

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS BARBOSA DA SILVA

**EFEITOS DA OBESIDADE NA MOBILIDADE E FUNCIONALIDADE:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

JOÃO PESSOA

2025

LUCAS BARBOSA DA SILVA

**EFEITOS DA OBESIDADE NA MOBILIDADE E FUNCIONALIDADE:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago

JOÃO PESSOA

2025

S581e

Silva, Lucas Barbosa da

Efeitos da obesidade na mobilidade e funcionalidade: uma revisão sistemática da literatura / Lucas Barbosa da Silva. – João Pessoa, 2025.

19f.

Orientador: Prof.º Esp. Sílvio de Azevedo Lago.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Obesidade. 2. Mobilidade. 3. Funcionalidade. 4. Capacidade Física. 5. Atividade Física. I. Título.

CDU: 796:616.33-008.4

LUCAS BARBOSA DA SILVA

**EFEITOS DA OBESIDADE NA MOBILIDADE E FUNCIONALIDADE:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Artigo apresentado pelo aluno LUCAS BARBOSA DA SILVA, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito _____ conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Esp. Silvio De Azevedo Lago
Orientador

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas
Membro da banca

Prof. Me. Darcilio Dantas Dias Novo Júnior
Membro da banca

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me dar força, fé e perseverança em todos os momentos desta caminhada, que não foi fácil, guiando meus passos mesmo quando o caminho parecia incerto.

Aos meus pais, pela educação que me foi dada e pelo exemplo de vida. Por me ensinarem o valor do esforço, da honestidade e da superação.

À minha filha, que é a minha maior motivação e o motivo pelo qual busco ser uma pessoa e um profissional melhor a cada dia. Que este trabalho seja reflexo do amor e da vontade de construir um futuro digno para nós.

Aos professores e à instituição de ensino, pela dedicação, pelo apoio constante e pela troca de conhecimento que fizeram toda a diferença nesta trajetória.

“Foque apenas naquilo que você controla”.

(Guto Galamba)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 METODOLOGIA.....	09
2.1 Tipo de Pesquisa.....	09
2.2 Estratégia de Busca.....	10
2.3 Seleção dos Estudos.....	10
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÕES.....	14
5 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

**EFEITOS DA OBESIDADE NA MOBILIDADE E FUNCIONALIDADE:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

**EFFECTS OF OBESITY ON MOBILITY AND FUNCTIONALITY:
A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE**

RESUMO

A obesidade constitui um desafio de saúde pública global que impacta significativamente a mobilidade e a funcionalidade de adultos e idosos. Este estudo teve por objetivo analisar as evidências científicas recentes sobre os efeitos da obesidade nesses aspectos, identificando suas manifestações, consequências e estratégias de intervenção mais eficazes. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura seguindo as diretrizes PRISMA, com busca nas bases *PubMed*, *SciELO* e *ScienceDirect* entre agosto e outubro de 2025. Foram utilizados os descritores “obesidade”, “mobilidade”, “funcionalidade” e “capacidade física”, combinados com operadores booleanos. Após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, cinco estudos foram selecionados, abrangendo diferentes populações e intervenções. Os resultados indicam que a obesidade está relacionada à redução da força muscular, diminuição da velocidade de marcha e declínio na autonomia funcional, fatores que elevam o risco de quedas, dores articulares e maior dependência nas atividades diárias. Desta forma, os estudos mostram que programas supervisionados de exercícios físicos, especialmente abordagens multidisciplinares, promovem melhorias na força, na velocidade do caminhar e na autossuficiência, contribuindo para a melhora na qualidade de vida. As discussões reforçam a importância de estratégias de intervenção combinadas, com foco na prevenção e reabilitação, para minimizar os efeitos deletérios da obesidade na mobilidade. Conclui-se que práticas regulares de atividade física, acompanhadas por equipes multiprofissionais, são essenciais para preservar a funcionalidade e promover uma melhor qualidade de vida, sobretudo em populações vulneráveis, como os idosos.

Palavras-chave: Obesidade. Mobilidade. Funcionalidade. Capacidade física. Educação Física.

