

OS EFEITOS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTOS PARA PESSOAS COM OBESIDADE: UMA AVALIAÇÃO SOBRE OS BENEFÍCIOS EM REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA REGULAMENTE

THE EFFECTS ON THE WEIGHT LOSS PROCESS FOR PEOPLE WITH OBESITY: AN ASSESSMENT OF THE BENEFITS OF PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY REGULARLY

Pedro Vitor dos Santos da Silveira
Centro Universitário Unifatecie

 0009-0004-3660-6968

DOI: 10.33872/rebesde.v5n1.e039

CONTATO

Pedro Vitor dos Santos da Silveira
pedro.cbxz@gmail.com

Resumo: Objetivo do presente trabalho é analisar os efeitos e avaliar a importância da realização de atividade física e seus benefícios para o processo de emagrecimento para pessoa com obesidade. Justificativa: O trabalho realizado contribui no processo de conhecimento sobre os problemas que a sociedade brasileira enfrenta com a ausência em realizar atividade física, uma vez que auxilia no entendimento a respeito dos efeitos causados no emagrecimento para pessoas com obesidade e colabora com o desenvolvimento da conscientização da sociedade brasileira para realizar atividade física. Método: Este estudo é uma revisão bibliográfica, acerca dos efeitos no processo de emagrecimento para pessoas com obesidade: uma avaliação sobre os benefícios em realizar atividade física regularmente, realizada através de pesquisas nas bases de dados Public Medline (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores em inglês e português: emagrecimento, obesidade, atividade física e benefícios. Foram selecionados estudos que utilizaram atividade física para o processo de emagrecimento para pessoas com obesidade. Conclusões: Os resultados apontaram que a prática de exercícios físicos mostraram ser importante componente no processo de emagrecimentos para a obesidade, pois melhora o quadro de saúde física.

Palavras-chave: Emagrecimento. Obesidade. Atividade Física. Benefícios



Abstract: The objective of this work is to analyze the effects and evaluate the importance of performing physical activity and its benefits for the weight loss process for people with obesity. Justification: The work carried out contributes to the process of knowledge about the problems that Brazilian society faces due to the lack of physical activity, as it helps to understand the effects caused by weight loss for people with obesity and contributes to the development of awareness of Brazilian society to perform physical activity. Method: This study is a bibliographic review, about the effects on the weight loss process for people with obesity: an assessment of the benefits of performing physical activity regularly, carried out through searches in the Public Medline (PUBMED), Scientific Electronic Library Online databases (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) and Google Scholar The following descriptors were used in English and Portuguese: weight loss, obesity, physical activity and benefits. Studies that used physical activity for the weight loss process for people with obesity were selected. Conclusions: The results showed that physical exercise proved to be an important component in the weight loss process for obesity, as it improves physical health.

Keywords: Weight loss. Obesity. Physical activity. Benefits

INTRODUÇÃO

A obesidade tem se tornado uma grande preocupação na sociedade brasileira, uma vez que é um distúrbio multifatorial considerada mais relevante das doenças crônicas não transmissíveis, pois é caracterizado pelo acúmulo de gordura anormal resultante de uma interação complexa entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólico (Ricco et al.,2006)

De acordo com o Ministério da Saúde (2020), caracteriza a obesidade como um grande problema de saúde pública, pois de acordo com trabalho feito pela Atenção Primária a Saúde no ano de 2019, cerca de 63% desenvolveram excesso de peso e 28,5% demonstraram obesidade, apresentando aproximadamente 8 milhões de um total de 12.776.938 de adultos acompanhados.

A Organização Mundial em Saúde (2004) apresenta dois aspectos determinantes para as condições que colaboram no processo de sobrepeso e obesidade, uma vez que o aumento de ingestão de alimentos calóricos que apresenta uma grande quantidade de gordura saturada e açúcar e com ausência em realização de atividade física regulamente (Organização Mundial de Saúde, 2004).

