

ATIVIDADE FÍSICA PROTEGE MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS DA SARCOPENIA (PERDA DE MASSA MUSCULAR) E DO EXCESSO DE GORDURA VISCERAL ABDOMINAL

Nos últimos anos, diversas pesquisas vêm demonstrando o efeito nocivo da chamada área de gordura visceral (AGV), a tão temida “barriguinha”. O acúmulo de gordura na região abdominal é um importante fator de risco metabólico e cardiovascular, principalmente para mulheres no período pós-menopausa. Além disto, na pós-menopausa a mulher também apresenta tendência para redução da massa muscular, fato que pode diminuir a sua capacidade funcional.

Uma pesquisa internacional, com pesquisadores brasileiros e portugueses, comprovou que a atividade física de intensidade moderada e também a caminhada protegem mulheres pós-menopáusicas contra o excesso de gordura abdominal e também contra a redução da massa muscular.

Coordenado pelo professor Cristiano Pitanga, o estudo foi realizado em 239 mulheres com uma idade média de 57 anos na cidade de Vila Real, em Portugal. A pesquisa é resultado de uma parceria entre pesquisadores da Bahia, Santa Catarina e Portugal, que contou com a participação dos pesquisadores Francisco Pitanga (BRA), conselheiro do CONFEF e professor do curso de Educação Física da UFBA; Carmem Cristina Beck (BRA), Ronaldo Eugénio Gabriel (POR) e Maria Helena Moreira (POR). Os resultados do estudo foram publicados nos Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, em 2012, na Revista Brasileira de Medicina do Esporte em 2014 e na revista Motricidade em 2015.

A principal novidade é demonstrar que o combate à gordura abdominal e a redução na massa muscular não precisa ser feito, obrigatoriamente, com atividades físicas complexas e de intensidade vigorosa. “Em geral, as mulheres nessa fase do climatério têm preferência pela prática de atividades físicas de intensidade moderada, que trazem maior bem-estar psicológico, sentimento de energia, autoeficácia e reforço positivo. A boa notícia é que esse tipo de atividade moderada faz mais efeito na eliminação da gordura abdominal e da redução da massa muscular do que atividades mais intensas”, explica Francisco Pitanga.

Mas o que são consideradas atividades físicas moderadas? A pesquisa aponta que todas as atividades físicas que provoquem aumento na sudorese, na frequência cardíaca e na frequência

respiratória são consideradas moderadas, tais como: caminhada em ritmo forte, corrida, ciclismo, musculação, atividades aquáticas e práticas de esportes recreativos.

O importante é que, para a redução da gordura abdominal, essa atividade gere um gasto energético de 1.600 kcal por semana, no caso das caminhadas, ou de 2.283 kcal, para as atividades físicas moderadas. Para obter esse gasto calórico, os exercícios devem somar aproximadamente 400 minutos semanais, o que representa cerca de 1 hora por dia. No caso da prevenção da sarcopenia, para que o benefício seja alcançado (prevenção na redução da massa muscular) são necessários apenas 40 minutos por dia de caminhada.

“Sendo uma atividade física acessível à maior parte das mulheres pós-menopáusicas e por não exigir equipamentos sofisticados, material técnico específico, além de ser uma atividade física feita por opção, a caminhada ou a atividade física moderada constituem, assim, propostas atraentes de promoção de um estilo de vida mais ativo nessa faixa da população“, explica o professor.

Com a redução da gordura visceral, conseqüentemente, os níveis de pressão arterial, glicemia e lipídios plasmáticos também são diminuídos trazendo benefícios significativos para a saúde das mulheres após a menopausa.

É importante ressaltar que para benefícios mais significativos as atividades devem ser orientadas por profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS

PITANGA, CPS; PITANGA, F.J.G; MOREIRA, MHR; GABRIEL, REC. Associação e poder preditivo da atividade física para prevenção da sarcopenia em mulheres pós-menopáusicas. Motricidade. No prelo. 2015.

PITANGA, CPS; PITANGA, F.J.G; MOREIRA, MHR; GABRIEL, REC. Associação entre o nível de atividade física e a área de gordura visceral em mulheres pós-menopáusicas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.20, n.4, p.252-256. 2014.

PITANGA, CPS; PITANGA, F.J.G; BECK, C.C; MOREIRA, MHR; GABRIEL, REC. Nível de atividade Física para prevenção do excesso de gordura visceral em mulheres pós-menopáusicas: quanto é necessário? Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. v.56, n.6, p.358-363, 2012.