ABSTRACT

Obesity is a global public health challenge that significantly impacts the mobility and functionality of adults and the elderly. This study aimed to analyze recent scientific evidence on the effects of obesity in these aspects, identifying its manifestations, consequences and most effective intervention strategies. For this, a systematic literature review was carried out following the PRISMA guidelines, with search in PubMed, SciELO and ScienceDirect databases between August and October 2025. The descriptors "obesity", "mobility", "functionality" and "physical capacity" were used, combined with Boolean operators. After applying inclusion and exclusion criteria, five studies were selected, covering different populations and interventions. The results indicate that obesity is related to reduced muscle strength, decreased gait speed and decline in functional autonomy, factors that increase the risk of falls, joint pain and greater dependence on daily activities. Thus, studies show that supervised physical exercise programs, especially multidisciplinary approaches, promote improvements in strength, walking speed and self-sufficiency, contributing to the improvement of quality of life.

The discussions reinforce the importance of combined intervention strategies, focusing on prevention and rehabilitation, to minimize the deleterious effects of obesity on mobility. It is concluded that regular physical activity practices, accompanied by multiprofessional teams, are essential to preserve functionality and promote a better quality of life, especially in vulnerable populations such as the elderly.

Keywords: Obesity. Mobility. Functionality. Physical capacity. Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição de caráter multifatorial que vem apresentando aumento alarmante em todo o mundo, representando um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. Segundo Abad-Corpa *et al.* (2024), a obesidade não afeta apenas aspectos metabólicos e cardiovasculares, mas possui implicações significativas na capacidade motora, impactando diretamente na mobilidade, no equilíbrio e na funcionalidade do indivíduo, fatores essenciais para a autonomia e qualidade de vida. O crescimento acelerado da prevalência de obesidade, sobretudo em populações adultas e idosas, reforça a necessidade de compreender suas consequências para a saúde funcional e desenvolver estratégias eficazes de intervenção.

De acordo com Chen *et al.* (2024), as alterações mecânicas e estruturais decorrentes do excesso de gordura corporal atingem o sistema musculoesquelético, provocando prejuízos à velocidade de marcha, força muscular e estabilidade postural. Essas disfunções aumentam o risco de quedas, dores articulares e dependência funcional, especialmente em populações mais vulneráveis, como idosos. Tal realidade reforça a urgência de se estudar as repercussões da obesidade na mobilidade e na funcionalidade, bem como as possibilidades de reabilitação através de ações multidisciplinares.

Marzolini *et al.* (2023) destacam que as intervenções baseadas na prática de exercícios físicos estruturados, aliadas a uma abordagem multiprofissional, podem promover melhorias significativas na capacidade funcional de pessoas obesas. Freitas *et al.* (2022) reforçam que atividades físicas supervisionadas e estratégias de acompanhamento contínuo minimizam os efeitos deletérios da obesidade, contribuindo para a manutenção ou recuperação da autonomia e da qualidade de vida.

França (2024) ressalta que, diante do aumento global da obesidade, é fundamental ampliar o conhecimento científico sobre suas implicações na mobilidade e na funcionalidade, especialmente considerando as particularidades da população brasileira. Assim, torna-se imprescindível investir em estudos que possam fornecer evidências sólidas para a elaboração de intervenções adequadas e contextualizadas.

Adiante do exposto, a problemática existente no estudo está relacionada à obesidade no seu aumento contínuo e no impacto significativo que essa condição tem sobre a saúde e a qualidade de vida das pessoas. A obesidade não apenas aumenta o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares, mas também compromete funções essenciais como a mobilidade, o equilíbrio, a força muscular e a autonomia funcional, especialmente em adultos e idosos. Essa situação resulta em maior dependência, dificuldades na realização de atividades diárias, maior risco de quedas e diminuição da independência, o que gera um impacto social, econômico e emocional profundo. Assim, compreender e enfrentar essa problemática é fundamental para promover estratégias eficazes de prevenção, reabilitação e manutenção da funcionalidade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dessa população.

Portanto, justifica-se o tema como de grande relevância, devido a complexidade da obesidade, aliada aos seus múltiplos impactos na saúde motora, reforça a importância de estudos que analisem as consequências dessa condição na vida diária das pessoas afetadas, sobretudo naqueles que apresentam maior vulnerabilidade, como os idosos. Conhecer as modalidades de intervenção mais eficazes e as estratégias que promovam uma melhora sustentável na mobilidade e na funcionalidade justifica a relevância deste estudo, pois poderá subsidiar ações preventivas e terapêuticas mais precisas e adaptadas às necessidades da população brasileira.

O referido estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas recentes sobre os efeitos da obesidade na mobilidade e na funcionalidade de adultos e idosos, destacando os impactos biomecânicos, funcionais e as estratégias de intervenção mais eficazes para a promoção da saúde e da autonomia desses indivíduos.