Segundo o estudo efetuada pelo Sesi (Serviço Social da Indústria) apresenta que 52% dos Brasileiros dificilmente realiza atividade física, além disso, o estudo demonstra que cerca de 22% da população realiza algum tipo de atividade física diariamente, 13% realiza pelo menos três vezes por semana, enquanto 8% fazem atividade física pelo menos duas vezes na semana (Serviço Social da Indústria, 2023).

Diante disso, a ausência em realizar atividade física é o grande problema que a sociedade brasileira enfrenta para combater a obesidade e evitar outras doenças, pois a mesma pesquisa aponta que 72% das pessoas que realizam atividades físicas com frequência não tiveram problemas de saúde nos últimos 12 meses (Serviço Social da Indústria, 2023).

Nessa perspectiva, diante da contribuição no processo de conhecimento sobre os problemas que a sociedade brasileira enfrenta com a ausência em realizar atividade física regulamente, uma vez que auxiliando no entendimento a respeito dos efeitos causados no emagrecimento para pessoas com obesidade e colabora com o desenvolvimento da conscientização da sociedade brasileira para realizar atividade física (Ceschine, 2007)

Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), a expressão AF (Atividade Física) está associada a um movimento que o corpo efetua mediante do sistema muscular esquelético, pois decorre de um maior gasto energético se confrontado a taxa metabólica em repouso. Portanto, a prática de atividade física tem um papel fundamental na melhoria da saúde física (Silva et al., 2011).

O treinamento de musculação e aeróbico estabelece como uma apresentação usada muito em planejamento de emagrecimento tornando-se mais conveniente para redução de gordura corporal, pois pelo aumento do déficit energético proporcionado pelo exercício, tanto durante como depois do término (Dias et al., 2014).

Além disso, assim que é realizada atividade física regularmente proporciona um aumento nas concentrações de endorfina via eixo hipofisário-adrenal (HPA) e regularizando a secreção do cortisol resultando em uma redução no armazenamento de gordura corporal. As atividades físicas podem ser realizadas em casa, academias ou na rua, sempre orientado por um profissional (Brumby et al., 2013)

Então, o objetivo geral da presente pesquisa é analisar os efeitos das atividades físicas no processo de emagrecimento para pessoa com obesidade (Oliveira, 2008).

Para tanto, foram delineados os seguintes objetivos específicos: descrever as principais estratégias de atividade física usadas para o emagrecimento; identificar os tipos de obesidades na sociedade brasileira e selecionar os aspectos mais viáveis que beneficiam no desenvolvimento do indivíduo obeso. (Ricco et al., 2006)

É importante ressaltar, durante a sistematização da pesquisa foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, acerca dos efeitos no processo de emagrecimento para pessoas com obesidade e os benefícios em realizar atividade física regularmente, que foram realizadas através de pesquisas feitas nas bases de dados Public Medline (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Google Acadêmico. Como critérios de inclusão, serão considerados artigos originais e de revisões de bibliográfica publicados.

Portanto, a realização de atividade física apresenta como um meio principal para o tratamento de pessoas com obesidade, por consequente o consumo calórico possibilita uma grande condição importante na redução da gordura corporal e na melhora da qualidade de vida

das pessoas (Moreira, 2014). Diante disso, o objetivo do presente trabalho é analisar os efeitos e os benefícios da realização de atividade física no tratamento e prevenção com pessoas com obesidade (Ricco et al.,2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal que apresenta um grande risco para a saúde, pois sua relação com as consequências metabólicas pode complicar seu estado físico (OMS, 2004). Nas últimas décadas, diversas pesquisas mostram e apresentam uma grande quantidade de pessoas com sobrepeso e da obesidade, em países desenvolvidos e país subdesenvolvidos (Franzini, 2023).

