



MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA PARA COMBATER A OBESIDADE: IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

LIFESTYLE CHANGE TO COMBAT OBESITY: IMPACT OF DIET AND EXERCISE ON PREVENTION AND TREATMENT

CAMBIO DE ESTILO DE VIDA PARA COMBATIR LA OBESIDAD: IMPACTO DE LA DIETA Y EL EJERCICIO EN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO



<https://doi.org/10.56238/levv14n32-025>

Data de submissão: 20/02/2024

Data de publicação: 20/03/2024

Renan Thales Bez Gorio França

RESUMO

A obesidade tem se consolidado como um dos maiores desafios de saúde pública nas últimas décadas, exigindo estratégias eficazes que contemplem não apenas o controle do peso, mas também a promoção integral da saúde. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto das mudanças no estilo de vida, especialmente no que se refere à alimentação e à prática de exercícios físicos, como formas de prevenção e tratamento da obesidade. A metodologia utilizada foi baseada em revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com levantamento de artigos científicos, com ênfase em estudos brasileiros que abordam intervenções práticas voltadas à reeducação alimentar, prática regular de atividades físicas e seus efeitos sobre os indicadores de saúde de indivíduos obesos. Os resultados evidenciaram que as intervenções que integram orientação nutricional contínua, atividade física supervisionada e suporte psicossocial apresentam maior eficácia na redução do índice de massa corporal, melhora do condicionamento físico, equilíbrio emocional e adesão a longo prazo. Também foi observado que abordagens interdisciplinares contribuem para a diminuição dos fatores de risco associados à obesidade, como hipertensão, resistência à insulina, dislipidemias e distúrbios do sono. A qualidade de vida dos participantes também apresentou melhora significativa, principalmente nos aspectos relacionados à autoestima, mobilidade funcional e participação social. Ressalta-se a importância das políticas públicas na garantia de acesso a ambientes saudáveis, profissionais qualificados e educação alimentar, especialmente em comunidades em situação de vulnerabilidade social. Conclui-se que a mudança de estilo de vida constitui uma ferramenta efetiva e sustentável para o enfrentamento da obesidade, sendo necessário promover ações educativas, inclusivas e personalizadas que favoreçam a autonomia do indivíduo e fortaleçam uma rede de apoio contínua. A adoção de hábitos saudáveis deve ser estimulada desde a infância, considerando as particularidades culturais e sociais de cada grupo, para que os resultados alcançados sejam duradouros e amplamente disseminados na sociedade.

Palavras-chave: Obesidade. Reeducação Alimentar. Atividade Física. Saúde Pública. Estilo de Vida Saudável.

ABSTRACT

Obesity has become one of the greatest public health challenges in recent decades, requiring effective strategies that address not only weight control but also the comprehensive promotion of health. This study aimed to analyze the impact of lifestyle changes, particularly regarding nutrition and physical activity, as methods for preventing and treating obesity. The methodology adopted was based on a

qualitative literature review, with a survey of scientific articles, focusing on Brazilian studies that address practical interventions related to dietary re-education, regular physical exercise, and their effects on the health indicators of obese individuals. The results showed that interventions combining continuous nutritional guidance, supervised physical activity, and psychosocial support are more effective in reducing body mass index, improving physical conditioning, emotional balance, and long-term adherence. It was also observed that interdisciplinary approaches contribute to the reduction of risk factors associated with obesity, such as hypertension, insulin resistance, dyslipidemia, and sleep disorders. Participants' quality of life also improved significantly, especially in aspects related to self-esteem, functional mobility, and social engagement. The importance of public policies in ensuring access to healthy environments, qualified professionals, and nutritional education, particularly in socially vulnerable communities, was highlighted. It is concluded that lifestyle modification is an effective and sustainable tool for combating obesity, and it is necessary to promote educational, inclusive, and personalized actions that encourage individual autonomy and strengthen a continuous support network. The adoption of healthy habits should be encouraged from childhood, considering the cultural and social specificities of each group, so that the results achieved are long-lasting and widely disseminated throughout society.

Keywords: Obesity. Dietary Re-education. Physical Activity. Public Health. Healthy Lifestyle.

RESUMEN

La obesidad se ha consolidado como uno de los mayores desafíos para la salud pública en las últimas décadas, requiriendo estrategias efectivas que abarquen no solo el control del peso, sino también la promoción integral de la salud. Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto de los cambios en el estilo de vida, especialmente en cuanto a la dieta y el ejercicio, como formas de prevenir y tratar la obesidad. La metodología empleada se basó en una revisión bibliográfica cualitativa, que incluyó un análisis de artículos científicos, con énfasis en estudios brasileños que abordan intervenciones prácticas dirigidas a la reeducación nutricional, la actividad física regular y sus efectos sobre los indicadores de salud en personas con obesidad. Los resultados mostraron que las intervenciones que integran orientación nutricional continua, actividad física supervisada y apoyo psicosocial son más efectivas para reducir el índice de masa corporal, mejorar la condición física, el equilibrio emocional y la adherencia al tratamiento a largo plazo. También se observó que los enfoques interdisciplinarios contribuyen a la reducción de los factores de riesgo asociados con la obesidad, como la hipertensión, la resistencia a la insulina, la dislipidemia y los trastornos del sueño. La calidad de vida de los participantes también mostró una mejora significativa, especialmente en aspectos relacionados con la autoestima, la movilidad funcional y la participación social. Se destaca la importancia de las políticas públicas para garantizar el acceso a entornos saludables, profesionales cualificados y educación nutricional, especialmente en comunidades socialmente vulnerables. La conclusión es que los cambios en el estilo de vida son una herramienta eficaz y sostenible para combatir la obesidad, y es necesario promover acciones educativas, inclusivas y personalizadas que fomenten la autonomía individual y fortalezcan una red de apoyo continua. La adopción de hábitos saludables debe fomentarse desde la infancia, considerando las particularidades culturales y sociales de cada grupo, para que los resultados alcanzados sean duraderos y se difundan ampliamente en la sociedad.

