

O IMPACTO DO TREINAMENTO FÍSICO NO COMBATE À OBESIDADE.

A atividade física é uma modalidade comprovada para tratar a obesidade, uma vez que, quando planejada e estruturada, aumenta o consumo energético diário, promove a melhora na condição física, no funcionamento biológico e combate outras doenças que acompanham o sobrepeso em grau elevado. O exercício é parte integrante não apenas da perda de peso, mas também da saúde geral, contribuindo na redução do estresse e na melhora do humor.

A mudança do estilo de vida é um importante fator no tratamento desta patologia. As pessoas com sobrepeso podem e devem participar dos mesmos programas de exercícios que indivíduos com peso ideal, levando em consideração situações especiais como risco ortopédico e comorbidades.

A Unidade Médica da Esquadra (UMEsq), preocupada com a qualidade de vida dos militares e servidores do CNM, desenvolveu o programa Navegando com Saúde, que possibilita mudanças comportamentais e novos hábitos em militares com sobrepeso. O programa é composto por uma equipe multidisciplinar, a partir de uma parceria da Base Naval do Rio de Janeiro com a Unidade Médica da Esquadra.

Os profissionais de Educação Física, da BNRJ, apoiam este programa, dando o suporte para que os militares participantes percam peso, melhorem o condicionamento físico e diminuam os fatores de risco de doenças crônicas. Após avaliações e consultas médicas, os militares são encaminhados para as aulas que acontecem de forma programada, em diversos espaços do Complexo Naval do Mocanguê, como: academia, campo de esporte, quadra de areia, piscina e espaço do treinamento funcional.

Os treinos são diversificados, com base nas dificuldades diárias de um indivíduo obeso. De uma forma geral, são iniciados com exercícios para o fortalecimento dos membros inferiores (quadril, pernas e glúteos) e para o aumento da estabilidade da coluna lombar. Outra alternativa do programa é combinar, na mesma sessão de treinamento, exercícios de força muscular, estabilidade e mobilidade por meio de exercícios aeróbicos de baixo impacto.



Foto: Treinamento Funcional aplicado no Programa Navegando com Saúde.



Cabe ressaltar que ao iniciar o programa e as atividades físicas, os participantes, que possuem baixa capacidade aeróbica e força muscular, além da prevalência de instabilidade muscular, podem não ser capazes de se exercitarem por um período de tempo prolongado. Porém, o programa permite uma conduta individualizada, conforme a capacidade e a preferência do paciente, restaurando a mobilidade, permitindo melhora da performance e a superação dos desafios.

Neste contexto, a prática de atividade física assume um papel importante no programa, pois representa um componente que proporciona e facilita o gasto energético, podendo ser um dos fatores principais contra o ganho de peso com a possibilidade da redução de efeitos psicológicos negativos, consequentemente melhorando o convívio social e bem-estar dos militares envolvidos.

Enquanto este desempenha um papel importante no fortalecimento dos músculos e

da resistência, distancia o grupo-alvo de uma possível debilidade e ainda reequilibra as estruturas musculares e articulações. A alimentação igualmente interfere em nosso cérebro, na cognição e no estado emocional. Realizá-la de forma saudável é sinônimo de mudança de direção a uma melhor qualidade de vida, razão esta, presente no fato de seu fornecimento de nutrientes e energia, que darão suporte ao exercício. Desta forma, por meio de um equilíbrio entre a alimentação e atividade física é possível alcançar melhor produtividade, manutenção do peso adequado, mais energia para realizar tarefas diárias e mais ânimo, melhora na qualidade do sono e disposição para interagir com outras pessoas. Nessa circunstância constata-se que cada especialidade tem sua contribuição no processo de mudança de hábitos.

Autores:

2º Ten (RM2-T) AMANDA K. de MELLO Angerami

3º SG-MA-TFMP RAPHAEL José de Souza Marinho