

**FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**  
**FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI**

**BRENNER GUIDONI RAMALHO**  
**KELLI MENDES RIBEIRO**

**ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO E PREVENÇÃO A OBESIDADE**

TEÓFILO OTONI  
2020

**BRENNER GUIDONI RAMALHO  
KELLI MENDES RIBEIRO**

**ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO E PREVENÇÃO A OBESIDADE**

Artigo apresentada à Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

TEÓFILO OTONI  
2020

## **BANCA EXAMINADORA**

---

Professor 1

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Professor 2

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Professor 3

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

## ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO E PREVENÇÃO A OBESIDADE

Brenner Guidoni Ramalho \*  
Kelli Mendes Ribeiro \*\*

### RESUMO

O presente estudo objetivou analisar as possibilidades do uso das atividades físicas no processo de prevenção e tratamento da obesidade. Nesse período de mudanças em que vivemos, a falta do hábito de se exercitar é um dos fatores evidentes no crescimento da porcentagem de obesidade na população, dessa forma, cabe refletirmos sobre a importância do papel das atividades físicas para uma vida mais saudável. Diante disso, o presente trabalho teve por finalidade analisar os aspectos da obesidade, suas causas e consequências, e os problemas de saúde decorrentes, bem como apontar os fatores relativos ao ingresso e permanência de jovens e adultos em programas de atividade física, apresentando os exercícios físicos promovidos pelo profissional de Educação Física como fator de prevenção da obesidade. Enfim, através de todo o estudo realizado foi possível constatar os benefícios da prática de atividades físicas para se obter uma vida saudável, sendo um fator de grande importância para prevenção e combate a obesidade.

**Palavras - chave:** Obesidade. Atividades Físicas. Saúde

### ABSTRACT

The present study aimed to analyze the possibilities of using activities in the obesity prevention and treatment process. In this period of change in which we live, the lack of exercise is one of the evident factors in the increase in the percentage of obesity in the population, therefore, it is worth reflecting on the importance of the role of practical activities for a healthier life. In this case, the present study had the possibility to analyze the aspects of obesity, its causes and consequences, and the health problems related to health, as well as to point out the factors related to the entry and permanence of young people and adults in physical activity programs, physical exercise exhibition promoted by the Physical Education professional as a obesity prevention factor. Finally, when conducting the entire study, it was possible to see the benefits of practicing activities to achieve a healthy life, being a factor of great importance to prevent and combat obesity.

**Keywords:** Obesity. Physical activities. Health.

---

\* Acadêmico do 7º período do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: Brennerguidoni@gmail.com

\*\* Acadêmica do 7º período do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: Kellimendesribeiro@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema de proporção mundial, sendo uma doença que pode atingir os indivíduos em todas as fases da vida, desde a infância até a velhice. No Brasil, durante os últimos anos houve uma evolução e crescimento da taxa de obesidade, um aumento preocupante no índice que se caracteriza como uma real epidemia (PINHEIRO; FREITAS, 2004).

Esse aumento é ocasionado por diversos fatores, dentre eles temos o fator genético, tendo em vista que a fisiologia e o metabolismo de cada pessoa funcionam de uma forma distinta, porém, o que aparenta ser a maior causa do aumento progressivo na taxa de obesidade se refere ao estilo de vida e as rotinas diárias e alimentares. O crescimento e desenvolvimento industrial que proporciona um panorama alimentar composto por alimentos industrializados e de pouco valor nutricional, sendo alguns exemplos os alimentos industrializados, açúcares, gorduras saturadas entre outros mais que são consumidos de forma excessiva, além disso, tem-se a diminuição da prática de exercícios físicos, sendo estes os principais fatores que influenciam diretamente no índice de obesidade no país (BARBIERI; MELLO, 2012).

A falta da prática de atividades físicas regularmente é um ponto a ser evidenciado visto que uma grande parte da população não tem esse costume na sua rotina diária. A população no geral perdeu o costume de se exercitar e devido a correria diária entre trabalho, estudos, rotinas diárias de limpeza de casa, entre outras mais, por muitas vezes as pessoas recorrem ao hábito de se alimentar em meio a essa correria com alimentos industrializados de rápido preparo ou lanches rápidos que não proporcionam os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Essa má alimentação em conjunto com a falta de exercícios apresenta um panorama preocupante tendo em vista os malefícios causados pela obesidade. Diante disso, a aplicação de atividades físicas no dia a dia se apresenta como um fator de extrema importância para a prevenção e o tratamento da obesidade (MARCON et al, 2011).

