

## O IMPACTO DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA OBESIDADE

### Paloma Tupan Arruda

Graduada em Licenciatura em Educação Física pelo Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA.

E-mail: palomatupan1@gmail.com

### Cleidenice dos Santos Orssatto

Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Cuidados Intensivos no Adulto (SESAU-RO).

E-mail: cleidenice.orssatto@gmail.com

### Leonardo Alfonso Manzano

Mestre em Ciências e Jogos Esportivos pela Universidade de Matanzas Camilo Cienfuegos, docente no Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA.

E-mail: leanna.alfonso@yahoo.com.br

### Yuri de Lucas Xavier Martins

Doutorando em Educação Física na Universidade São Judas Tadeu (USJT), docente do Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA.

E-mail: yurixavier2011@gmail.com

**Submetido:** 15 fev. 2022.

**Aprovado:** 3 abr. 2022.

**Publicado:** 20 abr. 2022.

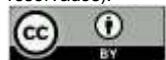
### E-mail para correspondência:

yurixavier2011@gmail.com

**Resumo:** A obesidade é uma complicação séria e que tem sua prevalência intimamente ligada ao alto comportamento sedentário e baixo nível de atividade física <sup>(1)</sup>. Além disso, pode ser impulsionada por diversos fatores como hereditários, biológicos, geográficos e socioeconômicos <sup>(2)</sup>. Ela está diretamente ligada aos maus hábitos alimentares, pois ao decorrer dos anos o consumo de alimentos processados aumentou consideravelmente <sup>(3)</sup>. No entanto, nem sempre a contribuição de cada tipo de exercício fica evidente. O objetivo deste estudo foi analisar a contribuição de diferentes tipos de Exercício Físico na obesidade. Para tanto, foi realizada uma revisão na literatura vigente no intervalo de: 2000 a 2018 nas plataformas de busca scielo, Lilacs e *Pubmed*. Os exercícios aeróbicos e de força impactam consideravelmente no percentual de gordura corporal, e o treinamento aeróbico facilita a mobilização e a utilização dos ácidos graxos, já o exercício de força serve como estratégia para o aumento da massa magra ou manutenção da massa magra, a qual aumenta significativamente a Taxa Metabólica Basal <sup>(4,5)</sup>. Ambas as atividades auxiliam no aumento do déficit energético provocado. Vale ressaltar que deve ser levado em consideração as preferências dos indivíduos, para que possa garantir eficiência na atividade executada <sup>(6)</sup>. Neste sentido, uma estratégia interessante é a combinação de ambas as modalidades <sup>(7)</sup>. Vale ressaltar que o Excesso de Oxigênio Pós-Exercício (EPOC) também contribui para tal déficit <sup>(8)</sup>. Ademais, para que a atividade física seja eficiente, é importante a prescrição e acompanhamento do profissional de Educação Física. Faz-se necessários mais estudos relacionados a temática, de forma a pontuar os efeitos de diferentes exercícios no controle ponderal.

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais.

Imagem: StockPhotos (Todos os direitos reservados).



Open Access

**Palavras-chave:** Obesidade. Exercício físico. Gasto Energético. Taxa Metabólica de Repouso.



### Referências

- 1- Costa GR da. Estudo analítico sobre os hábitos das funcionárias do Colégio Municipal Maria Auxiliadora que se encontram em condição de sobrepeso em relação à prática de atividades físicas. 2012.
- 2- Pinheiro ARO, Freitas SFT, Corso ACT. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Revista de Nutrição, v. 17, p. 523-533, 2004.
- 3- Louzada MLC et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 49, 2015.
- 4- Oliveira RA. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 8, n. 47, p. 4, 2014.
- 5- Gutierrez APM, Marins JCB. Os efeitos do treinamento de força sobre os fatores de risco da síndrome metabólica. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 11, n. 1, p. 147-158, 2008.
- 6- Coelho, Christianne De Faria; Burini, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Revista de Nutrição, v. 22, p. 937-946, 2009.
- 7- Dos Reis, Rogério Ferreira; Navarro, Antonio Coppi. O exercício combinado aeróbio e resistido a curto ou em longo prazo promove a melhora do controle glicêmico e aumenta a aptidão física em adultos mais velhos com Diabetes tipo 2. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 5, n. 29, p. 1, 2011.
- 8- Foureaux, Giselle; Pinto, Kelerson Mauro De Castro; Dâmaso, Ana. Efeito do consumo excessivo de oxigênio após exercício e da taxa metabólica de repouso no gasto energético. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, p. 393-398, 2006.