

# movimento

## Doenças que não doem



O **sedentarismo** e a **obesidade** já são reconhecidos como os **males** do século 21. Silenciosamente e sem dor, eles levam à morte, mas podem ser **evitados** com duas medidas simples: **atividade física orientada** e **hábitos de vida saudáveis**



Sistema CONFEF/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais  
de Educação Física

### A matemática do corpo

Entenda por que a obesidade está crescendo e ameaçando até as crianças

### Mitos e verdades

Teste seus conhecimentos sobre atividade física e alimentação

# Orientação, trabalho e ética

Em 1998, a Profissão de Educação Física foi regulamentada pela Lei Federal nº 9.696, que implementou o Conselho Federal (CONFEF) e os Regionais (CREFs) de Educação Física. O CONFEF completa 10 anos, fazendo história... Eleva o nível e divulga a qualidade da Profissão de Educação Física no Brasil, coloca em prática projetos voltados para a sensibilização da sociedade e fortalece a Profissão de Educação Física como referência de serviços de qualidade e com segurança para a população.

Sua atuação – competente, transparente e voltada para a defesa do direito constitucional da sociedade de ser atendida por profissional habilitado – reflete seus princípios éticos e compromissados com a promoção da qualidade de vida, da cidadania e da saúde.

Para as comemorações desta ocasião tão especial, o CONFEF programou a publicação de suplementos e editoriais que alertam sobre problemas que afligem a sociedade e para os quais a Educação Física e seus profissionais têm papel fundamental na busca de respostas e soluções.

Começamos com a discussão de questões como obesidade e sedentarismo, vistas como os grandes males da sociedade moderna, e seguiremos alertando a sociedade a respeito da importância da orientação profissional no setor das atividades físicas e desportivas, da aquisição de hábitos de vida saudáveis, da qualidade de vida do trabalhador e de tantos outros assuntos que são de fundamental relevância para a prevenção de doenças e promoção da saúde.

Acreditamos, que desta forma, contribuimos decisivamente para uma sociedade mais esclarecida, mais saudável e mais cidadã.



**Sistema CONFEF/CREFs** - Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

[www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)

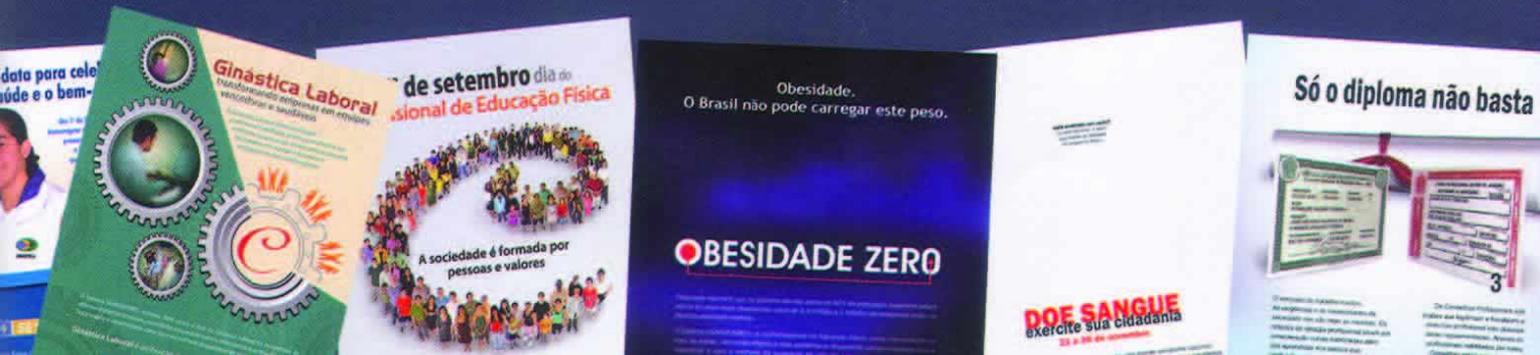


1998 - 2008



10 ANOS

DEFENDENDO A SOCIEDADE • VALORIZANDO A PROFISSÃO



A woman in athletic wear is running on a beach at sunset. The background is a warm, orange and yellow sky over the ocean. The woman is in profile, running towards the right. She is wearing a black sports bra and black leggings with a white stripe down the side. Her hair is tied back in a ponytail.

