



Artigo revisão

A EFETIVIDADE DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DO PESO CORPORAL

THE EFFECTIVENESS OF PROGRAMS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE CONTROL OF THE CORPORAL WEIGHT

Resumo:

Lucas Matos de Sousa; Jair Sindra Virtuoso Jr
Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Apoio: Fapesb
Jequié, BA
E-mail:
legionariolms@yahoo.com.br

O objetivo deste levantamento bibliográfico foi de analisar a efetividade de exercícios no controle do peso corporal. Este estudo de revisão abordou estudos publicados entre os anos de 1991 a 2005, por intermédio de buscas sistemáticas utilizando banco de dados eletrônicos: Medline, Science Direct e acervo bibliográfico da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. O processo de emagrecimento depende de vários fatores como o número de células adiposas, hereditariedade, normalidade do sistema hormonal e principalmente ao gasto energético. Os estudos analisados demonstraram que o exercício físico é um mecanismo eficiente que contribui na redução do peso corporal, aliada a outros hábitos positivos a saúde. No entanto a intensidade, duração e até mesmo a modalidade ideal de exercício físico é controverso no meio especializado, havendo certa predominância de estudos que apontam para os exercícios aeróbios de baixa a moderada intensidade devido à minimização dos riscos a saúde. Os estudos direcionados para os exercícios anaeróbicos demonstraram ser mais eficientes no controle de peso corporal, pois além de contribuir para perda de gordura corporal favorece a manutenção e/ou aumento da massa corporal magra. Recomendam-se estudos experimentais com delineamento mais amplo que favoreça investigar a relação dos diferentes tipos de exercício físico no controle do peso corporal.

Palavras-chave: Composição Corporal; Obesidade; Gordura corporal; Exercício; Atividade Física.

Abstract

The objective of this bibliographical rising was analyzing the effectiveness of exercises in the control of the corporal weight. This revision study approached studies published among the years from 1991 to 2005, through systematic searches using electronic database: Medline, Science Direct and bibliographical collection of Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. The weigh loss process depends on several factors as the number of fatty cells,

hereditariness, normality of hormonal system and mainly to the energy expense. The analyzed studies demonstrated that the physical exercise is an efficient mechanism that contributes in the reduction of corporal weight, allied the other health positive habits. However the intensity, duration and even the ideal modality of physical exercise is controversial in the half specialized, having a certain predominance of studies that they appear for exercises drop aerobics the moderate intensity due to minimizes risks the health. The studies addressed for the anaerobic exercises they demonstrated to be more efficient in the control of corporal weight, because besides contributing for loss of corporal fat it favors the maintenance and/or increase of thin corporal mass. Experimental studies are recommended with wider delineamento than it favors to investigate the relationship of different types of physical exercise in the control of corporal weight.

Keywords: Body Compositions; Obesity; Body fat; Exercise; Physical Activity