


ARTIGO ORIGINAL

ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA

PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY: CONTRIBUTIONS TO QUALITY OF LIFE

AUTORES

Paulo Cesar Franzini
Universidade Estadual de Maringá - UEM
 0009-009-2368-6563

DOI: 10.33872/rebesde.v4n1.e25/

CONTATO

Paulo Cesar Franzini
Paulinho.franzini@hotmail.com



Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

RESUMO

A obesidade é um problema crescente em todo o mundo, resultado da interação complexa entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos. Estudos mostram que a atividade física é fundamental para prevenir e tratar a obesidade, pois ajuda a regular o metabolismo e equilibrar o gasto energético. No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 revelou que 40,3% dos brasileiros com 18 anos ou mais são insuficientemente ativos, especialmente mulheres (47,5%) e pessoas com 60 anos ou mais (59,7%). Para combater a obesidade e promover um estilo de vida ativo, é crucial desenvolver estratégias eficazes de promoção da atividade física, seguindo as diretrizes atuais que recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para adultos e 60 minutos diários para adultos crianças e adolescentes. A obesidade é um problema sério no Brasil, com estimativas indicando que até 2035 cerca de 41% dos adultos brasileiros serão obesos. Esse aumento tem impactos não apenas na saúde física, mas também na saúde psicológica e nos gastos com assistência médica. Portanto, é fundamental adotar políticas e ações efetivas para lidar com essa questão de saúde pública.

Palavras-chave: Obesidade, atividade física, sedentarismo, sobre peso.

ABSTRACT

Obesity is a growing problem worldwide, a result of the complex interaction between genetic, environmental, behavioral and metabolic factors. Studies show that physical activity is key to preventing and treating obesity, as it helps regulate metabolism and balance energy expenditure. In Brazil, the 2019 National Health Survey (PNS) revealed that 40.3% of Brazilians aged 18 and over are insufficiently active, especially women (47.5%) and people aged 60 and over (59.7%). To combat obesity and promote an active lifestyle, it is crucial to develop effective strategies for promoting physical activity, following current guidelines that recommend at least 150 to 300 minutes of moderate to vigorous aerobic activity per week for adults and 60 minutes daily for adult children and adolescents. Obesity is a serious problem in Brazil, with estimates indicating that by 2035 about 41% of Brazilian adults will be obese. This increase has impacts not only on physical health, but also on psychological health and health care spending. Therefore, it is essential to adopt effective policies and actions to deal with this public health issue.

Keywords: Obesity, physical activity, sedentary lifestyle, about weight

1. Introdução

A obesidade tem se tornado uma preocupação crescente em todo o mundo, afetando tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. É uma condição multifatorial, resultante de uma interação complexa entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos. A prevalência da obesidade aumentou significativamente nos últimos anos, apresentando-se como um problema para a saúde pública e individual, para Anjos LA. (2006, p. 1):

A obesidade é um fenômeno que tem sido observado em praticamente todas as faixas etárias da população em vários países no mundo. Sua prevalência cresceu nos últimos anos e constitui um dos mais significativos problemas nutricionais da atualidade, devido, principalmente, às suas graves consequências biopsicossociais. Antes, mais comum entre adultos, já atinge também crianças e adolescentes de forma preocupante.

Melby & Hill (1999) Enfatiza que a atividade física, por sua vez, desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da obesidade. A falta de exercícios físicos regulares é considerada um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade, juntamente com a alimentação seguida e o estilo de vida sedentário. A adoção de um estilo de vida ativo, que inclua a prática regular de atividades físicas, é essencial para manter um peso saudável e prevenir o ganho excessivo de peso.

Estudos científicos têm evidenciado a associação positiva entre a prática regular de atividade física e a redução do risco de obesidade. A atividade física promove o gasto energético, auxilia na regulação do metabolismo e contribui para a manutenção do equilíbrio energético adequado. Além disso, exercícios físicos podem aumentar a massa muscular, o que consequentemente pode levar a um aumento do metabolismo basal, Hallal PC et. All, (2006, p 6) .

Entretanto, apesar do conhecimento existente sobre a importância da atividade física na prevenção e no tratamento da obesidade, a prevalência de comportamentos sedentários ainda é alta em muitas pessoas MELLO ED (2004,p80). Estilos de vida modernos e urbanos, caracterizados

por longos períodos de tempo gasto em atividades sedentárias, como assistir televisão e usar dispositivos eletrônicos, foram fatores para um aumento no número de indivíduos sedentários.

