



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO

CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ROGSON SANTOS SAMPAIO

ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE À OBESIDADE : UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

FORTALEZA

2022

ROGSON SANTOS SAMPAIO

ATIVIDADE FISICA PARA O COMBATE À OBESIDADE : UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2022

ROGSON SANTOS SAMPAIO

ATIVIDADE FISICA PARA O COMBATE À OBESIDADE : UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 23 de Novembro de 2022 como requisito para obtenção do grau de bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Ms. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - UNIFAMETRO

Prof.a Dra Roberta Oliveira da Costa
Membro - UNIFAMETRO

ATIVIDADE FÍSICA PARA O COMBATE À OBESIDADE : UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Rogson Santos Sampaio ¹
Bruno Feitosa Policarpo²*

RESUMO

A obesidade pode ser estabelecida como uma doença que é qualificada como acúmulo de gordura corporal ou tecido adiposo, em excesso dentro do organismo, na qual pode ocasionar problemas na saúde. A prática de atividade física regular proporcionara benefícios para a saúde a curto prazo tal como em longo prazo. No contexto preventivo, a pratica regular de atividade física seria de grande serventia para alterar os fatores de risco relacionados à estresse, ansiedade , sedentarismo e obesidade. O objetivo da pesquisa foi refletir qual a relevância da atividade física para o combate à obesidade. O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa. Para seleção da amostra foram utilizadas as estratégias de busca, nos sites eletrônicos da PubMed e SciELO . A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, de crianças, adolescentes e adultos. os resultados do artigo mostram que o exercício físico regular tem um bom efeito na prevenção e controle de doenças, como a obesidade , esses resultados sugerem que, independentemente da intensidade ou tipo de exercício, se houver estimulação mínima, o metabolismo promove oxidação de gordura e gasto calórico e, portanto, o exercício é um dos melhores tratamentos para redução de peso e gordura corporal. Com base nos estudos mostrou-se que a atividade física foi fator de proteção para doenças crônicas na qual o exercício físico moderado pode melhorar a qualidade física e mental e é a melhor forma de resistir e controlar as doenças como a obesidade, podendo favorecer o aumento do gasto energético , aspecto indispensável afiliado ao controle condizente do peso corporal.

Palavras-chave: Atividade física , obesidade , exercício

ABSTRACT

Obesity can be established as a disease that is qualified as the accumulation of body fat or adipose tissue, in excess within the body, which can cause health problems. The practice of regular physical activity will provide health benefits in the short term as well as in the long term. In the preventive context, the regular practice of physical activity would be of great use to change the risk factors related to stress, anxiety, sedentary lifestyle and obesity. The objective of the research was to reflect on the relevance of physical activity to combat obesity. The present study is an integrative literature review, , For sample selection, search strategies were used on the electronic sites of PubMed and SciELO . The composition of the study's target audience varied according to age group, from children, adolescents and adults. the results of the article show that regular physical exercise has a good effect on the prevention and control of diseases such as obesity, these results suggest that, regardless of the intensity or type of exercise, if there is minimal stimulation, the metabolism promotes fat oxidation and caloric expenditure and, therefore, exercise is one of the best treatments for reducing weight and body fat. Based on studies, it was shown that physical activity was a protective factor for chronic diseases in which moderate physical exercise can improve physical quality and mental and is the best way to resist and control diseases such as obesity, and may favor the increase in energy expenditure , an essential aspect associated with consistent control of body weight.

Keywords: Physical activity , obesity , exercise

1 INTRODUÇÃO

A obesidade pode ser estabelecida como uma doença que é qualificada como acúmulo de gordura corporal ou tecido adiposo, em excesso dentro do organismo, na qual pode ocasionar problemas na saúde do indivíduo . Na pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico de 2018 (VIGITEL), a prevalência da obesidade em adultos no Brasil aumentou 67,8% nos últimos treze anos , saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018.

É importante salientar que a atividade física (AF) tem sido uma forma de tratamento da obesidade, pois acaba elevando o gasto energético e por sua vez minimizando os efeitos negativos da restrição energética . A (AF) possui um agente determinante na prevenção e tratamento de doenças, podendo provocar diversos benefícios alusivos a saúde .

Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo que trata sobre a atividade física e obesidade, de tal modo que para a realização desse projeto de pesquisa foi elaborado a próxima argumentação da atividade investigativa:

Qual a importância da atividade física para o combate à obesidade ?