Diante dos diversos fatores que influenciam a obesidade, a falta de atividades físicas se apresenta como uma das principais razões no alto grau de obesidade atual, sendo que a implantação de tais atividades físicas na sua rotina se apresenta como uma solução efetiva para melhorar o condicionamento físico e conseqüentemente reduzir a obesidade no país (NETTO; LEMOS, 2015)

O presente trabalho tem como objetivo apresentar a importância das atividades físicas regulares como solução na prevenção e tratamento da obesidade visando o benefício de melhor qualidade física, psicológica e social. Além disso, buscou-se analisar os malefícios causados pela obesidade na saúde física e mental de um indivíduo apresentando os exercícios físicos como solução no combate ao problema, além disso, apresentar os fatores relativos ao ingresso e permanência de jovens e adultos em programas de atividade física para prevenção a obesidade. e por fim demonstrar os benefícios gerados pela aplicação dos exercícios físicos na rotina diária.

## **2 METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do presente trabalho, foi utilizada como base a pesquisa bibliográfica, através da utilização de materiais já elaborados e publicados como livros, artigos científicos, artigos, periódicos, teses, dissertações, documentos eletrônicos e pesquisa na internet, com base nas palavras-chave como obesidade, atividades físicas, saúde, na busca por informações acerca da importância das atividades físicas no combate a obesidade, além dos benefícios proporcionados pela mesma, correlacionando tal conhecimento com abordagens já trabalhadas por outros autores.

## **3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **3.1 OBESIDADE: UMA EPIDEMIA MUNDIAL**

A obesidade é basicamente uma doença assinalada pela aglomeração excessiva de gordura corporal, que acarretam diversas consequências a saúde de um indivíduo. Há diversos fatores que influenciam na obesidade, dentre eles a má alimentação, a falta de atividades físicas no dia a dia, além de fatores genéticos e outros mais (WHO, 2000).

Diante do rápido aumento do índice de obesidade nos últimos anos, pode-se dizer que a obesidade se apresenta como um grave problema de saúde no mundo inteiro, sendo uma séria epidemia mundial. O aumento da taxa de pessoas com sobrepeso e conseqüentemente que adquirem a obesidade aumentou de forma

alarmante nos últimos anos, isso porque a obesidade está atrelada ao desenvolvimento de diversas outras doenças podendo ocasionar até na morte. Alguns exemplos dessas são as doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, dificuldades respiratórias entre outras mais, resultando em comorbidades, onde duas ou mais patologias se apresentam na mesma pessoa e uma acarreta no agravamento da outra (PINHEIRO; FREITAS, 2004).

Conforme explicado acima é interessante, aliás, afirmar que quanto maior é o grau de obesidade, maior é o risco de mortalidade, tendo em mente que o quadro de saúde tende a piorar cada vez mais se não houver uma procura por profissionais que orientem o indivíduo para que consiga reduzir seu percentual de gordura através de tratamentos mais assertivos (BLUMENKRANTZ, 1997). Vale ressaltar que muitos indivíduos tem a tendência genética ao sobrepeso e conseqüentemente obesidade, dessa forma, é necessário ter bons hábitos desde sua juventude, proporcionando boa alimentação e uma rotina de exercícios visando uma fase adulta de melhor qualidade de vida e saúde.

Conforme o Ministério da Saúde (2019), no decorrer dos últimos 13 anos no Brasil, houve um aumento significativo nas porcentagens de crianças e adultos com sobrepeso e obesas, o índice subiu mais de 67,8%, isso entre os anos de 2006 até o ano de 2018. A porcentagem que se apresentava em 2006 era de 11,8% subindo para 19,8% no ano de 2018, outro dado relevante apresentado pelo autor é que 55,7% da população brasileira apresenta a condição de sobrepeso.

Esses dados revelam muito mais do que apenas o aumento do índice de sobrepeso e obesidade, apresenta um problema de grandes proporções que pode influenciar no agravamento de outras patologias, resultando em complicações para saúde da população. O aumento do sobrepeso e obesidade tem diversos fatores, dentre eles se destacam o fator genético, a má alimentação e também um fator de grande importância que é a falta de atividades físicas na rotina, que tem sido trocada por diversas horas em frente a um computador ou televisão, tanto por trabalho quanto por lazer, a população tem se tornado cada vez mais sedentária, deixando de praticar esportes e demais atividades para ficar em casa (COUTINHO, 2007).

Manter um estilo de vida ativo é de grande importância na atualidade, não sendo um item Supérfluo que seja ligado apenas a questões estéticas, mas um elemento necessário para se obter um melhor bem-estar físico, psicológico e social.

Diante disso, fica claro a necessidade da prática de atividades físicas na rotina diária para uma melhor qualidade de vida.

### **3.2 CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE**

A obesidade pode ser classificada em três categorias, sendo elas a obesidade de grau I, grau II e grau III, podendo ser diagnosticada através da medição de diversos aspectos do corpo como a altura, peso e outras medidas mais. Uma forma simples de se medir o status atual é utilizando a fórmula criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) conhecida como fórmula de Índice de Massa Corporal (IMC) que utiliza o peso dividido pela altura ao quadrado. Diante do resultado obtido, pode-se avaliar a categoria em que se enquadra através dos dados disponibilizados pela OMS conforme tabela 01 abaixo (FREITAS, 2018).