Neste contexto, é crucial examinar e compreender a relação entre obesidade e atividade física, bem como os fatores que influenciam os níveis de atividade física em diferentes pessoas. Investigar estratégias eficazes para promover a adoção de um estilo de vida ativo e combater a obesidade é de extrema importância para a saúde pública e individual.

Portanto, o objetivo deste estudo é revisar a literatura existente sobre a relação entre obesidade e atividade física, examinando os efeitos da prática regular de exercícios na prevenção e no tratamento da obesidade, bem como identificando os fatores que influenciam os níveis de exercícios físicos. A compreensão desses aspectos pode fornecer ganhos importantes para o desenvolvimento de estratégias efetivas de promoção da atividade física e prevenção da obesidade.

Kuczmariski RJ, (1991, p1) Ao reescrever o trecho, foi feita uma síntese das informações fornecidas, mantendo a ênfase nas estatísticas relevantes e nos resultados dos estudos mencionados.

Os resultados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019, divulgados recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostram uma preocupação com a prevalência de inatividade física na população brasileira com 18 anos ou mais. De acordo com a pesquisa, 40,3% dos indivíduos foram classificados como insuficientemente ativos, o que significa que não praticaram atividade física ou praticaram por menos de 150 minutos por semana, considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho.

A análise por gênero demonstra que, no Brasil, 47,5% das mulheres foram consideradas pouco ativas em 2019, enquanto os homens apresentaram uma taxa de 32,1%. Além disso, a pesquisa revelou que o grupo etário mais sedentário foi o de pessoas com 60 anos ou mais, com 59,7% sendo classificados como insuficientemente ativos. Por outro lado, o grupo de 18 a 24 anos de idade mostrou-se menos sedentário, com uma taxa de 32,8%, seguido pelo grupo de 25 a 39 anos, com 32,9%.

2. Metodologia

Para realizar esta revisão bibliográfica, foram utilizados os seguintes descritores nas bases de dados MEDLINE, LILACS e SCIELO: obesidade, obesidade mórbida. Os artigos foram selecionados de acordo com os seguintes critérios: relevância para o tema da obesidade, qualidade metodológica, clareza e concisão do texto. A análise dos artigos foi realizada de forma crítica, com atenção para os seguintes aspectos: objetivos do estudo, metodologia utilizada, resultados obtidos, limitações do estudo. Além dos artigos científicos, foram também utilizados livros-textos recentes sobre obesidade, considerando a relevância e o valor informativo do material. Alguns artigos-chave foram selecionados a partir de citações em outros artigos.

3. Resultados

Nas últimas duas décadas, alarmantes pesquisas comprovam e sugerem um aumento significativo na prevalência do sobrepeso e da obesidade, tanto em países desenvolvidos quanto em países subdesenvolvidos. De acordo com a classificação estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mais da metade dos adultos nos Estados Unidos, cerca de 54%, estão atualmente com sobrepeso (índice de massa corporal - IMC > 25kg/m²), e 22% são considerados obesos (IMC > 30kg/m²). É preocupante observar que, apesar dos avanços da indústria do "emagrecimento" e dos investimentos maciços, estimados em 33 bilhões de dólares, o número de casos de obesidade continua aumentando significativamente, sem diferença significativa entre raças ou classes sociais. Esse fenômeno é controlado pelos resultados do primeiro, segundo e terceiro National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES-I a III, apud 2), controlados nos Estados Unidos entre 1971-74, 1976-80 e 1988-91, respectivamente. Ao analisar esses estudos, fica evidente que a prevalência da obesidade tem aumentado consideravelmente ao longo do tempo. Em 1976-80, o NHANES estimou que 25,4% dos adultos entre 20 e 74 anos apresentavam um IMC superior a 27,5kg/m². No entanto, em 1988-91, essa aumentou para 33,3%. Esses dados revelam um cenário preocupante, com um crescimento constante da obesidade em diferentes segmentos da população. Essa tendência crescente de obesidade

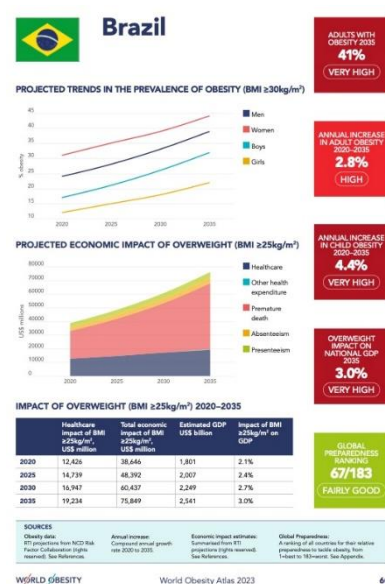
levanta questões sobre a eficácia das abordagens existentes para controle e prevenção desse problema de saúde pública. Portanto, é essencial investigar e compreender as causas subjacentes ao aumento da prevalência da obesidade, bem como identificar estratégias eficazes para combater esse cenário alarmante.

