

**IMPACTOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE
DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS COM OBESIDADE**

Murilo Luiz Maruschi Canos

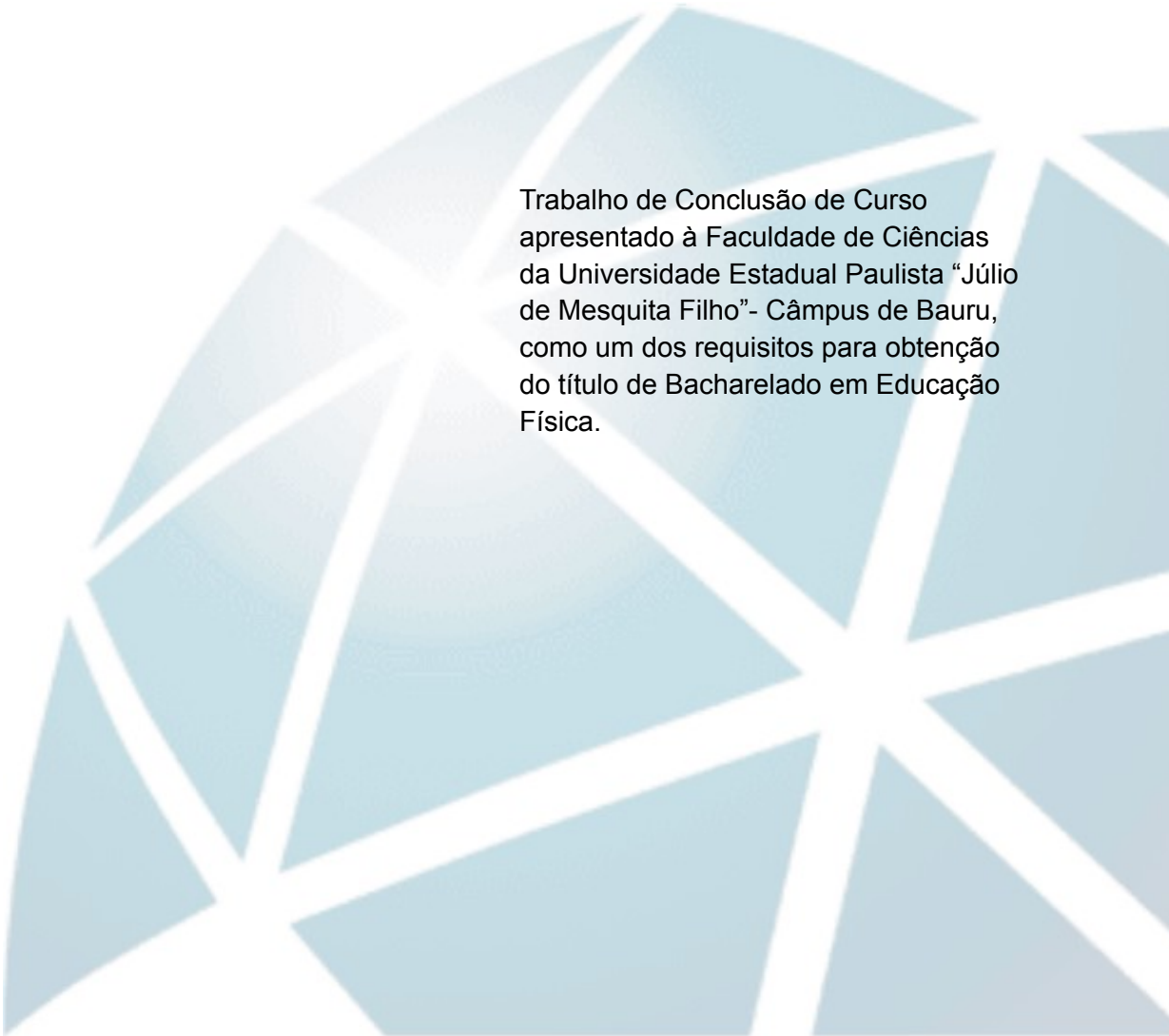
Orientador: Márcio Pereira da Silva



IMPACTOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE PESSOAS COM OBESIDADE

Murilo Luiz Maruschi Canos

Orientador: Márcio Pereira da Silva

A large, abstract geometric design in the bottom half of the page, consisting of various shades of blue and white triangles and polygons that form a complex, crystalline pattern.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Ciências
da Universidade Estadual Paulista “Júlio
de Mesquita Filho”- Câmpus de Bauru,
como um dos requisitos para obtenção
do título de Bacharelado em Educação
Física.

