

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO EM OBESOS E SEUS BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA

Guilherme Lucas De Anhaia

Rodrigo Bozza

Resumo

A obesidade é uma condição médica a qual a pessoa se insere quando existe um nível de gordura acumulada excessiva no corpo, ela está associada a uma série de doenças crônicas que ocorrem devido a esse excesso como: Diabetes, Hipertensão Arterial e Câncer de Mama entre outros. No final do século 19, um matemático propôs uma maneira de calcular e saber se uma pessoa está em uma boa condição de saúde em relação ao seu peso, o Índice de Massa Corporal (IMC). A qualidade de vida pode ser definida como a percepção do indivíduo sobre sua vida e seus valores, ou seja, isso representa o bem-estar e a satisfação de todas as componentes da qualidade de vida, que são tanto físicas e econômicas, como também psicológicas, espiritual e social. O objetivo do trabalho é evidenciar como a prática do exercício afeta a qualidade de vida dos obesos e quais os benefícios que se pode obter com o exercício aeróbico. Esta revisão de literatura narrativa e qualitativa usa scielo e pubmed, para por meio deles obter uma visão ampla e específica sobre o tema obesidade e qualidade de vida, Com a versão (IWQOL-Lite) podemos mensurar isso e também por que incluir exercícios físicos na redução do tecido adiposo é uma forma segura e saudável de reduzir os efeitos negativos da obesidade e melhorar a saúde física e mental. Por fim, combater a obesidade é adotar medidas que promovam hábitos saudáveis limitando o sedentarismo e substituindo o tempo por atividade física de qualquer intensidade por semana de 150 a 300 minutos.

Palavras-chave: Obesidade; Qualidade de Vida; Exercício Aeróbico; Atividade Física.