

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS QUE SOFREM
DE OBESIDADE
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR PEOPLE SUFFERING
FROM OBESITY**

**Guilherme Mendes da Silva¹, Paulo César de Oiveira Júnior², Otávio Resende
Giarola³**

¹Unis, Varginha, MG, E-mail guilherme.silva28@alunos.unis.edu.br.;

² Unis, Varginha, MG, E-mail paulo.cesar@alunos.unis.edu.br.;

³Unis, Varginha, MG, E-mail otavio.giarola@alunos.unis.edu.br.;

1 INTRODUÇÃO

A obesidade resulta do desequilíbrio entre ingestão e gasto energético, sendo influenciada por padrões alimentares inadequados e baixa prática de atividade física. O controle do peso depende da associação entre nutrição equilibrada e exercícios regulares, onde atividades aeróbicas leves a moderadas favorecem a perda de gordura, enquanto o treinamento de força auxilia no aumento da massa livre de gordura; juntos, ambos potencializam os resultados (CINTRA; ROPELLE; PAULI, 2011, HEYWARD, 2013).

A prescrição de exercícios deve considerar variáveis como intensidade, volume, pausas, frequência, duração, proporção, sequência e ações musculares. Embora não haja

consenso sobre o método mais eficaz, a prática regular de exercícios que envolvem grandes grupos musculares, como caminhada, corrida, ciclismo e musculação, contribui para a redução da gordura corporal, prevenção de doenças associadas e melhora da qualidade de vida ((IDE; LOPES, 2008; AABERG, 2002, SANTOS; PEIXOTO et al., 2014)

Este trabalho descreve as contribuições da atividade física e do exercício físico no combate à obesidade, e partiu da seguinte indagação: De que forma a atividade física pode contribuir no combate à obesidade?

Tal abordagem se impõe no papel da atividade física como meio acessível, preventivo e terapêutico para a melhora da saúde física, mental e sociológica para uma qualidade de vida. É importante ressaltar que a pesquisa pode auxiliar na conscientização sobre os riscos da obesidade na saúde mental, física e sociológica

O objetivo desta pesquisa é investigar a importância dos exercícios físicos para pessoas com obesidade, destacando seus benefícios nas dimensões da saúde física, social e mental e analisar os efeitos fisiológicos dos exercícios no tratamento da obesidade, considerando aspectos como perda de peso, melhora metabólica e capacidade cardiorrespiratória, explorar os impactos psicossociais da prática regular de atividades físicas em indivíduos obesos, incluindo a melhora da autoestima, da interação social e da saúde mental.

2 FUNDAMENTOS E BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA OBESIDADE

A obesidade é destacada como uma das Doenças de agravo não transmissíveis (DANTs) com diversas causas, como fatores genéticos, metabólicos, ambientais, sociais, culturais, econômicos, estilo de vida ou ainda pode estar associada a fatores demográficos. A sua ocorrência está tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Tendo como parâmetro de avaliação para adultos o Índice de Massa Corporal (IMC), um ferramenta capaz de fornecer dados sobre o peso ideal de cada pessoa, sendo realizado através do peso em quilogramas (kg) e da estatura ao quadrado (m²). Portanto, os indivíduos que apresentam $IMC \geq 30 \text{kg/m}^2$ são classificados como obesos (SOUZA et al., 2018).

Para ratificar, a obesidade é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como o exagerado acúmulo de gordura corporal que pode ocasionar problemas de saúde ao indivíduo. Assim, a ingestão de alimentos com um alto valor calórico e ausência de AF, podendo gerar um ganho calórico e diminuição do gasto de energia durante o dia proporcionando um acúmulo de gordura (SOUZA et al.,2018).

Com o intuito de prevenir alguns riscos de doenças e na promoção da saúde podendo destacar a prática regular de atividades físicas (AF) como fator importante. No entanto, fazendo uma diferenciação entre AF e exercício físico (EF). Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), o termo AF está relacionado a qualquer movimento que corpo realiza através do sistema muscular esquelético, que resulta em um maior gasto energético se comparado à taxa metabólica em repouso.

No entanto, o EF está inserido no tema AF, por ser uma atividade de caráter planejado, repetitivo e intencional, com objetivo de manter, melhorar um ou mais componentes da aptidão física (SILVA & COSTA, 2011).

Destaca-se como situação de sedentarismo as pessoas que confirmaram não realizar qualquer AF no lazer nos três últimos meses; não ocorrer esforços físicos intensos no trabalho (não andar muito, não carregar peso e não desenvolver outras atividades semelhantes, em situações de esforço físico); não se locomover para o trabalho a pé ou de bicicleta; e (iv) não ser encarregado das atividades domésticas pesadas de suas residências (MALTA ET AL., 2006).