No que diz respeito à prática de atividade física no lazer, a PNS 2019 indicou que 34,2% dos homens com 18 anos ou mais atingiram o nível recomendado, enquanto para as mulheres esse percentual foi de 26,4%. A média nacional para esse indicador foi de 30,1% em 2019. Em comparação, em 2013, a média era de 22,7%, com percentuais de 27,3% para homens e 18,6% para mulheres. A pesquisa também abordou a prática de atividades físicas no âmbito doméstico, revelando que 15,8% dos adultos realizavam atividades físicas por pelo menos 150 minutos semanais, como faxina pesada ou outras atividades que exercitavam o esforço físico intenso. Esse indicador foi mais expressivo no público feminino, com 21,8% das mulheres praticando 150 minutos de atividade física em tarefas domésticas, enquanto no público masculino a taxa foi de 9,1%. Esses resultados destacam a necessidade de implementar estratégias eficazes para promover a prática regular de atividade física, visando combater os altos índices de inatividade e os riscos associados à saúde. É fundamental que sejam desenvolvidas políticas públicas e programas que incentivem a população a adotar um estilo de vida mais ativo, visando a prevenção e o controle de doenças relacionadas à falta de atividade física. Atualmente, as diretrizes de atividade física para promoção da saúde recomendam que os adultos acumulem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por semana HASKEL WL, at all, (2007). Anteriormente, indivíduos que não atingiam essa recomendação eram rotulados como sedentários. No entanto, uma perspectiva mais atualizada classifica esses indivíduos como fisicamente inativos. É importante ressaltar que a inatividade física e o comportamento sedentário são conceitos distintos. A inatividade física refere-se à falta de cumprimento das recomendações atuais de atividade física. Por outro lado, o comportamento sedentário refere-se à proporção de tempo diário gasto em atividades de baixa intensidade, especialmente o tempo passado sentado. É possível

que um indivíduo seja fisicamente ativo, realizando atividades como correr por 40 minutos todos os dias, mas ainda assim passe a maior parte do dia sentado, caracterizando um comportamento sedentário elevado. Da mesma forma, é possível que um indivíduo não recomendado como recomendação de atividade física, pois dedica a maior parte do dia a atividades leves, mas também passa algumas horas envolvendo em atividade física com consumo energético inferior a 1,5 MET. Portanto, é fundamental reconhecer a diferença entre inatividade física e comportamento sedentário. Inatividade física é estabelecida como a não execução de exercícios físicos moderados até vigorosos durante o tempo recomendado de 150 minutos semanais, de forma planejada, estruturada e intencional e o comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando se está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Ambos são importantes para a saúde, e estratégias efetivas devem ser desenvolvidas para promover tanto a adoção de um estilo de vida ativo, cumprindo as recomendações de atividade física, quanto a redução do tempo sedentário, buscando minimizar os efeitos adversos à saúde associados um comportamento sedentário prolongado.

As novas diretrizes segundo o OPAS Organização Pan Americana de Saude (2020), recomendam que todos os adultos acumulem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderadamente a vigorosa por semana, inclusive aqueles que vivem com doenças crônicas ou incapacitadas. Para crianças e adolescentes, a recomendação é uma média de 60 minutos diários de atividade física. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) evidenciam que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não pratica atividade física suficiente. Globalmente, estima-se que isso resulta em um custo de US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e US\$ 14 bilhões em perda de produtividade. A atividade física regular desempenha um papel fundamental na prevenção e controle de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, além de reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, retardar o declínio cognitivo, melhorar a memória e promover a saúde cerebral. As diretrizes incentivam as mulheres a manterem atividades físicas regulares durante a gravidez e após o parto. Também destacam os

valiosos benefícios da atividade física para pessoas com incapacidades. As pessoas idosas (com 65 anos ou mais) são aconselhadas a incluir atividades que visem ao equilíbrio, coordenação e fortalecimento muscular, a fim de prevenir quedas e melhorar a saúde. O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, afirmou que ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e o bem-estar, acrescentando que cada movimento conta. Ele enfatizou a importância de nos movermos todos os dias, com segurança e criatividade. Toda atividade física é gratificante e pode ser construída ao trabalho, esportes, lazer ou transporte (como caminhada, ciclismo e uso de bicicleta). Além disso, dançar, brincar e realizar tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza, também são formas de se controlar. Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS, afirmou que qualquer tipo de atividade física, independentemente da duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas afirmou que quanto mais exercício, melhor. Ele alertou sobre os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário e destacou a importância de praticar mais atividade física para combater esses efeitos, especialmente para aqueles que passam muito tempo sentados. A OMS encoraja os países a adotarem as diretrizes globais e desenvolverem políticas nacionais de saúde em apoio ao plano de ação global da OMS sobre atividade física 2018-2030. Essas diretrizes foram aprovadas por líderes globais de saúde na 71ª Assembleia Mundial da Saúde, em 2018, com o objetivo de reduzir a inatividade física em 15% até 2030.



