

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM OBESOS EM PERSPECTIVA

Claudineta de Souza

Wesley Ronney Aires de Souza

E-mail: wesled.fisica@hotmail.com

CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1672124895564473>

Resumo: A obesidade é considerada amplamente como um problema de saúde pública, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e que acarreta repercussões à saúde, com altos índices de morbidade e mortalidade precoce. A relação entre AF e obesidade e seus benefícios têm sido constatados em diversos estudos. O objetivo principal deste artigo é circunscrever achados neste campo, a partir de uma revisão de literatura. Foram selecionados quatorze documentos pesquisados através do Google Acadêmico e Pubmed, a partir de palavras-chave como “Atividade Física and Obesidade” e “Physical Activity and Obesity”. Em sua maioria, os estudos são de efeitos combinatórios entre AF e dietas hipocalóricas, não sendo possível identificar estritamente o efeito da atividade física sem este outro fator, nas análises realizadas dos documentos em questão. Assim, podemos verificar a importância da interdisciplinaridade entre nutrição e a educação física. Os exercícios físicos foram separados nos artigos que eram advindos de estudos com a população obesa em aeróbicos e anaeróbicos, de intensidade leve, moderada e vigorosa. Foram constatados benefícios da AF em todos os documentos pesquisados, o que nos remete a relevância tanto na saúde física quanto psicológica dos indivíduos.

Palavras-chave: Atividade Física, Benefícios, Obesidade

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN OBESE IN PERSPECTIVE

Abstract: Obesity is widely considered a public health problem, characterized by excessive accumulation of body fat, which causes health repercussions, with high rates of morbidity and early mortality. The relationship between PA and obesity and its benefits have been observed in several studies. The main objective of this article is to circumscribe findings in this field, based on a literature review. Fourteen documents were searched through Google Scholar and Pubmed, using keywords such as “Physical Activity and Obesity” and “Physical Activity and Obesity”. Most of the studies are of combinatorial effects between PA and hypocaloric diets, and it is not possible to strictly identify the effect of physical activity without this other factor, in the analyzes carried out on the documents in question. Thus, we can verify the importance of interdisciplinarity between nutrition and physical education. The physical exercises were separated in the articles that came from studies with the obese population in aerobic and anaerobic, of light, moderate and vigorous intensity. PA benefits were found in all documents researched, which brings us to the relevance both in the physical and psychological health of individuals.

Keyword: Physical Activity, Benefits, Obesity

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada amplamente como um problema de saúde pública, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e que acarreta repercussões à saúde, com altos índices de morbidade e mortalidade precoce. Em 2015, 12% dos adultos no mundo eram obesos e estima-se que em 2025 haverão 700 milhões de obesos em todo o mundo, dando, assim, um caráter pandêmico à situação (MENDONÇA; ANJOS, 2004; CHRISTOFOLETTI, 2018). O sobrepeso e a obesidade também predis põem a riscos de comorbidades como “a osteoartrite, doença coronariana, câncer do endométrio, do cólon, da mama e da próstata, e o acidente vascular cerebral, além das alterações metabólicas na pressão arterial, na intolerância à glicose, na dislipidemia e no sistema de coagulação” (CAMBRAIA, 2022, p. 07).

O diagnóstico da obesidade é realizado através do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado através do peso sob a estatura, sendo considerada uma pessoa obesa a que obtém resultado igual ou acima de 30 kg/m² e com sobrepeso um índice superior a 25 kg/m²; para a obesidade mórbida, é considerado o índice acima de 40 kg/m². Contudo, sob uma observação de Pinheiro, Freitas e Corso (2004), citado por Cambraia (2022), há uma limitação na configuração deste índice pelo não acompanhamento da variação da composição corporal como massa magra, além de desconsiderar a variação etária.

Um estudo no Reino Unido buscou observar a correlação entre obesidade, níveis de atividade física e a mortalidade por COVID-19. Embora não encontrada uma associação protetora, houve uma atenuação em 10% na mortalidade em indivíduos com obesidade que eram mais ativos fisicamente (HAMROUNI *et al.*, 2021). Portanto, diante da configuração atual, sendo a obesidade um fator de risco para a mortalidade pela COVID-19, é de extrema relevância observar os benefícios da atividade física nestes indivíduos.