# Atividade

---

Sem poupar nem  
as crianças, o  
**sedentarismo** e  
a **obesidade**  
tornam-se  
problemas de saúde  
pública mundial,  
mas encontram  
boa parte de sua  
**solução**  
em uma simples  
medida: o uso  
do **próprio corpo**

---

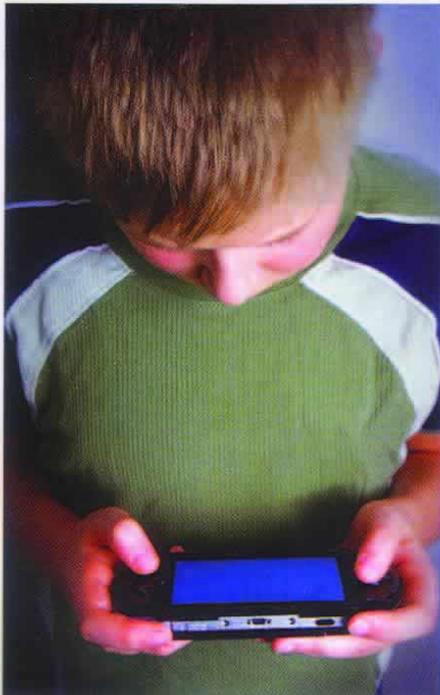


10 ANOS 1998-2008

DEFENDENDO A SOCIEDADE  
VALORIZANDO A PROFISSÃO

# física: um santo remédio

**V**ocê já ficou de mau-humor alguma vez por não encontrar o controle remoto? Ficou mais irritado ainda quando viu que queria o do DVD, mas pegou sem querer o do aparelho de som? Pois você não está sozinho. A maioria das pessoas anda tão dependente das comodidades produzidas pelas novas tecnologias que às vezes se atrapalha até para localizar, no próprio aparelho de televisão, o botão do volume. O problema é que esse confortável estilo de vida é um dos principais responsáveis por dois graves problemas de saúde: o sedentarismo e a obesidade – tão sérios que o rápido crescimento no número de casos já está mudando até as estatísticas das causas de mortalidade no mundo.



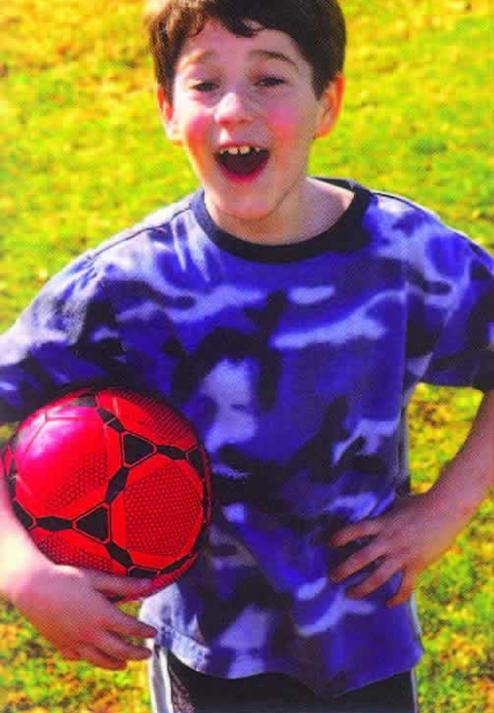

---

O estilo de vida dos **pais** prejudica os **filhos**, que se movimentam muito pouco e **consomem demais** produtos industrializados, altamente **calóricos**

