

GRUPO EDUCACIONAL FAVENI

MARIA NATALLY SILVEIRA FERREIRA

**ANÁLISE ACERCA DOS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA
PROPORCIONA ÀS PESSOAS OBESAS**

**MAJOR SALES – RN
2019**

GRUPO EDUCACIONAL FAVENI

MARIA NATALLY SILVEIRA FERREIRA

**ANÁLISE ACERCA DOS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA
PROPORCIONA ÀS PESSOAS OBESAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título
especialista em Atividades Físicas para
Grupos Especiais.

**MAJOR SALES – RN
2019**

ANÁLISE ACERCA DOS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA PROPORCIONA ÀS PESSOAS OBESAS

RESUMO – O corrente trabalho apresenta um estudo acerca dos vários benefícios que a realização da atividade física pode proporcionar para as pessoas obesas. Será realizado uma análise geral sobre os fatores que podem ocasionar o surgimento da obesidade e como as atividades físicas podem contribuir para tratá-la e combater-la. Para realização deste, utilizou-se, de forma simultânea, da pesquisa bibliográfica e documental, no intuito de conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre a obesidade, e que sirvam, sobretudo, como fonte de informação, no sentido de possibilitar o encontro de uma série de dados que se somarão para formar a base das hipóteses objeto do referido trabalho. Quanto ao levantamento bibliográfico e documental, este foi executado em bibliotecas públicas, faculdades, universidades e acervos que fazem parte das bibliotecas virtuais. Ao final será possível depreender que a prática de atividades físicas pelo grupo especial de pessoas denominados obesas, é capaz de gerar um impacto quase que imensurável na vida destas pessoas, uma vez que, poderá afetar positivamente tanto o fator estético como o psicológico daquelas pessoas, merecendo, portanto, ser alvo de constantes estudos e divulgação, para que seja possível alcançar o maior número de indivíduos que sofrem com o mal, que é a obesidade.

PALAVRAS-CHAVES: Atividades físicas. Benefícios. Estudo. Obesidade.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa abordar e explicitar os benefícios que a prática de exercícios físicos acarreta na saúde e bem-estar das pessoas obesas.

É importante consignar primeiramente que a obesidade é considerada uma doença múltipla, na qual um dos fatores que influenciam o seu aparecimento e desenvolvimento é o sedentarismo, ou seja, a ausência de atividade física.

Além disso, é inegável que no mundo cada vez mais globalizado o uso da tecnologia tem contribuído para o desenvolvimento do sedentarismo, principalmente entre os mais jovens, que estão mais propensos a serem influenciados pelas tecnologias, em virtude de terem contato com estas desde muito pequenos.

No decorrer dos últimos anos, a evolução da tecnologia e a forma como esta é priorizada pelas pessoas, inclusive no trabalho, direciona-as ao comodismo e vem contribuindo direta e indiretamente para o aumento dos índices de obesidade.

É imperioso destacar também que a Organização Mundial de Saúde – OMS (1999, *apud* SANTOS et al., 2009) caracteriza a obesidade partindo do índice de massa corporal (IMC), de acordo com os cálculos e a gravidade que cada índice apresenta, esta é configurada pela perda constante de massa magra e ocorrência do aumento de massa gorda, o que contribui para o surgimento de, por exemplo, doenças cardiovasculares.

Conforme explicita Bouchard (2003) a obesidade é um dos fatores de risco predominantes no mundo e reconhecidamente a principal causa de doenças crônico-degenerativas como: doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia e outras, devido ao acúmulo de adiposidade no corpo, principalmente na região abdominal.

Ora, a falta de exercícios físicos ou a sua insuficiência, conforme já explicitado acima, pode acarretar a obesidade que, por sua vez, influencia no surgimento de variados problemas de saúde. Com isso, pode ser observado que se forma uma espécie de cadeia viciosa, onde a atividade física pode ser considerada o componente principal para quebrar esta cadeia.

Segundo Santos *et al.* (2009) a obesidade é uma síndrome mundial, que envolve fatores sociais, psicológicos e socioeconômicos em pessoas de todas as idades e grupos.

É importante esclarecer que o estudo em pauta possui o objetivo de demonstrar os efeitos benéficos que a prática da atividade física pode trazer para os indivíduos obesos e também a importância do Profissional de Educação Física como facilitador para realização de atividades físicas, que é uma das, senão a principal forma de combater a obesidade.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O corrente estudo foi realizado a partir de pesquisas bibliográficas e documentais, conhecendo as diversas formas de contribuição científica acerca das atividades físicas para as pessoas obesas, como podem beneficiar estes indivíduos e a sua importância na vida de cada um.

