

Impacto da adesão ao exercício físico na qualidade de vida de pacientes após tratamento medicamentoso para perda de peso

Alana Araújo dos Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Ricardo, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

A obesidade configura-se como um dos principais desafios de saúde pública contemporâneos, em decorrência de sua elevada prevalência e das complicações associadas. Trata-se de uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, com impacto significativo na saúde e na qualidade de vida da população. Estima-se que aproximadamente 650 milhões de pessoas no mundo vivam com obesidade, evidenciando sua magnitude global e sua associação com o aumento da mortalidade e de doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2022; Organização Mundial da Saúde, 2024).

Nesse contexto, observa-se uma expansão significativa no uso de medicamentos para perda de peso, impulsionada tanto por avanços terapêuticos quanto pela crescente popularização desses fármacos. Medicamentos contemporâneos, como os agonistas de GLP-1, têm demonstrado elevada eficácia na redução do peso corporal, podendo alcançar perdas expressivas em curto período. No entanto, evidências indicam que parte dessa perda está associada à redução de massa magra, o que pode impactar negativamente a funcionalidade, a força muscular e o metabolismo dos indivíduos (Jakicic; Rogers, 2025).

Diante desse cenário, a Organização Mundial da Saúde reforça que o tratamento medicamentoso da obesidade deve ser realizado de forma criteriosa e sempre associado a intervenções no estilo de vida, como alimentação adequada e prática regular de atividade física, uma vez que o uso isolado desses fármacos não garante resultados sustentáveis no controle do peso corporal (Organização Mundial da Saúde, 2025). Além disso, a obesidade e a inatividade física configuram-se como problemas prioritários de saúde pública, exigindo estratégias integradas e contínuas de cuidado (Christensen *et al.*, 2026).

Nesse sentido, a prática regular de atividade física destaca-se como componente fundamental no manejo da obesidade, estando associada à melhora da qualidade de vida em seus diferentes domínios, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais, além de contribuir para a manutenção da perda de peso e prevenção do reganho ponderal (Cox, 2017; Swift *et al.*, 2018; Jakicic *et al.*, 2019). Adicionalmente, o exercício físico exerce papel relevante na preservação da massa muscular e na melhora da composição corporal em indivíduos em tratamento medicamentoso, minimizando efeitos adversos relacionados à perda de tecido magro (Borba *et al.*, 2025; Jakicic; Rogers, 2025).

Entretanto, apesar dos benefícios amplamente descritos, a adesão à prática de atividade física ainda representa um dos principais desafios no contexto da

obesidade. Estudos indicam que muitos indivíduos não conseguem manter níveis adequados de atividade física ao longo do tempo, sendo influenciados por fatores comportamentais, psicológicos e sociais, como baixa motivação, estigma social e dificuldades na incorporação de hábitos saudáveis na rotina (Corrêa; Tabak, 2024; Christensen *et al.*, 2026).

Adicionalmente, evidências apontam que intervenções estruturadas, especialmente aquelas realizadas em grupo e com supervisão profissional, apresentam maior eficácia na promoção da adesão ao exercício físico quando comparadas a abordagens não estruturadas, indicando que o suporte e o contexto da intervenção são determinantes para o sucesso dessas estratégias (Rodrigues *et al.*, 2025).

Apesar dos avanços na literatura, ainda são escassos os estudos que investigam o impacto da adesão ao exercício físico após o emagrecimento medicamentoso, especialmente no que se refere à qualidade de vida, aos desfechos funcionais e às adaptações musculoesqueléticas. Nesse contexto, destaca-se que a prática regular de atividade física exerce papel fundamental na preservação da massa muscular, na melhora da força, da mobilidade e do desempenho funcional, aspectos essenciais para a manutenção da autonomia e da capacidade funcional dos indivíduos. Dessa forma, compreender essa relação torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e sustentáveis no contexto da promoção da saúde.

