



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA**
DE MINAS GERAIS



Ciclo de debates
Obesidade é doença:
o desafio é de todos

Vencer o sedentarismo: um desafio na prevenção e no tratamento da obesidade



Profª. Drª Danusa Dias Soares

U F *m* G
UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS





**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA**
DE MINAS GERAIS

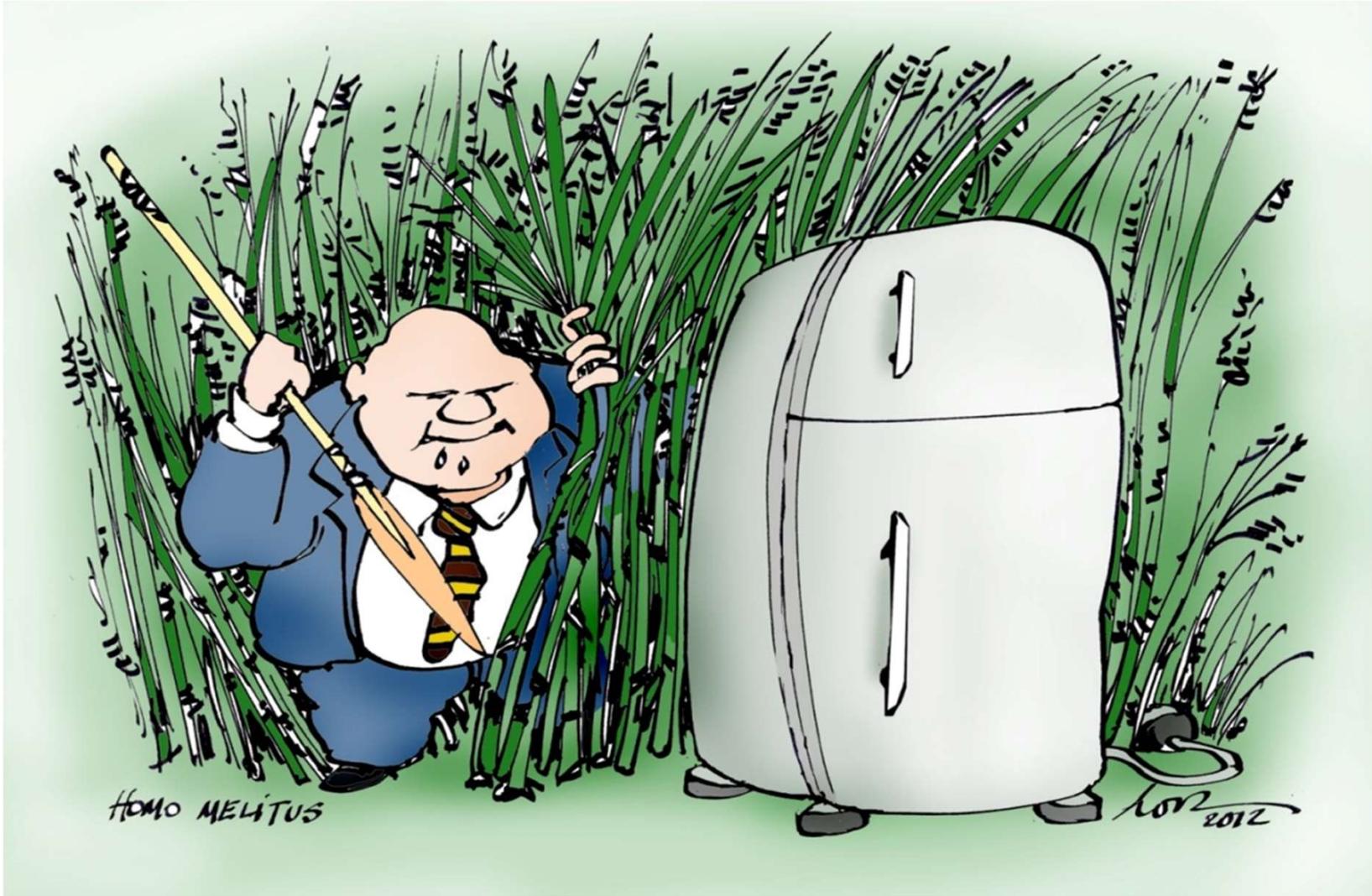


Ciclo de debates
Obesidade é doença:
o desafio é de todos

SUMÁRIO

- Conceitos Gerais
- Prática de Atividades Físicas no Brasil
- Atividade Física /Exercício Físico na Prevenção e tratamento da Obesidade: o que nos diz a ciência ?
- Considerações Finais





- **Conceitos Gerais**



Atividade Física : qualquer movimento humano produzido pelos músculos esqueléticos que produza gasto energético maior que o de repouso



Exercício Físico : envolve atividades físicas planejadas, estruturadas (intensidade, frequência e duração) com objetivo de manter e/ou melhorar componentes do desempenho físico



Carpersen et al, 1985

Inatividade Física : relacionada à realização de quantidades de atividades físicas que não atendem aos quesitos mínimos de um determinado "guideline". Ex: recomendações da OMS



pelo menos 150 min/semana –intensidade de leve a moderada ou 75 minutos/semana atividade intensa

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

Sedentarismo : acúmulo de comportamentos sedentários: qualquer comportamento de vigília com gasto energético $\leq 1,5$ METs, na postura sentada ou reclinada.