Sobre o método de abordagem será o dedutivo, ou seja, partir-se-á de uma análise geral, de como as atividades físicas são tratadas por todos, para inferir-se na análise da situação específica. Será adotado como método de procedimento o método de análise de conteúdo. Quanto a natureza, a pesquisa é aplicada, quanto a forma de abordagem a pesquisa é qualitativa.

A pesquisa é explicativa, sendo adotada a pesquisa bibliográfica – documental e o trato direto e indireto das fontes como procedimento técnico.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 FATORES QUE INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE

O Brasil, assim como vários outros países da América Latina, vem encarando um aumento significativo do sobrepeso em seus habitantes, em decorrência do desenvolvimento desenfreado da obesidade. Tal malefício para a saúde humana é considerada uma doença crônica, através da qual muitas pessoas acabam tendo suas vidas prejudicadas ou até mesmo ceifadas precocemente em decorrência do seu desenvolvimento juntamente com outras doenças.

O progresso econômico aliado com a mudança nos hábitos de consumo vem se tornando um grave problema para as famílias, que estão deixando de lado os costumes saudáveis por algo mais cômodo, como, por exemplo, passar grande parte

do tempo livre sentados na frente de uma televisão, comendo sem regramento nem preocupação. São justamente estas pessoas que acabam desenvolvendo a obesidade.

Ora, falar sobre obesidade ainda é delicado, pois além do consumo desacelerado de alimentos industrializados, temos o avanço tecnológico desenfreado que também contribui para a evolução desta doença, uma vez que gera comodismo, fator muito arriscado principalmente para os indivíduos que já tem predisposição genética a ganhar peso facilmente.

Com rotinas de trabalho cada vez mais cômodas, além da má alimentação e a falta de estímulo para a realização de atividades físicas, as pessoas tendem a se acomodar, criando uma zona de conforto. Acomodação esta que influencia no aparecimento de muitas desculpas, sendo a mais comum, a falta de tempo para a pratica de atividades físicas.

A maioria das pessoas não se dá conta que as atividades físicas, com o movimento do corpo, sejam de qual modo for, é extremamente importante para combater o sedentarismo, que é causado justamente em razão da inatividade e ociosidade dos indivíduos.

É importante citar também que a obesidade, repita-se, na maioria das vezes surge em decorrência do sedentarismo, o qual vem sendo observado desde a infância, muito em razão da mudança cultural de comportamento a que estão submetidas as crianças nos dias atuais. Muitas crianças e adolescentes estão substituindo brincadeiras sadias, que geram movimentos do corpo humano, por jogos eletrônicos, por passar horas sentados em frente ao computador, ou seja, por atividades que não incluem gastos de energia, o que, obviamente, não geram hábitos saudáveis, muito menos melhoram a qualidade de vida.

Destaque-se também que, crianças magras não fogem do sedentarismo por falta de influência ou pelo comodismo oferecido pelos pais, muitas vezes as crianças magras que não praticam atividades físicas regularmente tendem a ter os níveis de colesterol e diabetes mais altos, gerados também pela falta de atividades que envolvam gastos calóricos e de energia.

Nesse sentido, Oliveira *et al.* (2016), sustenta a ideia que tornar as crianças conscientes sobre os benefícios de um estilo de vida equilibrado e mais saudável é

prioritariamente função dos genitores ou responsável legal, que atuam juntamente com o desenvolvimento educacional, bem como nutricional.

Assim sendo, tem-se que é primordial alertar as pessoas, principalmente as que já se encontram em situação de obesidade, sobre a importância da prática de atividades físicas, que se constitui o principal meio a ser utilizado no combate a esta doença que causa tantos males.

3.2 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS PESSOAS OBESAS

São vários os benefícios que o exercício físico proporciona às pessoas obesas, estes abrangem desde a melhora da saúde dos citados indivíduos até o aumento de sua autoestima e bem-estar.

Como explicita Saris (1995, *apud* SANTOS, 2009) o exercício físico pode ser considerado o mais poderoso “desafio” fisiológico para a saúde do corpo humano, pois requer um grande ajuste metabólico para aumentar o suprimento de oxigênio e combustível na realização do trabalho muscular, causando, dessa forma, aumentos significativos de energia acima dos valores de repouso.