---

“Isoladamente, não se nota, mas o acúmulo das inúmeras facilidades da vida moderna causa, ao longo do tempo, uma redução substancial da atividade física em um nível perigoso para a saúde”, adverte André Fernandes, profissional de Educação Física e conselheiro federal do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Doutorando em obesidade e sedentarismo, ele explica que a falta de atividade física – que não precisa ser esportiva – não é algo que interfira negativamente somente no aspecto social, mas uma questão de saúde causadora de outros males, como infarto, hipertensão, diabetes e até ansiedade. E o mais grave é que seus efeitos não poupam nem as crianças, que na tela de seus videogames ou da internet brincam e viajam para o mundo todo sem sair do lugar – invariavelmente com guloseimas industrializadas altamente calóricas e devoradas com compulsão (veja reportagem na página 8).





De fato, é difícil resistir aos encantos da vida moderna. Seu carro tem vidros elétricos? E direção hidráulica? Bem, se não tem, dá para apostar que esse é um sonho de consumo, certo? Afinal, bom é poder manobrar mais de uma tonelada de aço com um único dedo. E depois de trabalhar muito a semana inteira, nada como pegar o telefone (sem fio, claro) e pedir uma pizza. Ruim é sair do sofá, tomar o elevador e ir até a portaria para pegá-la. E a tentação no trabalho de chamar o elevador para descer ou subir um único andar? Quem nunca se sentiu assim que atire a primeira pedra – ou o controle remoto (o que estiver mais perto). Só que essas e várias outras pequenas atitudes da chamada vida moderna vão passando despercebi-

que facilitam a vida. "A tecnologia não é a vilã", afirma. "Pela própria organização da sociedade, ela é uma necessidade." Segundo ele, o problema está no seu uso indiscriminado. Por isso, as pessoas devem estar bem informadas sobre os riscos de seu estilo de vida (faça o teste ao lado) – e mudá-lo. A prática de atividades regulares sob a orientação de um profissional de Educação Física é essencial, seja numa academia, na escola, numa escolinha de esportes ou com um *personal trainer*, entre várias opções.

"Muita gente se engana, achando que não é sedentária, mas a verdade é que no Brasil, no máximo, 7% da população pode ser enquadrada num perfil ativo", explica André Fernandes. De acordo com ele, para isso

Jogar **futebol** em fim de semana não faz de um **sedentário** um **atleta**. Caminhar por 20 minutos, **dois dias** por semana, é melhor

## O peso do brasileiro

Veja o tamanho do problema no país



Fonte: IBGE



das. Silenciosamente, porém, os músculos vão se atrofiando, as articulações começam a perder flexibilidade e o funcionamento de vários órgãos passa a regredir.

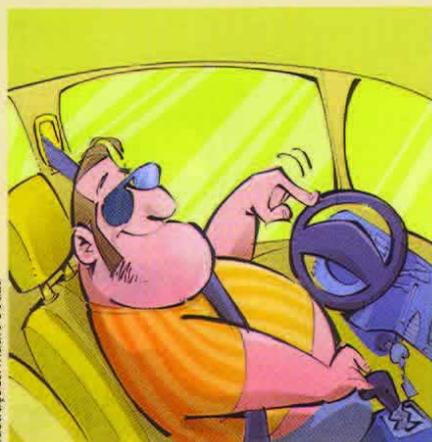
### SOLUÇÕES

Isso quer dizer, então, que as facilidades da vida moderna são nocivas? De jeito nenhum. Você nunca vai ver alguma inscrição do tipo "O Ministério da Saúde adverte: controle remoto faz mal à saúde". Para o profissional de Educação Física Dartagnan Guedes, diretor do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Estadual de Londrina, no Paraná, seria um absurdo culpar certos recursos

é preciso três meses de atividade física contínua, pelo menos duas vezes por semana, em dias intercalados e com duração mínima de 20 minutos. "Basta falhar um dia que seja nesse período e a pessoa pode se considerar sedentária", afirma. "Por isso, por exemplo, jogar futebol todo sábado e domingo não faz de ninguém uma pessoa fisicamente ativa." Com exceção da caminhada, que raramente tem contra-indicação, a orientação profissional é tão importante quanto o acompanhamento médico. Por isso, se você não estiver entre os 7%, comece hoje. Esconda o controle remoto e vá dar uma volta. Só não deixe de levar o seu filho.