C227m

Canos, Murilo Luiz Maruschi Canos

Impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e saúde mental de pessoas com obesidade / Murilo Luiz Maruschi Canos Canos. -- Bauru, 2025
18 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru

Orientador: Marcio Pereira da Silva Silva

1. Obesidade. 2. Exercício Físico. 3. Saúde mental. 4. Qualidade de vida. 5. Educação física. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e a Nossa Senhora Aparecida por terem me acompanhado todos os dias durante esse trajeto, a minha família em especial a minha mãe pelo apoio em todos os momentos, essa momento é dela também, ao meu orientador por ter topado esse desafio e encarado ele junto comigo, a Dani pelas correções e ajuda e a minha namorada Ana Júlia pelo apoio e incentivo e a todos que de algum modo ajudaram em minha formação vai aqui o meu muito obrigado!!

“Tudo e todos tem a sua hora
e a sua vez”- Augusto Matraga
(Guimarães Rosa).

RESUMO

A obesidade é uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e está associada a diversas complicações metabólicas, cardiovasculares e psicossociais. Este trabalho teve como objetivo analisar os impactos da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida e na saúde mental de pessoas com obesidade. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com artigos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados apontam que o exercício físico, além de contribuir para a redução de peso e melhora da composição corporal, promove benefícios significativos sobre a sensibilidade à insulina, inflamação sistêmica, perfil lipídico e aptidão cardiorrespiratória. Sob o ponto de vista psicológico, observou-se melhora do humor, redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de aumento da autoestima e da percepção positiva da imagem corporal. Evidenciou-se também que a adesão ao exercício está relacionada à criação de ambientes acolhedores e à individualização das intervenções. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos representa uma estratégia essencial e multifacetada para a promoção da saúde física e mental de pessoas com obesidade, reforçando o papel do profissional de Educação Física na promoção da qualidade de vida e bem-estar global.

Palavras-chave: Obesidade; Exercício físico; Saúde mental; Qualidade de vida; Educação Física.

ABSTRACT

Obesity is a multifactorial condition characterized by excessive body fat accumulation and is associated with several metabolic, cardiovascular, and psychosocial complications. This study aimed to analyze the impacts of regular physical exercise on the quality of life and mental health of individuals with obesity. It is a narrative literature review conducted using PubMed, SciELO, and Google Scholar databases, including articles published between 2015 and 2025. The results indicate that physical exercise, in addition to contributing to weight reduction and body composition improvement, provides significant benefits in insulin sensitivity, systemic inflammation, lipid profile, and cardiorespiratory fitness. From a psychological perspective, exercise was associated with improved mood, reduced symptoms of anxiety and depression, and increased self-esteem and positive body image perception. Furthermore, adherence to exercise was shown to be influenced by supportive environments and individualized approaches. It is concluded that regular physical exercise represents an essential and multifaceted strategy for promoting both physical and mental health among individuals with obesity, highlighting the crucial role of Physical Education professionals in enhancing quality of life and overall well-being.

Keywords: Obesity; Physical exercise; Mental health; Quality of life; Physical Education.

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

SUMÁRIO

1. Introdução	1
2. Objetivo Geral	3
2.1 Objetivos Específicos	3
3. Justificativa	4
4. Procedimentos metodológicos	5
5. Resultados e Discussões	7
5.1. Impactos fisiometabólicos e psicossociais da obesidade	10
5.2. Efeitos fisiológicos e metabólicos do exercício físico	11
5.3. Relação entre exercício físico e saúde mental	12
5.4. Estigma e fatores psicossociais	12
5.5 Adesão ao exercício e estratégias de intervenção	13
6. Limitações do trabalho e implicações	14
7. Conclusão	15

1. INTRODUÇÃO

A obesidade constitui um dos maiores desafios de saúde pública na atualidade, apresentando prevalência crescente em diferentes faixas etárias e contextos socioculturais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 650 milhões de adultos eram obesos em 2016, e as estimativas indicam que esse número segue em ascensão. No Brasil, dados do VIGITEL (2023) revelam que cerca de 22% da população adulta apresenta obesidade, e mais da metade encontra-se em sobrepeso, evidenciando a magnitude do problema no cenário nacional.

Caracterizada não apenas pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, a obesidade associa-se a alterações metabólicas, inflamação sistêmica crônica, desequilíbrios hormonais e disfunções fisiológicas diversas, aumentando o risco para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e outras comorbidades (Wang et al., 2022). Além disso, estudos indicam que pessoas com obesidade apresentam maior prevalência de transtornos de saúde mental, como depressão e ansiedade, bem como baixa autoestima e estigmatização social, fatores que contribuem para um ciclo de sedentarismo e agravamento do quadro clínico (Schuch; Vancampfort, 2021).