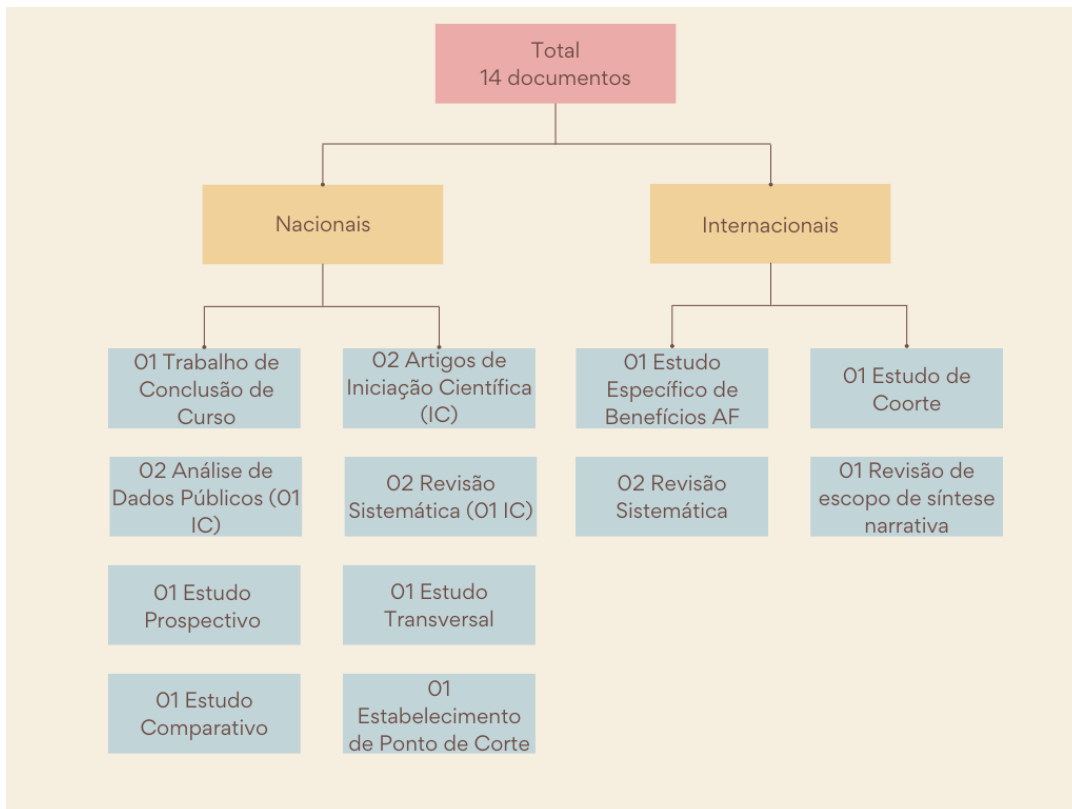
A atividade física (AF) compreende “qualquer movimento corporal produzido pela contração da musculatura esquelética que implique em gasto energético, (...) que incluem todas as atividades voluntárias, como as ocupacionais, de lazer, domésticas e de deslocamento” (MENDONÇA; ANJOS, 2004, p. 702). Pode ser classificada em aeróbica e anaeróbica, com intensidades baixa, moderada e vigorosa.

A relação entre AF e obesidade e seus benefícios têm sido constatados em diversos estudos. O objetivo principal deste artigo é circunscrever achados neste campo, a partir de uma revisão de literatura.

2 METODOLOGIA

Foram selecionados quatorze documentos pesquisados através do Google Acadêmico e Pubmed, a partir de palavras-chave como “Atividade Física and Obesidade” e “Physical Activity and Obesity”. Os documentos foram escolhidos por critério de conveniência, sendo classificados nas modalidades apresentadas no organograma abaixo:

FIGURA 1: ORGANOGrama CLASSIFICATÓRIO DOS DOCUMENTOS



FONTE: A Autora (2022)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escassez de dados sobre as características de atividade física no Brasil é evidenciada no estudo de Mendonça e Anjos (2004). Nos estudos existentes, há resultados contraditórios na relação inversa entre obesidade e AF quanto à magnitude, como apontam Costa, Vasconcelos e Fonseca (2014), atribuindo este fator ao uso de diferentes instrumentos para a mensuração da AF e diferentes pontos de corte para os níveis, sobretudo por sua maioria serem de caráter regional.

Em sua maioria, os estudos são de efeitos combinatórios entre AF e dietas hipocalóricas, não sendo possível identificar estritamente o efeito da atividade física sem este outro fator, nas análises realizadas dos documentos em questão. Assim, podemos verificar a importância da interdisciplinaridade entre nutrição e a educação física. Neste sentido, a orientação do educador físico é salientada por Oppet, Beliccha, Ciangura (2021) no planejamento estruturado repetitivo e intencional na melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo, assim, de extrema relevância.