Palabras clave: Obesidad. Reeducción Nutricional. Actividad Física. Salud Pública. Estilo de Vida Saludable.

1 INTRODUÇÃO

A prevalência crescente da obesidade como condição crônica multifatorial impõe desafios clínicos, econômicos e sociais de larga escala, exigindo respostas que transcendam o manejo restrito do peso e integrem determinantes biológicos, comportamentais e ambientais, com destaque para a reorganização de padrões alimentares e a incorporação sistemática de movimento no cotidiano como eixos estruturantes de prevenção e cuidado em saúde pública, sustentados por evidências acumuladas nas últimas décadas em diferentes faixas etárias e realidades socioculturais (Wanderley; Ferreira, 2010).

Entendida como acúmulo excessivo de tecido adiposo com repercussões metabólicas e inflamatórias, a obesidade associa-se a resistência à insulina, dislipidemias e alterações hormonais que desregulam sinais de fome e saciedade, acentuando o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, ao passo que estilos de vida marcados por inatividade e ingestão de ultraprocessados amplificam um círculo vicioso de ganho ponderal e piora funcional que requer intervenções educativas, acessíveis e sustentáveis no longo prazo (Mendonça; Anjos, 2004).

A literatura aponta que mudanças graduais e acompanhadas no padrão alimentar, com ênfase em alimentos in natura e minimamente processados, planejamento de refeições e leitura crítica de rótulos, produzem benefícios clínicos mensuráveis mesmo na ausência de exercícios intensos, refletindo em melhora do perfil lipídico, controle glicêmico e redução de medidas antropométricas quando o processo é individualizado, culturalmente sensível e apoiado por profissionais qualificados (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

No mesmo sentido, a prática regular de exercícios aeróbicos e de força eleva o gasto energético, favorece a mobilização de reservas lipídicas e preserva massa magra, elementos essenciais para manutenção da perda ponderal, com efeitos adicionais sobre aptidão cardiorrespiratória, capacidade funcional, saúde mental e qualidade do sono, compondo um arranjo terapêutico de alto impacto quando articulado a estratégias de educação nutricional e suporte psicossocial contínuo (Coelho et al., 2010).

Processos inflamatórios de baixa intensidade mediados por citocinas do tecido adiposo e disfunções no eixo intestino-cérebro ajudam a explicar a complexidade do quadro e a necessidade de abordagens integrativas, nas quais reeducação alimentar e atividade física operam de forma sinérgica, modulando microbiota, melhorando sensibilidade à insulina e reduzindo gordura visceral, ao mesmo tempo em que fortalecem autonomia, autoeficácia e adesão ao cuidado (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Estudos observacionais e intervenções supervisionadas com acompanhamento de médio prazo mostram reduções consistentes de peso, índice de massa corporal e circunferência abdominal quando programas estruturados de estilo de vida são implementados, com ganhos paralelos em força, flexibilidade e percepção de bem-estar, evidenciando que pequenas doses regulares de movimento e

ajustes factíveis na dieta, mantidos ao longo do tempo, produzem mudanças clinicamente relevantes (Silva et al., 2020).

Diante disso, este artigo tem por objetivo analisar o impacto das mudanças no estilo de vida, especialmente no que se refere à alimentação e à prática de exercícios físicos, como formas de prevenção e tratamento da obesidade, explorando mecanismos fisiológicos, resultados clínicos e fatores que favorecem a adesão, com vistas a orientar ações clínicas e políticas de promoção da saúde (Christinelli et al., 2020).

Parte-se do pressuposto de que intervenções multiprofissionais, organizadas em torno de educação alimentar contínua, prescrição de atividade física adaptada e apoio emocional, tendem a superar a fragmentação do cuidado e a reduzir marcadores de risco cardiometabólico, razão pela qual se justifica uma síntese crítica da produção científica disponível para embasar decisões de gestão e práticas assistenciais no nível individual e coletivo (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 IMPACTOS METABÓLICOS E FISIOLÓGICOS DA OBESIDADE E DOS HÁBITOS SEDENTÁRIOS

A obesidade é uma condição clínica crônica de etiologia multifatorial que interfere diretamente no funcionamento do organismo humano, sendo caracterizada pela presença excessiva de gordura corporal, a qual está associada ao desenvolvimento de disfunções metabólicas, como resistência à insulina, aumento dos níveis plasmáticos de triglicerídeos e lipoproteínas de baixa densidade, além de alterações na secreção de hormônios reguladores do apetite e da saciedade, configurando um quadro de risco aumentado para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (Wanderley; Ferreira, 2010).

