

# Pelo menos 60 minutos diários de atividade física é o ideal para controlar o peso das mulheres.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



Uma pesquisa recém-publicada pelo periódico JAMA, Jornal da Associação Americana de Medicina, demonstra que a prática de 60 minutos diários ou mais de atividade física moderada é mais recomendável para evitar sobrepeso e obesidade entre as mulheres do que exercícios em menores quantidades e intensidades.

O estudo acompanhou de forma prospectiva, e por 13 anos, cerca de 40 mil americanas com média de idade de 54 anos e que mantiveram suas dietas habituais. No início do estudo, 50% das mulheres faziam menos de 150 minutos por semana de atividade física moderada, 22% faziam mais de 420 minutos, e o restante tinha um nível de atividade intermediário entre esses dois primeiros grupos. Apenas 13% das mulheres começaram o estudo com peso normal e conseguiram chegar ao final sem sobrepeso ou obesidade. Essas mulheres tiveram uma média de atividade física semanal de 420 minutos, 60 minutos por dia.

Estima-se que 40% dos brasileiros adultos apresentam excesso de peso, de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003 conduzida pelo IBGE. Emagrecer já é



uma tarefa difícil, e a manutenção do peso após alguns quilos perdidos é mais difícil ainda. O melhor negócio é não deixar o peso se acumular com o passar do tempo, e essa é uma equação teoricamente simples: não podemos ingerir mais calorias do que gastamos. Na prática, é importante que as pessoas tenham em mente o quanto de atividade física é necessária para controlar o peso, mas essa é uma informação que ainda não está tão bem definida pela ciência.

Quando se fala em prevenção de doenças vasculares como o derrame cerebral e infarto do coração, assim como prevenção de doenças crônicas e degenerativas, a recomendação de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada é a mais amplamente difundida. É isso que a Associação Americana do Coração e o Colégio Americano de Medicina do Esporte preconizam, mas não definem se essa quantidade de atividade física é suficiente para evitar ganho de peso. Já o Instituto de Medicina dos Estados Unidos recomenda, desde o ano de 2002, a realização de 420 minutos de atividade física moderada por semana para evitar que adultos entrem na faixa de sobrepeso ou obesidade. As evidências científicas que embasam essa recomendação têm sido questionadas, mas o atual estudo reforça com metodologia impecável essas diretrizes do Instituto de Medicina. É importante ressaltar que os resultados da pesquisa ainda revelam que, para as mulheres com sobrepeso ou que estão obesas, os 60 minutos diários de atividade física não são suficientes para alcançar um peso normal. Estas precisam realmente fazer uma dieta de restrição calórica.

Mar 2010

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---