Em conjunto, o exercício físico e as dietas hipocalóricas promovem a diminuição da gordura corporal, o aumento da massa magra e a atenuação das comorbidades geradas pelo excesso de gordura, compondo o tratamento clínico da obesidade juntamente com o uso de fármacos específicos. A cirurgia bariátrica é outra forma de tratamento que vem aumentando em todo o mundo. É considerada em longo prazo mais eficiente que o tratamento clínico. Entretanto, tanto antes quanto após o processo cirúrgico, o exercício físico deve ser parte integrante do programa de tratamento cirúrgico multidisciplinar (FONSECA-JUNIOR *et al.*, 2013, p. 68).

Os exercícios físicos foram separados nos artigos que eram advindos de estudos com a população obesa em aeróbicos e anaeróbicos, de intensidade leve, moderada e vigorosa. Mendonça e Anjos (2004) ao fazer uma comparação do nível de atividade física ocupacional com base nos dados do ENDEF e da PNSN observaram que o nível leve e moderado aumentou enquanto a do pesado declinou de 25,2% para 22,6%. Foi observado também que houve o aumento da obesidade em todos os níveis de AF, inferindo-se a causa pelas mudanças tecnológicas e nos processos de trabalho, em várias regiões do Brasil.

Em estudo transversal sobre prevalência de obesidade, excesso de peso e obesidade abdominal e associação com prática de atividade física em uma universidade federal, no Rio de Janeiro (COSTA; VASCONCELOS; FONSECA, 204. p. 427) foram entrevistados 299 funcionários (197 homens e 102 mulheres), 98,7% da amostra calculada para estimar prevalência de obesidade (303 indivíduos). A prevalência geral de excesso de peso foi de 63,5% (IC95% 57,9 – 68,8), sendo um pouco maior nos homens quando comparado às mulheres, já a prevalência geral de obesidade foi de 27,4% (IC95% 22,7 – 29,3), sendo esta prevalência maior nas mulheres em relação aos homens (36 e 23%, respectivamente). A prevalência de OA foi quase o dobro nas mulheres em relação aos homens, sendo a prevalência geral de 45,2% (IC95% 39,6 – 50,8). O estado civil mostrou-se fortemente associado com o excesso de peso e a obesidade, sendo a prevalência dos dois desfechos menores em indivíduos solteiros, 41,8 e 11,8% respectivamente. Com relação à prática de AF, 36,1% (IC95% 30,1 – 41,7) dos funcionários foram considerados com baixo nível de AF praticada, 37,5% (IC95% 32,1 – 43,0) com nível médio de AF praticada, e 26,4% (IC95% 21,7 – 31,7) com alto nível de AF praticada. As mulheres tiveram uma prevalência maior de baixo nível de AF em comparação aos homens. (...) Indivíduos classificados com nível baixo de prática de AF apresentaram uma prevalência de excesso de peso 1,40 (IC95% 1,08 – 1,80) vezes maior e prevalência de obesidade 1,89 (IC95% 1,05 – 3,42) vezes maior, quando comparados a indivíduos que tinham um alto nível de prática de AF.

Verifica-se, mais uma vez, os benefícios da AF quanto à prevalência de obesidade. No entanto, o estudo transversal tem a limitação de não ser possível verificar relações temporais entre a AF e os desfechos visualizados, podendo ocorrer o fenômeno de causalidade reversa, segundo os autores.

Na revisão sistemática de Fonseca-Júnior *et al.* (2013) constatou-se a utilização, em todas as intervenções, de atividades aeróbicas como caminhadas tanto ao ar livre como em esteiras, utilização de bicicletas ergométricas, atividades aquáticas, entre outras. O treinamento resistido também esteve presente através de exercícios isotônicos e de calistenia. Os alongamentos também estavam presentes tanto para trabalhar a postura como para auxiliar no aquecimento e respiração. Houve a predominância, nesta revisão, de exercícios aeróbicos, indicando uma busca de um

balanço energético negativo e associando o condicionamento aeróbico com melhores condições de saúde e redução de morbimortalidade cardiovascular.

De Matos Silva *et al.* (2021) realizaram um estudo comparativo dos sinais vitais de obesos sedentários e obesos praticantes de atividade física. Os resultados apontaram diferenças pouco significativas entre os grupos, contudo um maior número de obesos ativos apresentaram valores dentro dos parâmetros fisiológicos. Portanto, a AF influencia os sinais vitais e pode prevenir possíveis agravos decorrentes da obesidade.

