer, para trabalho ou prazer	4,0
Varrer o chão	3,3
Cozinhar ou preparar comida – caminhando	2,5
Carregar compras escada acima	7,0
Caminhar, 5 km/h, velocidade moderada, carregando objetos leves com menos de 11 kg	4,0
Subir escadas	8,0
Caminhar para o trabalho ou aula	4,0
Jogos de criança com movimentação corporal intensa (amarelinha, queimada, brinquedos de playground, taco etc)	5,0
Caminhar/correr brincando com criança(s) - esforço moderado (apenas períodos ativos)	4,0

REFERÊNCIAS

Ainsworth BE, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Med Sci Sports Exerc** 2000;32(Suppl9):S498-516.

Farinatti PTV. Apresentação de uma Versão em Português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** 2003;2(2):1:177-208.

McARDLE, W.D., KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 7a edição. Rio de Janeiro, Ed. Guanabara Koogan S.A., 2013. p. 197–202.