Para responder a pergunta formulada , justificado no conhecimento empírico do pesquisador , formulou-se a seguinte hipótese : a importância da atividade física para o combate à obesidade se dá pelo fato que a (AF) pode favorecer o aumento do gasto energético , aspecto indispensável afiliado ao controle condizente do peso corporal.

O objetivo da pesquisa foi refletir qual a importância da atividade física para o combate à obesidade.

Cientificamente o estudo se justifica por uma pesquisa detalhada nos sítios eletrônicos da SciELO, PubMed e artigos de revistas científicas, onde por sua vez foi

verificado um número de 16 estudos sobre o tema proposto, porém , nenhum foi integrado no município de Fortaleza – CE.

De acordo com Silva et al. , (2007) o mesmo relata que a (AF) executa um papel de suma importância , não apenas pelo fato de contribuir para o equilíbrio balanço energético , como também reduz as chances de desenvolver doenças ligadas à obesidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Benefícios da Atividade Física

A atividade física pode auxiliar para a melhora da saúde a aderir aos indivíduos uma vida mais proveitosa e mais atrativa. Desta forma , a (AF) é vista como imprescindível para prevenção/manutenção e restauração dos equilíbrios biológico, psicológico e social , ameaçados incessantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011) .

A prática de (AF) regular proporcionara benefícios para a saúde a curto prazo tal como em longo prazo, sendo um deles , principalmente o controle de doenças crônicas , como a hipertensão, liberando substancias que causam a dilatação dos vasos e artérias , por exemplo. Apesar de muito se saber dos benefícios da pratica de atividade física para a saúde , uma grande parcela da população não pratica com a frequência indicada (SILVA; et al. , 2012) .

De acordo com Magalhães (2010) , a prevenção primária pode ser estabelecida como intervenções e estratégias que atuam nas etapas que antecedem o aparecimento das doenças , e desta forma impossibilitando ou adiando o seu desenvolvimento.

A inatividade física amplifica significativamente a ocorrência do infarto agudo do miocárdio (60%), doença arterial coronariana (45%) ,hipertensão arterial sistêmica (30%) . Além do aumento da mortalidade, obesidade, ansiedade, alterações de humor, e queda em idosos (GUALANO,2011) .

No contexto preventivo, a prática regular de atividade física seria de grande serventia para alterar os fatores de risco relacionados à estresse, ansiedade, sedentarismo e obesidade. Tal prática de (AF) pode possibilitar a curto, médio e longo prazo benefícios agudos e crônicos. Dentre seus benefícios pode-se alegar a melhora no condicionamento físico em geral; diminuição da incapacidade funcional, preservação ou redução de perda de massa muscular e tecido adiposo, melhora na qualidade de vida, e ainda o controle de DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis (NOGUEIRA,2012).

Embora, Segundo a OMS, a não aceitação em tratamento de longo prazo na população em geral, em 2016, representam cerca de 50% dos casos (TAVARES, 2016).

2.2 Atividade física contra a obesidade

A obesidade é o incremento em excesso do tecido adiposo, e é encarregado por um estado pró-inflamatório, causando o aumento de liberação de citocinas e diminuição de produção de adiponectina, espelhando em uma diminuição da sensibilidade à insulina (BALABAN, SILVA,2001; DAMIANI et al., 2011; FRANÇA et al., 2017). A obesidade certamente é qualificada como um estado clínico de doença (OLIVEIRA; COSTA, 2016).

Os indivíduos que realizam atividade física constantemente apresentam uma melhora no controle do perfil lipídico, tal como os marcadores inflamatórios, dado que a atividade física também melhora a sensibilidade à insulina e facilita o controle de peso. Ademais, existe a necessidade de considerar que, para executarem o mesmo esforço físico, indivíduos mais pesados utilizam maior quantidade de energia do que os de peso corporal menor. Isso ocorre devido ser necessária mais energia para mover a massa corporal adicional, o que esclarece a recomendação de exercícios físicos para pessoas com sobrepeso ou obesas (GUEDES; GUEDES, 2003).

Elevar o gasto diário de energia para harmonizar o balanço energético é um método eficiente no tratamento da obesidade, e quanto maior o balanço energético,

maior perda de peso. Os estudos epidemiológicos vêm indicando a eficácia da prática regular de atividades físicas na prevenção de doenças associadas a excesso de peso e obesidade (MATSUDO et al., 2004; JANSSEN; JOLLIFFE, 2006; NEUMANN et al., 2006; NELSON et al., 2007;).