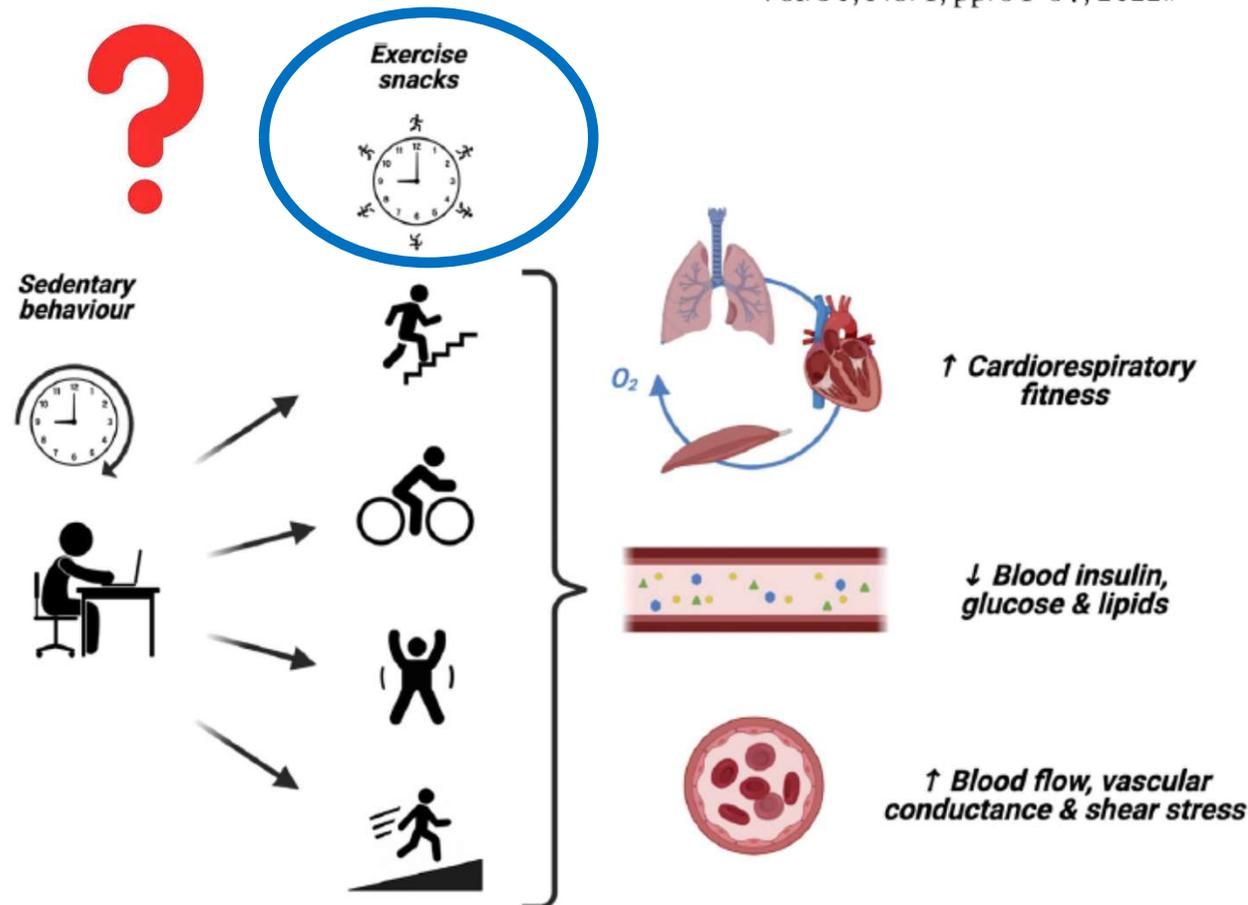
González et al, 2017

Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health

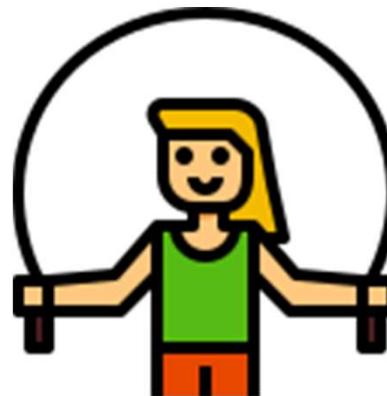
Hashim Islam¹, Martin J. Gibala², and Jonathan P. Little¹

Exercise and Sport Sciences Reviews

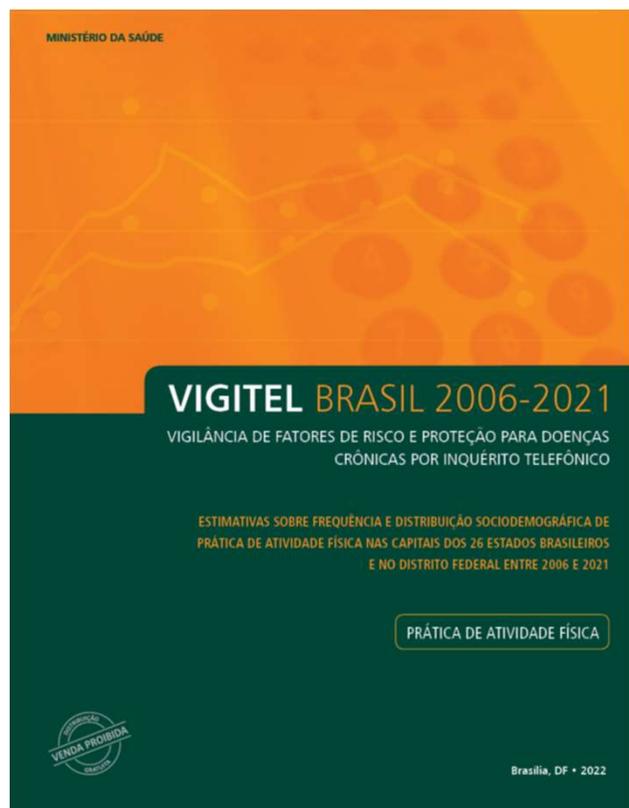
Vol. 50, No. 1, pp. 31–37, 2022..



“Exercise Snacks” (sessões curtas de exercício): são sessões isoladas de exercícios vigorosos com duração < 1 min e realizados periodicamente ao longo do dia



- **Prática de Atividades Físicas no Brasil**



Prática de atividades físicas no tempo livre

Figura 2 Percentual de adultos (≥ 18 anos) que praticam atividades físicas no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana*, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2021^y

