



Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: SOBREPESO, OBESIDADE E IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Autores: POLIANA LIMA ARAÚJO (Relator)
WILKSLAM ALVES DE ARAÚJO
EMANOELLA CARNEIRO DE SOUZA
ANKILMA DO NASCIMENTO ANDRADE FEITOSA
ALBERLÂNIA SILVA DE MOURA
FERDINANDO OLIVEIRA CARVALHO

Modalidade: Pôster

Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: a obesidade é associada a um estado inflamatório crônico caracterizado pela produção anormal de citocinas e ativação de vias de sinalização pró-inflamatórias, tornando um grave problema de saúde pública. **Objetivo:** estimular a prática da atividade física com ênfase no sobrepeso e obesidade. **Metodologia:** trata-se de revisão integrativa da literatura, realizada em bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal Capes. Os dados foram coletados em maio de 2017. Para tanto, foram empregados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), a saber: “Atividade física,” “Sobrepeso” e “Obesidade”. Foram encontradas 147 referências, e a partir dos critérios de inclusão (artigos publicado na íntegra que retratassem a temática do estudo; de livre acesso; publicados em português, inglês e espanhol) e dos de exclusão (trabalhos repetidos), chegou-se a 23 artigos científicos (16 – Lilacs; 04 – Portal Capes; 03 SciELO) datados de 2010-2016. **Resultados/ Discussões:** a atividade física é um fator importante na prevenção e tratamento do sobrepeso, obesidade e doenças cardiovasculares, pode ser definida como conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica, proporcionando gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que produzam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades cognitivas e sociais, de maneira que terá como resultados os benefícios à saúde. A literatura apresenta como recomendação prática de atividades físicas (como: caminhada, ciclismo, dança), com ênfase na obesidade, durante um período de trinta minutos com intensidade moderada, continua ou intermitente, e que seja realizada diariamente, ou um total de 150 minutos semanais, devendo sempre respeitar os limites do nível de atividade física de cada indivíduo. **Conclusão:** o exercício físico além das transformações na composição corporal possibilita inúmeros benefícios a saúde e qualidade de vida.