

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

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

**Relatoria:** POLIANA LIMA ARAÚJO  
WILKSLAM ALVES DE ARAÚJO  
Emanoella Carneiro de Souza

**Autores:** 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.