Conforme dados acima, um indivíduo tem que estar entre 18,5 a 24,9 para que se enquadre na categoria de peso normal pelas medidas de seu corpo, vale lembrar que esse cálculo não leva em consideração a massa magra e a gordura do corpo da pessoa, utiliza apenas o peso total do indivíduo, diante disso, o cálculo IMC é uma forma rápida de se obter um resultado parcial, por esse motivo deve-se procurar um profissional para uma avaliação mais criteriosa das características do corpo para se obter um resultado mais concreto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Quanto mais alto o grau da obesidade maior é o perigo para a saúde do indivíduo, a obesidade pode alavancar o aparecimento de outras diversas doenças, além de poder agravar o quadro das doenças e distúrbios que o usuário possa já ter, alguns tipos de doenças que podem ser citadas são as doenças respiratórias, cardiovasculares, a diabetes, alguns tipos de câncer, colesterol alto, entre muitas outras mais (MELO, 2019).

O fato de um indivíduo estar com um grau de obesidade já é um risco a saúde, o mesmo deve procurar tratamento imediato com profissionais para melhorar sua alimentação e condição física, vale lembrar que até a obesidade de grau II, a implantação de uma dieta balanceada e a prática de exercícios físicos pode proporcionar bons resultados, tendo em vista que não basta apenas utilizar os bons hábitos de uma boa alimentação e de se exercitar apenas durante o tratamento, é essencial que seja contínuo para que o indivíduo não retorne ao estado de obesidade. Diferente dos demais, o grau de obesidade III se demonstra ser um estado mais sério,



adquirindo a característica de morbidade, influenciando na expectativa de vida do indivíduo, dessa forma, apenas a implantação de uma boa alimentação e da prática das atividades físicas pode não ser o suficiente, isso porque nesse estágio o paciente tem diversas restrições para se exercitar e também há influência de transtornos emocionais e psiquiátricos como depressão, bipolaridade e transtornos alimentares que são comuns nesse grau de obesidade, podendo ser necessário a utilização de uma cirurgia bariátrica (FREITAS, 2018).

Diante do que foi apresentado, fica evidente a importância dos hábitos saudáveis na rotina diária para evitar maiores transtornos no decorrer da vida, visto que a obesidade se demonstra como uma doença que pode acarretar complicações sérias para a saúde. Dessa forma, a prevenção através da prática de exercícios físicos diários e o consumo de alimentos saudáveis, que vão evitar o excesso de gorduras e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

### **3.3 FATORES QUE INFLUENCIAM PARA A OBESIDADE**

Coutinho (2007), apresenta diversos fatores relacionados ao aumento de peso e conseqüentemente a obesidade, dentre eles, pode-se citar os maus hábitos alimentares como uma das causas mais comuns na atualidade que reflete diretamente para a condição de obesidade, tendo em mente que uma pessoa não é obesa apenas por comer demais, e sim, por comer mal. Diante disso, é possível averiguar a importância de uma alimentação balanceada, tendo em vista que atualmente a população tem o hábito de se alimentar de produtos alimentícios industrializados, com pouco valor nutritivo e alto valor calórico como açúcares, gorduras e outros ingredientes mais que influenciam diretamente na saúde do indivíduo e no ganho de peso.

De acordo com Oliveira (2005), pode-se dividir as causas da obesidade em duas categorias, sendo elas externas e internas. Nas causas internas os motivos são relacionados a fatores genéticos, quando a pessoa tem tendência ao sobrepeso e dessa forma necessita de procurar meios para prevenir o aumento de peso. Quanto às causas externas, sendo essas a de maior porcentagem de influencia a obesidade, estão relacionadas aos fatores ambientais, ou seja, falta de exercícios, má alimentação etc.

Dentre os diversos fatores que podem conduzir a condição de sobrepeso e consequentemente a obesidade, podemos destacar os fatores genéticos, psicológicos, sedentarismo e os maus hábitos alimentares. Diversas situações podem influenciar no ganho de peso, muitos indivíduos têm tendência genética para o aumento de seu peso, a prática de exercícios físicos é um requisito essencial no combate e tratamento da obesidade, tendo em vista que a falta de exercícios em conjunto com o fator genético e uma má alimentação resulta em uma condição de obesidade com maior rapidez. Outras situações que podem influenciar são os estados psicológicos onde o indivíduo perde o controle de sua alimentação, podendo comer compulsoriamente alimentos diversos (BARBIERI; MELLO, 2012).

