

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO FERRAMENTA DE CONTROLE DA OBESIDADE: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Camilla Couto Vaccari

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Gustavo Medeiros de Sousa Silva

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Leonardo Davi Oliveira

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Lhais Hell Bernardes Reike

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Thiago Alcântara de Almeida

Discente de Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Fernanda Nunes Ferreira

Mestra em Educação.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Márcio Tonelli Bernardes

Mestre em Práticas Docentes no Ensino Fundamental.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Roberto Melchior Soares dos Santos

Mestre em Educação Física.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Paulo Eduardo Pereira

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.
Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS), Praia Grande, SP, Brasil.

Rodrigo Pereira

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Vinicius Lauria

Doutor em Ciências.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.
Faculdade do Litoral Sul Paulista (FALS), Praia Grande, SP, Brasil.

Marcelo Casati

Mestre em Educação.
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Dilmar Pinto Guedes

Mestre em Ciências.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

Lucas Maceratesi Enju

Doutor em Ciências.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil.

RESUMO

A obesidade é um problema de saúde pública que cresce de forma alarmante em todo o mundo, associando-se a diversas doenças crônicas e impactos negativos na saúde física e mental. Este trabalho, por meio de uma revisão bibliográfica, analisou os efeitos da prática regular de atividades físicas no controle da obesidade, com foco na perda de peso, melhoria da composição corporal, saúde metabólica e bem-estar emocional. Os resultados encontrados evidenciam que o exercício físico, especialmente o aeróbico, desempenha um papel decisivo na redução da gordura corporal e na melhora de fatores psicológicos e metabólicos. Além disso, a literatura destaca a importância de estratégias integradas, que envolvam alimentação saudável e acompanhamento profissional, para a manutenção dos resultados em longo prazo.

Palavras-chave: Saúde metabólica. Qualidade de vida. Bem-estar emocional.

ABSTRACT

Obesity is a growing public health problem worldwide, associated with several chronic diseases and negative impacts on physical and mental health. This study, through a bibliographic review, analyzed the effects of regular physical activity on obesity control, focusing on weight loss, improvement of body composition, metabolic health, and emotional well-being. The findings show that physical exercise, especially aerobic exercise, plays a decisive role in reducing body fat and improving psychological and metabolic factors. Furthermore, the literature highlights the importance of integrated strategies, involving healthy eating and professional support, for maintaining long-term results.

Key-words: Metabolic health. Quality of life. Emotional well-being.

INTRODUÇÃO

A obesidade é atualmente considerada um dos principais problemas de saúde pública mundial. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) revelam que mais de 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com excesso de peso ou obesidade, um número que segue em crescimento progressivo. Essa condição está diretamente associada ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemias e doenças cardiovasculares, além de impactar negativamente a qualidade de vida e a saúde mental da população (WHO, 2024; BRASIL, 2023).

Diante desse cenário alarmante, a prática regular de atividades físicas tem sido apontada como uma estratégia fundamental no controle e na prevenção da

obesidade. De acordo com Silva et al. (2021), o exercício físico contribui significativamente para o aumento do gasto energético diário, favorecendo o balanço energético negativo, essencial para a perda de peso. Além disso, a atividade física promove adaptações metabólicas importantes, como a melhora da sensibilidade à insulina e do perfil lipídico, fatores cruciais na prevenção de comorbidades associadas à obesidade (LIMA et al., 2020).

Além dos benefícios fisiológicos, diversos estudos têm destacado os impactos psicológicos positivos decorrentes da prática de atividades físicas em indivíduos com obesidade. Martins et al. (2023) evidenciam que a prática regular de exercícios reduz os níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, contribuindo para a melhoria do bem-estar emocional e da autoestima. Segundo Siqueira (2021), essa relação é mediada por mecanismos neuroquímicos, incluindo o aumento na produção de neurotransmissores como a serotonina e as endorfinas.

Do ponto de vista comportamental, a adesão a programas de exercícios físicos de longo prazo está fortemente relacionada à mudança de hábitos de vida. Segundo Costa e Pereira (2022), intervenções que combinam exercício físico com orientação nutricional e suporte psicológico são mais eficazes na redução do peso corporal e na manutenção dos resultados obtidos. Ferreira et al. (2021) reforçam que programas multicomponentes são os que apresentam maior sucesso no controle da obesidade em longo prazo.

Outro aspecto relevante é a relação entre a atividade física e a melhora da composição corporal. Farias e Rodrigues (2019) destacam que a combinação de exercícios aeróbicos com treinamentos resistidos é uma das abordagens mais eficazes para a redução da gordura corporal e o aumento da massa muscular em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Essas alterações são essenciais não apenas para o controle do peso, mas também para a melhora da aptidão física e funcional (MELO et al., 2020).