Diante disso, a obesidade pode apresentar condições de comorbidades bastante complexa que apresenta ainda mais dificuldade para o indivíduo como diabetes e hipertensão (Faria, et al., 2002). Além disso, contribuindo para o agravamento e o surgimento de transtornos psicológicos desenvolvendo uma condição prejudicial para saúde como ansiedade e depressão (Mazon et al.,2019)

O distúrbio é desenvolvido por questões multifatorial, mas está diretamente relacionado a má ingestão de alimentos com uma quantidade elevada de calorias ocasionando um aumento considerado do peso corporal. No entanto, temos métodos avançados para investigar tal problema como o parâmetro para avaliar os tipos de obesidade presente na população e na avaliação clínica o IMC (índice Massa Corporal), que é feito através de condições relacionado a peso e altura (Anjos,2013).

Tabela 1 - Classificação do estado nutricional prevista pela OMS

IMC (kg/m ²)	Classificação
Menor que 16,9	Muito abaixo do peso
17 a 18,4	Abaixo do peso
18,5 a 24,9	Peso normal
25 a 29,9	Acima do peso
30 a 34,9	Obesidade grau I
35 a 40	Obesidade grau II
Maior que 40	Obesidade grau III

Fonte: Supera Farma, 2022

A obesidade é causada pelo consumo descompensado de alimentos com uma quantidade de calorias elevadas, como gordura saturada, carboidratos e proteínas, contribuindo em ganho de gordura no corpo, por intermédio de alimentos ultraprocessado (Oliveira, 2008). Além disso, o distúrbio é contribuído pelo menor gasto de energético, pois para uma pessoa obesa o consumo de 9,3 Kcal é convertido em 1g de gordura, no entanto para uma pessoa obesa é preciso consumir igual ao gasto de energético (Oliveira, 2008).

Diante disso, a obesidade está diretamente vinculada ao aumento de doenças e esse cenário apresenta diferenças consequências na sociedade brasileira tendo um desenvolvimento nas relações sociais, econômicas, políticas, cultural e a facilidade para conseguir alimentos (Oliveira, 2008). Ademais, algumas pessoas têm dificuldade para perder peso e uma grande facilidade para acumular gordura, pelo fato do seu metabolismo gastar menos calorias causando o aumento de peso e, sobretudo a ausência em realizar atividades físicas (Oliveira, 2008).

Concluindo, Pinheira, Freitas e Corso (2004), avaliam um dos aspectos que contribuem para o desenvolvimento da obesidade é a genética da pessoa e os outros dois são a diminuição no gasto calórico e o aumento no consumo de calorias. Além disso, outros fatores podem contribuir para a obesidade como as condições ambientais, que configura ao elevado número de famílias que não tem uma educação familiar adequado (Oliveira, 2008)

Podemos destacar a prática regular de atividade física como um elemento crucial para redução de riscos de doenças e promoção da saúde. No entanto, fazendo uma distinção entre atividade física e exercício. Afirma Caspersen, Powell e Christenson (1985). O termo atividade físico é referente a qualquer movimento do corpo através do sistema muscular esquelético, que resulta em um consumo de energia maior do que a taxa metabólica em repouso (TRM). No entanto, exercício físico está incluído no tema atividade física, por ser uma atividade planejada, repetitiva e proposital que visa manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física (Silva et al., 2011).

Atualmente, o exercício físico (EF) é considerado como algo sincrônico de desempenho que combina total movimentação corporal, porém, tem um contexto diferente de execução dependendo de como é utilizado. Apresentado como o centro fundamental indispensável à

prática de avaliação nos níveis de exercício físico, as ligações com a relação na conscientização e nos demais problemas relacionados à alimentação física e o gasto energético (Moreira, 2014).

A falta de atividade física vem aumentando recentemente, mas sendo um dos principais fatores de risco para a evolução de várias doenças crônicas, que estão se tornando um grande problema para a saúde das pessoas (Ceschini, 2007). Ao longo dos últimos tempos, vários procedimentos foram divulgados de forma clara e fácil de entender. Os riscos associados à inatividade física e seus efeitos sobre a saúde, principalmente quando relacionada a uma variedade de riscos, incluindo uso de cigarro, dieta inadequada, taxas elevadas de colesterol sanguíneo alto nível de pressão arterial, peso elevado e obesidade (Ceschini, 2007).