Sendo assim, fica evidente a importância dos bons hábitos na rotina diária, desde a regular alimentação composta por alimentos saudáveis até a prática de exercícios físicos que é um importante método para o combate, prevenção e tratamento da obesidade. Dessa forma, ao adotar tais práticas em sua rotina, os indivíduos favorecem seus corpos a obter melhores condições físicas, obtendo resultados satisfatórios com seus esforços diários, resultando em uma vida saudável e melhor autoestima, evitando complicações e doenças resultantes da condição de obesidade.

### **3.4 IMPACTOS DA OBESIDADE NA SAÚDE DE UM INDIVÍDUO**

A obesidade pode ocasionar em diversas consequências a saúde de um indivíduo, desde doenças de menor gravidade e podendo chegar até em ocasionar a morte. Tendo em vista que ao se alcançar a condição de obesidade, um indivíduo está sujeito a apresentar outros tipos de doenças, resultantes de sua má condição física. Ao adquirir a comorbidade, onde o indivíduo em sua condição atual esteja apresentando mais patologias, a saúde do mesmo tende a se agravar cada vez mais, visto que uma patologia tende a influenciar no agravamento da outra e assim sucessivamente, deteriorando cada vez mais a saúde e agravando a situação. Caso não seja tratado, há grande possibilidade de o indivíduo reduzir seu tempo de vida (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2004).

A obesidade é um problema de grave proporção na área da saúde, e deve ser vista com olhos mais atentos pois a taxa de pessoas com sobrepeso e obesas vem crescendo gradativamente ao longo dos últimos anos. Um ponto relevante são as

doenças associadas que aparecem durante o estado de obesidade, alguns exemplos muito comuns dessas doenças conforme Antoniette (2018) são a "diabetes, asma, apneia, cardiopatias, hipertensão, trombose, colesterol alto, esteatose hepática, infertilidade, gravidez de risco, alguns tipos de câncer, depressão" entre outras mais, vale ressaltar que um indivíduo não necessariamente irá obter tais doenças por estar obeso, porém, tende a ter tais doenças com uma maior possibilidade devido ao seu estado de saúde.

Fica evidente, diante de tais informações a importância da busca por um tratamento ao se apresentar-se com a condição de obesidade, tendo em mente que, mais importante do que o tratamento é a prevenção, sendo a melhor escolha para evitar maiores prejuízos a saúde, evitando a obtenção de doenças e resultando em uma vida mais saudável. Dessa forma, a melhor maneira de se prevenir é inserir em sua rotina o hábito de comer bem e principalmente de se exercitar, pois a prática de exercícios é um método eficiente e que proporciona resultados satisfatórios tanto para saúde quanto para estética, resultando em benefícios a saúde psicológica e física do indivíduo.

#### **4 ATIVIDADES FÍSICAS: MÉTODO DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE**

A prática de exercícios físicos diários é essencial para a prevenção e combate a obesidade, tendo em vista que é indispensável o acompanhamento de um profissional para melhor adequar os tipos de exercícios necessários para se obter melhores resultados. A prática regular é fundamental no processo de gasto calórico, visando alcançar os objetivos da redução de massa gorda e ganho de massa magra no processo de emagrecimento. (DONNELLY et al., 2009)

Dois fatores de grande importância para a prevenção e tratamento da obesidade são a prática de uma boa alimentação, onde é explorado alimentos com o objetivo de proporcionar os nutrientes necessários ao organismo e que influenciam para reduzir o ganho de gordura e o outro fator é a prática diária de exercícios físicos com o objetivo de um melhor condicionamento físico e conseqüentemente a perda de gordura corporal, lembrando que a prática de ambos em conjunto aumenta a efetividade na prevenção e tratamento da obesidade. O estilo de vida ativo é decisivo para evitar o sedentarismo, que é um dos motivos do ganho de peso e obesidade,

entre alguns dos benefícios da prática de atividades físicas podemos destacar o gasto energético, o melhor condicionamento físico, a perda de gordura, a preservação e ganho de massa magra, a redução de gordura visceral entre muitos outros mais (MATSUDO, 1999).

Conforme explicado acima é interessante aliás, afirmar que é de grande importância o acompanhamento de profissionais no processo de tratamento da obesidade, pois assim são obtidos melhores resultados. Também vale ressaltar que é de grande importância não apenas melhorar os hábitos alimentares, como também implantar rotinas que beneficiem o organismo, como a prática dos exercícios físicos que é um dos mais importantes métodos não farmacológicos utilizados na prevenção e tratamento da obesidade (NETTO; LEMOS, 2015).

Conforme Matsudo et al. (2006), o fator de maior causa da obesidade é a ausência da prática de exercícios no dia a dia, isso porque o sedentarismo vem aumentando cada vez mais ao longo dos anos. Atualmente, as pessoas passam horas em frente a computadores, televisões, celulares, tablets, entre outros mais, deixando de lado o estilo de vida ativo, diante dessa falta de atividades físicas que em conjunto de uma má alimentação influencia no rápido ganho de peso e conseqüentemente no estado de obesidade.