A investigação dessa temática justifica-se pela necessidade de compreender os desfechos funcionais e de qualidade de vida associados a esse tipo de intervenção, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e integradas. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto da adesão ao exercício físico na qualidade de vida de indivíduos após tratamento medicamentoso para perda de peso. Como objetivos específicos, busca-se caracterizar o perfil dos participantes, avaliar o nível de atividade física por meio de instrumento validado, analisar a associação entre adesão ao exercício físico e qualidade de vida, bem como investigar fatores motivacionais e barreiras relacionadas à prática de atividade física.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, que corresponde a uma etapa inicial do Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, sendo este resumo expandido um recorte parcial do estudo que será desenvolvido e apresentado integralmente ao final do ano. Esse delineamento permite a análise e síntese crítica do conhecimento científico disponível sobre a temática investigada.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), reconhecidas pela relevância na área da saúde. Foram utilizados descritores relacionados à temática, como emagrecimento, obesidade, qualidade de vida, adesão ao exercício e atividade física, combinados por meio dos operadores booleanos: emagrecimento; obesidade; qualidade de vida; adesão ao exercício; atividade física, a fim de ampliar a abrangência da busca.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a temática proposta. Foram excluídos estudos duplicados, artigos que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa, bem como aqueles sem acesso ao texto completo de forma gratuita.

Foram identificados 55 artigos nas bases de dados consultadas, dos quais 35 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos, resultando em um total de 20 estudos incluídos na análise final.

REVISÃO DE LITERATURA

Diante da crescente utilização dos agonistas do receptor do peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1 (GLP-1ra), observa-se que esses fármacos não apenas ampliaram as possibilidades terapêuticas no tratamento da obesidade, mas também inauguraram uma nova perspectiva no manejo do peso corporal. Estudos recentes apontam que esses medicamentos promovem níveis expressivos de perda de peso, associados a perfis de efeitos adversos considerados relativamente controláveis, especialmente em indivíduos com obesidade e ou diabetes mellitus tipo 2 (Almandoz *et al.*, 2024). Tal eficácia contribuiu para que esses fármacos fossem amplamente reconhecidos como terapias inovadoras no contexto clínico contemporâneo.

Entretanto, paralelamente à sua consolidação como estratégia terapêutica, observa-se um crescimento significativo no uso dessas substâncias fora das indicações clínicas tradicionais. Indivíduos sem diagnóstico de obesidade ou distúrbios metabólicos passaram a utilizar os GLP-1ra com o objetivo de emagrecimento e manutenção da magreza, evidenciando uma mudança no padrão de consumo desses medicamentos (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2023). Esse fenômeno ultrapassa a dimensão biomédica, sendo também influenciado por fatores socioculturais, nos quais o corpo assume papel central como marcador de valor social, aceitação e identidade.

Nesse contexto ampliado, a busca pela magreza deixa de estar exclusivamente associada à saúde e passa a incorporar dimensões simbólicas relacionadas à construção de uma autoimagem idealizada e à obtenção de reconhecimento social. A literatura descreve esse cenário como uma economia moral do corpo, na qual determinados padrões corporais são valorizados e associados a atributos como disciplina, autocontrole e sucesso (Scagliusi *et al.*, 2025). Dessa forma, a perda de peso passa a ser interpretada não apenas como um desfecho clínico, mas também como uma conquista socialmente legitimada.

A partir dessa perspectiva, torna-se fundamental adotar uma abordagem ampliada na análise dos efeitos do emagrecimento medicamentoso, considerando não apenas os resultados clínicos imediatos, mas também suas repercussões na qualidade de vida e no comportamento dos indivíduos. Tal compreensão é reforçada pelo fato de que a utilização isolada desses medicamentos não garante mudanças sustentáveis no estilo de vida, sendo necessária a integração com intervenções comportamentais, especialmente a prática regular de atividade física (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2026; Christensen *et al.*, 2026).