Este TCC caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, abordando estudos publicados a partir de 2022 até 2024, com ênfase na análise de intervenções físicas e multidisciplinares voltadas à melhoria da mobilidade e funcionalidade em populações obesas. A partir da metodologia epidemiológica e qualitativa, busca-se consolidar as evidências disponíveis, contribuindo para o avanço do conhecimento na área de Educação Física e Saúde, além de oferecer subsídios para profissionais atuantes na promoção da qualidade de vida de pessoas afetadas pela obesidade.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de Pesquisa

O tipo de pesquisa utilizado neste estudo foi uma Revisão Sistemática da Literatura, onde foi desenvolvida e realizada uma pesquisa bibliográfica que fundamentou a construção e análise da compreensão dos efeitos da obesidade na mobilidade e funcionalidade.

A Revisão Sistemática (RS) é um tipo de estudo que reúne, avalia e sintetiza de forma rigorosa e transparente as evidências disponíveis sobre uma questão de pesquisa específica. é crucial por sua precisão e transparência, já que segue um protocolo explícito que minimiza vieses e facilita a replicação. Ela esclarece o estado da evidência ao resumir o conhecimento atual, identificar consensos, controvérsias e lacunas, fornecendo, assim, uma base sólida para a tomada de decisão em políticas e práticas. A RS é essencial na redução da sobrecarga de informação, pois compila e avalia grandes volumes de estudos de forma organizada (Campos *et al.*, 2023).

A pesquisa foi elaborada conforme as diretrizes PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).

PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) é um conjunto de diretrizes desenvolvidas para melhorar a transparência e a qualidade do relato de revisões sistemáticas e meta-análises. Tem como objetivo padronizar a forma como as revisões são conduzidas e relatadas, facilitando replicabilidade, avaliação crítica e síntese de evidências (Campos *et al.*, 2023).

Deste modo, o presente estudo adotou o rigor da Revisão Sistemática da Literatura (RSL) para fundamentar a análise dos efeitos da obesidade na mobilidade e funcionalidade. A RSL foi escolhida por sua capacidade de reunir, avaliar e sintetizar as evidências de forma transparente e precisa, minimizando vieses e esclarecendo o estado do conhecimento. Para garantir a máxima qualidade e replicabilidade, o desenvolvimento e relato desta pesquisa foram estritamente guiados pelas diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Esta adesão a um *framework* internacional estabelecido assegura a padronização metodológica, facilitando a avaliação crítica e fortalecendo a confiança nas conclusões obtidas, que servirão como base sólida para futuras decisões e práticas.

2.2 Estratégia de Busca

A estratégia de busca adotada neste estudo envolveu a utilização das bases *PubMed*, *SciELO* e *ScienceDirect*, entre os meses de agosto e outubro de 2025. Para a busca, foram utilizados os descritores “obesidade”, “mobilidade”, “funcionalidade” e “capacidade física”, combinados com operadores booleanos *AND* e *OR*, visando ampliar e refinar a identificação dos estudos relevantes. Essa abordagem buscou garantir uma pesquisa abrangente e sistemática, assegurando que os estudos selecionados fossem pertinentes ao tema central da revisão, além de manter a rastreabilidade e transparência do processo de busca

