

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS ADOLESCENTES OBESOS.

INTRODUÇÃO: A obesidade é um problema de saúde global, definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o excesso de gordura corporal em quantidades que geram prejuízos ao indivíduo. Esse quadro pode afetar todas as faixas etárias, nas quais destaca-se o aumento da prevalência global entre crianças e adolescentes. Diversas estratégias são utilizadas atualmente para combater este cenário, dentre elas, o incentivo à prática de atividades físicas, que exerce importância fundamental na qualidade de vida de adolescentes obesos. **OBJETIVO:** Apresentar e discutir os principais benefícios da atividade física na qualidade de vida dos adolescentes obesos. **MÉTODO:** Realizou-se uma busca via PubMed, com os descritores “Atividade física”, “Obesidade pediátrica” e “Qualidade de vida”, a fim de realizar uma revisão integrativa de 2017 a 2022, encontrado 90 artigos, selecionados 10, relacionados com adolescentes e púberes, trabalhos na íntegra, gratuitos e em humanos. Logo, excluídos os artigos inconclusivos. **RESULTADOS:** Os principais fatores encontrados, que são associados positivamente a qualidade de vida foram o tempo de duração da atividade física, a intensidade de moderada a vigorosa, duração do sono em adolescentes e outros que se não delimitados podem ser prejudiciais, como o tempo de tela com aparelhos eletrônicos diversos. Estudos sobre fatores de melhora da cognição do desempenho escolar de adolescentes obesos apontaram que a atividade física, associada à dieta e condições comportamentais são fundamentais. Foi possível associar à menores chances de obesidade em mulheres jovens que praticam atividade física, demonstrando que atividade física associada a dieta equilibrada para adolescentes obesos melhora o desempenho escolar. **CONCLUSÃO:** É de suma importância difundir e ressaltar os benefícios a curto e longo prazo da atividade física, para o tratamento da obesidade em crianças e adolescentes, de modo a desmistificar a falsa impressão de que não se obtém resultado com terapia não farmacológica.

REFERÊNCIAS

VERDUCI, E.; DI-PROFIO, E.; FIORE, G.; ZUCOTTI, G. Integrated Approaches to Combatting Childhood Obesity. *Annals of Nutrition and Metabolism*, Zurique, v. 78, n. 2, p (8-19) julho, 2022.

EISENBURGER, N.; FRIENSEN, D.; HAAS, F. et al. Short report: Weight management of children and adolescents with obesity during the COVID-19 pandemic in Germany. *Journal PloS One*. San Francisco, Abril, 2022. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267601>>. Acesso em: 23 agosto de 2022.

MOZZILLO, E.; ZITO, E.; CALCATERRA, V.; CORCIOLO, N.; et al. Poor Health Related Quality of Life and Unhealthy Lifestyle Habits in Weight-Loss Treatment-Seeking Youth. *International Journal of Environmental Research Public Health*, Basileia, Setembro, 2021, v. 18, n. 17, p (355-367). Disponível em: <<https://www.mdpi.com/journal/ijerph>>. Acesso em: 23 agosto de 2022.

MARTIN, A.; BOOTH, J.N.; LAIRD, Y. et al. Atividade física, dieta e outras intervenções comportamentais para melhorar a cognição e a realização escolar em crianças e adolescentes com obesidade ou sobrepeso. *Banco de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas 2018, Edição 3*. Arte. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29499084/>>. Acesso em 31 de agosto de 2022.

DIAO, H.; WANG, H.; YANG, L.; LI, T. The impacts of multiple obesity-related interventions on quality of life in children and adolescents: a randomized controlled trial. *Health Qual Life Outcomes*. Berlin, Julho de 2020, v. 6, n. 18 p (213-219). Disponível em: <<https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01459-0>>. Acesso em: 23 agosto de 2022.

WILLIAMS, C. F.; BUSTAMANTE, E. E.; WALLER, J.L.; DAVIS, C.L. Exercise effects on quality of life, mood, and self-worth in overweight children: the SMART randomized controlled trial. *Translational Behavioral Medicine*. Oxford, Maio de 2019, v. 16, n. 9, p (451-459), Disponível em: <<https://academic.oup.com/tbm/article-abstract/9/3/451/5489494?redirectedFrom=fulltext&login=false>>. Acesso em: 23 agosto de 2022.

ZHU, X.; HEALY, S.; HAEGELE, J.A.; PATTERSON, F. 24 Horas De Diretrizes de Movimento e Peso Corporal na Juventude. *The Journal of Pediatric*. Amsterdã, Janeiro de 2019 v. 218, p (204-209). Disponível em: <[https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(19\)31612-9/fulltext](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(19)31612-9/fulltext)>. Acesso em 23 de agosto de 2022.

MÂSSE, L. C.; VLAAR, R. J.; MACDONALD, J. et al Aim2Be mHealth intervention for children with overweight and obesity: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. Canadá, fevereiro de 2020 v. 21, n. 132. Feb. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32014057/>>. Acesso em 18 de agosto de 2022.

MUÑOZ, M.; WELL-BEING, M. Obesity and Motricity Observatory in Childhood and Youth (WOMO): A Study Protocol. *Int J Environ Res Public Health*. Switzerland, Março de 2020. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32210073/> >. Acesso em 23 de agosto de 2022.

SALAM, R. A., PADHANI, Z. A., DAS, J. K. et al. Effects of Lifestyle Modification Interventions to Prevent and Manage Child and Adolescent Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, Julho de 2020;12(8):2208. Disponível em <<https://doi.org/10.3390/nu12082208>> Acesso em: 20 agosto de 2022.

Palavras-chave: Atividade Física, Obesidade pediátrica, Qualidade de vida.