Apesar da eficácia dos agonistas do receptor de GLP-1 na promoção da perda de peso, a literatura aponta importantes limitações associadas ao emagrecimento medicamentoso, especialmente no que se refere à composição corporal e à manutenção dos resultados em longo prazo. Evidências indicam que a perda ponderal induzida por esses fármacos não ocorre exclusivamente às custas de tecido adiposo, podendo envolver também redução significativa de massa muscular (Wilding *et al.*, 2021). Esse achado é corroborado por estudos recentes que demonstram que uma parcela relevante da perda de peso pode ocorrer à custa de massa magra, o que impacta diretamente a funcionalidade, a força

muscular e o metabolismo dos indivíduos (Jakicic; Rogers, 2025). Além disso, observa-se que a interrupção do tratamento medicamentoso está frequentemente associada ao reganho de peso, evidenciando a dificuldade de manutenção dos resultados na ausência de mudanças sustentadas no estilo de vida (Rubino *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a prática regular de exercício físico emerge como um componente essencial tanto no processo de emagrecimento quanto, na manutenção dos resultados obtidos (Donnelly *et al.*, 2016). O exercício físico desempenha papel fundamental na preservação da massa muscular durante a perda de peso, contribuindo para a melhora da composição corporal e para a manutenção da taxa metabólica basal (Cava; Yeat; Mittendorfer, 2017). Além disso, promove benefícios amplos, incluindo melhora da capacidade funcional, redução de fatores de risco cardiometabólicos e impactos positivos nas dimensões psicológicas e sociais da qualidade de vida.

Em indivíduos submetidos ao emagrecimento medicamentoso, a adesão ao exercício físico assume papel determinante para a consolidação dos resultados obtidos, atuando não apenas na manutenção do peso corporal, mas também na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida (Foright *et al.*, 2019). Do ponto de vista físico, a prática regular de exercícios contribui para a preservação e o ganho de massa muscular, melhora da capacidade funcional e aumento da aptidão cardiorrespiratória, sendo fundamental para minimizar os efeitos adversos associados à perda de peso rápida, como a redução da massa magra e a diminuição do metabolismo basal (Borba *et al.*, 2025). Adicionalmente, evidencia-se que intervenções estruturadas, especialmente aquelas realizadas com acompanhamento profissional, favorecem maiores níveis de adesão à prática de atividade física, quando comparadas a abordagens não sistematizadas (Rodrigues *et al.*, 2025).

Além dos benefícios físicos, a adesão à prática regular de exercícios está fortemente associada a melhorias nas dimensões psicológicas da qualidade de vida. Evidências apontam que a prática regular de atividade física contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora da autoestima e aumento da percepção de bem-estar (Santos *et al.*, 2019; Corrêa; Tabak, 2024). Nesse contexto, especialmente em um cenário no qual o emagrecimento pode estar associado a pressões estéticas e sociais, o exercício físico favorece uma relação mais positiva com o próprio corpo, deslocando o foco exclusivamente da aparência para aspectos relacionados à funcionalidade e à saúde.

Entretanto, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a adesão à prática de atividade física ainda representa um dos principais desafios no contexto da obesidade. Estudos indicam que muitos indivíduos não conseguem manter níveis adequados de atividade física ao longo do tempo, sendo essa dificuldade influenciada por fatores comportamentais, psicológicos e sociais, como baixa motivação, estigma e barreiras ambientais (Christensen *et al.*, 2026). Dessa forma, a adesão ao exercício físico deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, que ultrapassa a prescrição clínica e envolve determinantes individuais e contextuais.

Diante desse cenário, compreender a relação entre adesão ao exercício físico e qualidade de vida em indivíduos submetidos ao emagrecimento medicamentoso torna-se fundamental. A análise dessa relação permite não apenas avaliar os desfechos físicos, mas também compreender como diferentes dimensões da vida desses indivíduos são impactadas, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes, integradas e centradas no paciente

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se que o presente estudo encontra-se em andamento, sendo esta etapa correspondente a uma fase inicial de construção teórica, a qual será aprofundada, ampliada e consolidada na versão final do Trabalho de Conclusão de Curso. Até o presente momento, a análise da literatura permite inferir que o uso de medicamentos para emagrecimento, especialmente os agonistas do receptor de GLP-1, apresenta eficácia significativa na redução do peso corporal. No entanto, evidencia-se que essa estratégia, quando utilizada de forma isolada, não garante a manutenção dos resultados a longo prazo, especialmente na ausência de mudanças sustentadas no estilo de vida.

Nesse contexto, a prática regular de atividade física mostra-se fundamental para a preservação da massa muscular, melhora da composição corporal e manutenção da funcionalidade, atuando como elemento complementar indispensável ao tratamento medicamentoso. Ademais, destacam-se benefícios relevantes nas dimensões psicológicas e sociais, incluindo melhora da autoestima, do bem-estar e da qualidade de vida, o que reforça a necessidade de uma abordagem integrada no manejo da obesidade.