# Mitos e verdades



Ilustrações: Mauro Souza

Teste seus conhecimentos e veja se está bem informado sobre atividade física e alimentação. **Cuidado! As aparências enganam**

**1) Os homens perdem peso mais facilmente que as mulheres?**

- Sim.** A constituição física masculina favorece o emagrecimento.
- Não.** Homens comem mais que as mulheres. Por isso, têm mais dificuldade para cortar calorias e perder peso.

**2) Ser um “atleta de final de semana” é pior que ser sedentário?**

- Sim.** Praticar exercícios intensos sem preparo físico é arriscado.
- Não.** É preciso aproveitar o tempo livre para investir pesado nos esportes, nem que seja apenas por uma horinha.

**3) Para perder peso, o melhor é correr sob o sol e fazer musculação até pingar de suor?**

- Sim.** Suar significa eliminar peso. Afinal, 75% do corpo é formado por líquidos.
- Não.** O corpo sua para manter sua temperatura estável. Isso não tem nada a ver com a queima de calorias.

**4) Devo diminuir a quantidade de calorias ingeridas ao longo dos anos?**

- Sim.** Quanto mais velhos ficamos, mais difícil é queimar calorias. Consumir sempre o mesmo tanto de comida vai resultar em quilos extras.
- Não.** Deve-se manter uma alimentação reforçada à medida que a idade avança, para fortalecer o corpo contra doenças.

**5) O ditado “tenha o café-da-manhã de um rei, o almoço de um príncipe e o jantar de um mendigo” está certo?**



- Sim.** Durante o dia, o corpo precisa de mais energia do que à noite.
- Não.** O que importa é a qualidade dos alimentos que ingerimos, e não o horário das refeições.

**6) Se pular refeições, emagreço com mais facilidade?**

- Sim.** Quando se priva o corpo de alimento por várias horas, ele queima a energia estocada na forma de gordura.
- Não.** Ao ser privado de comida, o organismo tenta se proteger e economiza recursos. Essa atitude pode engordar.



**7) Quem se exercita por causa da profissão, como o carteiro, tem uma rotina mais saudável que as pessoas que trabalham em escritório?**

- Sim.** A prática diária de atividades físicas é sempre benéfica para o corpo.
- Não.** As atividades físicas devem ser feitas dentro de condições adequadas e com acompanhamento de um profissional qualificado. A bolsa do carteiro, por exemplo, pode fazer mal para sua coluna vertebral.

**Confira as respostas na página 10**



# A matemática do corpo



**A** obesidade faz seu primeiro ataque sorrateiramente. O ponteiro da balança move-se um pouco e a pessoa atribui a pequena mudança a um defeito do aparelho ou ao tecido da roupa. Na segunda vez, ele já se mexeu um pouco mais, mas os amigos não notam. Nem no espelho se percebe a diferença. Portanto, não há motivo para se preocupar. Até que um dia, meio que de repente, dá para sentir que a calça está mais apertada. Já não é preciso se pesar. Não demora muito e alguém comenta: "Você engordou ou é impressão minha?"

Pelo menos 40% dos brasileiros adultos passam por essa experiência no momento, de mal com a balança, sentindo-se incapazes de perder um quilo sequer. Alguns tentam achar uma solução rápida e fazem dietas radicais, muitas vezes por conta própria. Os resultados parecem

---

**O desequilíbrio numa simples equação fisiológica faz da obesidade um problema de saúde pública mundial, que poderia facilmente ser evitado**

---

durar pouco e logo há um novo ganho de peso. Outros simplesmente não consideram o problema uma prioridade e vão comprando roupas maiores. Enquanto isso, a obesidade vai fazendo o seu segundo ataque, ainda mais sorrateiro. A gordura se alastra por todo o organismo e se deposita onde o espelho não consegue mostrar: obstruindo artérias e comprometendo o funcionamento de vários órgãos. Silenciosamente.