Os privilégios da atividade física sobre a obesidade podem ser obtidos , independente de qual atividade esteja sendo praticada e/ou nível de intensidade esteja sendo utilizado, servindo como uma terapia não medicamentosa. A atividade física é considerada uma ferramenta não farmacológica e complementar efetiva, uma vez que colabora na redução e manutenção da massa corporal. Como a obesidade aumenta diariamente, recomenda-se a prática da atividade física como um estilo de vida integrado no cotidiano (REIS, 2009).

A atividade física é importante para a conservação e a perda de peso. Além das calorias que foram usadas durante o treinamento físico, ocorre um considerável consumo de calorias posteriormente a prática do exercício devido ao excesso de aproveitamento de oxigênio após o exercício - EPOC (WILMORE, COSTILL & KENNEY, 2010).

Na atualidade , o IMC é o método de uso mais recorrente para a estimação do sobrepeso e obesidade. Dessa forma, temos: Sobrepeso: acima de 25; Obesidade: acima de 30; Obesidade grau I: 30- 34; Obesidade grau II: 35-39; e Obesidade grau III: acima de 40 (REIS, 2009; MCARDLE, KATCH e KATCH, 2009).

Segundo a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade (ABESO) , um dos motivos que acarretam a obesidade são os ambientes modernos com tantas tecnologias e especialmente a falta de atividade física. Assim, que as condições sociais e o baixo nível educacional são um dos indicadores que amplificam as proporções de obesidade nessas populações (ABEB, 2016).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa . A revisão integrativa consiste na construção de uma análise ampla da literatura, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos. O propósito inicial deste método de pesquisa é obter um profundo entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores. De acordo com (WHITTEMORE , 2005) A revisão integrativa é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões , permitindo a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para a compreensão completa do caso analisado.

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: Exercise , Obesity , Physical activity, Exercício, Obesidade, Atividade Física . Foram construídas três estratégias de busca: “EXERCISE *and* OBESITY”; “PHYSICAL ACTIVITY *and* OBESITY ” ; “ATIVIDADE FÍSICA e OBESIDADE “ .

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada do mês de Agosto até Novembro do ano de 2022 , por meio dos sítios eletrônicos PubMed e SciELO.

3.4 Amostra

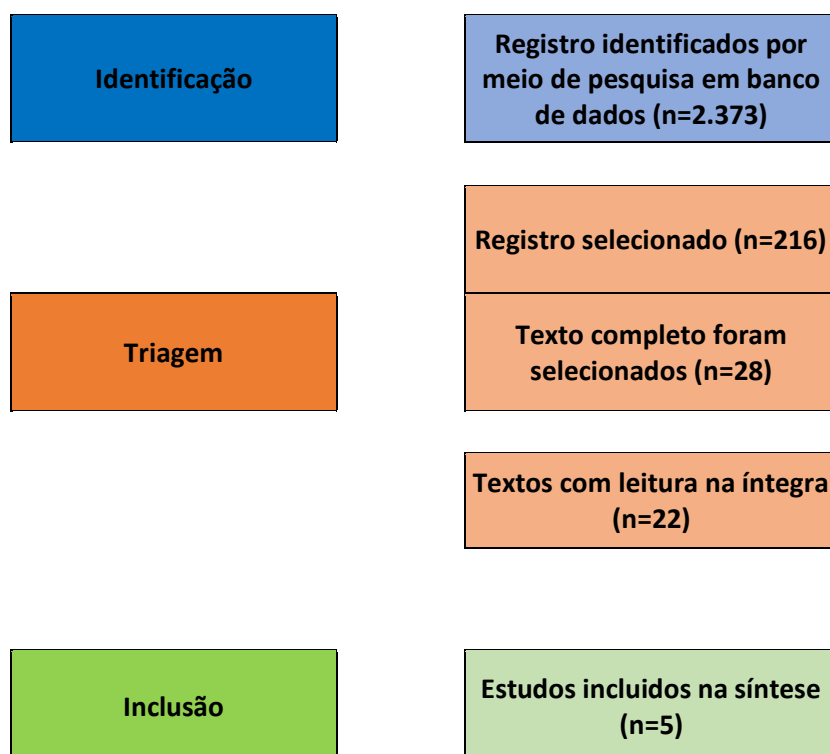
Para seleção da amostra serão utilizadas as estratégias de busca, nos sites eletrônicos da PubMed e SciELO, que serão utilizados para configurar a pesquisa no período de 2013 a 2022, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações , assim, obtivemos aproximadamente 2.373 estudos, apresentados, 15 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 20 primeiras páginas com a verificação do título, 216 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 22

trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos dezessete estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 5 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão (um não deve negar o outro)

Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2013 a 2022, nos idiomas, inglês e português. Também foram incluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

Foram excluídos resumos, editoriais, , e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos será partir dos seguintes passos:

- 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos;
- 2) Organização e ordenação dos estudos identificados;
- 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo, objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dado

A amostra foi selecionada utilizando os sites eletrônicos da SciELO e PubMed. A SciELO é uma biblioteca virtual de revistas científicas brasileiras em formato eletrônico. Ela organiza e publica textos completos de revistas na Internet / Web, assim como produz e publica indicadores do seu uso e impacto. O PubMed é um motor de busca onde é feito acesso à base de dados de citações e resumos de artigos de investigação.

3.6 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO (REVISÃO INTEGRATIVA)

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2013 a 2022, apresentados na Tabela 1. Dos 5 trabalhos, todos eram artigos completos e originais. Três, manuscritos publicados em português e dois em inglês, todos com caracterização de estudos de campo e aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária, de crianças, adolescentes e adultos.

Tabela 1 – Quantitativo de estudos/ ano

Ano	Quantidade (nº)	Percentual %
2013	-	-
2014	-	-
2015	-	-
2016	-	-
2017	1	20%
2018	-	-
2019	-	-
2020	1	20%
2021	2	40%
2022	1	20%
Total de Estudos	5	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

No Quadro 01, apresentaremos as variáveis relacionadas aos estudos: estado/país ; objetivos; intervenção metodológica e resultados e conclusões

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: estado/ país; objetivos; intervenção metodológica , resultados e conclusões.

Estudo	Estado/ país	Objetivos	Intervenção metodológica	Resultados e Conclusões
Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares	Ceará/ Brasil	Analisar a existência de associação entre sobrepeso/obesidade e fatores de risco em adolescentes escolares	Os dados foram coletados utilizando questionário semiestruturado, IPAQ e Marcadores do Consumo Alimentar SISVAN.	indicaram que a idade jovem e o consumo inadequado de alimentos são fatores de risco para o desenvolvimento de sobrepeso/obesidade, comprovando sua natureza diversa e complexa.
Fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas	Bahia / Brasil	Verificar os fatores relacionados à inatividade física (IF) no lazer em mulheres com excesso de peso	Estudo transversal, 174 mulheres foram recrutadas atendendo aos critérios de inclusão; ter excesso de peso; idade superior a 18 anos, comparecido a consulta médica nos últimos doze meses	Houve alta prevalência de IF (85,2%) e associação significativa entre IF e índice de massa corporal, autoeficácia para atividade física, percepção do ambiente, dependentes no domicílio, estado de saúde percebido e número de comorbidades

<p>EFEITOS DO TIPO DE EXERCÍCIO E DA INTENSIDADE NA VISFATINA E A SÍNDROME METABÓLICA NA OBESIDADE</p>	<p>Brasil</p>	<p>objetivo deste estudo é investigar os efeitos da visfatina sobre os fatores de risco de SM por meio de diferenças da intensidade de exercícios aeróbicos e do tipo de exercício, com base na premissa de mesma quantidade de exercício.</p>	<p>Este estudo incluiu 32 mulheres obesas de meia-idade sem qualquer diagnóstico prévio de doença metabólica. O esforço percebido (RPE) foi verificada a cada minuto para ajustar a duração do exercício e a velocidade durante o teste</p>	<p>Constatamos que programas de exercícios de 8 semanas, com diferença na intensidade e tipo de Exercícios são eficazes na modificação dos fatores de risco de SM em mulheres obesas de meia-idade., apesar das diferenças na intensidade e tipo, o exercício é eficaz para melhorar a obesidade e os fatores de risco de SM</p>
<p>EFEITO CLÍNICO DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO DE DOENÇAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS</p>		<p>Explorar a relação entre exercício físico e prevenção de doenças em estudantes universitários.</p>	<p>O artigo consiste de análise de regressão logística do exercício físico em universitários e investiga a relação entre o exercício físico e a ocorrência de doenças físicas.</p>	<p>A incidência da doença em alunos que praticam exercícios físicos é baixa. A participação diligente em exercícios físicos pode ajudar os estudantes universitários a serem mais resistentes a doenças.</p>
<p>Obesidade e redução da atividade física diária de crianças e adolescentes: um estudo longitudinal</p>	<p>Bahia/ Brasil</p>	<p>Analisar o efeito da obesidade na atividade física diária</p>	<p>Trata-se de um estudo longitudinal com seguimento de um ano. Participaram 462 estudantes de escola pública (53,6% meninos; 7-12 anos de idade). Atividades físicas foram relatadas no questionário Alimentar e Atividade Física de Escolares (Web-CAAFE)</p>	<p>Concluiu-se que a obesidade reduziu as atividades físicas vigorosas na amostra durante o seguimento de um ano, com redução substancial entre as meninas com 10 anos ou mais.</p>