Conforme ensina Bouchard (2003) e Katzer (2007):

Exercitar-se está intimamente ligado também ao aumento do bem-estar e da melhora do humor. Essas alterações alteram positivamente quadros de depressão e ansiedade. Sinais afetivos negativos são com frequência os que disparam à alimentação excessiva ou o comer compulsivamente. A imagem corporal positiva é outra variável psicológica capaz de ser intensificada pela atividade física, influenciando as atitudes de controle de peso e os comportamentos. Uma melhor imagem corporal atribuída ao exercício, pode-ser estimulantes e levar a aderência a sua prática em longo prazo, além de alterar no indivíduo sua confiança de realizar alterações positivas em relação ao seu corpo e ao peso corporal (*apud* REIS, 2009).

Para Batista Filho *et al.* (2010), para que se tenha uma melhor qualidade de vida é importante conhecer os benefícios da atividade física, tanto na prevenção quanto no retardo das doenças crônicas, que são cada vez mais frequentes no indivíduo da sociedade moderna.

Em conformidade com os ensinamentos de HALLAL *et al.* (2010, *apud* BATISTA FILHO *et al.*, 2010), a prática de atividade física regular na adolescência é capaz de promover diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto a longo

prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância e adolescência tem maior probabilidade de permanecer na vida adulta. Apesar do acúmulo de conhecimento sobre a temática, diversos estudos apontam para baixos níveis de jovens considerados ativos. Isto se torna mais preocupante quando estudos evidenciam, embora especialmente em países desenvolvidos, de que a prática de atividade física regular na adolescência vem diminuindo nas últimas décadas. Sabe-se então que um dos fatores contribuintes para o aumento do sedentarismo e, conseqüentemente sobrepeso/obesidade, é a diminuição da atividade física, até mesmo nas aulas de educação física escolar.

Destaque-se, por oportuno, que atualmente para muitas pessoas tornou-se um desafio ter o hábito de exercitar-se, porém, não é algo tão difícil, pois até mesmo o aumento no número de academias e espaços públicos de fácil acesso contribuiu para facilitar e tornar um pouco mais descomplicado as maneiras de combater o sedentarismo e evitar o sobrepeso e a obesidade. O exercício físico é a maneira mais fácil de evitar e até mesmo auxiliar no sobrepeso pela forma que o organismo se adapta produzindo energia metabólica e auxiliando na queima de calorias e no trabalho muscular.

Considerando que muitos indivíduos que aderem a programas de exercícios físicos buscam rápidas modificações em sua composição corporal, longos períodos de treinamento e resultados demorados podem ocasionar desmotivação e desistência da prática de exercícios físicos, o que faz da escolha ou elaboração de um correto programa de treinamento um fator extremamente relevante (MALAVASI *et al.*, 2005).

Uma das maiores dificuldades encontradas são os programas de treinos, com os quais os indivíduos buscam resultados imediatos, o que é praticamente impossível, razão pela qual, surge a falta de motivação e a preguiça. Por esta razão, é importante a criação de programas em que a pessoa possa sentir-se motivada e disposta a realizar o plano de treino para alcançar sua meta. É importante manter o indivíduo obeso sempre focado nos seus objetivos.

Destaque-se que a atividade física é importante em todas as fases da vida de um ser humano, desde criança e principalmente na fase adulta, onde as pessoas tendem a ingerir excessivamente alimentos prejudiciais à saúde, que tendem a ter um teor calórico elevado, muito em razão de serem, a maior parte deles, industrializados.

Considerando que o acúmulo de gordura corporal parte de um desequilíbrio tanto de gasto energético como da forma errada de se alimentar, a maneira mais fácil e eficaz para combater o sobrepeso e a obesidade é através da prática de exercício físico, incluindo uma alimentação equilibrada e um programa de exercício onde o indivíduo tenha prazer em realizar qualquer atividade que colabore no gasto de energia. Sendo assim, os exercícios aeróbicos de média e baixa intensidade são os mais indicados para o controle da massa corporal.

Ora, sabemos que atualmente a busca por uma melhor qualidade de vida é constante, a população está cada vez mais em busca do bem-estar físico, levando assim a alta procura por profissionais capacitados para atender e orientar melhor este público que busca a melhoria da saúde ou até mesmo da estética. Recentemente tem crescido o número de pessoas interessadas por uma melhor alimentação como também pelo melhor desempenho em atividades de gasto calórico e energético, a busca pelo corpo ideal tem levado homens e mulheres a procura de academias e lugares ao ar livre onde possam desenvolver suas atividades físicas e que possam obter um melhor resultado.