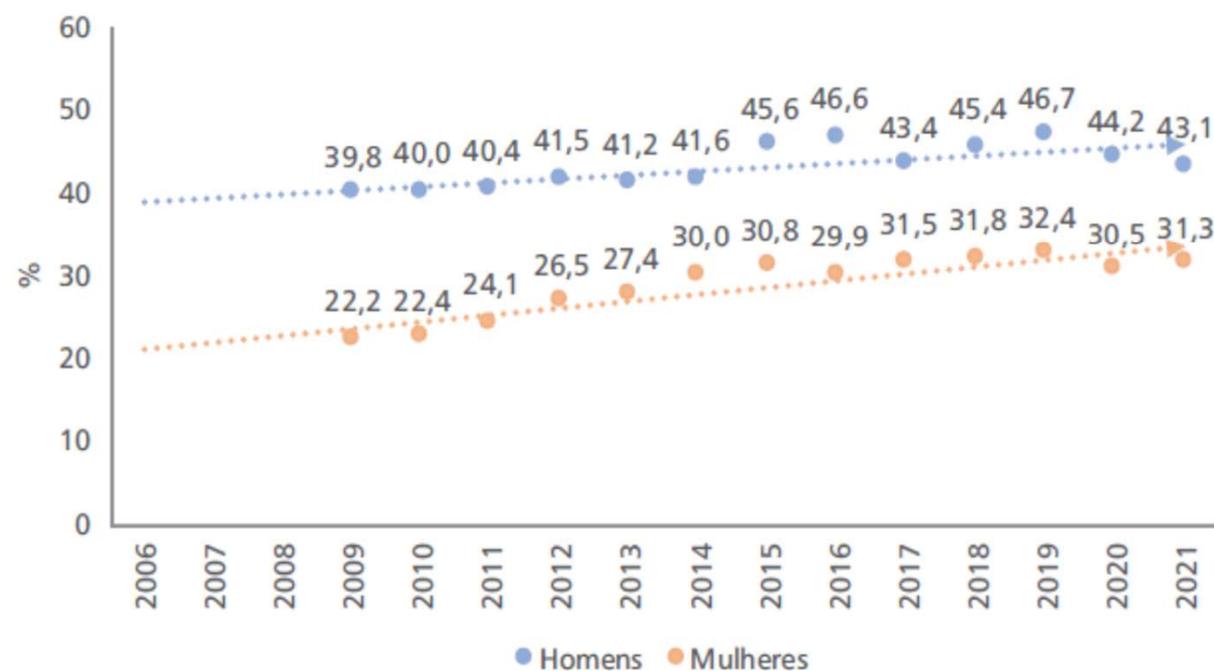
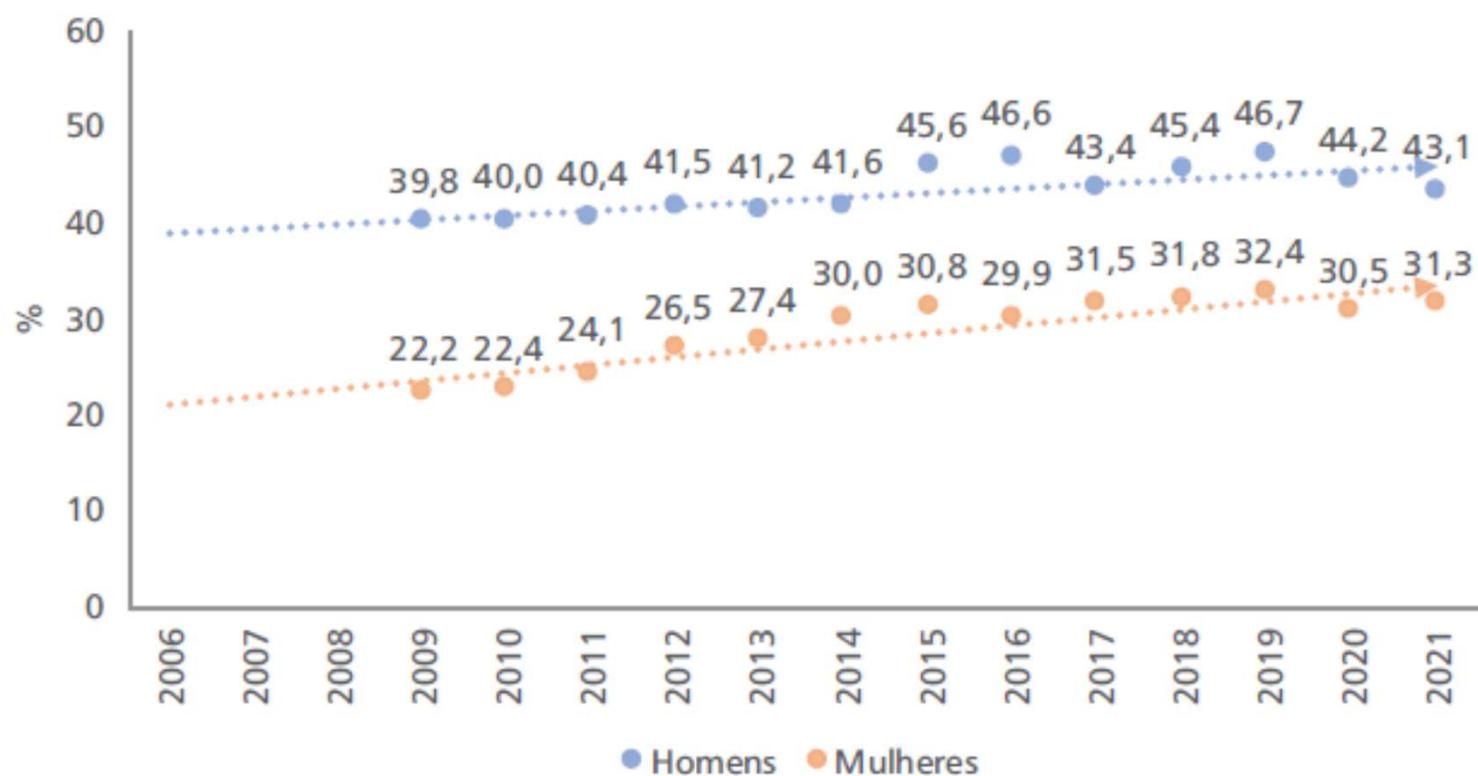
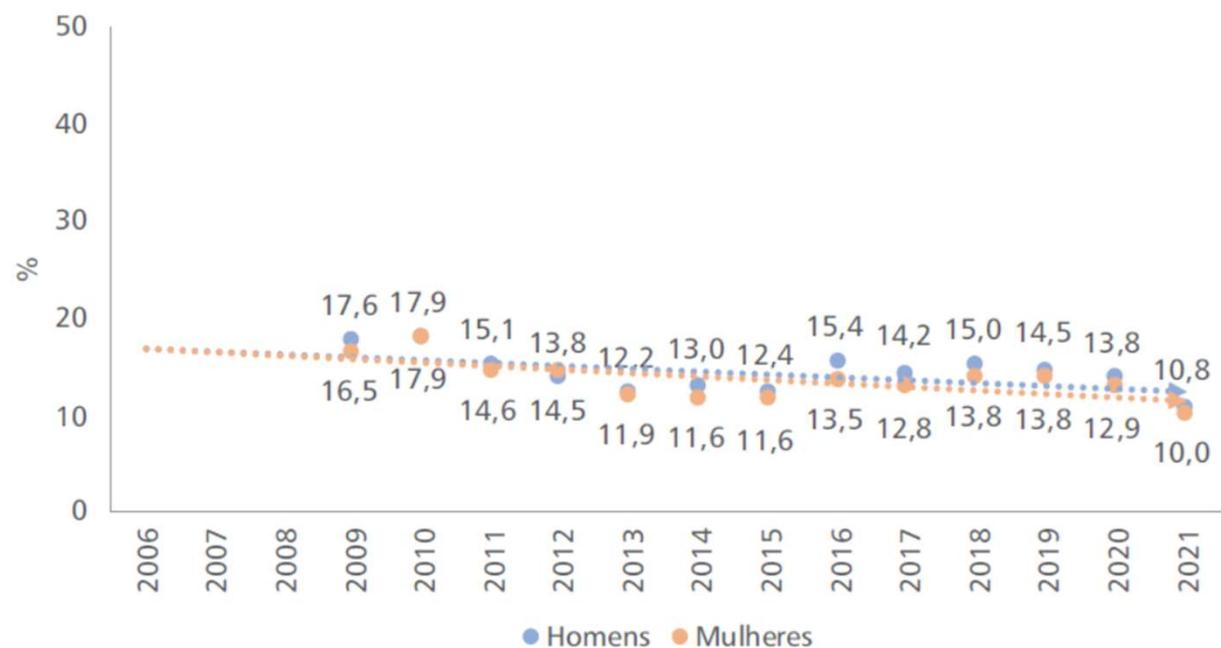


Figura 2 Percentual de adultos (≥ 18 anos) que praticam atividades físicas no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana*, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2021*



Prática de atividades físicas no deslocamento

Figura 4 Percentual* de adultos (≥ 18 anos) que praticam atividades físicas no deslocamento equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana**, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2021[†]