Além disso, as atividades contribuem para prevenção e tratamento da obesidade. A prática regular de AF proporciona melhoras na redução de gordura corporal e atenua a progressão de doenças evitando-se assim a morbidade e a mortalidade. A análise de diversos estudos epidemiológicos mostra o impacto da redução da atividade física no desenvolvimento da obesidade no mundo. O sedentarismo também pode ter um caráter secundário, resultante das capacidades móveis limitadas da pessoa obesa, o que por sua vez resulta num aumento adicional do peso corporal e o círculo vicioso se fecha. Ao mesmo tempo, muitos anos de observação indicam a correlação de períodos mais longos de aumento da atividade física com uma redução simultânea do peso corporal ou diminuição do seu crescimento ao longo dos anos (SILVA & COSTA, 2011).

Diante disso, a essência do combate à obesidade é a atividade física, que além de reduzir o peso e melhorar a aparência, tem outros resultados, como: fortalecimento do

sistema osteoarticular, melhora do perfil lipídico, aumento da eficiência e aptidão física e melhora do estado mental. Os treinamentos típicos utilizados no tratamento da obesidade são exercícios gerais, caracterizados por intensidade média ou baixa, uso eficaz de oxigênio pelos músculos em atividade, mobilização de grandes grupos musculares que trabalham alternadamente durante o exercício, ciclicidade e a possibilidade de exercícios de longa duração sem pausas (PONTES et al, 2009).

Os recursos dos exercícios gerais de condicionamento físico incluem, entre outros: caminhada nórdica, caminhada, ciclismo, natação e exercícios aquáticos, aeróbica, dança e muito mais. Segundo Ceschine (2007), AF proporciona por meio de efeitos fisiológicos e apresenta a melhora na redução de peso corporal. Já em relação ao treinamento aeróbico, Pontes et al. (2009), mostram que é capaz de auxiliar no emagrecimento sendo usado com uma intensidade de moderada a alta (70% VO₂máx). Já o estudo apresentado por Dias et al.(2014),apresenta que a redução da gordura corporal acontece pela elevação do déficit energético proporcionado pelo exercício, tanto durante como depois do término dele.

Em relação ao treinamento de força, Hannibal et al.(2010), apresentam que os treinamentos com peso proporcionam meios de controlar o peso corporal melhorando a capacidade de gastar energia, a massa muscular e a taxa metabólica de repouso, além do melhor gasto de oxigênio depois do exercício. No primeiro estudo que menciona AF de forma geral citada por Ceschine (2007), verifica-se benefícios fisiológicos, psicológicos e cognitivos, sendo que nos efeitos benéficos fisiológicos apresenta a melhora na redução de peso por meio da prática de AF.

Estudo realizado por Pontes et al. (2009), mostra que a atividade física orientada é capaz de auxiliar no emagrecimento sendo usado com uma intensidade de moderada a alta (70% VO₂máx), assim, aumenta a taxa metabólica de repouso depois do exercício por volta de 5 e 16%, sendo capaz de continuar elevada por 12 a 39 horas (PONTES et al.,2009).

Adicionalmente, em outro estudo mencionado por Dias et al.(2014), indicou que apresenta como uma forma muito utilizada em programas de emagrecimento em meio de EF sendo mais eficiente para redução de massa corporal, particularmente no tecido adiposo. Isto acontece pela elevação do déficit energético proporcionado pelo exercício, tanto durante como depois do término dele. Porém, o aumento do consumo de oxigênio

mesmo após o término do esforço é uma das causas positivas do TA em redução à perda e/ou manutenção do peso corporal (DIAS et al., 2014).

2.1 Benefícios Psicológicos, sociais e fisiológicos do exercício físico

De acordo com Ribeiro (1998), a depressão é um distúrbio neuroquímico, oriundo da diminuição de concentração de serotonina e noradrenalina (importantes neurotransmissores produzidos por neurônios) na fenda sináptica, sendo essa uma das principais causas da doença. Segundo Mattos et al. (2004), a depressão é uma doença psíquica que, além de afetar o emocional do indivíduo, afeta também o seu funcionamento fisiológico. A obesidade pode acarretar a depressão em alguns casos.

Com base nos conhecimentos anatômicos e fisiológicos, são cada vez mais sólidas as indicações de que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, impactando, portanto, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica. De acordo com Cordeiro (2013), “...existe uma relação inversa entre a prática de atividade física e a ocorrência de problemas de saúde mental, sugerindo, mesmo que não conclusivamente, que a promoção da atividade física pode prevenir o desenvolvimento de tais problemas”.

A atividade física pode ser indicada de maneira conjunta às terapias farmacológicas e psicoterapias, e alguns estudos trazem inclusive a ideia de que a atividade física possui benefícios comparáveis aos da psicoterapia (RIBEIRO, 1998).