Daí a importância de um profissional de Educação Física, pois é de bastante relevância que as atividades físicas sejam desenvolvidas com o devido acompanhamento, haja vista que, assim o indivíduo consegue ter uma melhor evolução em seu treino sem trazer riscos à saúde.

Não é demais destacar que, conforme entendimento de Reis (2009), cada indivíduo tem suas dificuldades, o aluno pode possuir restrições articulares causando uma certa dificuldade para se exercitar, portanto, é mais indicado exercícios que possuam longa duração e baixa intensidade fazendo com que a pessoa obesa tenha um melhor desempenho cardiorrespiratório, como também uma melhor queima de gordura e ganho de massa magra.

A prática de atividades físicas proporciona ao indivíduo obeso inúmeros benefícios, dentre os quais pode-se citar a melhora de sua saúde física e mental e o aumento de sua autoestima e bem-estar.

A obesidade por si só é capaz de influenciar o aparecimento de diversas doenças, tais como complicações respiratórias, problemas cardíacos, entre tantas outras. Daí a importância de se praticar atividade física, pois este é o principal meio de combater e derrotar a obesidade.

Assim, aliando a prática de exercícios físicos com o hábito de alimentação saudável, é plenamente possível vencer a obesidade, o que gera benefícios muito importantes, pois além de sua imagem física melhorar, sua saúde, sua autoestima e seu bem-estar físico e emocional serão favorecidos, gerando sentimentos indescritíveis.

4. CONCLUSÃO

Considerando o estudo bibliográfico realizado neste, é possível afirmar que a atividade física é capaz de proporcionar benefícios para a saúde do ser humano que nenhum fármaco pode conceder sozinho, pois pode atuar tanto para prevenir a obesidade como para tratá-la, já que é possível perder peso realizando atividades físicas.

Neste trabalho foi realizado um aprofundamento dos problemas que levam o ser humano se tornar obeso, além de delimitar a maneira mais adequada e eficaz para combater o mal que é a obesidade. Tão prejudicial que nos últimos tempos vem se tornando uma síndrome mundial, em que, se associada a demais fatores e relacionada com outras doenças, pode levar pessoas a morte.

Para evitar isto, é extremamente importante que as pessoas passem a adotar estilos de vida saudável, aliado principalmente com a atividade física. Conforme demonstrado através da literatura citada, existem diferentes formas de levar o indivíduo a uma vida mais saudável como forma de combater a obesidade, desde exercícios de longa duração a mais brandos e baixa intensidade, até uma dieta balanceada.

Percebe-se assim, que a Educação Física é extremamente necessária neste processo, pois a presença de um Profissional de Educação Física é capaz de aprimorar todos os benefícios citados através do melhoramento no desempenho das atividades que proporcionam a queima de gordura e combatem a obesidade. Pode-se inferir ainda que é indispensável a presença de outros profissionais, trabalhando em conjunto para transformar a vida de uma pessoa obesa diante da realidade em que vive. Sendo assim, é importante que os espaços para acolher este público sejam cada vez mais amplos no sentido de atendimento e escuta, como também trabalhando de forma planejada para uma melhor eficácia no tratamento contra a obesidade.

Portanto, tem-se que o exercício físico é a maneira mais eficiente e eficaz para o tratamento e para o combate à doença chamada obesidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA (ABESO), 2019. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/>. Acesso em: 10 mai 2019.

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. **ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE**. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf. Acesso em: 22 mai. 2019.

BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

MALAVASI, Letícia de Matos; BOTH, Jorge. **Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações**. Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 10, n.89, out, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>. Acesso em: 21 de mai. 2019.

OLIVEIRA, Luís Fernando de Lima; COSTA, Célia Regina Bernardes. **Educação física escolar e a obesidade infantil** – Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Ano 1. Vol. 10, Pp. 87-101. Novembro De 2016 – ISSN. 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil>. Acesso em: 03 jun. 2019.

REIS, Cleiton Pereira. **Obesidade e atividade física**. Efdesportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 10, n.130, 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd130/obesidade-e-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 10 de Junho de 2019.

SANTOS, Bruno Viviani dos; SANTOS, Monique Nascimento dos; MAIA, Horatius Pereira. **Os benefícios da atividade física regular para pessoas com obesidade**. 2009. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/viewFile/8637771/5462>> Acesso em: 05 dez. 2018.

SILVA, Francisco de Assis Lopes da; BEZERRA, José Airton Xavier. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA OBESIDADE INFANTIL**. 2017. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:j-xZeH8QyZcJ:periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/download/69/57+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 25 abr. 2019.