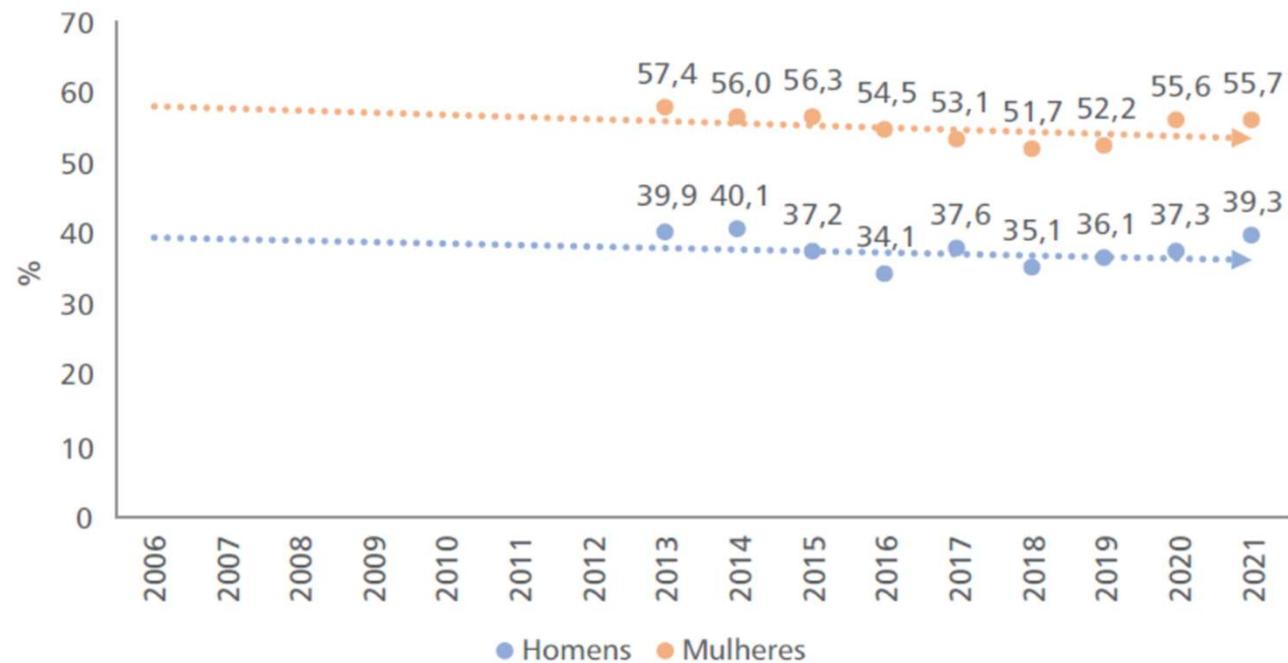
*Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra Vigitel à distribuição da população adulta da cidade, projetada para cada ano do levantamento.

**Adultos que se deslocam a pé ou de bicicleta para o trabalho ou para a escola, perfazendo, pelo menos, 30 minutos diários no total do trajeto.

†A coleta do indicador teve início a partir de 2009.

Prática insuficiente de atividade física

Figura 6 Percentual* de adultos (≥ 18 anos) com prática insuficiente de atividade física*, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2021^y

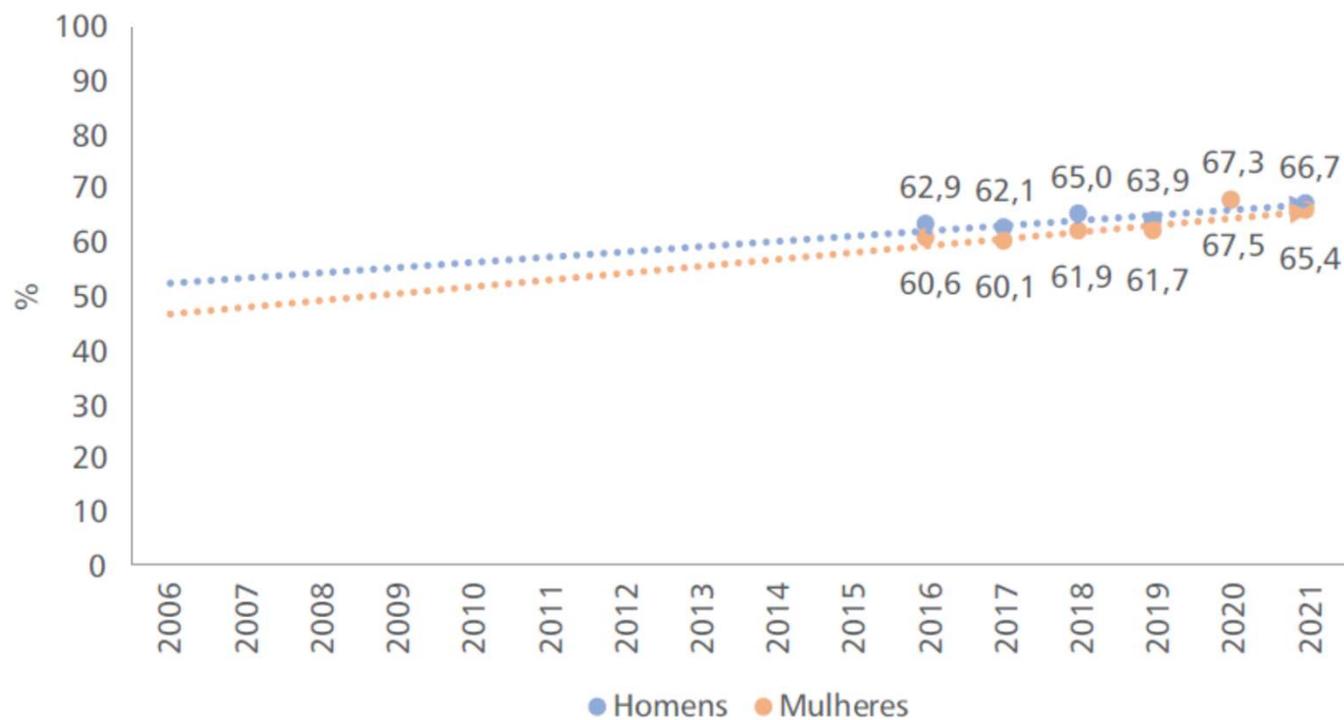


*Adultos cuja soma de minutos despendidos em atividades físicas no tempo livre, no deslocamento para o trabalho/escola e na atividade ocupacional não alcança o equivalente a pelo menos 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada, ou pelo menos 75 minutos semanais de atividades de intensidade vigorosa.

^yA coleta do indicador teve início a partir de 2013.

Tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, tablet ou celular

Figura 12 Percentual de adultos (≥ 18 anos) que despendem três ou mais horas do tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, tablet ou celular, no conjunto das capitais de estados brasileiros e no Distrito Federal, por sexo. Vigitel, 2006-2021[¶]



[¶]A coleta do indicador teve início a partir de 2016.