Dados coletados através do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2013, na Pesquisa Nacional de Saúde, apontam que mais da metade da população adulta estava acima do peso, sendo 20,8% obesos. O sexo feminino mostrou-se predominante no estudo em questão, com 58,2% dos casos (SILVEIRA *et al.*, 2017).

Com relação à prática da atividade física, os autores supracitados indicam a recomendação segundo o Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living de realização de 60 minutos diárias de AF, com atividades aeróbicas de 4-7 dias por semana, força 2-4 dias por semana e flexibilidade 4-7 dias por semana. A duração da atividade é variável a depender da intensidade (leve 60min; moderadas 30 a 60min; vigorosas 20 a 30min).

É destacado por Cambraia (2022) a combinação entre AF e restrição alimentar como um dos tratamentos mais eficazes para a obesidade, sendo que a AF é essencial no controle da massa corporal. É necessária a constância na prática para evitar a recuperação do peso pois caso haja a interrupção pode ocorrer o efeito sanfona. O mesmo autor também disserta acerca da motivação e autodeterminação do indivíduo para a realização da AF, que varia de acordo com o contexto social e ambiental.

Em crianças e adolescentes de 6 a 11 anos, as intervenções que combinam dieta e atividade física podem contribuir, também, para reduções de curto prazo no IMC. Existe, no entanto, a necessidade de acompanhamento a longo prazo deste grupo. O foco destacado no estudo de Lemes e Tagliari (2018) é majoritariamente de intervenções de curto prazo. Os autores colocam a importância e necessidade de intervenções de manutenção pois a obesidade é recidivante.

Oliveira *et al.* (2017) realizaram um estudo em busca de obter um ponto de corte na quantidade de passos diários em crianças. No caso dos meninos, encontraram um ponto de corte de 9.703 passos/dia e nas meninas 9.445 passos/dia. Os pontos de corte mostram-se diferentes a depender da região, portanto são necessários mais estudos com o objetivo de alinhar tal perspectiva. A relevância desses resultados na promoção da atividade física e da saúde das crianças é justificada por diversos fatores, como o reconhecido efeito da atividade física sobre o risco cardiovascular de crianças e especificamente na obesidade infantil.

Christofollett *et al.* (2018) apontam como estratégias relevantes, para melhorar aspectos biopsicossociais, programas de promoção da saúde por meios da atividade física. Tais programas devem ser discutidos de acordo com as demandas para uma melhor efetividade. No entanto, ainda faltam descrições metodológicas nas discussões, implementações e manutenção nos estudos analisados pelos autores.

Com relação a motivos e barreiras para a adesão por parte da população obesa, Baillot *et al.* (2021) apontam o controle de peso, a falta de motivação e a dor como principais fatores indicativos destes aspectos e que devem ser abordados em futuras intervenções. Ainda com relação a barreiras, Hamer *et al.* (2021) selecionaram 34 estudos e identificaram nove medos principais: constrangimento; estigma promulgado; medo de cair; medo de lesão; medo da dor; medo do movimento (pela crença de incapacidade); medo de eventos cardíacos; medo de danos nas articulações; medo da criminalidade na região (sobretudo pessoas mais velhas).

Barreto *et al.* (2018) num artigo sobre atividade física, qualidade de vida e imagem corporal de pacientes candidatos a cirurgia bariátrica destacam a importância da assistência de profissionais da educação física na mudança de hábitos dos pacientes, melhorando a qualidade de vida e sentindo menos dores, além do aumento de AF bem estruturado que traz diversos benefícios aos praticantes.

Os benefícios elencados por Oppet, Beliccha, Ciangura (2021) são: perda de peso, perda de gordura corporal, perda de gordura visceral abdominal e possivelmente na manutenção do peso após a perda de peso. O treinamento físico leva a uma perda menor de massa corporal magra e aumento da força muscular. Além disso, ainda segundo os autores, níveis mais elevados de atividade física melhoram o risco cardiovascular, quaisquer que sejam as variações de peso. Especificamente, a