"A obesidade acaba não sendo levada tão a sério pelas pessoas, pois ela desencadeia outras doenças que nem sempre apresentam sintomas imediatos", explica o profissional de Educação Física Marcos Fortes, do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército, no Rio de Janeiro. "Trata-se de um mal que provoca uma extensa lista de enfermidades, de diabetes e problemas cardíacos a câncer de intestino e artrite, além de atacar outros órgãos, como pulmão e vesícula",

enumera Fortes, que também é doutor em clínica médica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Isso ajuda a explicar por que o problema vem se agravando rapidamente. Estima-se, por exemplo, que em cinco anos um em cada dois brasileiros adultos estará às voltas com excesso de peso.

Existem diversos fatores para a obesidade, entre eles a questão hormonal. No entanto, as causas da epidemia atual têm raízes sociais: a falta de atividade física e a alimentação inadequada. Na perfeita aritmética do corpo humano, é imprescindível haver um equilíbrio entre o que se consome e o que se gasta. Se por um lado a falta de atividade física da vida moderna diminui a queima de calorias, de outro esse estilo também incentiva aumento no consumo. "O acesso à comida é cada vez mais fácil e qualquer lugar hoje em dia é um minimercado", aponta o professor André Fernandes. "Além disso, os alimentos industrializados são mais calóricos, mais ricos em suplementos e são oferecidos em quantidades maiores."

Não dá para negar. Hoje em dia é possível comer até num posto de gasolina. Mesmo o tradicional saquinho de pipoca de alguns anos atrás ficou várias vezes maior, assim como o copo de refrigerante que o acompanha no cinema. Esse desequilíbrio crônico entre energia consumida e energia gasta é uma equação que tem como resultado a obesidade – que também possui um componente hereditário. Filhos de pais obesos são muito mais propensos a enfrentar o mesmo problema.

## CRIANÇAS

Com crianças e jovens, a doença é ainda mais perversa. "O surgimento de novas células

no organismo é um processo que ocorre sobretudo na pré-adolescência e raramente em adultos", esclarece o profissional de Educação Física Marcelo Miranda, professor da Universidade Católica Dom Bosco, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. "Quando o jovem fica obeso nessa fase, a criação de novos adipócitos (células que armazenam gordura) é estimulada e esse tipo de obesidade é muito difícil de se reverter." A outra variável da equação – a falta de atividade física – é igualmente importante. "O tempo excessivo diante da televisão, internet e videogames em espaços urbanos com poucas opções para atividades físicas são preocupantes", acrescenta Miranda, para quem a Educação Física escolar é uma ferramenta fundamental para a prevenção e o combate à obesidade infantil – além de contribuir para a socialização e a cidadania.

"Infelizmente, a Educação Física tem perdido espaço nas escolas justamente numa época em que o jovem mais precisa dela para adquirir bons hábitos desde cedo, visto que o adulto oferece mais resistência à aquisição de novos hábitos", lamenta. Segundo ele, pelo menos uma em cada quatro crianças brasileiras tem hoje sobrepeso. Se atravessar a adolescência assim, a possibilidade de se tornar um adulto obeso passa de 75%. Mas esse é um desafio que não se vence sozinho, diz ele. "O poder público deveria intervir, valorizando a Educação Física nas escolas, equipando-as, garantindo um mínimo de três aulas semanais e incentivando a qualificação profissional", defende.

## EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Certamente uma das alternativas para o combate ao sedentarismo e à obesidade é

desenvolver hábitos saudáveis nas crianças, o que demanda uma atitude mais agressiva da Escola junto aos jovens. Nesse contexto, a disciplina Educação Física escolar deveria ser uma das matérias mais importantes da escola, mas contrariamente a essa necessidade nos deparamos com a realidade oposta, como nos informa Marcelo Miranda.

