



Título: **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

Jeferson de Souza Sá, Mariza Ogliari, Viviani Betiati, Kátia Cilene Cavalcante de Oliveira, Andréa Grano Marques

Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

E-mail: jefersonsouzasa@gmail.com

Introdução: A Organização Mundial da Saúde indica que 2,6 milhões de pessoas por ano morrem em decorrência do excesso de peso. A Obesidade tem aumentado drasticamente, sendo considerada como epidemia mundial. O aumento da obesidade nas últimas décadas, tem sido atribuído a vários fatores como o estilo de vida moderno, marcado pelo consumo inadequado de alimentos e sedentarismo. **Objetivo:** Despertar na população a consciência da prática de exercícios físicos regularmente, aliados à prevenção e a diminuição da obesidade, melhorando assim a qualidade de vida das pessoas. **Método2:** Foi uma pesquisa documental e bibliográfica seguindo uma abordagem qualitativa, nas bases de dados da Science Direct, Portal de Periódicos CAPES, LILACS e PubMed. Utilizou-se os seguintes descritores em português: obesidade, educação física, e doenças crônicas não transmissíveis, e na língua inglesa: obesity, e chronic diseases, durante o mês de julho de 2016, com periódicos publicados entre os anos de 2014 a 2016. **Resultados:** Pode-se observar que o Brasil, Estados Unidos, Índia, Ásia entre outros países tem desenvolvido inúmeras pesquisas para alertar a população sobre os agravantes da obesidade. A prática de atividades físicas regulares, assim como alimentação saudável, são alguns dos recursos utilizados para a prevenção e tratamento da obesidade, pois melhora os níveis de colesterol, triglicérides e outros agravos provenientes do sobrepeso e obesidade. **Considerações finais:** A partir desse estudo conclui-se que o número de obesos cresce de forma alarmante e constante no mundo. O excesso de peso acarreta ao indivíduo não somente fatores de risco para doenças crônicas, como também repercussões socioeconômicas pelo sofrimento psicológico, isolamento social, discriminação laboral e baixa autoestima. Com isso, torna-se necessário desenvolver métodos não só de tratamento, mas também de prevenção de tais doenças, aliando hábitos alimentares saudáveis, mudanças no estilo de vida, inclusão da prática diária de atividades físicas na população, com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida para a população, e que isso tem sido um desafio para os órgãos competentes da saúde.

Palavras-chave: Epidemia; Estado Nutricional; Qualidade de Vida.