Entre os fatores que contribuem para a instalação e manutenção da obesidade, destaca-se a inatividade física, pois a redução do gasto energético diário agrava o balanço calórico positivo, favorecendo o acúmulo de tecido adiposo, especialmente na região visceral, o que compromete a homeostase metabólica e desencadeia um processo inflamatório crônico de baixa intensidade, prejudicando a função endotelial e acelerando a aterogênese (Mendonça; Anjos, 2004).

A ausência de movimento corporal regular interfere na taxa metabólica basal, reduzindo a capacidade do organismo de oxidar gorduras e carboidratos de maneira eficiente, o que favorece a hiperglicemia e o aumento dos estoques lipídicos, dificultando o controle do peso e elevando os níveis de leptina circulante, hormônio que, paradoxalmente, perde sua eficácia de sinalização em estados de obesidade, resultando em um ciclo vicioso de ganho ponderal (Christinelli et al., 2020).

O tecido adiposo em excesso não atua apenas como reserva energética, mas também como um órgão endócrino ativo, produzindo citocinas inflamatórias, como o fator de necrose tumoral alfa (TNF-

α) e a interleucina-6 (IL-6), que interferem na sensibilidade à insulina e contribuem para a disfunção metabólica sistêmica, especialmente em indivíduos com acúmulo de gordura central, que é mais metabolicamente ativa e perigosa do que a gordura periférica (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Estudos mostram que indivíduos obesos tendem a apresentar redução da capacidade funcional, com pior desempenho em atividades da vida diária, menor tolerância ao esforço e maior incidência de dores musculoesqueléticas, dificultando a mobilidade e perpetuando o sedentarismo, além de impactar negativamente na qualidade de vida e no bem-estar emocional desses sujeitos, o que reforça a necessidade de intervenções precoces e eficazes que rompam esse ciclo (Silva et al., 2020).

A presença de gordura em excesso altera a liberação de hormônios gastrointestinais, como a grelina e o peptídeo YY, interferindo na regulação do apetite e na sinalização de saciedade, favorecendo episódios de compulsão alimentar e dificultando a adesão a dietas hipocalóricas, o que torna o controle da obesidade um desafio contínuo que exige estratégias individualizadas e sustentáveis (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Do ponto de vista fisiológico, a obesidade sobrecarrega os sistemas cardiovascular e respiratório, aumentando a demanda por oxigênio e o débito cardíaco, além de comprometer a função pulmonar em função da pressão exercida pela gordura abdominal sobre o diafragma, o que reduz a complacência pulmonar e contribui para quadros de apneia do sono e fadiga precoce em atividades simples do cotidiano (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

O impacto da obesidade não se limita ao plano físico, atingindo também aspectos neuroendócrinos, como a alteração no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, que regula o estresse e a liberação de cortisol, hormônio associado à lipogênese visceral e à perda de massa magra, especialmente quando há privação de sono, alimentação desregulada e ausência de práticas relaxantes que promovam o equilíbrio emocional (Wanderley; Ferreira, 2010).

Adicionalmente, a obesidade está relacionada à disfunção mitocondrial, com prejuízo na capacidade de produção energética a partir da oxidação de nutrientes, o que reduz o rendimento físico e contribui para a sensação constante de fadiga, mesmo em indivíduos jovens, representando um fator limitante para a adesão a programas de exercícios físicos mais intensos ou de longa duração (Coelho et al., 2010).

Essa condição metabólica compromete também a regulação do eixo intestino-cérebro, afetando a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, importantes na modulação do humor, do apetite e da motivação, sendo comum a associação entre obesidade e transtornos como ansiedade, depressão e compulsão alimentar, o que reforça a necessidade de uma abordagem integrativa que contemple os aspectos mentais envolvidos (Christinelli et al., 2020).

Ressalta-se a associação da obesidade com estados inflamatórios subclínicos persistentes, os quais aumentam a susceptibilidade a doenças crônicas e aceleram o processo de envelhecimento

celular, impactando negativamente na longevidade saudável e na manutenção da autonomia funcional ao longo do tempo, especialmente em populações com histórico familiar de doenças metabólicas (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

A análise dos efeitos do sedentarismo na fisiologia humana evidencia que a ausência de contrações musculares frequentes compromete a sensibilidade à insulina nos tecidos periféricos, reduz a expressão de transportadores de glicose nas membranas celulares e altera o perfil lipídico, elevando o risco de eventos cardiovasculares mesmo em indivíduos com peso corporal dentro da faixa de normalidade aparente (Mendonça; Anjos, 2004).

Intervenções que promovem o aumento da atividade física diária, mesmo em níveis moderados, demonstram capacidade de reverter parcialmente esses efeitos deletérios, aumentando a captação de glicose pelos músculos, melhorando a eficiência mitocondrial e contribuindo para a redução da gordura visceral, o que tem efeitos diretos na prevenção de doenças metabólicas e na melhoria da qualidade de vida (Silva et al., 2020).