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

A presente revisão integrativa buscou na literatura estudos que investigaram qual a importância da atividade física para o combate à obesidade . Após breve análise das características dos estudos selecionados, foi possível observar algumas evidências no que se refere a alterações na composição corporal.

No estudo de influência da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso / obesidade em adolescentes escolares o comportamento sedentário e a inatividade física, associados a uma alimentação não balanceada, se mostrou possível gerar sobrepeso e obesidade comorbidade na qual está atingindo valores alarmantes em todo o mundo. O objetivo deste estudo foi analisar a existência de associação entre sobrepeso/obesidade e fatores associados à prevalência em adolescentes escolares na cidade de Sobral, no Estado do Ceará resultando em uma amostra de 572 estudantes , onde se concluiu que a relação à classificação da atividade física, predominou o grupo de estudantes com comportamento sedentário/irregularmente ativo para todos os domínios avaliados. Em geral, há um consenso na literatura quanto à complexidade e à multicausalidade do sobrepeso/obesidade na adolescência. Os fatores mais estudados são os de caráter biológico relacionado ao binômio ingestão de alimentos hipercalóricos e comportamento sedentário. Além disso, Wendpap et al.³¹ indicaram uma prevalência de 70% referente ao comportamento sedentário em adolescentes.

No estudo dos fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas , veio para mostrar que Apesar dos benefícios estabelecidos da atividade física na promoção e prevenção de agravos à saúde, mais de dois milhões de mortes anuais são atribuídas à inatividade física devido a sua repercussão no incremento de doenças crônicas não transmissíveis que, se mantidas as tendências atuais, estarão relacionadas a 73% das mortes no mundo . Nesse estudo, cento e quarenta e duas mulheres atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar . A média de idade foi de 50,66 anos , idade mínima de 21 e máxima de 81 anos. Um dado relevante foi de que quanto mais elevado o índice de massa corpórea maiores as pre- valências de

inatividade física no lazer, demonstrando que o excesso de peso é um fator associado negativamente à prática de atividade física, como previamente evidenciado.

No modelo multivariado, a inatividade física associou-se significativamente ao número de comorbidades ; a autopercepção de saúde ruim; a baixa autoeficácia e a percepção do ambiente ruim, havendo maior proporção de inatividade física naquelas com idade entre 40-59 anos.

Referente ao estudo efeitos do tipo de exercício e da intensidade , a síndrome metabólica (SM) refere-se a distúrbios metabólicos, como obesidade abdominal, dislipidemia, colesterol de baixa densidade elevado, hipertensão e diabetes, que são causados por baixa atividade física e fatores genéticos. A SM é mais prevalente em pessoas com baixa atividade física e obesidade, e o controle de peso e aumento da atividade física são fatores importantes para seu tratamento.

Portanto, a intensidade, o volume, a frequência e o tipo de exercício devem ser considerados importantes para maximizar o efeito do programa de exercícios. Este estudo incluiu 32 mulheres obesas (mais de 30% da gordura corporal) de meia-idade sem qualquer diagnóstico prévio de doença metabólica e nenhum outro problema de saúde. Depois de 8 semanas de exercício, como resultado do efeito do principal teste, o peso corporal e o percentual de gordura corporal diminuíram significativamente depois do exercício em todos os grupos .