No campo da saúde pública, políticas de incentivo à prática de atividades físicas vêm sendo cada vez mais discutidas. Souza e Lima (2022) ressaltam a importância da implementação de programas governamentais que estimulem a população a adotar hábitos de vida mais saudáveis, considerando que o

sedentarismo é um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento da obesidade. Tais políticas, segundo Maciel (2021), devem incluir ações de educação em saúde, readequação de espaços urbanos e incentivo a atividades comunitárias.

Do ponto de vista clínico, Pereira et al. (2019) ressaltam que a prescrição de exercícios físicos para indivíduos com obesidade deve ser individualizada e baseada em avaliações físicas e metabólicas criteriosas. Além disso, os autores recomendam o acompanhamento contínuo por profissionais de saúde capacitados, como médicos, nutricionistas e profissionais de educação física, garantindo a segurança e a eficácia das intervenções.

Em termos de evidências científicas, revisões sistemáticas recentes, como a de Silva e Martins (2023), demonstram que intervenções com duração superior a 12 semanas, com frequência mínima de três sessões semanais, apresentam os melhores resultados em relação à perda de peso e à manutenção da massa magra. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de longo prazo para o tratamento da obesidade.

Diante dessas considerações, este estudo busca investigar como a prática regular de atividades físicas influencia o controle da obesidade, analisando os impactos na composição corporal, nos parâmetros metabólicos e no bem-estar psicológico de indivíduos com excesso de peso. A pesquisa pretende ainda discutir os principais fatores associados à adesão e à manutenção desses resultados, oferecendo subsídios para profissionais da área da saúde e da educação física atuarem de forma mais eficaz no enfrentamento desse problema de saúde pública.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi investigar de maneira abrangente e longitudinal os impactos da prática regular de atividades físicas no controle da obesidade, analisando seus efeitos na perda de peso, na composição corporal, na saúde metabólica e no bem-estar emocional em adultos com sobrepeso ou obesidade.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica. Para a elaboração do presente texto, foram selecionados artigos nacionais e internacionais retirados das bases de dados: Medline, SciELO, PUBMED e Lilacs; os artigos e livros apresentados foram publicados entre os anos de 2018 e 2025. Os termos-chave utilizados no idioma português foram: obesidade, composição corporal e bem-estar emocional.

DISCUSSÃO

A obesidade é uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a alterações metabólicas, endócrinas e psicossociais. Segundo Silva et al. (2022), a obesidade não apenas compromete a saúde física, mas também exerce impactos negativos significativos na saúde mental, aumentando a prevalência de transtornos como depressão, ansiedade e baixa autoestima. Essas comorbidades reforçam a necessidade de abordagens integradas que considerem tanto os aspectos fisiológicos quanto psicológicos do tratamento da obesidade.

Do ponto de vista metabólico, a literatura evidencia que a obesidade está fortemente associada à resistência à insulina, dislipidemias, hipertensão arterial e síndrome metabólica (MARTINS et al., 2023). Ferreira e Lima (2021) afirmam que o excesso de tecido adiposo visceral desempenha papel central na gênese dessas complicações, promovendo um estado inflamatório crônico de baixo grau que agrava os riscos cardiometabólicos. Neste contexto, a adoção de estratégias não farmacológicas, como a prática regular de atividades físicas, tem sido amplamente recomendada como medida preventiva e terapêutica.

A prática de exercícios físicos, especialmente os de natureza aeróbica, apresenta benefícios amplamente documentados no controle da obesidade. De acordo com Costa et al. (2020), atividades como caminhada, corrida, ciclismo e natação promovem um aumento significativo no gasto calórico total diário, favorecendo a perda de peso e a redução da gordura corporal. Além disso, esses exercícios melhoram a capacidade cardiorrespiratória, a sensibilidade à insulina e o

perfil lipídico, impactando positivamente a saúde metabólica (PEREIRA; SILVA, 2021).

Historicamente, a literatura aponta a eficácia dos exercícios aeróbicos no combate à obesidade desde as primeiras recomendações da American College of Sports Medicine (ACSM) na década de 1990, que continuam sendo atualizadas e validadas em estudos mais recentes (ACSM, 2023). Segundo Santos et al. (2022), a realização de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física aeróbica de intensidade moderada a vigorosa é suficiente para produzir melhorias significativas na composição corporal e nos marcadores metabólicos em indivíduos obesos.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também proporciona importantes ganhos no bem-estar emocional. Lima e Siqueira (2021) relatam que a prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, os quais estão diretamente associados à regulação do humor e à redução dos níveis de estresse e ansiedade. Esses efeitos psicológicos são essenciais no tratamento da obesidade, considerando que fatores emocionais muitas vezes dificultam a adesão a programas de perda de peso (MARTINS et al., 2023).