O excesso de gordura corporal interfere também na termorregulação, dificultando a dissipação de calor durante o exercício, o que pode causar desconforto térmico, hipertermia e intolerância ao esforço físico, especialmente em ambientes quentes e úmidos, sendo necessário planejar adequadamente as sessões de treino para garantir segurança e eficácia na adesão a programas de reabilitação funcional (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Desse modo, é importante destacar que o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados são fatores que interagem de forma sinérgica, agravando o quadro de obesidade e dificultando a recuperação metabólica, sendo imprescindível que estratégias de promoção da saúde abordem esses elementos de forma integrada, respeitando as particularidades individuais e promovendo a construção de um estilo de vida mais ativo e equilibrado ao longo do tempo.

2.2 EVIDÊNCIAS DA EFICÁCIA DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

A reeducação alimentar tem se consolidado como um dos pilares mais eficazes no enfrentamento da obesidade, principalmente por oferecer uma abordagem duradoura e sustentável, capaz de promover mudanças comportamentais profundas no padrão de consumo nutricional, ao contrário das dietas restritivas que, muitas vezes, não são mantidas a longo prazo e podem causar prejuízos metabólicos relevantes (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Esse processo educativo busca ressignificar a relação do indivíduo com o alimento, ensinando a reconhecer sinais de fome e saciedade, a interpretar rótulos nutricionais, a planejar refeições equilibradas e a substituir alimentos hipercalóricos por opções mais densas em nutrientes, reduzindo,

assim, o risco de ingestão energética excessiva e favorecendo a perda de peso progressiva e segura (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

A prática da reeducação alimentar fundamenta-se em princípios científicos que valorizam a variedade, a moderação e a adequação, promovendo a inclusão de alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, leguminosas e grãos integrais, e a exclusão gradual de produtos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcares simples e gorduras trans, cujo consumo em excesso está fortemente associado ao desenvolvimento da obesidade (Mendonça; Anjos, 2004).

A adesão a esse processo é facilitada quando o indivíduo participa de atendimentos nutricionais individualizados, nos quais são respeitados seus hábitos culturais, suas preferências alimentares e sua rotina social, permitindo que as mudanças sejam implementadas de forma realista e eficaz, aumentando a probabilidade de manutenção das condutas adquiridas ao longo do tempo (Christinelli et al., 2020).

Estudos demonstram que pacientes submetidos à orientação nutricional contínua apresentam melhorias significativas no perfil lipídico, redução da glicemia de jejum, normalização da pressão arterial e perda ponderal consistente, mesmo na ausência de atividades físicas intensas, indicando que os ajustes dietéticos isoladamente já promovem efeitos terapêuticos mensuráveis e clínicos importantes (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

Além dos benefícios fisiológicos, a reeducação alimentar contribui para o fortalecimento da autonomia e da autoestima dos pacientes, pois ao compreenderem o impacto de suas escolhas alimentares na saúde, desenvolvem maior senso de controle e protagonismo sobre o processo de emagrecimento, o que tende a reduzir a dependência de soluções medicamentosas ou cirúrgicas (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

O sucesso dessa abordagem também depende do suporte multiprofissional, envolvendo não necessariamente só nutricionistas, mas também psicólogos, educadores físicos e médicos, pois muitas vezes os hábitos alimentares estão relacionados a fatores emocionais, como ansiedade, estresse e frustrações, que precisam ser trabalhados de forma integrada para garantir resultados duradouros (Christinelli et al., 2020).

Em contextos clínicos e comunitários, programas estruturados de reeducação alimentar têm demonstrado redução expressiva nos índices de sobrepeso e obesidade, como evidenciado em estudos de acompanhamento com duração superior a seis meses, nos quais se observou melhora no índice de massa corporal, redução da circunferência abdominal e melhora nos parâmetros inflamatórios e de qualidade de vida (Coelho et al., 2010).

Os efeitos da alimentação equilibrada também repercutem na microbiota intestinal, cuja composição influencia diretamente o metabolismo energético e os processos inflamatórios, sendo que dietas ricas em fibras e prebióticos favorecem o crescimento de bactérias benéficas e reduzem a

absorção de substâncias pró-inflamatórias, criando um ambiente mais propício ao controle do peso corporal (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

A longo prazo, a manutenção dos novos hábitos alimentares depende de estratégias de educação nutricional contínua, como oficinas culinárias, grupos de apoio, campanhas de conscientização e ferramentas digitais de monitoramento, que ajudam a manter o engajamento do indivíduo com suas metas e a superar momentos de recaída sem comprometer os avanços obtidos (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

No campo da saúde pública, a implementação de políticas alimentares que incentivem o consumo de alimentos in natura e desestimulem a propaganda de produtos ultraprocessados tem sido considerada uma medida eficaz para reduzir a prevalência da obesidade em escala populacional, especialmente entre crianças e adolescentes, que estão mais suscetíveis a influências externas (Mendonça; Anjos, 2004).

