

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: OBESIDADE E EXECÍCIO: UMA PERSPECTIVA ATUAL.

Autores: Gomes, J. Silva, A.M. Bessa, E. Pinto, I.P. Filho, G.C.S.

Email: prodamyneto@hotmail.com **IES:** ESTÁCIO FIC

Palavra Chave: Obesidade Exerccio Físico Inflamação

Resumo:

A concepção errônea que perdurou por anos a respeito do papel do tecido adiposo fez com que pesquisadores do mundo todo buscassem compreender melhor o papel desse tecido, que nos dias atuais tem sido considerado um órgão endócrino do organismo humano. Atualmente, a obesidade é um problema de saúde pública mundial, tanto os países desenvolvidos como os em desenvolvimento apresentam elevação de sua prevalência. A crescente elevação da obesidade mundial e da associação desta com diversas co-morbidades e morbidades é a principal razão para o crescente desenvolvimento de estudos nessa área. Nessa mesma direção, é fundamental conhecermos como a obesidade pode ser controlada e combatida e, assim, o papel do exercício físico no processo de emagrecimento e reversão dessa condição. Sendo considerada uma doença crônica de razões multifatoriais e, também um fator de risco para outras doenças, essa revisão bibliográfica teve por objetivo realizar um levantamento bibliográfico acerca de informações referentes à obesidade, inflamação e exercício físico, considerando os diversos aspectos e a maneira como os exercícios de força e aeróbios podem contribuir no tratamento e controle da adiposidade corporal. Foram coletadas informações provenientes de livros, publicações periódicas, monografias, dissertações e teses, todos relacionados ao assunto. Para tanto, foram consultados bancos de dados em diversos websites científicos, como Scielo, Medline, Bireme, e Lilacs. Foram utilizadas palavras-chaves referentes ao tema para a busca e só foram aceitos trabalhos publicados e/ou editados a partir de 2000. Concluiu-se que a obesidade promove um quadro de inflamação inteiramente negativo ao organismo humano que leva ao desenvolvimento de co-morbidades e morbidades associadas necessitando de estratégias eficazes de combate e tratamento. Onde, nessa esfera, o exercício misto consegue combater esse quadro de maneira mais completa, sendo um excelente veículo (e o mais utilizado) de emagrecimento e reversão do quadro de obesidade.

