

DOI: 10.35621/23587490.v10.n1.p36-48

## BENEFÍCIOS DA EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA

### BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTROL OF OBESITY AND METABOLIC SYNDROME

Larissa Dantas Magalhães<sup>1</sup>

Kelli Costa Souza<sup>2</sup>

Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa<sup>3</sup>

Rodolfo Abrel Carolino<sup>4</sup>

Renata Braga Rolim Vieira<sup>5</sup>

Igor Gabriel de Sousa<sup>6</sup>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** A obesidade é uma patologia crônica que vem crescendo em ritmo acelerado no país. É observada na fisiopatologia da doença o envolvimento de uma série de fatores de risco como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, dislipidemia e hipertensão arterial. Além disso, é uma doença multifatorial causada pela junção de fatores genéticos, ambientais, psicológicos, metabólicos e comportamentais. O aumento da obesidade pode ser explicado, principalmente, por mudanças comportamentais ocorridas nas últimas décadas, como o sedentarismo e a alimentação inadequada. **OBJETIVO:** Correlacionar os benefícios da atividade física no controle da obesidade e da síndrome metabólica. **MÉTODO:** O presente artigo trata de uma revisão sistemática da literatura, onde serão utilizadas as seguintes plataformas: Biblioteca Nacional em Saúde (BVS), National Library of Medicine (PUB- MED) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Atividade física; Obesidade; Síndrome metabólica; tratamento. Os artigos aceitos serão os publicados nos últimos 04 anos, em idiomas português e inglês, e que se alinhem com o tema. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** são apresentadas informações a respeito dos 6 artigos contidos na discussão desta revisão de literatura. Foram interpretados e sintetizados todos os resultados, através de uma comparação dos

<sup>1</sup> Acadêmica de medicina do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>2</sup> Enfermeira pela Faculdade Santa Maria; Especialização em Enfermagem em Ginecologia e Obstetria pela UNIBF; Especialista em Enfermagem em UTI Neonatal e pediátrica pela UNIBF. kelinha.r00@gmail.com.

<sup>3</sup> Enfermeira, Pós-doutora em Pós Doutorado em Pesquisa Agroindústrias. ankilmar@hotmail.com

<sup>4</sup> Médico, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>5</sup> Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>6</sup> Médico, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

dados evidenciados na análise dos artigos. A diminuição de peso corporal, da massa gorda e da gordura central foi comprovada através da prática de exercício físico aeróbico, anaeróbico ou misto através de todos os estudos analisados. **CONCLUSÃO:** Diante dos artigos analisados foi possível observar que a prática de exercício físico de forma regular, programada de forma individualizada, mesclando exercícios aeróbicos e anaeróbicos e executada de forma supervisionada permite alcançar efeitos benéficos.

**Palavras-chave:** Antropometria. Exercício físico. Obesidade. Síndrome metabólica. Farmacologia.

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** Obesity is a chronic pathology that has been growing at a fast pace in the country. The involvement of a number of risk factors such as cardiovascular diseases, type II diabetes mellitus, dyslipidemia and arterial hypertension is observed in the pathophysiology of the disease. In addition, it is a multifactorial disease caused by the junction of genetic, environmental, psychological, metabolic and behavioral factors. The increase in obesity can be explained mainly by behavioral changes that have occurred in recent decades, such as sedentary lifestyle and inadequate eating. **OBJECTIVE:** Correlate the benefits of physical activity in the control of obesity and metabolic syndrome. **METHOD:** This article deals with a systematic review of the literature, where the following platforms will be used: National Health Library (BVS), National Library of Medicine (PUB- MED) and Scientific Electronic Library Online (SciELO). With the Descriptors in Health Sciences (DeCS): Physical activity; Obesity; Metabolic syndrome; treatment. The accepted articles will be those published in the last 04 years, in Portuguese and English, and that align with the theme. **RESULTS AND DISCUSSION:** information is presented regarding the 6 articles contained in the discussion of this literature review. All the results were interpreted and synthesized, through a comparison of the data evidenced in the analysis of the articles. The decrease in body weight, fat mass and central fat was proven through the practice of aerobic, anaerobic or mixed physical exercise in all the studies analyzed. **CONCLUSION:** In view of the analyzed articles, it was possible to observe that the practice of physical exercise on a regular basis, individually programmed, mixing aerobic and anaerobic exercises and performed in a supervised manner, allows achieving beneficial effects.

**Keywords:** Anthropometrics; Physical activity; Obesity; Metabolic syndrome; Treatment