O benefício psicológico do exercício está atrelado à individualidade do praticante, às características do exercício e ao ambiente em que se pratica para que a atividade seja executada de forma prazerosa (WERNECK E NAVARRO, 2011; LEPPANAKI et al, 2004).

Veira et al. (2009) citam que o fator ambiental e o tipo de exercício realizado são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do exercício. No campo psicológico, o exercício físico age de forma favorável na sensação de controle, no sentimento de competência ou autoeficácia, na interação social positiva, na autoestima, na fadiga e na raiva (PELUSO e ANDRADE, 2005, KERSE et al, 2010, FECHIO et al, 1998, WEINBERG e GOULD, 2001).

Os efeitos do exercício no condicionamento e na mudança corporal, com

melhora da imagem, aumentam o autoconceito e a autoestima (WEINBERG e GOULD, 2001). Algumas hipóteses são apresentadas para explicar os benefícios do exercício sobre o humor. Elas sustentam que o exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina), promovendo melhora do humor.

Além disso, ocorre também aumento de endorfina circulante, que está diretamente relacionada à sensação de euforia e redução da ansiedade, tensão e raiva. Em longo prazo pode-se verificar também modificações no sistema nervoso autônomo através da supressão dos receptores adrenérgicos e aumento da atividade vagal, que pode estar relacionado com o aspecto psicológico (WERNECK et al, 2005; VIEIRA et al, 2009).

Lorenzi et al. (2006) relatam que o exercício aumenta a secreção de beta-endorfina (melhorando o humor) e da densidade mineral óssea, diminuição da frequência cardíaca de repouso, além de contribuir no controle do perfil lipídico e da pressão arterial, repercutindo desta maneira na saúde geral do indivíduo.

Outro aspecto importante a ser destacado quanto à prática regular de exercício é o aumento da oferta de ACTH (hormônio corticotrófico), o qual estimula a atividade das glândulas suprarrenais a promover o catabolismo de gorduras (McARDLE et al, 2001).

Estudo de Mello et al. (2005) aponta que a relação entre exercício e essa mobilização de gorduras melhora o estado de humor dos praticantes, uma vez que reflete na imagem corporal. A hipótese da lateralização cerebral relaciona a prática de exercício ao aumento preferencial de ondas alfa no hemisfério direito (WERNECK et al, 2005).

Sabe-se que as ondas alfa estão associadas à vigília tranquila presente no sono de ondas lentas que é profundo e repousante, favorecendo a recuperação física e mental. Além disso, o exercício físico aumenta a produção de serotonina, presume-se que ela seja a principal substância transmissora associada ao sono (MELLO et al, 2005, GUYTON e HALL, 1998).

Todavia, o exercício físico nem sempre está relacionado com a melhora do humor. Essa melhora está associada a intensidades moderadas, enquanto a diminuição ou piora do humor está associada a altas intensidades (PELUSO e ANDRADE, 2005).

Carspersen (2004) apud Moraes (2007) nos traz que a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto

energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física.

Dentre os estudos realizados, a atividade física vem se destacando em relação ao tratamento da depressão. A atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como "tratamento", através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores psicológicos, a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social – proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Já os fatores biológicos estão relacionados ao efeito da endorfina (OLIVEIRA, 2014).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Esta será uma pesquisa exploratória de natureza aplicada, com abordagem qualitativa. Fundamenta-se na pesquisa bibliográfica, empregando o método hipotético-dedutivo. Ela seguirá o seguinte percurso: inicia-se conceituando a obesidade, explorando seus malefícios e os seus riscos e prossegue com o levantamento dos benefícios das atividades físicas e os exercícios físicos, e ainda busca relacionar as atividades físicas e os exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida. Para o alcance dos objetivos pesquisando através das Google acadêmico, scielo e Lilacs.

4 RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados deste estudo buscam investigar a importância dos exercícios físicos para pessoas com obesidade, destacando seus benefícios nas dimensões da saúde física, social e mental e analisar os efeitos fisiológicos dos exercícios no tratamento da obesidade, considerando aspectos como perda de peso, melhora metabólica e capacidade cardiorrespiratória, explorar os impactos psicossociais da prática regular de atividades físicas em indivíduos obesos, incluindo a melhora da autoestima, da interação social e da saúde mental.

Considerando as discussões apresentadas no referencial teórico sobre os

fundamentos e benefícios das atividades físicas na obesidade e benefícios psicológicos, sociais e fisiológicos do exercício físico, espera-se que se confirme que a atividade física ajude no controle da obesidade, auxiliando também na melhora da autoestima e como consequência da melhora dos fatores de ordem psicossocial.

Além disso, prevê-se que este estudo possa servir de base para pesquisas futuras, dando continuidade ao tema desenvolvido.

REFERÊNCIAS

AABERG, E. Conceitos e técnicas para o treinamento resistido. Tradução de Rosana Cocink. 1. ed. Barueri: Manole, 2002.