Um aspecto importante é a necessidade de acesso equitativo a alimentos saudáveis, pois a insegurança alimentar e o alto custo de alimentos frescos em muitas regiões do país dificultam a adesão às práticas de reeducação alimentar, sendo fundamental que ações governamentais e comunitárias assegurem a disponibilidade e acessibilidade desses produtos para todas as classes sociais (Christinelli et al., 2020).

A reeducação alimentar, quando iniciada precocemente, é ainda mais efetiva na prevenção da obesidade, pois interfere na formação dos hábitos alimentares desde a infância, consolidando padrões saudáveis que tendem a ser mantidos ao longo da vida, o que justifica a inserção de programas educativos nas escolas e unidades básicas de saúde com o apoio de políticas intersetoriais (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Nos casos de obesidade já instalada, a orientação nutricional permite ajustes gradativos nas porções, nos horários e na composição das refeições, promovendo saciedade com menor ingestão calórica e evitando comportamentos compensatórios, como a compulsão noturna, que comprometem os resultados terapêuticos e geram frustrações que desencorajam a continuidade do tratamento (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

Portanto, a reeducação alimentar representa não somente uma estratégia de emagrecimento, mas um caminho de transformação profunda do estilo de vida, promovendo benefícios fisiológicos, emocionais e sociais, sendo sua eficácia amplamente comprovada na literatura científica quando combinada com acompanhamento profissional e estratégias de suporte que garantam sua aplicação no cotidiano (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

2.3 CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DA OBESIDADE E NA QUALIDADE DE VIDA

A prática regular de exercícios físicos tem se mostrado essencial tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade, pois promove aumento do gasto energético, favorece o balanço calórico negativo e contribui para a mobilização das reservas lipídicas, auxiliando na redução do peso corporal de forma gradual, segura e sustentável, além de melhorar marcadores metabólicos e a composição corporal de indivíduos com excesso de peso (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Além do impacto direto na redução da massa adiposa, a atividade física proporciona o fortalecimento da musculatura esquelética, que por sua vez eleva a taxa metabólica basal e favorece o aumento da massa magra, elemento fundamental para a manutenção da perda de peso a longo prazo e para a prevenção do efeito sanfona, tão comum em abordagens exclusivamente alimentares (Coelho et al., 2010).

Dentre os principais benefícios observados nos praticantes de exercícios físicos com obesidade estão a melhora da aptidão cardiorrespiratória, da força muscular, da flexibilidade e do equilíbrio, fatores que contribuem para a autonomia funcional e para a independência nas atividades da vida diária, ampliando a percepção de bem-estar físico e reduzindo as limitações corporais associadas ao excesso de peso (Silva et al., 2020).

A atividade física também exerce efeitos benéficos sobre o sistema cardiovascular, promovendo a redução da pressão arterial, da frequência cardíaca de repouso e dos níveis de colesterol LDL, além de aumentar a sensibilidade à insulina e contribuir para o controle glicêmico, sendo, portanto, uma ferramenta indispensável na prevenção de comorbidades associadas à obesidade, como o diabetes tipo 2 e as doenças isquêmicas do coração (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Sob o ponto de vista psicológico, a prática de exercícios está relacionada à liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias responsáveis por promover sensações de prazer, disposição e motivação, o que influencia positivamente o humor, reduz sintomas de ansiedade e depressão e fortalece a autoestima dos indivíduos em processo de emagrecimento (Christinelli et al., 2020).

A inclusão de atividades físicas regulares no cotidiano de pessoas obesas também proporciona oportunidades de socialização, melhora o engajamento em programas de promoção da saúde e favorece a construção de uma rotina mais ativa e menos sedentária, aspectos que estão diretamente ligados à melhora da qualidade de vida e à consolidação de um novo estilo de vida saudável (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Estudos demonstram que mesmo níveis moderados de atividade física, como caminhadas diárias ou treinos aeróbicos de intensidade leve a moderada, são suficientes para promover alterações

significativas na composição corporal e nos parâmetros de saúde metabólica, especialmente quando combinados com mudanças alimentares e suporte comportamental (Coelho et al., 2010).

A prática contínua de exercícios também influencia a saúde intestinal, contribuindo para a regulação da microbiota, redução de processos inflamatórios sistêmicos e melhora da absorção de nutrientes, fatores que, embora menos visíveis, exercem grande impacto sobre o metabolismo energético e a sensação geral de vitalidade dos indivíduos em tratamento contra a obesidade (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

Outro aspecto relevante é o impacto da atividade física sobre a qualidade do sono, uma vez que a prática regular de exercícios contribui para a regulação do ritmo circadiano, melhora a profundidade do sono e reduz distúrbios como a apneia obstrutiva do sono, condição frequente entre indivíduos com obesidade e que prejudica a recuperação física e emocional durante o repouso noturno (Silva et al., 2020).