Sendo assim, habitualmente, a prática de exercícios físicos ocasiona em diversos benefícios para a saúde, tanto mental quanto física, promovendo o bem-estar e a vida ativa para uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, pode-se afirmar que um indivíduo que tem em sua rotina diária a prática de atividades físicas tende a ser mais saudável e conseqüentemente viver mais do que uma pessoa que se entrega ao sedentarismo (OLIVEIRA, 2005). É importante ressaltar que uma vida ativa é importante para a prevenção de doenças como a obesidade, principalmente na era atual, que é repleta de maus hábitos, que são nocivos à saúde, assim, são apresentados os exercícios físicos como método eficaz para a prevenção, combate e tratamento da obesidade e comorbidades provenientes da mesma.

#### **4.1 FATORES RELATIVOS AO INGRESSO E PERMANÊNCIA DE JOVENS E ADULTOS EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO A OBESIDADE.**

Podemos imaginar os exercícios físicos como um veículo a ser utilizado para se alcançar os objetivos almejados, esses objetivos podem ser variados e são eles que influenciam no ingresso de jovens e adultos na prática dos exercícios físicos. São diversos os fatores influentes desse ingresso, podendo ser relacionados ao melhoramento do condicionamento físico, a questões estéticas, questões de saúde, nesse caso podendo ser em função de tratamento de doenças como a obesidade ou no caso de pessoas com idade mais avançada, a procura da qualidade de vida e bem-estar resultante da prática desses exercícios. No decorrer dos anos a busca pelo ingresso na prática de exercícios vem crescendo cada vez mais, vale ressaltar que a busca por parte de jovens é maior, tendo em vista que os mesmos tem um maior tempo disponível que os adultos, que necessitam adequar a prática a sua rotina diária de trabalho e suas responsabilidades (FREITAS et al, 2007).

Conforme Sherwood e Jeffery (2000), pode-se dividir em duas classificações os fatores que são determinantes para o ingresso na prática de exercícios físicos, podendo ser eles individuais ou ambientais. O fator individual está relacionado as pretensões do indivíduo, bem como objetivos, motivações, fases da vida, estética corporal, peso, autoestima, fatores de risco e outros mais. No grupo de fatores ambientais, tem-se as questões das rotinas diárias que remetem na questão do tempo livre, responsabilidades diárias, do local, do tipo dos exercícios, entre outras questões mais que são determinantes na decisão de ingresso na prática de atividades físicas.

Dentre todos os fatores determinantes para o ingresso e permanência na prática de atividades físicas, o elemento saúde é o que predomina. Uma grande parte das pessoas que iniciam a prática, entram em busca de hábitos mais saudáveis, tendo em vista que é necessário abandonar o sedentarismo em busca de uma rotina mais ativa e conseqüentemente de melhor qualidade de vida. Outro ponto a ser levado em conta é o fator estético, isso porque a sociedade atual tem em seus padrões modelos de beleza com corpos mais magros e definidos, isso faz com que as pessoas permaneçam no programa em busca de um melhor autoestima através dos resultados obtidos no decorrer da prática dos exercícios (FAIX; SILVEIRA, 2012).

Os objetivos almejados pelos indivíduos variam conforme sua idade e fase de vida, em crianças o estímulo por se desenvolver e melhorar sua aptidão física faz com que os mesmos procurem ingressar em programas com a prática de exercícios físicos, já em adolescentes e adultos predomina o fator de uma melhor qualidade de saúde, boa forma, auto estima e também a questão estética, procurando melhorar seus corpos e chegar a um estágio em que se sintam confortáveis e satisfeitos com seus corpos, há também a preocupação em relação ao sobrepeso e obesidade, tendo em vista que tais condições geram desconforto e são prejudiciais a saúde, além de serem influentes para o aparecimento de outras diversas doenças. Nos idosos, o que predomina no ingresso de programas desse tipo é a questão de saúde, mantendo a boa forma e visando evitar declínio de suas funções motoras (CHAGAS; SAMULSKI, 1992).

Samulski (1995), apresenta que a motivação dos indivíduos para o ingresso e permanência em programas de atividades físicas está relacionada as metas pessoais, onde a pessoa quer chegar a um patamar diferente, melhorando seu corpo e se tornando mais saudável através de seus treinos. As motivações variam de acordo com a personalidade de cada indivíduo, isso porque cada um busca por um objetivo diferente, alguns praticam as atividades físicas por prazer, outros por necessidade e assim sucessivamente, tudo dependendo do que cada um busca.