Nesse contexto, o exercício físico tem sido amplamente reconhecido como uma ferramenta terapêutica essencial no manejo da obesidade. Para além da redução ponderal, sua prática regular promove melhora da sensibilidade à insulina, redução da inflamação sistêmica, modulação da função neuroendócrina e aumento da capacidade cardiorrespiratória (Farah et al., 2016; Wang et al., 2022). Do ponto de vista psicossocial, o exercício físico contribui para a redução de sintomas depressivos, melhora da autoimagem, aumento da percepção de bem-estar e fortalecimento da autoestima (Santarossa et al., 2021).

Importante destacar que os benefícios do exercício em indivíduos com obesidade não se limitam a mudanças estéticas, mas abrangem dimensões psicossociais e funcionais. Programas de treinamento aeróbio, resistido ou combinados demonstram ganhos significativos na mobilidade, na qualidade de

vida e na estabilidade emocional, mesmo quando não há perda de peso expressiva (Jiménez-Maldonado et al., 2018). Além disso, pesquisas recentes sugerem que os mecanismos neurobiológicos envolvidos — como a regulação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e noradrenalina), a liberação de fatores neurotróficos como o BDNF (do inglês Brain-Derived Neurotrophic Factor) e a redução da inflamação — desempenham papel crucial na relação entre exercício físico e saúde mental (Iob et al., 2023).

Diante desse panorama, este trabalho busca analisar os impactos da prática regular de exercícios físicos sobre a qualidade de vida e a saúde mental de pessoas com obesidade, considerando os aspectos fisiológicos, metabólicos e psicossociais envolvidos nessa interação.

2. OBJETIVO GERAL

Analisar os impactos da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida e na saúde mental de pessoas com obesidade.

2.1. Objetivos Específicos

- Investigar os principais efeitos fisiológicos e metabólicos do exercício físico em pessoas com obesidade;
- Identificar os benefícios da prática de atividade física na saúde mental de indivíduos com obesidade;
- Compreender a relação entre a melhora da qualidade de vida e a adesão ao exercício físico nesse público.

3. JUSTIFICATIVA

A obesidade é uma condição multifatorial que afeta milhões de pessoas no mundo, envolvendo não apenas alterações fisiológicas e metabólicas, mas também repercussões psicológicas e sociais significativas. No Brasil, o VIGITEL (2023) aponta que aproximadamente 22% da população adulta apresenta obesidade, reforçando a atualidade e a gravidade do problema no cenário nacional.

Além de estar relacionada ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, a obesidade está associada a maior vulnerabilidade a quadros depressivos, ansiosos, baixa autoestima e estigmatização social (Schuch; Vancampfort, 2021). Esses fatores agravam a inatividade física e dificultam a adoção de hábitos saudáveis, criando um ciclo de retroalimentação que compromete a saúde global do indivíduo.

Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos se destaca como uma estratégia não farmacológica eficaz, capaz de gerar benefícios fisiológicos e metabólicos — como a melhora do perfil inflamatório e da sensibilidade à insulina, além de benefícios psicossociais, como a regulação do humor, a valorização da autoimagem e o fortalecimento da autoestima (Santarossa et al., 2021; Wang et al., 2022).

Apesar dos avanços científicos na área, ainda há lacunas na compreensão da interação entre exercício físico, obesidade e saúde mental. Parte da literatura demonstra efeitos positivos significativos, mas alguns estudos, como o de Migueles et al. (2023), não observaram impacto consistente do exercício sobre a saúde mental em populações específicas, como crianças, sugerindo que variáveis como idade, intensidade da intervenção e presença de comorbidades podem influenciar os resultados.

Assim, este estudo se justifica pela necessidade de aprofundar a análise dos efeitos integrados do exercício físico na saúde de pessoas com obesidade, considerando não apenas a questão estética ou a dimensão corporal, mas também aspectos psicossociais e emocionais. Além de contribuir para o avanço do conhecimento acadêmico, a pesquisa reforça o papel do profissional de Educação Física como pessoa essencial na promoção da saúde integral dessa população.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de analisar os impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida e na saúde mental de pessoas com obesidade. Essa modalidade de estudo permite a integração de diferentes evidências científicas e teóricas, possibilitando uma compreensão ampla e crítica sobre o tema (Santarossa et al. (2021) e Wang et al. (2022)).

A busca bibliográfica foi realizada entre agosto e outubro de 2025, utilizando as seguintes bases de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram empregados descritores em português e inglês, combinados por meio de operadores booleanos (“AND” e “OR”), tais como: obesidade, atividade física, exercício físico, saúde mental, qualidade de vida e saúde mental.

Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, que apresentassem estudos originais, revisões sistemáticas ou narrativas relacionadas à obesidade e ao exercício físico. As publicações selecionadas abordaram aspectos fisiológicos, metabólicos e/ou psicossociais do exercício físico em pessoas com obesidade, estando disponíveis na íntegra, em português e/ou inglês. Foram excluídos os artigos que tratavam de temas não diretamente relacionados à obesidade, como o sobrepeso isolado ou outras condições clínicas, bem como trabalhos duplicados e estudos sem metodologia clara.

Após a leitura dos títulos e resumos, os artigos selecionados foram analisados na íntegra, com atenção especial aos resultados e discussões relacionados aos efeitos do exercício físico na saúde física e mental.

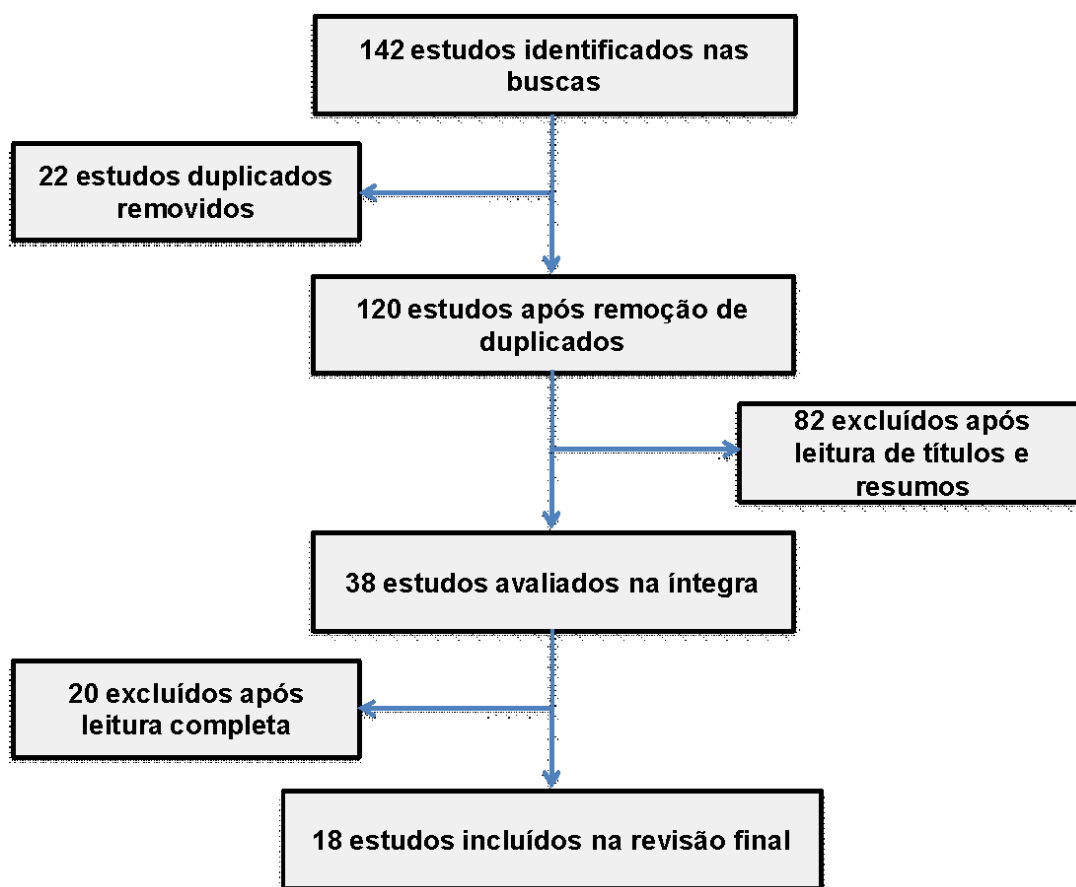
As informações foram então organizadas de forma temática, contemplando 5 eixos principais apresentados no capítulo “Resultados e Discussões”, a saber:

- Impactos fisiometabólicos e psicossociais da obesidade;
 - Efeitos fisiológicos e metabólicos do exercício físico;
 - Relação entre exercício e saúde mental;
 - Estigma e fatores psicossociais;

- Adesão ao exercício e estratégias de intervenção.

Essa abordagem possibilitou integrar diferentes perspectivas teóricas e empíricas, favorecendo a compreensão global do papel do exercício físico na promoção da saúde e bem-estar de pessoas com obesidade.

O fluxograma a seguir demonstra como foram realizadas as etapas de busca e seleção dos estudos analisados.



Fonte: Elaborado pelo autor(2025).

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os trabalhos selecionados para análise após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estão descritos no Quadro 1, apresentado a seguir.