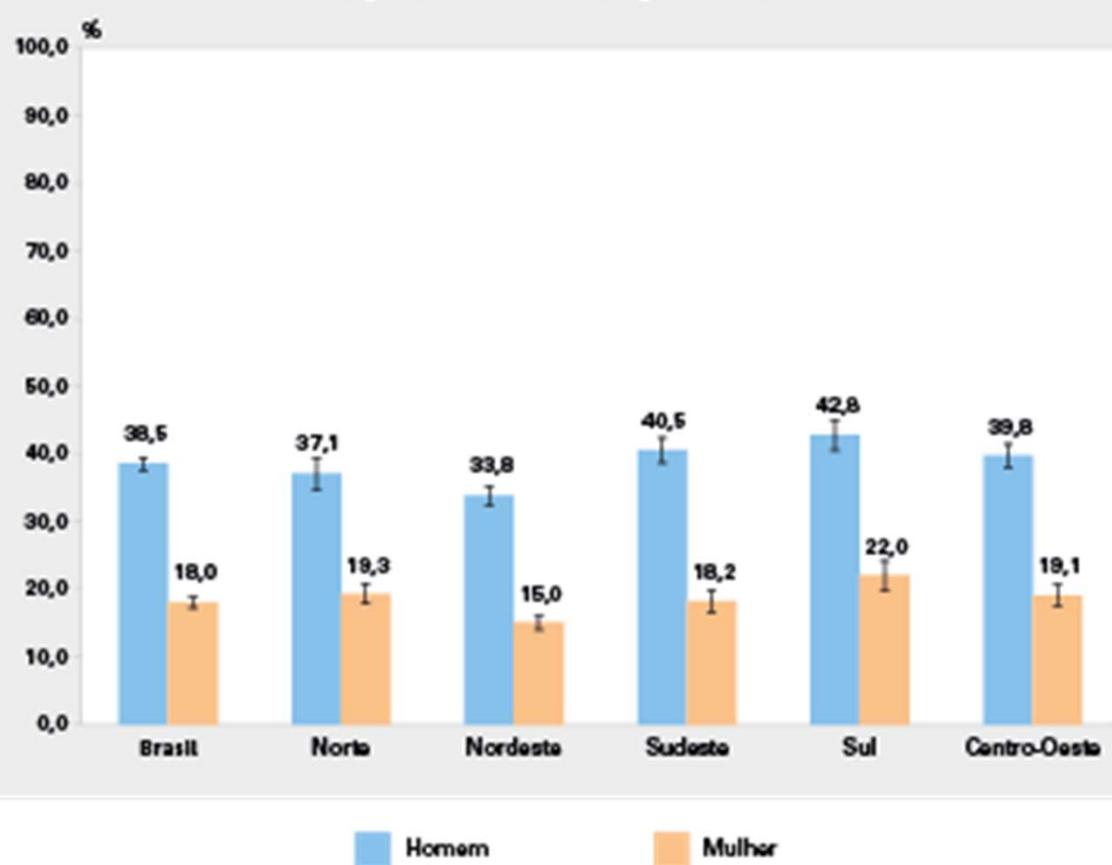
Esporte e Lazer
da Cidade - PELC



VIDA SAUDÁVEL
É tempo de viver melhor

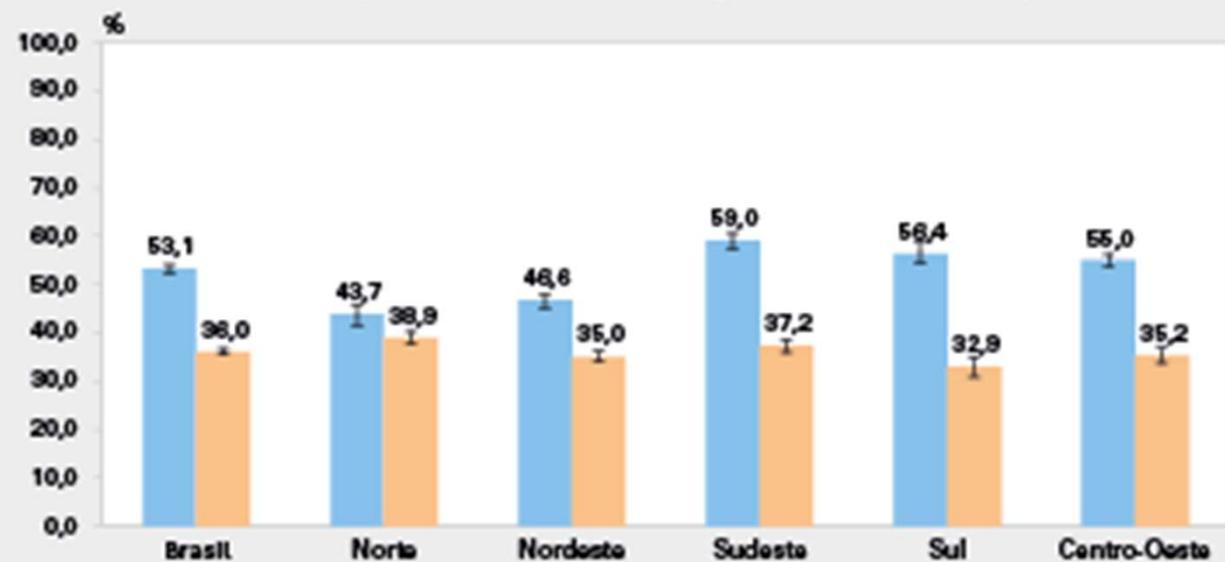


Percentual de escolares de 13 a 17 anos fisicamente ativos nos sete dias anteriores à pesquisa, com indicação do intervalo de confiança de 95%, por sexo, segundo as Grandes Regiões - 2019



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019.

Percentual de escolares de 13 a 17 anos com tempo de tela sedentário nos sete dias anteriores à pesquisa, com indicação do intervalo de confiança de 95% por indicador de tempo de tela sedentário, segundo as Grandes Regiões - 2019



■ Mais três horas diárias realizando atividades sentado ■ Mais de duas horas diárias de televisão

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

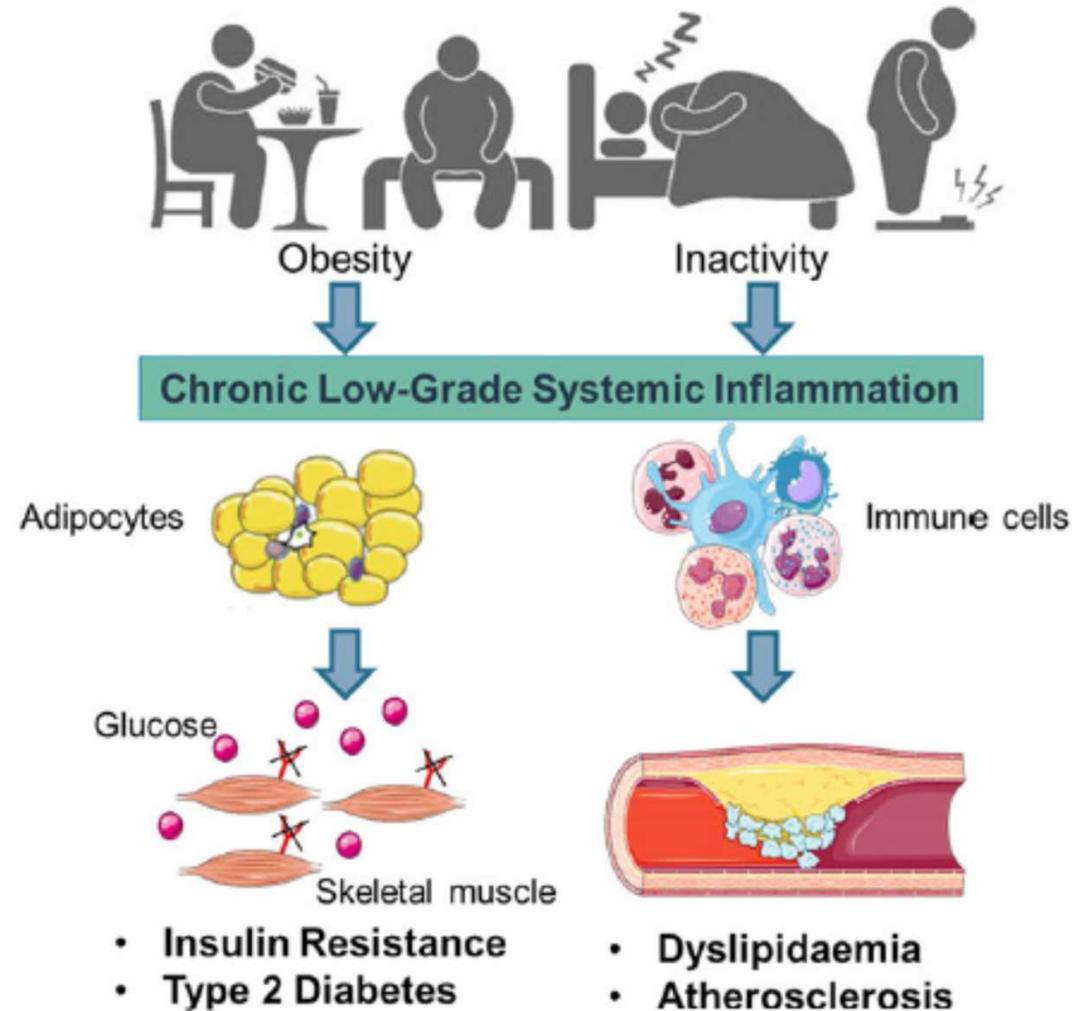
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

