



# ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de  
Marcha e Corrida

---

Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha

---

21 414 60 20

---

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *A obesidade e a prática da marcha e corrida*

O aumento dos níveis de obesidade por todo o mundo torna-se, cada vez mais, como uma preocupação ao nível da saúde pública. A obesidade aumenta o risco de um grande número de doenças crónicas, incluindo, doenças coronárias, diabetes tipo II, hipertensão, enfartes e alguns cancros.

PAo longo dos anos, o aumento da adiposidade total do corpo reflecte-se especialmente a nível abdominal. O perímetro da cintura e a relação cintura-anca são muito usados como referência em estudos epidemiológicos. Estes evidenciam que a adiposidade abdominal, independentemente da adiposidade total, está associada a riscos de doenças crónicas, tais como, doenças cardiovasculares, diabetes, e alguns cancros.

Assim, a manutenção de um peso saudável destaca-se como a melhor forma de prevenir as doenças crónicas e mortes prematura, demarcando-se a importância da manutenção de um perímetro da cintura saudável e da prevenção da obesidade abdominal.

Vários estudos sugerem que, a combinação da caminhada e de exercícios mais intensos (por ex.: Corrida, exercícios de força, etc.), é uma óptima estratégia para o controlo do peso corporal e para a prevenção da morte por doenças cardiovasculares.

Caminhar é uma actividade física de fácil domínio técnico, que não acarreta despesas e é segura, se efectuada com o devido acompanhamento técnico.

Estudos demonstram que, a introdução da caminhada no processo de emagrecimento em pessoas obesas, facilita a diminuição de peso corporal, bem como a redução da massa gorda abdominal e massa gorda total. A caminhada é também associada à manutenção e prevenção do aumento de peso. Assim, caminhar apresenta-se como uma escolha altamente fundamentada no controlo da obesidade.

Se a perda de peso corporal é o objectivo, a caminhada como único meio, poderá contudo não ser suficiente para alcançar os seus objectivos. Assim, meios suplementares poderão ser necessários, tais como, a alteração da dieta alimentar, utilização de medicamentos e ou até apoio psicológico. Contudo, mesmo sem alcançar uma perda de peso corporal, o aumento da actividade física implicará sempre uma melhoria na saúde do obeso.

As recomendações mínimas, no que concerne ao volume de caminhada, para o controlo da obesidade são de 150-200 minutos/semana ( 25-30 minutos/dia). Este volume poderá melhorar a sensibilidade à insulina e melhorar a aptidão cardio-vascular, contudo, não deverá ser esperada a obtenção de uma redução radical do peso corporal. Para alcançar este objectivo, deverá aumentar a duração da sua caminhada, de uma forma gradual, até alcançar pelo menos cerca de 250-300 minutos/semana (35-45 minutos/diários).

Além do controlo do peso corporal, esta estratégia permitirá melhorar os níveis da HDL (bom colesterol). Contudo, caminhar poderá ser uma fonte de cargas biomecânicas que relacionam a obesidade a problemas do foro músculo-esquelético, particularmente à osteoartrite do joelho. Em pessoa obesas, o excesso de peso suportado durante o simples acto de andar, irá aumentar as cargas biomecânicas sobre o joelho, aumentando o grau deste impacto à medida que aumenta a velocidade da marcha.

Quando sujeitos obesos caminham a velocidades de 1.0 m/s-1 (3km/h), o pico de forças será 45% inferior comparativamente a velocidades de 1.5m/s-1 (5km/h). Sujeitos obesos, a caminhar

a uma velocidade de 1,1m/s-1 (3,96 km/h), terão o mesmo pico de forças de impacto ao nível do joelho que um sujeito normal a caminhar a uma velocidade de 1,4m/s-1 (5,04 km/h). Assim, caminhar a uma velocidade menor, será um meio efectivo de reduzir as cargas nas articulações dos joelhos em pessoas com excesso de peso, podendo reduzir até 25% dessas mesmas forças. É por este tipo de questões que é fundamental que a actividade de marcha e corrida destas pessoas deva ser devidamente orientada de modo a que o doseamento de volumes e intensidades de treino, sejam devidamente individualizadas a cada situação específica.