Quadro 1 – Síntese dos estudos selecionados

Autor/Ano	Objetivo	Método	Principais Conclusões
Farah et al., 2016	Analisar os efeitos do treinamento físico sobre os desfechos fisiológicos e metabólicos em pessoas com obesidade.	Revisão de literatura; abordagem qualitativa baseada em estudos sobre exercício e obesidade.	O exercício físico melhora o controle metabólico, a função cardiovascular e reduz marcadores inflamatórios em indivíduos obesos.
Iob et al., 2023	Investigar a relação entre atividade física, inflamação e depressão utilizando randomização mendeliana.	Estudo genético observacional; análise estatística de dados populacionais.	A atividade física tem efeito causal protetor contra a depressão, mediado parcialmente pela redução da inflamação sistêmica.
Jerome et al., 2022	Revisar o comportamento sedentário e os níveis de atividade física entre jovens em tratamento de saúde mental.	Revisão sistemática; análise de 33 estudos sobre jovens em serviços de saúde mental.	Jovens com transtornos mentais tendem a apresentar baixos níveis de atividade física e longos períodos de comportamento sedentário.
Jiménez-Maldonado et al., 2018	Avaliar os efeitos do treinamento combinado sobre composição corporal, risco cardiometabólico e qualidade de vida em adultos obesos.	Ensaio clínico randomizado; grupo experimental e controle.	O treinamento combinado (aeróbico + resistência) promoveu melhora significativa na composição corporal e na qualidade de vida.
Miguéles et al., 2023	Examinar os efeitos da atividade física sobre a saúde mental de crianças com sobrepeso/obesidade.	Ensaio clínico randomizado; acompanhamento com instrumentos psicológicos e físicos.	A prática regular de atividade física reduziu sintomas de ansiedade e depressão e melhorou o bem-estar geral.

Sampasa-Kanyin ga et al., 2020	Avaliar associações entre comportamentos de movimento e indicadores de saúde mental em crianças e adolescentes.	Revisão sistemática; análise de 70 estudos.	O equilíbrio entre sono adequado, menos tempo de tela e maior atividade física associa-se a melhor saúde mental infantojuvenil.
Santarossa et al., 2021	Discutir o papel do exercício na melhora da saúde mental e da imagem corporal em pessoas com obesidade.	Revisão narrativa da literatura.	O exercício físico melhora a autoestima, reduz sintomas depressivos e favorece a aceitação corporal em indivíduos obesos.
Schuch & Vancampfort, 2021	Revisar meta-análises sobre atividade física e transtornos mentais.	Revisão de meta-análises; abordagem quantitativa.	O exercício é eficaz na prevenção e tratamento de diversos transtornos mentais, com forte evidência para depressão.
Wang et al., 2022	Revisar as relações entre obesidade, exercício e desfechos de saúde em uma perspectiva integrativa.	Revisão integrativa; análise de literatura científica recente.	O exercício físico é um componente essencial no manejo da obesidade, atuando sobre parâmetros metabólicos e psicológicos.
Yu et al., 2020	Avaliar os efeitos combinados de atividade física e educação nutricional na prevenção da obesidade infantil.	Revisão sistemática; análise de intervenções em escolas.	Programas que combinam educação nutricional e atividade física são mais eficazes na prevenção da obesidade em crianças.
Blüher, 2019	Descrever a epidemiologia e os mecanismos patogênicos globais da obesidade.	Revisão de literatura baseada em dados epidemiológicos.	A obesidade é uma condição multifatorial crescente, influenciada por fatores genéticos, ambientais e comportamentais.
Saltiel & Olefsky, 2017	Discutir mecanismos inflamatórios que conectam obesidade e doenças metabólicas.	Revisão teórica baseada em evidências clínicas e moleculares.	A inflamação crônica de baixo grau é um elo central entre obesidade, resistência à insulina e diabetes tipo 2.

Sarwer & Polonsky, 2016	Analisar o impacto psicossocial da obesidade.	Revisão de literatura; abordagem psicológica e clínica.	A obesidade está associada a estigma social, baixa autoestima e risco aumentado de depressão e ansiedade.
Schuch & Stubbs, 2019	Discutir o papel do exercício na prevenção e tratamento da depressão.	Revisão narrativa; análise de estudos clínicos e experimentais.	O exercício atua como estratégia terapêutica eficaz contra a depressão, modulando neurotransmissores e fatores neurotróficos.
Pearl et al., 2022	Discutir o estigma e o viés de peso e suas implicações na prática clínica.	Revisão narrativa com enfoque em psicologia clínica.	O estigma do peso afeta o bem-estar psicológico e pode prejudicar a adesão ao tratamento da obesidade.
Puhl & Lessard, 2020	Revisar a prevalência e consequências do estigma do peso entre jovens.	Revisão narrativa; análise de dados longitudinais e transversais.	Jovens expostos ao estigma do peso apresentam maior risco de distúrbios alimentares e problemas emocionais.
Kandola et al., 2019	Analisar a relação entre exercício, depressão, genética, inflamação e BDNF.	Revisão teórica; integração de estudos genéticos e neurobiológicos.	O exercício melhora sintomas depressivos por meio da regulação do BDNF e da redução da inflamação cerebral.
Donnelly et al., 2019	Propor estratégias adequadas de intervenção com atividade física para perda e manutenção de peso em adultos.	Revisão de recomendações e ensaios clínicos.	O exercício regular, combinado a estratégias comportamentais, é eficaz para perda de peso e prevenção de ganho.