Por outro lado, os estudos têm mostrado claramente que existe relação entre a prática comum de atividade física e suas vantagens para a saúde das pessoas independente de sua idade, cultura e nível de vida (Ceschini, 2007). Além disso, a forma de se viver em um padrão de vida ativo como o exercício físico oferece diversos benefícios para a saúde sendo também importante no tratamento, cuidado ou domínio (Matsudo, 2001). Contudo, com o desempenho regular e habitual de atividade física, temos como consequência os resultados satisfatórios (Ceschini, 2007):

Benefícios biológicos ou fisiológicos: Melhora na condição física e do peso corporal, redução de gordura localizada, redução na pressão arterial, melhoria no controle da glicemia, melhoria no sistema cardiovascular, ganho de força e massa magra (Ceschini, 2007). Benefícios psicológico: autoestima, aumento da autoconfiança, diminuição no risco da depressão, ansiedade e compulsão alimentar (Ceschini, 2007). Benefícios cognitivos: melhoria na condição de foco, determinação, coragem, atitude, firmeza, serenidade e mente ágil (Ceschini, 2007).

Quando as vantagens e benefícios são combinados com o desempenho da prática de atividade física, existem excelentes benefícios para a saúde, já vislumbrada na literatura, tendo sido um importante aliado na luta contra a doenças crônicas não transmissíveis, reduzindo as taxas de mortalidade, além de estar associado a melhores condições de estilo de vida (Ceschini, 2007).

O exercício melhora a condição e capacidade funcional da aptidão física. Além disso, os benefícios do aumento da realização da atividade física regular vão desde a melhoria da capacidade funcional, emagrecimento, redução de gordura localiza, diabetes, reduz a pressão

arterial regulação da pressão arterial, redução de doenças cardiovasculares, osteoporose e, sobretudo tipos de câncer que prejudique a saúde das pessoas (Haikkinen, 1998). Além do mais, é investigo os benefícios psicossociais através da realização da atividade física que apresenta um alívio da depressão, o aumento da autoestima e autoconfiança (Neri, 2001).

A OMS (2004) determina que a realização de atividade física mínima ideal para adultos é uma pratica moderada de 150 minutos semanais ou a uma pratica de alta intensidade de 75 minutos semanais, podendo ser divididos no mínimo em 10 minutos de duração, sem determinação de frequência semanal (Lima et al., 2014). Em um estudo realizado na cidade de minas gerais, á AF foi indicada como seguinte modo: sendo a prática ideal de no mínimo 150 minutos por semana; sendo a prática intermediária a realização de 1 a 149 minutos. Semanais; e considerado ruim a prática não moderada ou vigorosa de AF (Dias et al., 2017).

Além disso, Informações mostram que 17% da população mundial não praticam atividade física é 60% não correspondem ao mínimo recomendado de atividade física, por volta de 70% da população global e sedentária, sendo a apontada pela OMS como responsável por 75% das mortes no mundo (Dias et al., 2017). Conclui-se que o estilo de vida moderno tem como fatores essenciais que estão relacionados à falta de atividade física são os seguintes: uso de transportes motorizados e atividades de lazer associadas às tecnologias como vídeo games computadores é televisões (Dias et al., 2017).

A atividade física regular é crucial para prevenir de uma variedade de doenças, dentre as quais podemos destacar a obesidade, os indivíduos neste resultado de inflamação podem predispor a outras doenças, mas através da atividade física regular, organizada e sistematizada, permite que as pessoas obtenham vários benefícios fisiológicos no que diz respeito à modificação da composição corporal e ao aumento da resistência, força e uma massa magra (Morais et al., 2021).