Dessa forma, fica claro a importância do incentivo dos profissionais, buscando auxiliar cada indivíduo com seus objetivos. Um ponto a ser abordado por os profissionais é a questão da obesidade e das doenças consequentes de tal condição, isso porque essa particularidade é um dos principais fatores que motivam o ingresso de indivíduos de todas as faixas de idade nos programas de atividades físicas. Fica claro a importância de tais práticas para a saúde, bem-estar físico e psicológico, sendo uma ferramenta essencial para o combate e prevenção da obesidade.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise mais profunda em relação à obesidade que atinge uma grande quantidade de pessoas em todo o mundo, proporcionando uma reflexão acerca do problema e expondo sua gravidade. Diante dos dados coletados, fica evidente que um dos elementos cruciais para a prevenção e o tratamento da obesidade é a prática de atividades físicas diárias, que

em conjunto a outros elementos como os melhores hábitos alimentares, pode potencializar ainda mais os resultados.

Dada a importância de um bom condicionamento físico para uma melhor qualidade de saúde, faz-se necessária a prática de exercícios físicos diários para prevenir e tratar a obesidade nas diversas fases da vida, desde a juventude, adolescência, fase adulta e até mesmo a fase idosa. Os profissionais da área de atividades físicas necessitam explorar metodologias diferenciadas visando atender aos requisitos de cada tipo de indivíduo na busca por potencializar o ingresso das pessoas em programas relacionados a atividades físicas.

Através dos dados coletados ficou evidente os aspectos positivos para a saúde da prática de exercícios físicos apresentando a importância no ingresso em tais programas para evitar complicações no decorrer da vida. Assim, a prática de exercícios físicos se apresenta como método eficiente que proporciona vantagens para combater a obesidade que atinge cada vez mais uma quantidade considerável de indivíduos ao redor do mundo. Por fim, tendo em vista as sérias complicações para a saúde que podem ser adquiridas em conjunto da obesidade, o ingresso e principalmente a permanência em programas relacionados a atividades físicas se demonstra fundamental para o bem-estar físico e psicológico, proporcionando uma vida plena, saudável e uma velhice tranquila.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIETTE, Guilherme. **Obesidade e doenças associadas**. G1, [S. l.], p. 1, 29 jan. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/especial-publicitario/clinica-endonette/vencendo-a-obesidade/noticia/obesidade-e-doencas-associadas.ghtml>. Acesso em: 11 jun. 2020.

BARBIERI, Aline Fabiane; MELLO, Rosângela Aparecida. AS CAUSAS DA OBESIDADE: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA MATERIALISTA HISTÓRICA. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP** jan./abr. 2012., Campinas, v. 10, n. 1, p. 121-141, 1 jan. 2012.

BLUMENKRANTZ, M. **Obesity: the world's metabolic disorder** [online]. Beverly Hills, 1997. Available from WWW: <URL: <http://www.quantumhpc.com/obesity.htm> >. BOLLET, A.J. Obesity and musculoskeletal

CHAGAS, M. H.; SAMULSKI, D. M. **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte**. I Semana de Iniciação Científica da UFMG. Anais. Belo Horizonte, 1992.

COUTINHO, Walmir. **Etiologia da obesidade**. Revista da ABESO 2007. Disponível em: [nescon.medicina.ufmg.br](http://nescon.medicina.ufmg.br). Acesso em: 10 jul. 2020.

DONNELLY JE, BLAIR SN, JAKICIC JM, MANORE MM, RANKIN JW, SMITH BK, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Med Sci Sports Exerc**. 2009 Feb;41(2):459-71.

FAIX, Marlon Rodrigo Naverth; SILVEIRA, Jorge William Pedroso. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas**. agosto de 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 24 jun. 2020.

FREITAS C.M.S.M., SANTIAGO M.S., VIANA A.T., LEÃO A.C., FREYRE C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 9:92-100, 2007.

FREITAS, Heloisa. **Obesidade graus I, II e III: cálculo do IMC, tratamentos e cuidados**: Mudança no estilo de vida e acompanhamento multidisciplinar são essenciais para as melhorias do quadro. MINHAVIDA. 25 out. 2018. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/materias/33962-obesidade-graus-i-ii-e-iii-calculo-do-imc-tratamentos-e-cuidados>. Acesso em: 09 de junho de 2020.

MARCON E, GUS I, NEUMANN C. Impacto de um programa mínimo de exercícios físicos supervisionados no risco cardiometabólico de pacientes com obesidade mórbida. **Arq Bras Endocrinol Metab**. 2011.



MATSUDO SM, MATSUDO V, RODRIGUES VK, MAHECHA SM. Atividade física no tratamento da obesidade. **Einsten**. 2006;4(Supl.1):29-43.

MATSUDO, Victor K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia** set/out: 18-24, 1999.

MELO, Maria Edna de. Doenças Desencadeadas ou Agravadas pela Obesidade. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO**. 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521afaf13cb9-1.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos**. 25 de Julho de 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>. Acesso em: 10 jul. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **IMC em adultos**. 30 maio 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40509-imc-em-adultos>. Acesso em: 2 jul. 2020.