A baixa atividade física pode levar à obesidade ao aumentar o teor de gordura corporal e muitos estudos prévios relataram que ela está ligada à obesidade. Neste estudo, tanto o peso quanto o percentual de gordura corporal diminuíram em todos os grupos de exercício, esses resultados sugerem que, independentemente da intensidade ou tipo de exercício, se houver estimulação mínima, o metabolismo promove oxidação de gordura e gasto calórico e, portanto, o exercício é um dos melhores tratamentos para redução de peso e gordura corporal.

Esses resultados sugeriram que, apesar das diferenças na intensidade e tipo, o exercício é eficaz para melhorar a obesidade e os fatores de risco de SM.

Dessa forma, no estudo do efeito clínico do exercício físico com prevenção de doenças discute-se a relação da população entre atividade física, exercício físico e doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade e hiperlipidemia. Foi usado

o princípio da amostragem estratificada por conglomerados em vários estágios para selecionar 5.760 pessoas de 16 classes de desenvolvimento econômico diferentes níveis e tipos de investigação. Este artigo selecionou como objeto de análise estudantes universitários de 18 a 23 anos. O número total é de 11178 pessoas. Entre eles, 5.418 são do sexo masculino e 5.760 são do sexo feminino.

A análise de regressão logística mostrou que a atividade física foi fator de proteção para doenças crônicas. O exercício físico moderado pode melhorar a qualidade física e mental e é a melhor forma de resistir e controlar as doenças físicas e mentais. Este artigo discorreu sobre a prevenção e controle de doenças decorrentes do exercício físico e as precauções para o exercício físico. Os resultados do artigo mostram que o exercício físico regular tem um bom efeito na prevenção e controle de doenças, como a obesidade.

Complementando os demais estudos, neste artigo obesidade e redução da atividade física diária de crianças e adolescentes, observou a participação de 478 alunos que aceitaram participar e que receberam autorização prévia dos pais ou responsáveis. Este estudo buscou ampliar a discussão sobre a relação entre obesidade e atividade física, mediada por comportamentos sedentários. Os resultados destacaram que a obesidade está associada à redução de atividades físicas vigorosas entre os participantes. Esse efeito foi pronunciado entre as meninas com obesidade, principalmente na faixa etária de 10 anos ou mais, que apresentaram maior redução da VPA em relação aos meninos com e sem obesidade, independentemente da faixa etária, e quando comparados aos de 7-9 anos. Entre as crianças e adolescentes deste estudo, a obesidade reduziu ligeiramente a quantidade diária de atividades físicas diárias. Mas seu efeito em atividades físicas de intensidade vigorosa foi mais pronunciado e estatisticamente significativa. Concluiu-se que a obesidade reduziu as atividades físicas vigorosas na amostra durante o seguimento de um ano, com redução substancial entre as meninas com 10 anos ou mais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos mostrou-se que a atividade física foi fator de proteção para doenças crônicas na qual o exercício físico moderado pode melhorar a qualidade física e mental e é a melhor forma de resistir e controlar as doenças físicas e mentais, ela se torna importante para a conservação e a perda de peso , pois além das calorias que foram usadas durante o treinamento físico, ocorre um considerável consumo de calorias posteriormente a prática do exercício devido ao excesso de aproveitamento de oxigênio após o exercício.

Apesar da temática ter ampla disponibilidade de artigos sobre obesidade e atividade física , muitos estudos não possuíam o mesmo objetivo, porém , tinham as informações necessárias para chegar ao objetivo da pesquisa. Conclui-se que a obesidade afeta a saúde do indivíduo e dificulta a prática de atividade física do mesmo , tornando até uma atividade do dia dia mais difícil, podendo desencadear várias outras doenças a partir dessa enfermidade, sendo que , baseado nos estudos, pessoas do gênero feminino, aparentemente possuem maior tendência ao sedentarismo e conseqüentemente a obesidade. Devido isso , se mostra de suma importância a prática de atividade física diária , independente das diferenças na intensidade e tipo, o exercício é eficaz para melhorar a obesidade e os fatores de risco.

A importância da atividade física para o combate à obesidade se dá pelo fato que a (AF) pode favorecer o aumento do gasto energético , aspecto indispensável afiliado ao controle condizente do peso corporal. Como foi mostrado nos estudos , onde tanto o peso quanto o percentual de gordura corporal diminuíram em todos os grupos de exercício. Vale reforçar que esse estudo não encerra a discussão e mais estudos com esse tipo de proposta, são necessários para esclarecer e destacar a importância da atividade física.