Os pais devem exigir das escolas pelo menos a aprovação de três aulas semanais de Educação Física. As prefeituras e os estados deveriam estar atentos a essas questões e construir políticas públicas que conduzam à educação para a saúde, prevenindo o sedentarismo e a obesidade. Os políticos deveriam estar criando leis tomando a prática de exercícios físicos e esportivos obrigatórios nas escolas, além de implantar projetos e programas escolares, desde o ingresso das crianças, orientados obrigatoriamente por professores de Educação Física. Há locais em que Secretarias de Educação estão deslocando os professores de 1ª a 4ª séries para atuar somente a partir da 5ª série, prejudicando o desenvolvimento dos jovens e contribuindo para agravar o problema.

O combate a esses males depende de ações, posições e decisões conjuntas dos órgãos públicos dos parlamentares, e dos pais. Sem essa tomada de consciência a respeito da importância e da necessidade vital de praticar exercícios físicos, a tendência é o agravamento da situação.

Os profissionais de Educação Física são os que podem auxiliar a todos – crianças, jovens, adultos, deficientes, portadores de necessidades especiais e idosos – a combater esse mal do nosso século e contribuir de forma preventiva para um melhor bem-estar de todos.



# Confira suas respostas

## 1) Os homens perdem peso mais facilmente que as mulheres?

**Sim.** Eles têm mais músculos e o metabolismo é mais rápido. Homens engordam no tronco e as mulheres, nos quadris – e é mais fácil, de modo geral, perder gordura da parte de cima do corpo.

## 2) Ser um “atleta de final de semana” é pior que ser sedentário?

**Sim.** Há risco de contusões. E quem tem doença do coração pode ter um infarto durante a prática esportiva.

## 3) Para perder peso, o melhor é correr sob o sol e fazer musculação até pingar de suor?

**Não.** O suor não elimina gordura. O peso que vai embora é recuperado assim que se ingerem líquidos novamente.

## 4) Devo diminuir a quantidade de calorias ingeridas ao longo dos anos?

**Sim.** Há perda de massa muscular e a capacidade do corpo de queimar energia diminui.

## 5) O ditado “tenha o café-da-manhã de um rei, o almoço de um príncipe e o jantar de um mendigo” está certo?

**Sim.** O metabolismo desacelera à medida que as horas avançam. Já a necessidade de ingestão calórica é menor à noite.

O objetivo deste teste é apenas alertar para algumas dúvidas comuns sobre atividade física e alimentação.

Por isso, consulte sempre um profissional qualificado

## 6) Se pular refeições, emagreço com mais facilidade?

**Não.** Quem fica várias horas sem comer acumula mais gordura, pois o organismo se programa para suportar o jejum guardando energia nas células que armazenam gordura.

## 7) Quem se exercita por causa da profissão, como o carteiro, tem uma rotina mais saudável que as pessoas que trabalham em escritório?

**Não.** Andar pela cidade respirando monóxido de carbono não é nada bom e carregar peso por horas prejudica a coluna.



**Obesidade.  
O Brasil não pode carregar este peso.**

# OBESIDADE ZERO

Pesquisas apontam que na próxima década cerca de 60% da população brasileira estará acima do peso ideal. Atualmente, cerca de 1,5 milhão a 2 milhões de brasileiros estão na faixa da obesidade mórbida.

O Sistema CONFEE/CREFs e os Profissionais de Educação Física, como interventores na área da saúde, não estão alheios a este problema e, eticamente comprometidos com a segurança e com a melhoria da qualidade de vida da população, pretendem debater, incentivar a reflexão e buscar soluções para a questão.



**Sistema CONFEE/CREFs**  
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física  
[www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)





**Sistema CONFEF/CREFs**  
Conselhos Federal e Regionais  
de Educação Física