NETTO, marcielly; LEMOS, Thaynara Fumiere Gomes. **Atividade física como ferramenta não farmacológica no tratamento da obesidade**. VITÓRIA, 2015. Disponível em: <http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Marcielly%20e%20Thaynara%20-%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20COMO%20FERRAMENTA%20NAO%20FARMACOLOGICA%20NO%20TRATAMENTO%20DA%20OBESIDADE.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2020.

OLIVEIRA RJ. **Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Shape; 2005.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma Abordagem Epistemológica da Obesidade. **Rev. Nutr.**, Campinas, 17(4):523-533, out./dez., 2004.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole, 2009.

SHERWOOD, N. E.; JEFFERY, R. W. The behavioral determinants of exercise: implicações for physical activity interventions. **Annual Review of Nutrition**, Palo Alto, v,20, p.21-44, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Geneva: World Health Organization; 2000. (WHO Technical Report Series, 894).



Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni.

CURSO: \_\_\_\_\_

**TERMO DE INTENÇÃO – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:**

<b>De:</b>	<b>Para:</b>
<b>7º Período</b>	Função: Professor Orientador.

Prezado Professor,

Solicitamos de V.Sa. Análise da possibilidade de orientação do Trabalho de Conclusão de Curso, conforme descrição, a saber:

**Linha de Pesquisa:**

**Tema:** Atividade física como tratamento e prevenção a obesidade

**Problema:**

Este projeto de pesquisa delimitou-se em colher informações sobre a situação do problema da obesidade na atualidade, sendo essa uma causadora de diversas complicações para a saúde da população. A partir destas informações, buscou-se reunir dados com o propósito de apresentar as atividades físicas como solução para prevenir e combater a obesidade nas diversas fases da vida.

**Resumo da proposta do Trabalho:**

O presente trabalho objetiva analisar as possibilidades do uso das atividades físicas no processo de prevenção e tratamento da obesidade. Nesse período de mudanças em que vivemos, a falta do hábito de se exercitar é um dos fatores evidentes no crescimento da porcentagem de obesidade na população, dessa forma, cabe refletirmos sobre a importância do papel das atividades físicas para uma vida mais saudável. Diante disso, o presente trabalho teve por finalidade analisar os aspectos da obesidade, suas causas e consequências, e os problemas de saúde decorrentes, bem como apontar os fatores relativos ao ingresso e permanência de jovens e adultos em programas de atividade física, apresentando os exercícios físicos promovidos pelo profissional de Educação Física como fator de prevenção da obesidade.

Contando com a colaboração habitual, agradecemos antecipadamente.  
Teófilo Otoni, 15 de julho de 2020.

\_\_\_\_\_  
Brenner Guidoni Ramalho

**PARECER DO PROFESSOR**

Considerando a linha de pesquisa, o tema, o problema e o resumo da proposta de trabalho apresentada manifestam-me favorável à orientação do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a).

\_\_\_\_\_  
Nome do Professor (Assinatura)

**Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni**

**FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC**

**Atividade:** Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia.

**Curso:** Educação Física/Bacharel **Período:** 7<sup>º</sup> **Semestre:** 1<sup>º</sup> **Ano:** 2020

**Professor (a):** André Luiz Velano de Souza

**Acadêmico (a):** Brenner Guidoni Ramalho

**Tema:** atividade física como tratamento e prevenção a obesidade

**Assinatura do aluno**

Data(s) do(s) atendimento(s)

Horário(s)

16/05/2020

19:50 a 20:30

22/05/2020

18:50 a 19:30

26/05/2020

10:00 a 10:50

16/06/2020

19:20 a 20:10

18/06/2020

18:10 a 18:30

03/07/2020

20:30 a 20:40

07/07/2020

10:25 a 11:40

09/07/2020

12:35 a 12:40

13/07/2020

20:40 a 21:50

14/07/2020

08:30 a 08:50

Descrição das orientações:

As orientações foram realizados de formas remotas, através de redes sociais e e-mails, devido a diversidade atual que nós encontramos, as orientações foram frequentes durante o processo da elaboração do projeto, com sugestões de pesquisas, correções de partes, acompanhamento da elaboração, informações necessárias para todo o trabalho.

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do Acadêmico Brenner Guidoni Ramalho.