A consistência na prática de exercícios também auxilia na autorregulação comportamental, pois ao se perceberem mais dispostos e funcionais, os indivíduos se sentem encorajados a manter outros hábitos saudáveis, como o preparo de refeições equilibradas e o abandono de condutas sedentárias, criando um ciclo virtuoso de mudanças positivas que reforçam mutuamente o processo de emagrecimento (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Entre os diferentes tipos de atividade física, os exercícios aeróbicos são os mais indicados para a queima calórica e redução da gordura corporal, enquanto os exercícios de força são fundamentais para o aumento da massa muscular e prevenção da sarcopenia, sendo ideal a combinação de ambas as modalidades para maximizar os benefícios fisiológicos e funcionais em pessoas com sobrepeso ou obesidade (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Importante destacar que a adaptação ao exercício deve considerar as limitações individuais, sendo necessária a prescrição profissional personalizada, respeitando o condicionamento inicial, as comorbidades associadas e os objetivos específicos de cada pessoa, para que a prática seja segura, motivadora e eficaz, reduzindo o risco de lesões e aumentando a adesão ao longo do tempo (Coelho et al., 2010).

A atividade física também tem papel preventivo no contexto da obesidade infantil, pois o incentivo à prática desde a infância reduz as chances de desenvolvimento de excesso de peso na idade adulta, melhora os padrões motores, reduz o tempo de tela e contribui para a formação de hábitos saudáveis que perduram ao longo da vida, sendo, portanto, uma estratégia fundamental de saúde pública (Christinelli et al., 2020).

Quando aliada ao acompanhamento multiprofissional, a atividade física torna-se um recurso terapêutico de alto impacto, capaz de promover mudanças significativas em curto e médio prazos, reduzindo custos com medicamentos, internações e tratamentos invasivos, e oferecendo aos pacientes

maior autonomia, bem-estar físico e emocional e melhores perspectivas de saúde e longevidade (Silva et al., 2020).

Portanto, é possível afirmar que a atividade física não é apenas um coadjuvante, mas sim um componente central no tratamento e na prevenção da obesidade, impactando positivamente múltiplas dimensões da saúde e da qualidade de vida, e seu incentivo deve fazer parte das políticas públicas, das estratégias clínicas e dos programas educativos voltados à promoção de estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada para essa pesquisa foi a de revisão bibliográfica, de natureza qualitativa, com o objetivo de reunir e analisar criticamente produções científicas nacionais que tratam da relação entre mudanças no estilo de vida e o enfrentamento da obesidade, com ênfase na alimentação e na prática de exercícios físicos.

A escolha da revisão bibliográfica como método de investigação justifica-se pela amplitude de estudos disponíveis sobre o tema, permitindo a identificação de diferentes enfoques e abordagens adotadas por pesquisadores brasileiros no enfrentamento da obesidade a partir de intervenções comportamentais.

A busca e a seleção das obras seguiram os critérios de pertinência temática, rigor metodológico, com priorização de artigos que apresentam dados empíricos, revisão integrativa ou análise de intervenções relacionadas à reeducação alimentar e atividade física no tratamento da obesidade..

A metodologia adotada tconsiderou os fundamentos teóricos propostos por Gil (2008) e Lakatos e Marconi (2010) para a sistematização de revisões bibliográficas, especialmente quanto à categorização temática e à análise crítica das contribuições dos autores utilizados.

Foram incluídos apenas artigos com acesso completo e que apresentassem de forma explícita o nome dos autores, o periódico, o ano de publicação, a metodologia utilizada e os principais resultados e discussões pertinentes ao tema investigado.

A análise dos textos priorizou a identificação de resultados práticos alcançados pelas intervenções relatadas, bem como a discussão das implicações fisiológicas, comportamentais e sociais da reeducação alimentar e da prática regular de exercícios físicos no controle da obesidade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados revelou que a obesidade é reconhecida como um fenômeno multifatorial, cuja origem está relacionada não apenas ao excesso de ingestão calórica e ao sedentarismo, mas também a aspectos sociais, culturais e psicológicos, exigindo intervenções

integradas e interdisciplinares que envolvam não só o indivíduo, mas também a comunidade e o sistema de saúde pública como um todo (Wanderley; Ferreira, 2010).

Foi possível observar que os programas de intervenção baseados em reeducação alimentar e prática de atividade física supervisionada, quando mantidos por um período superior a seis meses, promovem melhorias expressivas nos indicadores antropométricos, como redução do peso corporal, do índice de massa corporal (IMC) e da circunferência abdominal, além de favorecer a manutenção da massa magra e a melhora do perfil lipídico (Christinelli et al., 2020).

Estudos demonstraram que a orientação nutricional contínua, especialmente quando associada ao acompanhamento individualizado, é eficaz na mudança de hábitos alimentares, com maior consumo de alimentos naturais e menor ingestão de produtos ultraprocessados, contribuindo para a perda de peso de forma equilibrada e sustentada, sem causar deficiências nutricionais ou prejuízos metabólicos (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

A atividade física, por sua vez, demonstrou impacto significativo sobre a qualidade de vida dos participantes das pesquisas, especialmente nos domínios de capacidade funcional e vitalidade, com melhora do condicionamento físico, da disposição diária e da percepção de bem-estar geral, mesmo em indivíduos com obesidade grau III que se encontravam em fase pré-cirúrgica (Silva et al., 2020).