Outro aspecto relevante discutido por Guimarães e Farias (2020) é a importância da manutenção em longo prazo dos programas de atividade física. Estudos longitudinais apontam que a continuidade da prática de exercícios é um dos principais fatores para evitar a recuperação de peso após o emagrecimento inicial. Nesse sentido, intervenções que incluem acompanhamento profissional, estabelecimento de metas realistas e suporte social têm mostrado maior taxa de sucesso na manutenção da perda de peso (FERREIRA et al., 2021).

Adicionalmente, a integração da atividade física com mudanças alimentares e acompanhamento psicológico tem se mostrado uma abordagem mais eficaz e sustentável no controle da obesidade. Segundo revisão realizada por Silva et al. (2022), programas que adotam essa abordagem multicomponente obtêm resultados superiores tanto na redução do peso corporal quanto na melhora de parâmetros psicológicos e metabólicos.

Em síntese, os resultados das pesquisas analisadas na presente revisão bibliográfica reforçam a importância da prática regular de atividades físicas como uma ferramenta eficaz no controle da obesidade. Os benefícios observados vão além da simples redução de peso, abrangendo melhorias na saúde metabólica, na composição corporal e na qualidade de vida emocional dos indivíduos. Esses achados destacam a necessidade de estratégias públicas e clínicas que incentivem a adoção de um estilo de vida mais ativo, promovendo uma abordagem integrada e de longo prazo no combate à obesidade.

CONCLUSÃO

A obesidade representa um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, sendo responsável por uma série de complicações metabólicas, cardiovasculares e psicológicas. A partir desta revisão bibliográfica, constatou-se que a prática regular de atividades físicas exerce um papel fundamental no controle da obesidade, promovendo a redução do peso corporal, a melhora da composição corporal e o equilíbrio dos indicadores metabólicos. Além dos benefícios fisiológicos, os efeitos psicossociais da atividade física, como a redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, também se mostraram relevantes para o sucesso das intervenções.

Observou-se ainda que os exercícios aeróbicos são historicamente eficazes no tratamento da obesidade, favorecendo o gasto energético e o controle dos fatores de risco associados. Entretanto, a literatura reforça a importância da combinação de estratégias, incluindo reeducação alimentar, acompanhamento psicológico e suporte social, para garantir resultados sustentáveis em longo prazo.

Diante do crescente aumento da prevalência da obesidade, torna-se imprescindível que profissionais da saúde e da educação física desenvolvam programas de intervenção baseados em evidências científicas, com foco na promoção de hábitos de vida saudáveis e na adesão contínua à prática de atividades físicas. Portanto, a atividade física configura-se como uma ferramenta essencial na prevenção e no tratamento da obesidade, com impacto positivo tanto na saúde física quanto no bem-estar emocional da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2023.

COSTA, R. F.; LIMA, J. R.; SOUZA, M. A. **Efeitos do exercício físico no controle da obesidade: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 26, n. 4, p. 299-305, 2020.

FERREIRA, M. A.; LIMA, T. R. **Fisiopatologia da obesidade e os efeitos do exercício físico**. Revista Saúde e Pesquisa, v. 14, n. 2, p. 133-140, 2021.

GUIMARÃES, R. J.; FARIAS, A. C. **Manutenção da perda de peso: papel do exercício físico e do acompanhamento multiprofissional**. Journal of Physical Education, v. 31, n. 1, p. e3120, 2020.

MARTINS, F. G.; ALMEIDA, R. M.; SANTOS, D. M. **Benefícios metabólicos e psicológicos do exercício físico em indivíduos obesos**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia, v. 67, n. 2, p. 147-154, 2023.

PEREIRA, C. A.; SILVA, R. M. **Atividade física no manejo da obesidade: uma revisão narrativa**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 15, n. 90, p. 450-460, 2021.

SANTOS, L. B.; COSTA, J. T.; MOURA, D. L. **Recomendações da atividade física para prevenção e tratamento da obesidade: atualização das diretrizes da ACSM**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 44, n. 1, p. e2022007, 2022.

SILVA, G. R.; MARTINS, F. S.; ALMEIDA, P. B. **Estratégias não farmacológicas no tratamento da obesidade: foco na atividade física**. Revista de Nutrição e Saúde, v. 38, n. 1, p. 112-120, 2022.

SIQUEIRA, T. G.; LIMA, J. S. **A influência da atividade física na saúde mental de indivíduos obesos**. Revista Psicologia e Saúde, v. 13, n. 2, p. 250-257, 2021.