**André Luiz Velano de Souza**

Assinatura do Professor



Relatório gerado por: [brennerguidoni@gmail.com](mailto:brennerguidoni@gmail.com)

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13718/1/TCC%20PARNB%208.pdf/">https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/13718/1/TCC%20PARNB%208.pdf/</a>	54	0,88
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/">https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/</a>	7	0,14
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://www.ufmg.br/semanadoconhecimento/programacao/belo-horizonte/">https://www.ufmg.br/semanadoconhecimento/programacao/belo-horizonte/</a>	6	0,12
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020XC0417(08)">https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020XC0417(08)</a>	9	0,09
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight">https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight</a>	4	0,06
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://www.facebook.com/janekelli.mendesribeiro/">https://www.facebook.com/janekelli.mendesribeiro/</a>	1	0,02
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://referenciabibliografica.net/">https://referenciabibliografica.net/</a>	0	0
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://brainly.com.br/tarefa/28288131/">https://brainly.com.br/tarefa/28288131/</a>	1	0
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://quartodatalha.blogspot.com/2003/11/referencias-bibliograficas.html/">https://quartodatalha.blogspot.com/2003/11/referencias-bibliograficas.html/</a>	- - Parece que o documento foi removido do site ou nunca existiu. HTTP response code: 404 - <a href="https://quartodatalha.blogspot.com/2003/11/referencias-bibliograficas.html/">https://quartodatalha.blogspot.com/2003/11/referencias-bibliograficas.html/</a>	
ARTIGO BRENNER .pdf X <a href="https://pt-br.facebook.com/public/Kelly-Mendes/">https://pt-br.facebook.com/public/Kelly-Mendes/</a>	0	0

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Por intermédio deste instrumento, **Brenner Guidoni Ramalho** portador do RG: MG-17. 748.342 e CPF 112.808.106-70, autoriza, para todos os fins de direito, a **FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – FUPAC**, mantenedora da **FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI**, inscrita no CNPJ nº 17.080.078/0001-66, com sede Rua Engenheiro Celso Murta nº 600 Bairro: Olga Correa – CEP:39803-087 a publicar, utilizar e disponibilizar, por qualquer meio de difusão ou comunicação o Trabalho de Conclusão de Curso Intitulado: **Atividade Física como tratamento e prevenção a obesidade**, para terceiros, interessados em conhecer ou analisar o referido trabalho acadêmico, possam imprimir para leitura ou pesquisa, bem, como reproduzir total ou parcialmente e utilizar como lhes convier, respeitando o direito do(s) autor(es), sem prejuízo ao que determina a Lei nº 9.610/98 (Direitos Autorais) e a Constituição Federal, Art. 5º Inciso XXVII e XXVIII, alínea “b”. Assim, uma vez cumpridas as exigências acima, nada terei a reclamar sobre os direitos inerentes ao conteúdo do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

Teófilo Otoni – MG 15 de julho de 2020.

**Assinatura(s) do(s) Acadêmico(s)/ Professor Orientador:**

<b>NOME</b>	<b>ASSINATURA</b>
Brenner Guidoni Ramalho	<b>Brenner Guidoni Ramalho</b>
André Luiz Velano de Souza	<b>André Luiz Velano de Souza</b>



Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC  
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni.

---

## DECLARAÇÃO

Eu, Brenner Guidoni Ramalho, estudante da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, matriculado no curso de “Educação Física Bacharel” na cidade de Teófilo Otoni, DECLARO, para os devidos fins e efeitos e a fim de fazer prova junto à Diretoria, como também à Pró-Reitoria de Pesquisa, Extensão, Pós-Graduação e Cultura da UNIPAC que é de minha criação o trabalho de Conclusão de Curso, sendo projeto, paper, artigo, resenha, monografia, entre outros que ora apresento, conforme exigência expressa no art. 6º da Resolução nº 453, de 28 de abril de 2005, do Conselho Estadual de Educação de Minas Gerais/MG. Declaro, ainda, que em caso de eventual inveracidade desta afirmação, poderei infringir as normas penais incriminadoras descritas no art. 184 do Código Penal Brasileiro, vinculado à Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 (Lei dos Direitos Autorais), bem como no art. 299 também do Código Penal Brasileiro, e me sujeitar às penas ali previstas, nos termos do entendimento das autoridades competentes.

Tenho ciência de que o artigo 184 acima referido incrimina a violação dos direitos de autor e os que lhe são conexos, restando vinculado à Lei 9.610 de 19/02/1998, por se tratar de norma penal em branco. Outrossim, tenho ciência do teor do art. 299 do CPB (crime de falsidade ideológica) que dispõe: “Omitir, em documento público ou particular, declaração que dele devia constar, ou nele inserir ou fazer inserir declaração falsa ou diversa da que devia estar escrita, com o fim de prejudicar direito, criar obrigação ou alterar verdade sobre fato juridicamente relevante: Pena: reclusão, de 1 (um) a 5 (cinco) anos, e multa, se o documento, é público, e reclusão de 1(um) a 3 (três) anos, e multa, se o documento é particular.

Parágrafo único. “Se o agente é funcionário público, e comete o crime prevalecendo-se do cargo, ou se a falsificação ou alteração é de assentamento de registro civil, aumenta-se a pena de sexta parte”.

Teófilo Otoni, 15 de Julho de 2020

Brenner Guidoni Ramalho