Equipes multiprofissionais no acompanhamento de pessoas com excesso de peso devem desenvolver programas de educação em saúde que estimulem a valorização e esclareçam as recomendações da prática de atividade física. O estímulo a prática de atividade física pode ser proporcionado por diferentes ações integradas com o educador físico junto com pessoas com excesso de peso, utilizando inclusive o espaço público como forma de estimular hábitos de vida mais saudáveis, de forma interativa e divertida. Ademais, a oferta de espaços públicos para a prática de atividades físicas no lazer, de forma , individual ou em grupo, são estratégias

governamentais fundamentais para a melhoria da saúde, especialmente, nos subgrupos menos favorecidos.

REFERÊNCIAS

BARBALHO, E. DE V. et al. **Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares.** Cadernos Saúde Coletiva, v. 28, p. 12–23, 9 abr. 2020.

EST, R.; POP; RIO DE JANEIRO. **Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina.** n. 1, p. 117–131, [s.d.].

FREIRE, R. S. et al. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais,** Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 5, p. 345–349, out. 2014.
R\$1.390,00

GOLD, J.; GOLD, M. S. **Exercise for the Overweight and Obese.** *Current Pharmaceutical Design*, v. 17, n. 12, p. 1193–1197, [s.d.].

GOMES, P. P. et al. **AEROBIC TRAINING IN OBESE ADOLESCENTS: A MULTIDISCIPLINARY APPROACH.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 24, p. 280–285, 2018.

JAKICIC, J. M.; DAVIS, K. K. **Obesity and Physical Activity.** *Psychiatric Clinics of North America*, v. 34, n. 4, p. 829–840, dez. 2011.

JESUS, G. M. DE et al. **Obesity and decrease of daily physical activity among children and adolescents: a follow-up study.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 23, 2021.

Joel Saraiva Ferreira, Sandra Helena Correia Diettrich, Danielly Amado Pedro Year: 2015 Container: **Saúde em Debate Volume: 39** Issue: 106 Page: 792-801 DOI: 10.1590/0103-1104201510600030019

KEATING, S. E. et al. **Effect of aerobic exercise training dose on liver fat and visceral adiposity.** Journal of Hepatology, v. 63, n. 1, p. 174–182, jul. 2015.

LASKOWSKI, E. R. **The Role of Exercise in the Treatment of Obesity.** PM&R, v. 4, n. 11, p. 840–844, nov. 2012.

LEE, J. **EFFECTS OF EXERCISE TYPE AND INTENSITY ON VISFATIN AND THE METABOLIC SYNDROME IN OBESITY.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 27, p. 170–173, 14 jun. 2021.

MONTEIRO, P. A. et al. **Concurrent and aerobic exercise training promote similar benefits in body composition and metabolic profiles in obese adolescents.** Lipids in Health and Disease, v. 14, n. 1, 26 nov. 2015.

MORZE, J. et al. **Impact of different training modalities on anthropometric outcomes in patients with obesity: A systematic review and network meta-analysis.** Obesity Reviews, 23 fev. 2021.

NASCIMENTO, T. S. DO et al. **Fatores relacionados à inatividade física no lazer em mulheres obesas.** Acta Paulista de Enfermagem, v. 30, n. 3, p. 308–315, maio 2017.

O'GORMAN, D. J.; KROOK, A. **Exercise and the Treatment of Diabetes and Obesity.** Medical Clinics of North America, v. 95, n. 5, p. 953–969, 1 set. 2011.

PETRIDOU, A.; SIOPI, A.; MOUGIOS, V. **Exercise in the management of obesity.** Metabolism, v. 92, p. 163–169, mar. 2019.

SANTOS, B. V.; SANTOS, M. N. MAIA, H. P., **Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade.** Conexões, v. 7, n.3, p.103-113, 2009.

SINNOTT, R. et al. [s.l: s.n.]. Disponível em:

<<https://www.scielo.org/pdf/csc/2010.v15n1/115-120/pt>>.

THIVEL, D. et al. **Intensive exercise: A remedy for childhood obesity?** Physiology & Behavior, v. 102, n. 2, p. 132–136, fev. 2011.

VARGAS, L. DA S. DE et al. **Efeito do exercício físico sobre a leptinemia e percentual de gordura de adultos.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 2, p. 142–145, 1 abr. 2014.

ZHENG, Y. **CLINICAL EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON DISEASE PREVENTION IN COLLEGE STUDENTS.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, p. 50–52, 7 jan. 2022.