Programas com duração de até dois anos, envolvendo mudanças estruturadas no estilo de vida, como o desenvolvido no interior paulista pela UNESP, apontaram que mesmo sem alterações drásticas na ingestão calórica, o aumento da atividade física regular foi suficiente para melhorar a aptidão física, a força muscular e a flexibilidade, elementos essenciais na prevenção de quedas, dores articulares e limitações funcionais em adultos e idosos (Coelho et al., 2010).

A análise também demonstrou que a associação entre alimentação saudável e exercícios físicos regulares resulta em sinergia positiva, ou seja, quando praticadas de forma simultânea, essas intervenções produzem efeitos superiores em comparação à adoção isolada de apenas um dos componentes, tanto em termos de perda de peso quanto na melhoria do controle glicêmico e do perfil inflamatório (Pontes; Sousa; Navarro, 2009).

Evidências apontam que os maiores desafios enfrentados pelos pacientes referem-se à adesão e à manutenção das mudanças comportamentais, especialmente em contextos sociais desfavoráveis, o que reforça a necessidade de políticas públicas que incentivem o acesso a ambientes saudáveis, espaços de lazer, educação alimentar nas escolas e ações comunitárias contínuas (Mendonça; Anjos, 2004).

As intervenções com foco na mudança de estilo de vida também mostraram impacto positivo na redução dos marcadores de risco cardiovascular, com diminuição da pressão arterial sistólica e diastólica, dos níveis de triglicerídeos e da glicemia de jejum, tornando-se eficazes não só no emagrecimento, mas na prevenção de doenças crônicas associadas à obesidade (Christinelli et al., 2020).

Foi evidenciado também importância da abordagem educativa para que o paciente compreenda as causas da obesidade e seu tratamento, ressignificando sua relação com o corpo e com o alimento, o que reduz sentimento de culpa, aumenta a autoconfiança e estimula o protagonismo no processo de mudança, contribuindo para a melhora da saúde mental (Sousa; Serafim Kling; Navarro, 2007).

Os artigos destacaram ainda que a simples introdução de pequenas quantidades de atividade física diária, como caminhadas regulares, já é capaz de induzir adaptações benéficas no metabolismo basal, na resistência à insulina e na função endotelial, sendo um ponto de partida importante para pessoas que apresentam limitações físicas ou resistência psicológica à prática de exercícios mais intensos (Alves; Andrade; Pachú, 2022).

Além dos efeitos fisiológicos, foi verificado que os programas de mudança de estilo de vida contribuem para a redução do uso de medicamentos hipoglicemiantes e anti-hipertensivos, o que implica diretamente na melhora da qualidade de vida dos pacientes e na redução dos custos com tratamentos farmacológicos e hospitalares (Coelho et al., 2010).

Os estudos revelaram ainda que a obesidade tende a comprometer seriamente a qualidade do sono e que a atividade física regular, ao melhorar o condicionamento cardiovascular e reduzir a gordura abdominal, contribui para o alívio de distúrbios como apneia obstrutiva do sono, o que reflete positivamente na energia diária, na disposição física e na concentração (Silva et al., 2020).

A inclusão de programas de exercícios físicos em grupos comunitários, como os que ocorrem em praças, centros esportivos ou unidades básicas de saúde, também demonstrou aumento da adesão às práticas saudáveis, pela criação de vínculos sociais e senso de pertencimento, elementos importantes na superação do isolamento comum entre pessoas com obesidade (Wanderley; Ferreira, 2010).

Mesmo nos casos de obesidade mórbida, os resultados mostraram que a atividade física adaptada, quando supervisionada e gradualmente introduzida, pode ser realizada com segurança, contribuindo significativamente para a melhora da capacidade funcional e da autoestima, o que representa uma importante alternativa complementar à intervenção cirúrgica (Silva et al., 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise desenvolvida neste estudo, torna-se evidente que a obesidade não pode mais ser compreendida de forma simplista ou reduzida a uma consequência direta do desequilíbrio entre consumo e gasto calórico. Trata-se de uma condição complexa, multifatorial e crescente, que exige intervenções estruturadas, contínuas e articuladas entre diferentes frentes, indo além de abordagens clínicas pontuais ou prescritivas. O enfrentamento da obesidade passa pela construção de um novo olhar sobre o cuidado em saúde, ancorado na promoção de estilos de vida sustentáveis e integrados ao cotidiano da população.

A reeducação alimentar surge como um instrumento essencial na transformação dos hábitos alimentares, não só pela substituição de alimentos processados por opções naturais, mas pela ressignificação da relação do indivíduo com a alimentação. Quando conduzida de forma acessível, respeitosa e adaptada às realidades culturais e socioeconômicas de cada grupo, essa prática se mostra capaz de promover mudanças duradouras, sem recorrer a dietas restritivas que comprometem a adesão a longo prazo. Trata-se de um processo educativo que empodera o sujeito e contribui para sua autonomia nas escolhas cotidianas.

A prática regular de exercícios físicos, por sua vez, consolida-se como um pilar fundamental na prevenção e no tratamento da obesidade, impactando positivamente não somente o controle do peso, mas também a saúde cardiovascular, a mobilidade funcional e a qualidade de vida como um todo. Mais do que buscar o emagrecimento imediato, o incentivo à atividade física precisa estar voltado à valorização do movimento corporal como forma de prazer, saúde e pertencimento, respeitando os limites e potencialidades individuais de cada pessoa.