Fonte: World Obesity Atlas, 2023.

De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade 2023, tem-se observado um aumento significativo na prevalência da obesidade em escala global. No Brasil, estima-se que até o ano de 2035, aproximadamente 41% dos adultos serão alcançados pela condição. É alarmante perceber que a obesidade tem apresentado um crescimento anual de 2,8% entre os adultos e ainda mais preocupante é o aumento de 4,4% ao ano na taxa de obesidade infantil até 2035. Esses números evidenciaram a gravidade do problema e a urgência em adotar medidas efetivas para lidar com essa questão de saúde pública. O Brasil está entre os países analisados com menor índice de projeção de obesidade entre adultos até 2035, com países com IMC maior que 30kg/m². Entre Portugal, França, Arabia Saudita, Chile, México e Suíça é o segundo maior com índice de 41% de adultos, sendo que com prevalência de mulheres chegando a quase 45% e homens chegando a quase 40%. Na projeção de aumento geral do IMC, o Brasil está com o quarto maior índice entre os países com 2,8% na projeção de aumento do excesso de peso, com índice de 3,0%. Na análise de classificação geral, o Brasil tem o terceiro maior índice per capita, com 67/183 dos países analisados. Na projeção do impacto econômico do excesso de peso com IMC maior que 25kg/m², os investimentos em assistência médica são de aproximadamente 19 milhões de dólares, projetando um aumento de 63%, alterando o impacto no PIB de 2,1 para 3,0%.

Konemberg (2021), através do Portal da Transparencia do Distrito Federal, a obesidade vai além de uma preocupação estética ou individual, sendo um desafio que requer uma abordagem profissional por parte dos serviços de saúde, visando garantir o bem-estar da população. Esse desafio é lembrado periodicamente no Dia Nacional de Prevenção da Obesidade, celebrado em 11 de outubro, e é uma questão diária que faz parte do trabalho da Secretaria de Saúde do Distrito Federal, desde o atendimento na rede de atenção primária até o acompanhamento especializado. Segundo Caroline Rebelo, gerente de Serviços de Nutrição da Secretaria de Saúde do DF, a obesidade não é apenas uma questão de força de vontade individual, mas também está relacionada ao ambiente em que a pessoa vive e às opções de alimentos disponíveis nesse ambiente. Ela destaca que, dentro da estratégia de saúde da família, pode ser necessário

modificar toda a alimentação de uma família para tratar a obesidade. A obesidade é considerada uma doença multifatorial, ou seja, diversos fatores podem contribuir para o seu desenvolvimento, como questões psicológicas, uso de medicamentos, maus hábitos alimentares e sedentarismo, entre outros. A compreensão desses fatores é essencial para uma abordagem abrangente e eficaz no combate à obesidade.

A promoção da saúde engloba uma série de estratégias pensadas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e comunidades. Essas estratégias podem ser implementadas por meio de políticas, ações e intervenções que visam abordar os determinantes sociais de saúde, de forma interdisciplinar e com a participação da população. O objetivo é incentivar escolhas saudáveis por parte das pessoas em seu ambiente de moradia, estudo, trabalho, entre outros. A promoção da saúde se fortalece com a articulação entre os diferentes setores da saúde e a colaboração com outros setores, o que possibilita a evolução e sustentabilidade das ações ao longo do tempo, emocionantes as condições de saúde das populações e dos territórios. Para O Ministério da Saúde do Brasil a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) tem como propósito apoiar os estados e municípios brasileiros no desenvolvimento de ações adotadas para a promoção e proteção da saúde da população. Ela visa possibilitar o pleno potencial de crescimento e desenvolvimento humano, promovendo qualidade de vida e cidadania. Além disso, a PAAS busca prevenir e cuidar de problemas relacionados à alimentação e nutrição, como deficiências nutricionais específicas, desnutrição e contribuir para a redução do sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Ela também abrange necessidades alimentares especiais, como a doença falciforme, hipertensão, diabetes, câncer, doença celíaca, entre outras.