Os subcapítulos a seguir agrupam as análises do referencial teórico revisado em 5 principais eixos, conforme estabelecido nos procedimentos metodológicos.

5.1. Impactos fisio metabólicos e psicossociais da obesidade

A obesidade é uma condição crônica e multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, que resulta de um desequilíbrio entre ingestão e gasto energético e envolve influências genéticas, ambientais e comportamentais (Bluher, 2019). Além de representar um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas e endócrinas, ela também está associada a alterações inflamatórias e hormonais que comprometem a homeostase do organismo (Saltiel; Oleksy, 2017).

Do ponto de vista físico metabólico, estudos mostram que o aumento da gordura corporal está relacionado à resistência à insulina, disfunção endotelial e inflamação sistêmica de baixo grau (Farah et al., 2016; Wang et al., 2022). Essas alterações desencadeiam processos oxidativos e inflamatórios que afetam negativamente o metabolismo da glicose e dos lipídios, favorecendo o desenvolvimento de comorbidades como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial (Jiménez-Maldonado et al., 2018). Em contrapartida, evidências apontam que a prática regular de atividade física exerce efeito anti inflamatório e melhora o perfil metabólico, sendo uma das principais estratégias não farmacológicas no manejo da obesidade (Donnelly et al., 2019; Farah et al., 2016).

No âmbito psicossocial, a obesidade também se mostra associada a altos índices de depressão, ansiedade e baixa autoestima, fatores que impactam diretamente na qualidade de vida dos indivíduos (Schuch; Stubbs, 2019; Santarossa et al., 2021). A presença de estigma e preconceito relacionados ao peso corporal contribui para o isolamento social e para a diminuição da adesão a programas de intervenção (Puhl; Lessard, 2020; Pearl et al., 2022). Segundo Sarwer e Polonsky (2016), o impacto emocional e social da obesidade pode ser tão relevante quanto às consequências metabólicas, exigindo abordagens terapêuticas integradas.

Assim, a literatura evidencia que a obesidade deve ser compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, em que fatores fisiológicos, psicológicos e sociais interagem de forma complexa. Intervenções que combinam exercício físico, educação nutricional e suporte psicológico mostram-se mais eficazes na melhoria da saúde geral e da qualidade de vida de pessoas com obesidade (Yu et al., 2020; Wang et al., 2022).

5.2. Efeitos fisiológicos e metabólicos do exercício físico

A literatura científica é unânime em reconhecer o exercício físico como ferramenta fundamental para o tratamento e prevenção da obesidade. A prática regular de exercícios aeróbios e resistidos promove melhora da sensibilidade à insulina, redução da inflamação sistêmica, aumento do gasto energético e otimização do perfil lipídico (Jiménez-Maldonado et al., 2018; Ross et al., 2020).

Segundo Wang et al. (2022), tais adaptações ocorrem independentemente de grandes perdas de peso, o que reforça que o exercício gera benefícios metabólicos diretos.

Estudos longitudinais mostram que programas combinados de treinamento aeróbico e resistido aumentam a captação de glicose pelo músculo, reduzem a gordura visceral e melhoram a função endotelial, aspectos essenciais na prevenção de complicações cardiovasculares (Swift et al., 2018). Em crianças e adolescentes, o exercício estruturado mostrou-se eficaz em melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e marcadores metabólicos, mesmo sem alteração significativa da massa corporal (Migueles et al., 2023). Esses resultados evidenciam que o foco do exercício deve ir além da perda de peso, priorizando a melhora funcional e metabólica.

Além disso, quando o exercício é associado a programas de educação nutricional, observa-se maior controle glicêmico e adesão ao tratamento (Yu et al., 2020). Em adultos, essa combinação resulta em reduções consistentes na circunferência abdominal e na pressão arterial, o que consolida o papel do exercício como parte essencial das intervenções multicomponentes (Jiménez-Maldonado et al., 2018).

5.3. Relação entre exercício físico e saúde mental

O exercício físico exerce efeitos positivos não apenas no metabolismo, mas também na saúde mental e na cognição. Mecanicamente, a prática de exercício físico regular promove o aumento de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, além de elevar a expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), responsável por estimular a

neuroplasticidade e a regulação do humor (Iob et al., 2023; Kandola et al., 2019).