Os resultados encontrados reforçam a importância de programas que integrem educação nutricional, acompanhamento físico e suporte psicológico, uma vez que a mudança de estilo de vida exige transformação de comportamentos enraizados, superação de barreiras emocionais e fortalecimento de uma rede de apoio sólida. A interdisciplinaridade torna-se, assim, uma estratégia indispensável para que as intervenções sejam mais efetivas, humanas e duradouras, alcançando não necessariamente o corpo físico, mas também o bem-estar mental e emocional dos indivíduos atendidos.

O papel das políticas públicas é decisivo nesse processo, sendo necessário garantir que todas as pessoas, independentemente de classe, gênero ou território, tenham acesso a ambientes saudáveis, espaços de lazer seguros, alimentos de qualidade e profissionais capacitados. A promoção da saúde não pode ser encarada como uma responsabilidade exclusiva do indivíduo, mas como um compromisso coletivo que envolve escolas, unidades básicas, gestores, empresas e sociedade civil em geral. Sem essa estrutura, as mudanças propostas tornam-se insustentáveis no longo prazo.

Durante a análise dos estudos, percebeu-se ainda que as intervenções baseadas em estilo de vida apresentam maior taxa de sucesso quando realizadas em grupo, especialmente em comunidades ou centros de atenção primária, pois favorecem o engajamento, a motivação e a continuidade das práticas, ao mesmo tempo em que combatem o isolamento e fortalecem o senso de pertencimento. A troca de experiências entre participantes também contribui para o aprendizado mútuo, a superação de desafios e a construção de novas perspectivas sobre o autocuidado.

É necessário reconhecer, no entanto, que há desafios a serem superados, como a baixa adesão inicial, o abandono precoce dos programas e a dificuldade em manter as mudanças alcançadas após o fim das intervenções. Esses obstáculos apontam para a necessidade de estratégias mais personalizadas, baseadas em escuta ativa, acompanhamento contínuo e estímulo ao protagonismo do indivíduo em seu

próprio processo de transformação, respeitando o ritmo, as limitações e os contextos de cada trajetória pessoal.

A obesidade deve ser compreendida como uma expressão de desequilíbrios que vão além do corpo, refletindo contextos sociais marcados por desigualdades, acesso limitado à informação e ausência de espaços propícios para escolhas saudáveis. Por isso, o sucesso das intervenções está diretamente ligado à capacidade de compreender as singularidades de cada pessoa e de atuar sobre os determinantes sociais da saúde, promovendo inclusão, equidade e justiça nos cuidados oferecidos à população.

Diante de tudo que foi analisado, pode-se afirmar que a transformação do estilo de vida, quando conduzida com responsabilidade, acolhimento e suporte técnico, tem potencial para gerar impactos profundos na saúde individual e coletiva, sendo uma estratégia legítima, eficaz e ética na abordagem da obesidade. Mais do que números na balança, o que se busca com esse processo é a construção de uma vida mais saudável, ativa e plena, em que o sujeito possa se reconhecer como protagonista das próprias escolhas.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da obesidade requer uma abordagem integradora e sensível às múltiplas dimensões da existência humana, que envolva o cuidado com o corpo, a mente e o ambiente, de forma contínua, coletiva e humanizada. O incentivo a práticas alimentares saudáveis e à atividade física não deve se restringir ao campo da orientação técnica, mas sim ser promovido como um valor social, sustentado por políticas inclusivas e pelo reconhecimento da saúde como um direito de todos e dever do Estado.



REFERÊNCIAS

- ALVES, J. de A.; ANDRADE, K. A.; PACHÚ, C. O. A influência da atividade física para pessoas com obesidade: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, e37311125036, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25036>.
- CHRISTINELLI, H. C. B.; SOUZA, J. M. S.; COSTA, M. A. R.; TESTON, É. F.; BORIM, M. L. C.; FERNANDES, C. A. M. Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 41, e20190213, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190213>.
- COELHO, C. de F.; PEREIRA, A. F.; RAVAGNANI, F. C. de P.; MICHELIN, E.; CORRENTE, J. E.; BURINI, R. C. Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 1, p. 21–27, 2010.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, n. 3, p. 698–709, 2004.
- PONTES, A. L. C.; SOUSA, I. A.; NAVARRO, A. C. O tratamento da obesidade através da combinação dos exercícios físicos e terapia nutricional visando o emagrecimento. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 3, n. 14, p. 124–135, 2009.
- SILVA, C. P. D.; MORAES, A. F. L.; CARRILHO, T. R. B.; MATTOS, J. A.; COCATE, P. G. Nível de atividade física e qualidade de vida em obesos mórbidos pré-cirurgia bariátrica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 85, p. 282–292, 2020.
- SOUSA, A. da S.; SERAFIM KLING, M. R.; NAVARRO, F. A importância da orientação e reeducação nutricional no tratamento da obesidade. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 1, n. 5, p. 50–58, 2007.
- WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 185–194, 2010.