4. Considerações finais

A análise dos resultados apresentados mostra uma tendência global preocupante de aumento da obesidade e sobrepeso em diversas faixas etárias e países, tanto quanto em desenvolvimento. Esse fenômeno é especialmente

alarmante em crianças e adolescentes, com taxas crescentes de obesidade infantil. Vários fatores podem contribuir para esse cenário preocupante. Um deles é a mudança nos padrões alimentares e o aumento do consumo de alimentos altamente calóricos, ricos em vitaminas, açúcares e sal, muitas vezes processados e pobres em nutrientes essenciais. O acesso fácil e abundante a alimentos ultraprocessados e de baixa qualidade nutricional contribui para uma dieta pouco saudável. Além disso, a diminuição da prática de atividades físicas é outro fator importante que contribui para o aumento da obesidade. O sedentarismo, caracterizado por passar longos períodos sentado ou inativo, tem sido cada vez mais comum em muitas sociedades modernas, especialmente com o avanço da tecnologia e o estilo de vida mais sedentário. Outro ponto relevante é o papel das políticas públicas e programas de promoção da saúde. Embora tenham sido realizados investimentos na indústria do "emagrecimento", os resultados mostram que a prevalência de obesidade continua a aumentar. Isso sugere que modalidades de exercícios físicos ou focadas apenas em aspectos estéticos podem não ser suficientes para enfrentar a complexidade desse problema de saúde pública.

Para combater a obesidade e o sobrepeso, é fundamental uma abordagem multifatorial e integrada que aborde os determinantes sociais da saúde, como a disponibilidade e acesso a alimentos saudáveis, o incentivo à prática regular de atividades físicas, a educação nutricional e a conscientização da população sobre a importância de um estilo de vida ativo e saudável. As diretrizes de atividade física protegidas pela OMS e a promoção da alimentação adequada e saudável são medidas importantes para prevenir e controlar o aumento da obesidade e suas consequências para a saúde pública. O envolvimento de diferentes setores, como saúde, educação, planejamento urbano e indústria alimentícia, também é crucial para criar ambientes considerados a escolhas saudáveis e promover mudanças sustentáveis na sociedade. Em suma, a análise dos resultados apresentados destaca a urgência de ações coordenadas e estratégias efetivas para combater a crescente prevalência da obesidade. Isso requer uma abordagem holística que aborda os fatores individuais, sociais e ambientais que induziram para o problema e promovem a adoção de estilos de

vida mais saudáveis em todas as faixas etárias e segmentos da população.

Referências

OBESIDADE E SAÚDE PÚBLICA. Anjos LA. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2006. 100 pp.

WHO - World Health Organization. Obesity – preventing and managing the global epidemic. Geneva: Report of a WHO Consultation on Obesity, 1998.

Kuczmarski RJ, Flegal KM, Campbell SM, Johnson CL. Increasing prevalence of overweight among US adults: the National Health and Nutrition Examination Surveys, 1960 to 1991. *JAMA* 1994;272:205-11.

MELBY C. L; HILL J.O. Exercício, Balanço de Macronutrientes e Regulação do Peso Corporal. *Sports Science Exchange. Gatorade Sports Science Institute*, v. 12, n. 1, jul/ago/set. 1999.

Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent physical activity and health. *Sports Med.* 2006;36(12):1019-30.

Mello ED, Luft VC, Meyer, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *J Pediatr (Rio J)*. 2004;80(3):173-82. DOI:10.2223/JPED.1180 <https://doi.org/10.2223/JPED.1180...>

Agencia Brasil. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país <https://www.ebc.com.br/sobre-a-ebc>

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation.* 2007 Aug 28;116(9):1081-93.

OPAS Organização Pan Americana de Saúde, OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, 2020, <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

Estado de Minas Saúde e Bem Estar, Atlas mundial revela aumento exponencial da obesidade em todo o mundo, 2023, https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/05/17/interna_bem_viver,1495050/atlas-mundial-revela-aumento-exponencial-da-obesidade-em-todo-o-mundo.shtml

CRONEMBERG, D. Menos julgamentos, mais tratamento: o desafio de enfrentar a obesidade, 2021. Disponível em

<https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2021/10/11/menos-julgamentos-mais-tratamento-o-desafio-de-enfrentar-a-obesidade/> . Acesso em 04/07/2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável, 2023. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocaoasaude> . Acessado em 04/07/2023.

Como citar este artigo:

FRANZINI, P. C. Atividade física e obesidade: contribuições para a qualidade de vida. REBESDE. v. 4, n. 1, 2023.