Revisões recentes apontam que pessoas com obesidade fisicamente ativas apresentam níveis menores de depressão e ansiedade, bem como melhor percepção da imagem corporal e satisfação com a vida (Santarossa et al., 2021; Schuch & Stubbs, 2019). Esses efeitos parecem ser mediados pela interação entre fatores biológicos (como menor inflamação sistêmica e maior produção de endorfina) e psicossociais (como aumento da autoestima e sentimento de competência).

Portanto, o exercício físico representa uma intervenção de baixo custo, amplamente acessível e com benefícios comprovados na prevenção e no manejo de transtornos mentais, especialmente quando aplicado de forma supervisionada e ajustada às limitações individuais.

5.4. Estigma e fatores psicossociais

Este eixo aborda o estigma relacionado à obesidade, os fatores psicossociais envolvidos e, quando aplicável, o papel do exercício físico nesse contexto. O estigma associado ao peso constitui uma das maiores barreiras ao tratamento da obesidade. A discriminação social, a internalização de preconceitos e o medo do julgamento dificultam a adesão a programas de exercício e reduzem a motivação intrínseca (Puhl; Lessard, 2020). O exercício, entretanto, pode ser um agente de ressignificação positiva da autoimagem, contribuindo para o aumento da autoconfiança e para a construção de uma relação mais saudável com o próprio corpo.

Programas de atividade física em grupo e conduzidos por profissionais qualificados favorecem a socialização, a autoeficácia e o sentimento de pertencimento, fatores que potencializam o bem-estar psicológico e reduzem o estresse (Sampasa-Kanyinga et al., 2020; Wang et al., 2022). Ambientes acolhedores e livres de julgamentos ampliam a percepção de prazer e facilitam a aderência de longo prazo, especialmente entre mulheres com histórico de experiências negativas relacionadas ao corpo (Pearl et al., 2022). Assim, o exercício deve ser visto não apenas como instrumento fisiológico, mas também como estratégia psicossocial de inclusão e empoderamento.

5.5. Adesão ao exercício e estratégias de intervenção

A adesão é um dos principais determinantes do sucesso das intervenções. Programas que incorporam diferentes modalidades — como treino aeróbico, musculação, circuitos funcionais e atividades recreativas — apresentam melhores taxas de engajamento (Ross et al., 2020). A personalização das metas, o monitoramento da progressão e o suporte multidisciplinar aumentam a motivação e reduzem a taxa de abandono (Jerome et al., 2022; Donnelly et al., 2019).

O acompanhamento contínuo por educadores físicos, nutricionistas e psicólogos é fundamental para orientar ajustes de intensidade, duração e frequência dos treinos, além de promover suporte emocional. A literatura destaca que programas supervisionados resultam em maiores ganhos metabólicos e psicológicos em comparação aos não supervisionados (Swift et al., 2018). Dessa forma, a criação de intervenções adaptadas à realidade de cada indivíduo, com foco em prazer, constância e reforço positivo, é essencial para garantir resultados sustentáveis.

6. LIMITAÇÕES DO TRABALHO E IMPLICAÇÕES

O presente estudo apresenta algumas limitações importantes. Por se tratar de uma revisão narrativa, não foram aplicados critérios quantitativos de seleção ou avaliação dos estudos, o que reduz o rigor metodológico. Além disso, a busca foi realizada apenas nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, podendo limitar a abrangência dos resultados. Outro ponto é o recorte temporal (2015–2025), que pode ter excluído evidências relevantes. O estudo também não realizou separações por sexo, faixa etária, nível de obesidade ou presença de comorbidades, dificultando análises comparativas mais específicas.

Nesse sentido, pesquisas futuras devem empregar delineamentos longitudinais, incluir medidas objetivas de atividade física e explorar estratégias que integrem suporte emocional, educação em saúde e redução do estigma (Puhl; Lessard, 2020; Pearl et al., 2022). Para a prática profissional, recomenda-se a adoção de programas individualizados, culturalmente sensíveis e baseados na promoção de autonomia e bem-estar, consolidando o exercício como ferramenta terapêutica e preventiva de amplo alcance.

Apesar dessas limitações, o estudo oferece uma síntese atualizada e relevante sobre os efeitos do exercício físico na saúde de pessoas com obesidade.

7. CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos levantados, fica evidente a relevância da prática regular de exercícios físicos como um recurso essencial na promoção da saúde e da qualidade de vida de pessoas com obesidade. Avalio, de forma crítica, que a literatura não apenas confirma os benefícios fisiológicos do exercício – como melhora da composição corporal, redução de fatores de risco metabólicos e fortalecimento do sistema cardiovascular – mas também demonstra seu impacto direto no bem-estar psicológico, contribuindo para a diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer maior autoestima e percepção positiva do próprio corpo.