Entretanto, ainda são escassos os estudos que investigam a relação entre a adesão ao exercício físico e a qualidade de vida após o emagrecimento medicamentoso, evidenciando lacunas importantes na literatura científica. Por fim, espera-se que, com a conclusão do estudo, seja possível contribuir para uma compreensão mais abrangente dessa temática, subsidiando o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes, integradas e centradas no indivíduo no contexto do tratamento da obesidade.

PALAVRAS-CHAVE: emagrecimento; obesidade; qualidade de vida; adesão ao exercício; atividade física.

REFERÊNCIAS

ALMANDOZ, Jaime P. et al. Nutritional considerations with antiobesity medications. *Obesity (Silver Spring)*, v. 32, n. 9, p. 1613–1631, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.24067>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). *Diretriz brasileira de tratamento farmacológico da obesidade*. São Paulo: ABESO, 2026.

BORBA, Brenda Nunes et al. Contribuições da dieta e do exercício físico para o processo de emagrecimento. *Open Exploration of Life and Vision*, v. 23, n. 1, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55905/oelv23n1-086>.

CAVA, Edda; YEAT, Nai Chien; MITTENDORFER, Bettina. Preserving healthy muscle during weight loss. *Advances in Nutrition*, [S.l.], v. 8, n. 3, p. 511–519, 2017.

CORRÊA, Rafael; TABAK, Benjamin Miranda. The influence of behavioral sciences on adherence to physical activity and weight loss in overweight and obese patients: a systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 630, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21050630>.

COX, Carla E. Role of physical activity for weight loss and weight maintenance. *Diabetes Spectrum*, v. 30, n. 3, p. 157–160, 2017. DOI: <https://doi.org/10.2337/ds17-0013>.

DONNELLY, Joseph E. et al. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41, n. 2, p. 459–471, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181949333>.

FORIGHT, R. M. et al. Is regular exercise an effective strategy for weight loss maintenance? *Physiology & Behavior*, v. 188, p. 86–93, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.01.025>.

HRISTENSEN, Jeanette Reffstrup et al. Physical activity wishes of people with excess body weight: a qualitative systematic review. *BMC Public Health*, v. 26, p. 699, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25337-w>.

JAKICIC, John M. et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 51, n. 6, p. 1262–1269, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001938>.

JAKICIC, John M.; ROGERS, Renee J. The role of exercise in the contemporary era of obesity management medications. *Current Sports Medicine Reports*, v. 24, n. 8, p. 240–245, 2025.

JORGE, Rui Santos et al. Preditores comportamentais e psicossociais da perda e manutenção do peso perdido a longo prazo: uma revisão conceptual de revisões. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Obesity and overweight*. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 14 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Diante de relatos de uso indevido de medicamentos GLP-1 indicados para tratar obesidade em adultos, OPAS pede reforço da farmacovigilância. Washington, D.C.: OPAS, 2026.

RODRIGUES, Matheus de Sena Anchieta et al. Efficacy of interventions to promote exercise adherence in people with overweight or obesity: a systematic review. *Journal of Obesity*, v. 2025, Article ID 4164477, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1155/job/4164477>.

RUBINO, Domenica et al. Effect of continued weekly subcutaneous semaglutide vs placebo on weight loss maintenance in adults with overweight or obesity: the STEP 4 randomized clinical trial. *JAMA*, v. 325, n. 14, p. 1414–1425, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2021.3224>.

SCAGLIUSI, Fernanda Baeza et al. The uncharted territory of the new obesity drugs in users without obesity: a sociomedical perspective, 2025.

SWIFT, Damon L. et al. Physical activity and exercise in the treatment of obesity. *Circulation*, v. 137, n. 20, p. 2091–2104, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030461>.

WILDING, John P. H. et al. Once-weekly semaglutide in adults with overweight or obesity. *New England Journal of Medicine*, v. 384, n. 11, p. 989–1002, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2032183>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Obesity and overweight*. Geneva: WHO, 2025.