BIENKOWSKI, P.; SZULC, A.; PASZKOWSKI, T.; OLSZANECKA-GLINIANOWICZ, M. Treatment of overweight and obesity – who, when and how? Interdisciplinary position of the Expert Team. *Nutrition, Obesity & Metabolic Surgery*, v. 5, n. 1, p. 1–10, 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

CESCHINI, F. L. Nível de atividade física em adolescentes de uma escola do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo-SP. 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

CORDEIRO, D. Relação entre atividade física, depressão, autoestima e satisfação com a vida. 2013. Dissertação (Mestrado em Atividades Físicas em Populações Especiais) – Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, Portugal, 2013.

DIAS, I. B.; MONTENEGRO, R. A.; MONTEIRO, W. D. Exercícios físicos como estratégia de prevenção e tratamento da obesidade: aspectos fisiológicos e metodológicos. *Revista HUPE*, v. 13, n. 1, p. 70–79, 2014.

FECHIO, J. J. et al. A influência da atividade física para portadores do vírus HIV. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 3, n. 4, p. 43–57, fev. 1998.
GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Fisiologia humana e mecanismos de doenças. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998. 639 p.

HANNIBAL, D.; ZOLET, N. E.; SOUZA, J. C. de; SPERETTA, G. F. F.; LEITE, R. D.; PRESTES, J. Exercício físico e obesidade: o impacto das diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 4, n. 20, p. 218–229, 2011.

- HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. Tradução de Márcia dos Santos Dornelles. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- IDE, B. N.; LOPES, C. R. Fundamentos do treinamento de força, potência e hipertrofia nos esportes. São Paulo: Phorte, 2008.
- KERSE, N. et al. Home-based activity program for older people with depressive symptoms: DeLLITE – a randomized controlled trial. *Annals of Family Medicine*, v. 8, n. 3, p. 214–223, may/jun. 2010.
- LENART-DOMKA, E.; KWOLEK, A. Rehabilitacja dzieci otyłych – czy jest rzeczywiście potrzebna? *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*, v. 1, p. 99–110, 2007.
- LEPPAMÄKI, S. et al. Drop out and mood improvement: a randomised controlled trial with light exposure and physical exercise. *BMC Psychiatry*, v. 4, p. 22, aug. 2004.
- LORENZI, D. R. S. et al. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 52, n. 5, p. 312–317, out. 2006.
- MALTA, L. C. et al. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 18, n. 1, p. 7–16, 2009.
- MATTOS, A. S.; ANDRADE, A.; LUFT, C. D. B. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 10, n. 79, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 27 set. 2018.
- McARDLE, W. D. et al. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001. 1113 p.
- MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 11, n. 3, mai./jun. 2005.
- MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 70–79, abr. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082007000100014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 2 out. 2025.
- MOREIRA, R. B. Níveis de atividade física nas aulas de educação física. 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.
- PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, São Paulo, v. 60, n. 1, fev. 2005.
- PLEWA, M.; MARKIEWICZ, A. Physical activity in prevention and treatment of obesity. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, v. 2, n. 1, p. 30–37, 2006.

PONTES, A. L.; SOUSA, I. A.; NAVARRO, A. C. O tratamento da obesidade através da combinação dos exercícios físicos e terapia nutricional visando o emagrecimento. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 3, n. 14, p. 124–135, 2009.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto à depressão. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 3, n. 2, 1998. Universidade Complutense de Madrid, Espanha.

SANTOS, H. C. P. D. et al. A importância do exercício resistido no processo de emagrecimento. *Revista Científica da Faculdade Atenas, Sete Lagoas*, n. 6, 2014.

SARSAN, A.; ARDIC, F.; OZGEN, M.; TOPUZ, O. The effects of aerobic and resistance exercises in obese women. *Clinical Rehabilitation*, v. 20, n. 9, p. 773–782, 2006.

SILVA, F. P.; LIMA, J. L.; OLIVEIRA, C. E. L. R.; SANTOS, R. A. Benefícios da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, e49410815286, 2021.

SILVA, P. V.; COSTA, A. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, v. 29, n. 64, p. 41–50, 2011.

SOUZA, S. A.; SILVA, A. B.; CAVALCANTE, U. M. B.; LIMA, C. M. B. L.; SOUZA, T. C. Obesidade adulta nas nações: uma análise via modelos de regressão beta. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 8, p. 1–13, 2018.

UNGER, R. H.; ORCI, L. Diseases of liporegulation: new perspective on obesity and related disorders. *The FASEB Journal*, v. 15, n. 2, p. 312–321, 2001.

VIEIRA, J. L. L. et al. A prática de hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 8–16, 2009.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 27, n. 2, p. 189–193, abr./jun. 2011.