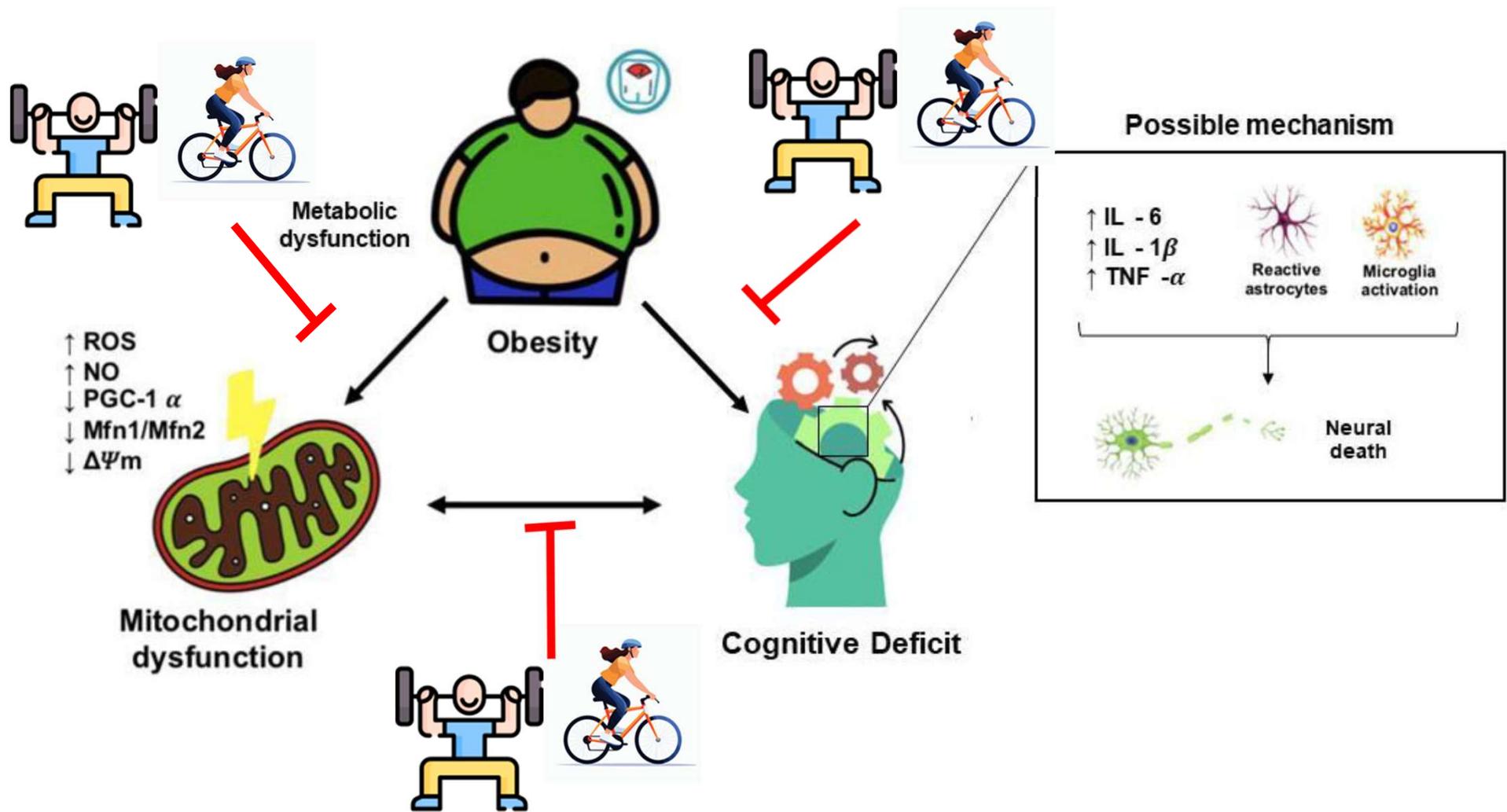
DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