Um estudo de Castro (2018) apresenta buscar os elementos internos que os causam problemas na saúde, como problemas respiratórios, musculares e doenças esqueléticas persistentes, doenças de pele, infertilidade, doenças cardíacas, resistência à insulina, doenças da vesícula biliar, vários tipos de câncer e, sobretudo elementos externos que se destacam como dificuldade em emagrecer (Castro et al., 2018).

Segundo Glaner (2003), o treinamento aeróbico (TA) está relacionado à função cardiovascular e pulmonar e podendo ser caracterizados pela resistência aeróbica, que por sua

vez é componente crucial da aptidão física que é grande relevância para a saúde. Segundo Brum, Forjaz, Tinucci e Negrão (2004) a resistência aeróbia é vista como um tipo de exercício que possibilita a redução dos riscos associados a problemas cardiovasculares, melhorando o sistema circulatório. Logo, ressaltam-se tipos de exercícios que abrangem grandes grupos musculares, como dança, corrida, natação, ciclismo, entre outras atividades (Lima et al., 2014).

A caminhada, natação, ciclismo, vôlei, futebol, jogos em grupos, corrida moderada são grandes exemplos de exercícios aeróbios (Salve, 2006). Além disso, a modalidade que são praticadas individualmente, pois esses devem ser de intensidade moderada e a quantidade de energia necessária deve ser gradualmente aumentada até atingir cerca de 2000 a 2500 Kcal por semana, com grandes grupos de comprometidos musculares, de forma constante e progressiva (Salve, 2006).

Geraldes (2003) afirma que o treinamento de força talvez descrito de várias maneiras: treinamento contra a resistência, treinamento resistido ou musculação são definições usadas para descrever as diversas classificações do treinamento de força, potência ou resistência muscular, assim como a contingência da atividade física relacionada ao fisiculturismo ou levantamento de peso. O Treinamento de força é descrito como não apenas por levantamento de peso. Tal como, o uso de máquinas como força ou faixas elásticas. Em teoria, o treinamento com pesos representa-se ao levantamento dos pesos livres e pelas máquinas que acarretam a realização dinâmica invariável e variável (Farias et al., 2009).

De acordo com Geraldes (2003), os princípios e variáveis metodológicos do TF. O treino de força está sendo utilizado com umas formas mais usadas entre as pessoas como exercícios para conseguir diversos pontos relacionados a aptidão física, resultando em uma melhora considerável na constância da saúde, diminui o processo de envelhecimento e redução dos índices de enfermidades causadas por falta de exercícios. com objetivo de que o programa treinamento físico visando aumento da aptidão física seja considerado completo, incluindo TF e evidência as características relacionadas à saúde e desempenho atlético: composição corporal, resistência cardiovascular, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio, potência, coordenação motora e tempo de reação (Farias et al., 2009).

Um programa de TF bem elaborado e organizado pode ajudar na melhora significativa da força e hipertrofia muscular, na flexibilidade e densidade óssea (Faria, 2009). Apesar de a musculação geralmente não utiliza como fonte principal o tecido adiposo no momento do

exercício, fornecendo as vias energéticas do sistema fosfágeno e glicólise anaeróbica para o sistema mais intenso, os exercícios aeróbicos aumentos consideravelmente o gasto de lipídios, com o propósito de restaurar os sistemas anaeróbicos que foram exauridos, Além disto, muitas pessoas têm um metabolismo mais acelerado por muitas horas, aumentando a oxidação de gordura (Farias et al., 2009).

As publicações selecionadas para designar esta revisão bibliográfica foram escolhidas no PUBMED, sendo um total de 45 artigos, onde foram utilizados 3 e descartados 42. No MEDLINE foram encontrados 38, onde 4 foram aproveitados e 34 eliminados. No Google acadêmico foram encontrados 578, destes somente 6 foram escolhidos, assim como todos os outros 572 excluídos. No SCIELO, baseado nos descritores não foi encontrada nenhuma publicação. Todos os artigos foram analisados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão desta revisão bibliográfica com os seguintes descritores utilizados: obesidade, emagrecimento, atividade física e benefícios.