atividade física ou exercício faz parte das medidas de estilo de vida para prevenção do diabetes tipo 2 e ajuda substancialmente no controle metabólico em pacientes com diabetes tipo 2. A importância do aconselhamento de atividade física e prescrição de exercícios na estratégia de manejo dependerá dos objetivos de tratamento específicos definidos para um determinado paciente, incluindo perda de peso, prevenção do ganho de peso, prevenção de comorbidades cardiometabólicas, preservação da massa magra, mas também melhora na qualidade de vida ou desenvolvimento de vínculos sociais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das análises realizadas nos estudos selecionados, pode-se verificar benefícios da AF tanto na saúde física, como na saúde psicológica e social dos indivíduos obesos tanto adultos, como adolescentes ou crianças. Apesar de existirem barreiras que, muitas vezes, os impedem de realizar tais atividades, os conhecimentos das mesmas devem ser levados em consideração ao traçar um plano de ação mais efetivo. O acompanhamento de profissionais da educação física é fundamental para estruturar um treinamento mais eficaz que deve ser contínuo para evitar o ganho de peso. Ademais, as motivações devem ser visualizadas como modo de estímulo na prática contínua de AF.

Ainda há poucos dados referentes a AF no Brasil e nos estudos existentes observa-se resultados contraditórios quanto à magnitude entre AF e obesidade. Na análise executada no presente estudo, dados relatam tal problemática devido ao uso de diferentes instrumentos e o caráter regional que obteve diferentes pontos de corte para diferentes níveis de AF. Assim, é necessário que haja mais estudos e estabelecimentos de pontos de corte em nível nacional.

Os benefícios de AF, em conjunto com dietas hipocalóricas, são destacados em todos os estudos analisados, em especial no estudo de Oppet, Beliccha, Ciangura (2021) que indicam perda de peso, perda de gordura corporal, perda de gordura visceral abdominal e possivelmente na manutenção do peso após a perda de peso, além da atividade física ou exercício fazer parte das medidas de estilo de vida para

prevenção do diabetes tipo 2 e ajudar substancialmente no controle metabólico em pacientes com diabetes tipo 2.

REFERÊNCIAS

BAILLOT, Aurélie *et al.*. Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. **PloS one**, v. 16, n. 6, p. e0253114, 2021.

BARRETO, Bruno Leandro de Melo *et al.*. Atividade física, qualidade de vida e imagem corporal de pacientes candidatos a cirurgia bariátrica. **ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)**, v. 31, 2018.

CAMBRAIA, Bruno Machado. **Estratégias para emagrecimento e sua manutenção: papel da atividade física e motivação**. Trabalho de Conclusão de Curso. UNESP, Faculdade de Ciências. Bauru, 2022.

CHRISTOFOLETTI, Marina *et al.*. Methodological evaluation of leisure-time physical activity interventions in adults with obesity: a systematic review. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-8, 2018.

COSTA, Miguel Ataíde Pinto da; VASCONCELOS, Ana Glória Godoi; FONSECA, Maria de Jesus Mendes da. Prevalência de obesidade, excesso de peso e obesidade abdominal e associação com prática de atividade física em uma universidade federal. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 17, p. 421-436, 2014.

DA SILVEIRA, Isabella *et al.*. Obesidade e Sedentarismo: A Situação Atual do Brasil Através dos Dados do IBGE. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 9, n. 2, 2017.

DE MATOS SILVA, Alana Suzy *et al.*. Estudo comparativo dos sinais vitais de obesos sedentários e obesos praticantes de atividade física. **Saúde (Santa Maria)**, v. 47, n. 1, 2021.

FONSECA-JUNIOR, Sidnei Jorge *et al.*. Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática. **ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)**, v. 26, p. 67-73, 2013.

HAMER, Oliver *et al.*. Fear-related barriers to physical activity among adults with overweight and obesity: A narrative synthesis scoping review. **Obesity Reviews**, v. 22, n. 11, p. e13307, 2021.

HAMROUNI, Malik *et al.*. Associations of obesity, physical activity level, inflammation and cardiometabolic health with COVID-19 mortality: a prospective analysis of the UK Biobank cohort. **BMJ open**, v. 11, n. 11, p. e055003, 2021.

LEMES, Bruna Luiza; TAGLIARI, Itamar Adriano. Análise de Estudos de Revisão Sistemática Envolvendo a Atividade Física e a Obesidade em Crianças e Adolescentes. **XXVII Encontro Anual de Iniciação Científica. IV Encontro Anual de Iniciação Científica Júnior. EAIC.** Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação Física. 2018.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, p. 698-709, 2004.

OLIVEIRA, Luis Carlos *et al.*. Excesso de peso, obesidade, passos e atividade física de moderada a vigorosa em crianças. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, 2017.

OPPERT, Jean-Michel; BELLICHA, Alice; CIANGURA, Cécile. Physical activity in management of persons with obesity. **European Journal of Internal Medicine**, v. 93, p. 8-12, 2021.