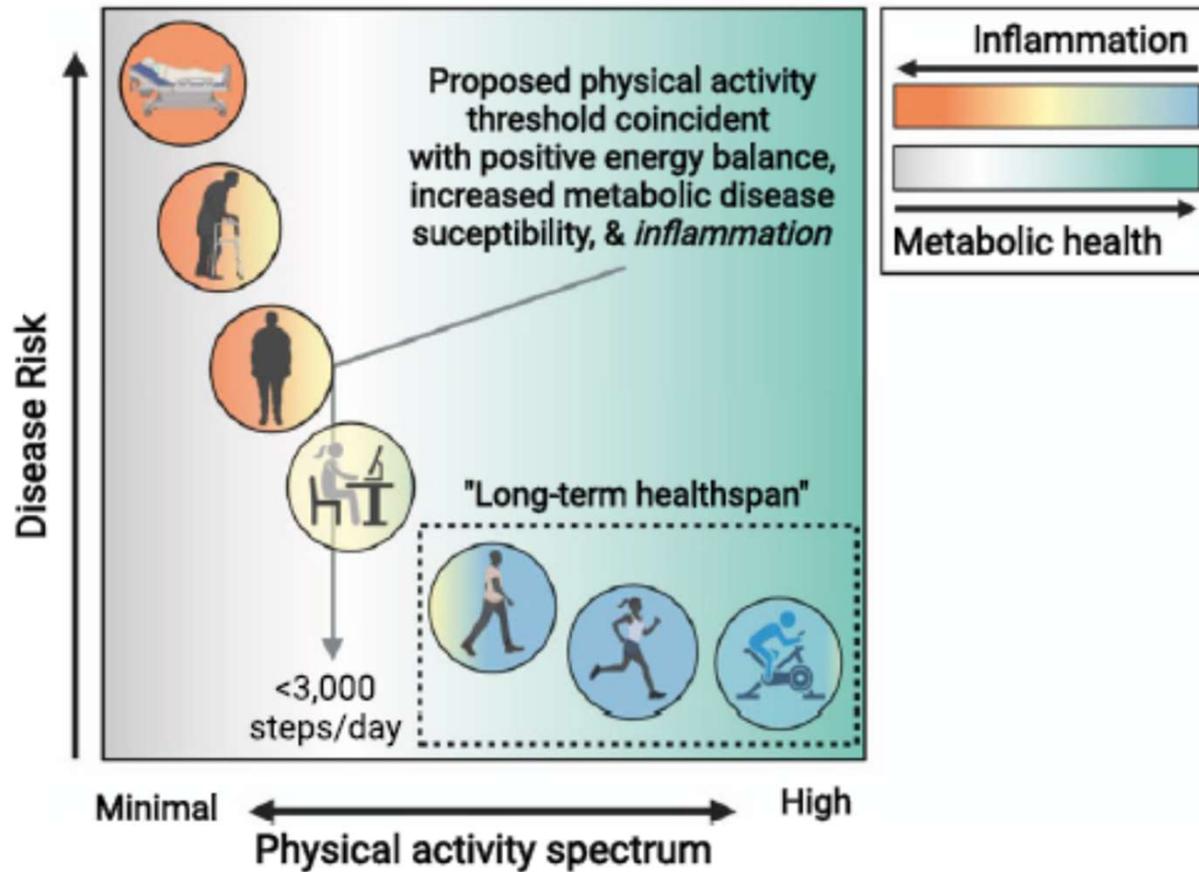
Brasília - DF
2021

- **Atividade Física /Exercício Físico na Prevenção e tratamento da Obesidade: o que nos diz a ciência ?**



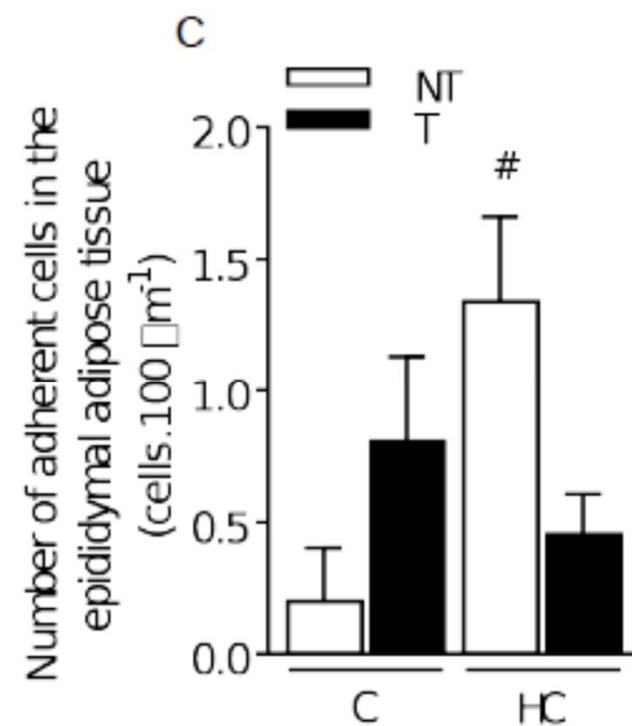
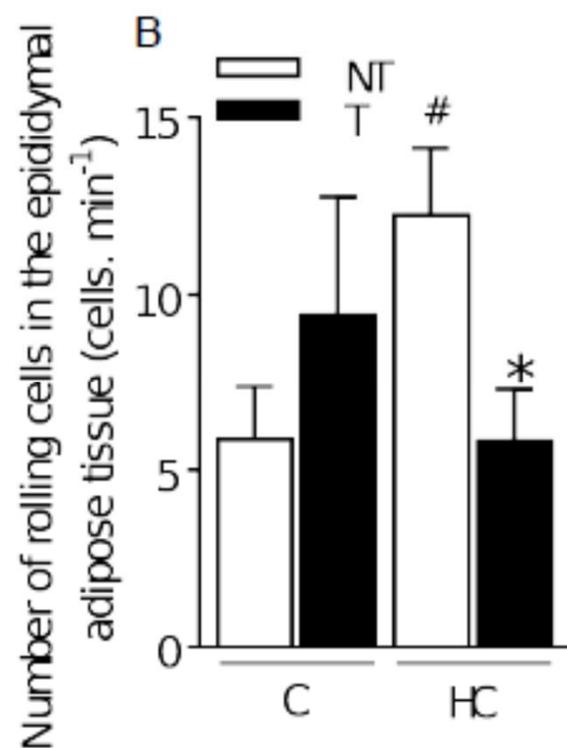


Relationship between physical activity, chronic disease risk, & inflammation



Aerobic training reduces immune cell recruitment and cytokine levels in adipose tissue in obese mice

Débora Romualdo Lacerda ¹, Michele Macedo Moraes ², Albená Nunes-Silva ³, Kátia Anunciação Costa ¹, Débora Fernandes Rodrigues ¹, Josiana Lopes Sabino ¹, Letícia Maria de Souza Cordeiro ¹, Vanessa Pinho ⁴, Mauro Martins Teixeira ⁴, Samuel Penna Wanner ², Danusa Dias Soares ², Adaliene Versiani Matos Ferreira ¹





Contents available at ScienceDirect

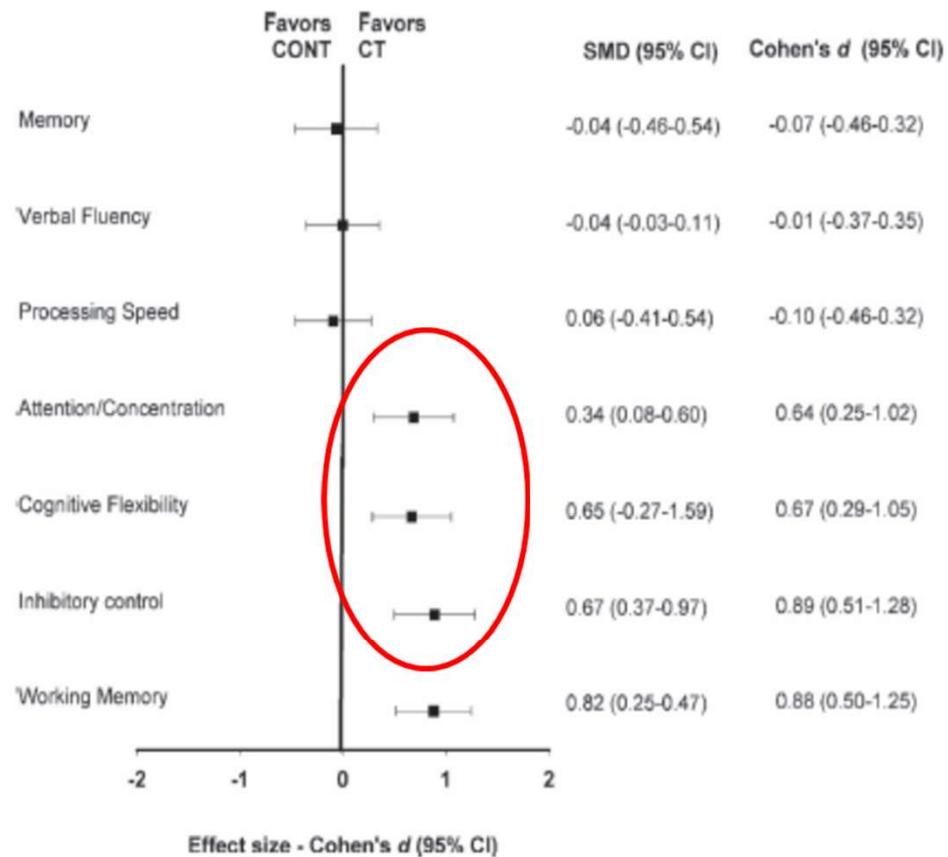
Diabetes Research
and Clinical Practicejournal homepage: www.elsevier.com/locate/diabresInternational
Diabetes
Federation