Para tanto é disposto uma tabela 1 a seguir, o qual expõe as características do material analisado, neste momento.

Tabela 2 - Artigos selecionados para designar a revisão bibliográfica.

Autor	Ano	Título	Tipo de estudo
Brumby, S. et al.	2013	Results of the Farming Fit Intervention Program. BMC Public Health	Revisão Bibliográfica
Caspersen, C. J. et al.	2011	Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports	Revisão Bibliográfica
Ceschine, F. L.	2007	Nível de atividade física em adolescentes de uma escola do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo-SP	Revisão Bibliográfica
Castro. et al.	2018	Prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em adolescentes	Revisão Bibliográfica
Dias, J. et al.	2017	Foco na qualidade de vida	Revisão Bibliográfica
Farias, I. G. et al.	2019	Na saúde, na doença e no envelhecimento	Revisão Bibliográfica
Franzini, P.	2023	Contribuição para qualidade de vida	Revisão Bibliográfica

Heikkinen, R. L. et al.	1998	O papel da atividade física no envelhecimento saudável	Revisão Bibliográfica
Lima, D. F. et al.	2014	Consensos, controvérsias e ambiguidades	Revisão Bibliográfica
Morais, J. A. et al.	2021	Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (hiit) na melhoria da composição corporal	Revisão Bibliográfica
Moreira, R. B	2014	Níveis de atividade física nas aulas de educação física	Revisão Bibliográfica
Mazon <i>et al.</i>	2019	Exercício, Balanço de Macronutrientes e Regulação do Peso Corporal	Revisão Bibliográfica
Oliveira, A. B.	2008	Impacto dos estratos econômicos na prevalência do sobrepeso e da obesidade em escolares de Maringá-PR Brasil	Revisão Bibliográfica
Neri, A. L.	2001	Maturidade e velhice	Revisão Bibliográfica
Ricco, R. C et al.	2006	Atividade Física Visando Emagrecimento	Artigo Original
Salve, M. G	2006	Riscos e consequências	Revisão Bibliográfica
Silva, P. V. et al.	2011	Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.	Revisão Bibliográfica

Fonte: o autor.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo principal, através de método de pesquisa de revisão bibliográfica sobre os efeitos no processo de emagrecimento para pessoas com obesidade: uma avaliação sobre os benefícios em realizar atividade física regulamente. Contudo, a análise desenvolvida sobre o tema a ser observado apresentou um resultado sobre o excesso de gordura corporal, problemas que colaboram prejudicando a saúde física e psicológica.

O estudou apresentou um efeito positivo que a pratica de atividade física é um grande aliado do processo de emagrecimento para pessoas que estão com sobrepeso e obesidade, pois é relevante notar que a realização que envolvem diversos grupos musculares, como musculação, exercícios aeróbios, treinamento de força contribuem no processo de redução de gordura corporal, ou seja existem vários tipos de atividade física que apresenta método de treinamento

com alta intensidade se configura como um dos mais utilizados para o processo de perda de gordura, causando um grande benefício para a saúde .

Além disso, foi apresentado que a realização de atividade física feita regularmente, ocasiona uma grande redução de medidas da composição corporal, contribuindo para prevenção e tratamento da obesidade, uma vez que é necessária uma implementação de um planejamento com um profissional da área específico para cada tipo de tratamento, com a intenção de reduzir o surgimento de outras doenças, como pressão alta, diabetes, esteatose hepática e outras comorbidades.

Portanto, a realização de atividade física é bastante relevante para saúde das pessoas, e com isso, é de extrema importância mais pesquisas e estudos sobre o emagrecimento para pessoas com obesidade almejando sempre contribuir com o bem-estar das pessoas realizando seus desejos e ganhando mais conhecimento a respeito do tema e seus benefícios.

REFERÊNCIAS

ACADÊMICOS-CAMPUS NITERÓI, v. 1, n. 15, **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v6,2023/06 ISSN 2178-6925 2018. Disponível em:

<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=1reta2&page=article&op=view&path%5B%5D=6647&path%5B%5D=3412>. Acessado em:11/07/2027.