Assim, considero que, após a leitura e reflexão sobre os trabalhos, torna-se claro o quão indispensável é o exercício físico, tanto para o equilíbrio do corpo quanto para a saúde mental. O exercício físico atua como um fator integrador, capaz de gerar mudanças no estilo de vida e no comportamento do indivíduo, estimulando autonomia, disciplina e resiliência. Além disso, ao proporcionar momentos de socialização e pertencimento, especialmente em contextos de programas supervisionados, o exercício amplia ainda mais sua relevância na luta contra os impactos negativos da obesidade.

Concluo, portanto, que a prática de exercícios físicos deve ser compreendida não apenas como uma estratégia de tratamento para a obesidade, mas também como um pilar fundamental de promoção de saúde integral. Sua implementação, de forma contínua e adaptada às condições de cada indivíduo, representa um caminho seguro, acessível e sustentável para melhorar a qualidade de vida e fortalecer a saúde mental, mostrando-se indispensável para a construção de um futuro mais saudável e equilibrado para pessoas com obesidade.

REFERÊNCIAS:

BLÜHER, M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis. **Nature Reviews Endocrinology**, v. 15, p. 288–298, 2019. DOI: 10.1038/s41574-019-0176-8.

DONNELLY, J. E. et al. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 51, n. 6, p. 1292–1299, 2019. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001937.

FARAH, N. M. et al. Effects of exercise training on physiological and metabolic health outcomes in obesity: a review. **Journal of Exercise Rehabilitation**, v. 12, n. 6, p. 461–471, 2016. DOI: 10.12965/jer.1632798.411.

IOB, E. et al. Physical activity, inflammation, and depression: insights from Mendelian randomization. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 108, p. 320–328, 2023. DOI: 10.1016/j.bbi.2023.07.010.

JEROME, G. J. et al. Physical activity and sedentary behavior among youth receiving mental health services: a systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 23, p. 100377, 2022. DOI: 10.1016/j.mhpa.2022.100377.

JIMÉNEZ-MALDONADO, A. et al. Effects of combined exercise training on body composition, cardiometabolic risk factors and quality of life in obese adults. **Obesity Medicine**, v. 12, p. 1–8, 2018. DOI: 10.1016/j.obmed.2018.01.001.

KANDOLA, A. et al. Exercise and depression: analysis of genetics, inflammation and BDNF. **Frontiers in Psychiatry**, v. 10, p. 164, 2019. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00164.

MIGUELES, C. B. et al. Physical activity and mental health in children with overweight/obesity: a randomized controlled trial. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 7, p. e2321192, 2023. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.21192.

PEARL, R. L. et al. Weight bias and stigma: considerations for clinical practice. **Current Obesity Reports**, v. 11, n. 1, p. 19–30, 2022. DOI: 10.1007/s13679-022-00464-6.

PUHL, R. M.; LESSARD, L. M. Weight stigma in youth: prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. **Current Obesity Reports**, v. 9, p. 402–411, 2020. DOI: 10.1007/s13679-020-00401-8.

SALTIEL, A. R.; OLEFSKY, J. M. Inflammatory mechanisms linking obesity and metabolic disease. **Journal of Clinical Investigation**, v. 127, n. 1, p. 1–4, 2017. DOI: 10.1172/JCI92035.

SAMPASA-KANYINGA, H. et al. Associations between movement behaviors and indicators of mental health among children and youth: a systematic review. **Preventive Medicine**, v. 132, p. 105984, 2020. DOI: 10.1016/j.ypmed.2020.105984.

SANTAROSSA, S. et al. Exercise as a means to improve mental health and body image in obesity: a narrative review. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 1–10, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.663649.

SARWER, D. B.; POLONSKY, H. M. The psychosocial burden of obesity. **Endocrinology and Metabolism Clinics of North America**, v. 45, n. 3, p. 677–688, 2016. DOI: 10.1016/j.ecl.2016.04.008.

SCHUCH, F. B.; STUBBS, B. The role of exercise in preventing and treating depression. **Current Sports Medicine Reports**, v. 18, n. 8, p. 299–304, 2019. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000620.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. Physical activity, exercise, and mental disorders: a review of meta-analyses. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 43, n. 6, p. 515–523, 2021. DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0877.

WANG, Y. et al. Obesity, exercise, and health outcomes: an integrative review. **Obesity Reviews**, v. 23, n. 12, p. e13451, 2022. DOI: 10.1111/obr.13451.

YU, C. et al. Combined effects of physical activity and nutritional education on obesity prevention in school-aged children: a systematic review. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2731, 2020. DOI: 10.3390/nu12092731.