Combined exercise training improves specific domains of cognitive functions and metabolic markers in middle-aged and older adults with type 2 diabetes mellitus

João Gabriel Silveira-Rodrigues^{a,*}, Washington Pires^b, Patrícia Ferreira Gomes^a,
Pedro Henrique Madureira Ogando^a, Bruno Pereira Melo^a,
Ivana Montandon Soares Aleixo^a, Danusa Dias Soares^a

Table 2 – Pre-training sample characteristics (Mean \pm SD or % and absolute n).

Parameter	CT (n = 16)	CONT (n = 15)	p value
Age (years)	63.9 \pm 7.7	63.3 \pm 7.8	0.98
T2DM diagnosis time (years)	11.3 \pm 7.7	14 \pm 10.1	0.50
Education time (years)	9.4 \pm 4.7	8.9 \pm 5.1	0.53
BMI (kg·m ⁻²)	28.2 \pm 3.6	29.8 \pm 5.7	0.35
Waist/height ratio	0.60 \pm 0.05	0.62 \pm 0.06	0.59
Rest HR (bpm)	70 \pm 9	72 \pm 12	0.45
LDL-c/HDL-c (ratio)	1.7 \pm 1.0	2.0 \pm 1.2	0.34
MoCA score	20.3 \pm 5.4	21.8 \pm 3.9	0.70



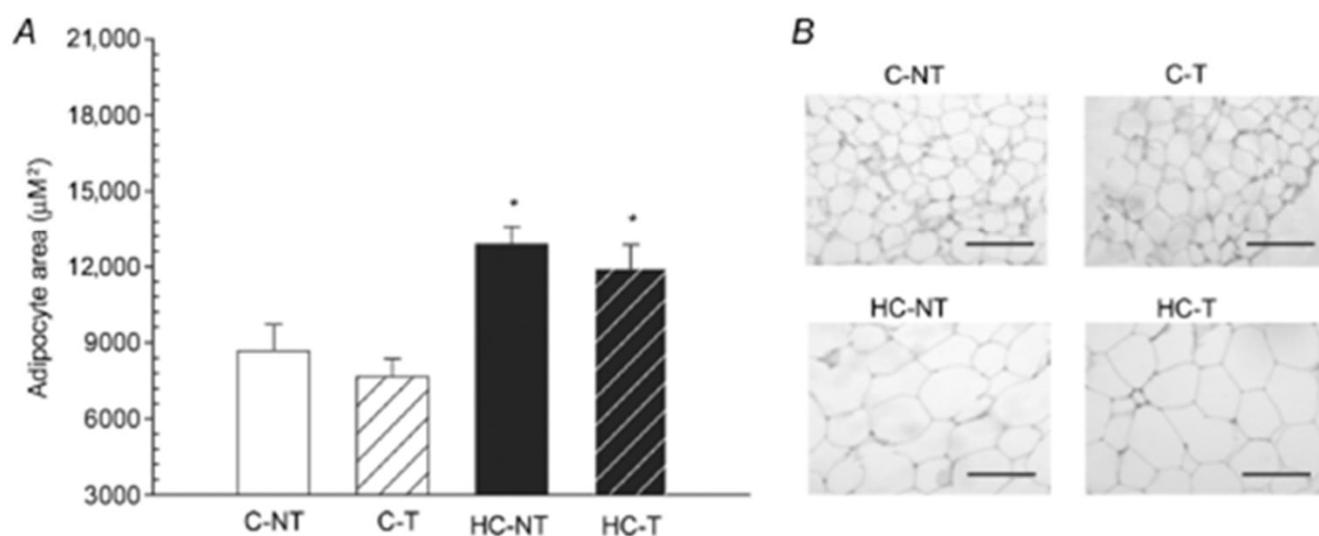
↓ Resistin levels
 ↑ Lipid profile
 ↓ Insulin resistance (HOMA Index)

Fig. 1 - The standardized mean difference (95% CI) and Cohen's *d* effect sizes (95% CI) between CT and CONT groups on specific domains of cognitive functions. Note: MP: standardized mean difference, CI: confidence interval.

Osteopetrosis in obese female rats is site-specifically inhibited by physical training

Exp Physiol 100.1 (2015) pp 44–56

Débora Romualdo Lacerda¹, Rogéria Serakides², Natalia de Melo Ocarino², Adaliene Versiani Matos Ferreira³, Michele Macedo Moraes¹, Jankerle Neves Boeloni², Juneo Freitas Silva², Marina Chaves de Oliveira³, Luiz Alexandre Medrado de Barcellos¹, Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues¹ and Danusa Dias Soares¹



- **Considerações Finais**

- Não há dúvidas que para prevenir e/ou tratar a obesidade é necessário de fato uma abordagem multiprofissional
- É imperativo aumentar os índices de prática de atividades físicas/ exercícios em todas as faixas etárias de nossa população: desafio de todos!
- É fundamental aumentar as políticas públicas que permitam a democratização ao acesso a espaços adequados para a prática de atividades físicas/exercícios físicos
- A Educação para a saúde nas escolas deve envolver conhecimentos e atividades transversais que visem hábitos de vida voltados para a saúde, dentre outros, a alimentação saudável, a prática regular de atividades físicas e/ou exercícios físicos e a busca de atividades que enriqueçam o convívio interpessoal harmonioso

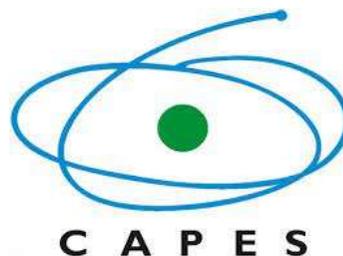
“ Se você insiste em não ter tempo para a prática de atividades físicas, encontre tempo e dinheiro para tomar remédios e tratar de seus problemas de saúde”



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA**
DE MINAS GERAIS



Ciclo de debates
Obesidade é doença:
o desafio é de todos



danusa56@gmail.com



www.youtube.com/c/LAFISE_UFMG



instagram.com/lafise.ufmg/