Brumby, S.; Chandrasekara, A.; Kremer, P.; Torres, S.; McCoombe, S.; Lwandowski, P. The Effect of Physical Activity on Psychological Distress, Cortisol and Obesity: **Results of the Farming Fit Intervention Program. BMC Public Health**. 2013. p. 13-10.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: **definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports**, 100(2), 126–131.

Ceschine, F. L. (2007). **Nível de atividade física em adolescentes de uma escola do distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo-SP** (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo, São Paulo.

DE CASTRO, Jéssica Marliere et al. **Prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em adolescentes**. RBONERevista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 69, p. 84- 93, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/657/511>.

Dias, J., Junior, M. D., Costa, M. A. R., Francisqueti, V., & Higarashi, I. H. (2017). Prática de atividade física em docentes do ensino superior: **foco na qualidade de vida**. Escola Anna Nery, 21 (4), 1-6.

Dias, I. B., Montenegro, R. A., & Monteiro, W. D. (2014). Exercícios físicos como estratégia de prevenção e tratamento da obesidade: **aspectos fisiológicos e metodológicos**. Revista HUPE, 13(1), 70-79.

Farias, I. G., & Rodrigues, T. S. (2009). Exercício resistido: **Na saúde, na doença e no envelhecimento (Trabalho de Conclusão de Curso)**. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Lins, São Paulo.

FRANZINI, Paulo. ATIVIDADE FÍSICA E OBESIDADE: **CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA**, [s. l.], 2023.

HEIKKINEN, R. L. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. [S. l.]: Organização Mundial da Saúde, 1998.

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf

<https://www.apm.org.br/o-que-diz-a-midia/pesquisa-revela-que-52-dos-brasileiros-nao-fazem-atividades-fisicas-e-que-doencas-quase-dobram-em-sedentarios/>. Acesso em: 12 jun. 2024.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019). Obtido de <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>

Lima, D. F., Levy, R. B. & Luiz, O. C. (2014). Recomendações para atividade física e saúde: **consensos, controvérsias e ambiguidades**. Revista Panamericana Salud Pública, 36 (3), 164–70.

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

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável, 2023. Disponível em <https://www.gov.br/saude/ptbr/composicao/saps/promocaosaude>. Acessado em 04/07/2024.

MORAIS, Juliana Almeida de et al. **Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (hiit) na melhoria da composição corporal**. REVISTA DE TRABALHOS

Moreira, R. B. (2014). **Níveis de atividade física nas aulas de educação física** (Tese de Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1-101.

NERI, A. L. **Maturidade e velhice**. Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas, SP: Papirus editora, 2001.

Oliveira, A. B. (2008). **Impacto dos estratos econômicos na prevalência do sobrepeso e da obesidade em escolares de Maringá-PR Brasil** (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Maringá, Paraná, 1-101

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

Organização Mundial da Saúde (2004). **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global**. Roca.

Organização Mundial da Saúde (2004). **Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global**. Roca

Pesquisa revela que 52% dos brasileiros não fazem atividades físicas e que doenças quase dobram em sedentários. [S. l.], 28 jun. 2024. Disponível em:

Ricco et al. (2006). **Atividade Física Visando Emagrecimento**: Manual de Orientação – Departamento de Nutrologia. Inclusão, 132 -133.

Salve, M. G. (2006). **Obesidade e Peso Corporal: riscos e consequências**. Movimento & Percepção, 6 (8), 29 – 48.

Silva, P. V. & Costa, A. L. (2011). **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. Psicologia Argumento, 29 (64), 41-50.

Recebido em: 05/06/2024

Aprovado em: 12/06/2024

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

SILVEIRA, P. V. S. Os efeitos no processo de emagrecimentos para pessoas com obesidade: uma avaliação sobre os benefícios em realizar atividade física regularmente.

REBESDE, v. 5, n. 1, p. 1-14, 2024.