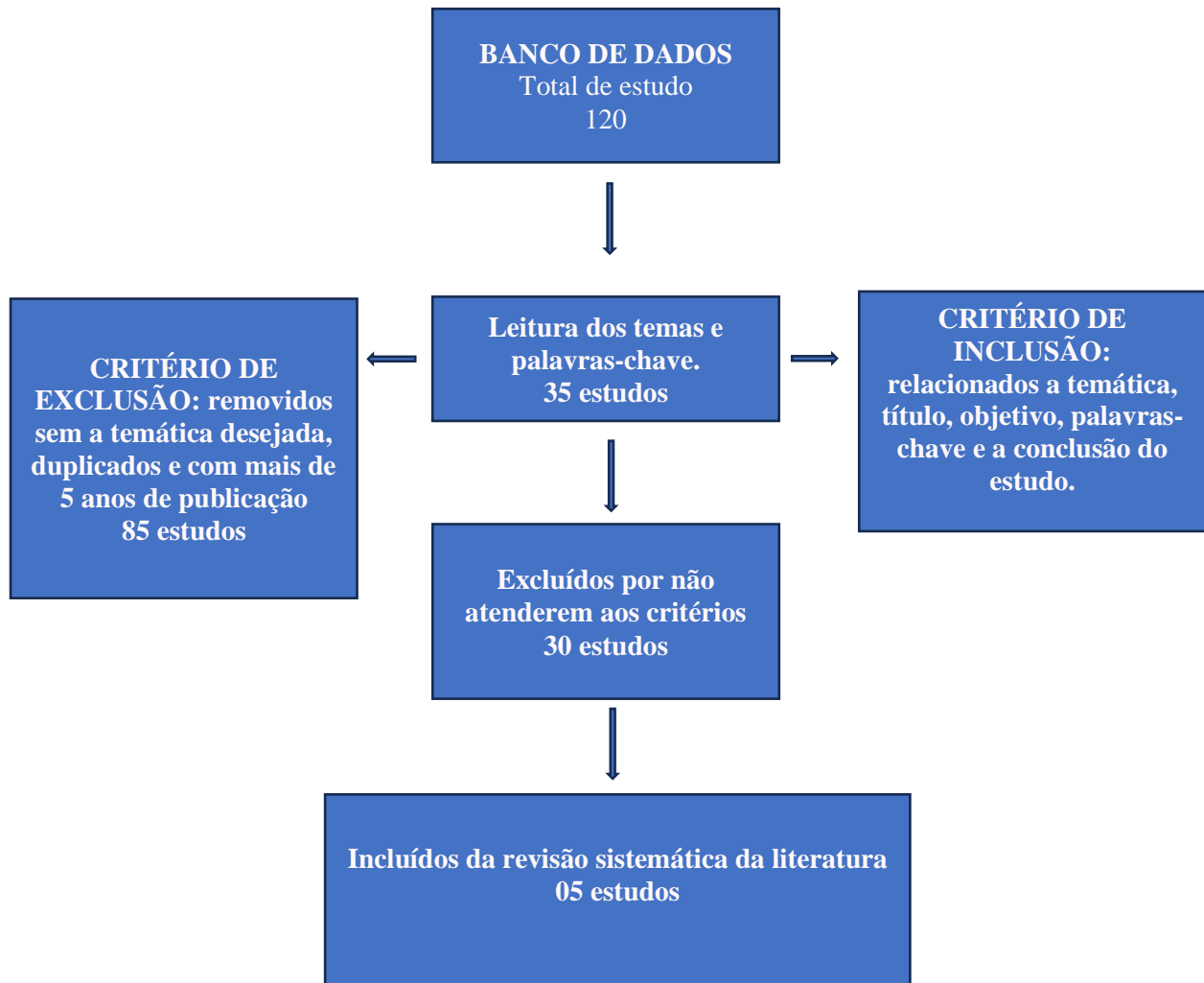
2.3 Seleção dos Estudos

O processo de seleção bibliográfica, conforme descrito na pesquisa, seguiu uma etapa sistemática principalmente baseada no fluxograma apresentado na (Figura 1). Este fluxograma evidenciou cada etapa da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, desde a identificação inicial dos estudos até a seleção final para análise.

Essa abordagem transparente visa assegurar a qualidade e a robustez da revisão sistemática da literatura, fornecendo uma base sólida para a compreensão sobre os efeitos da obesidade na mobilidade e funcionalidade. O fluxograma desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de uma pesquisa, especialmente em revisões sistemáticas da literatura, pois promove transparência, rigor e rastreabilidade em todo o processo de seleção dos estudos. Essa ferramenta permite que os pesquisadores acompanhem cada etapa desde a identificação inicial dos estudos até a sua inclusão final na análise, facilitando a compreensão do percurso metodológico adotado. Deste modo, o fluxograma assegura que as decisões tomadas ao longo do processo sejam claras e justificadas, o que aumenta a credibilidade da pesquisa e possibilita que outros pesquisadores possam reproduzi-la ou verificar seus passos de forma precisa.

O fluxograma é uma ferramenta essencial para garantir a qualidade e a transparência de uma revisão sistemática da literatura. A seguir as etapas e os critérios descritos na figura 1 a seguir.

Figura 1 - Fluxograma de aplicação dos critérios de inclusão e exclusão de estudos que foram utilizados na revisão sistemática da literatura deste estudo



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

No fluxograma apresentado, inicialmente, foram identificados 120 estudos em bancos de dados. Após essa etapa, foram aplicados critérios de exclusão: estudos que não tratavam da temática desejada ou que eram duplicados foram removidos, totalizando 85 estudos. Em seguida, foram feitas a leitura dos temas e das palavras-chave desses estudos, o que resultou na análise de 35 estudos. Os critérios de inclusão foram então aplicados, considerando aspectos como a relação com a temática, título, objetivo, palavras-chave e conclusões dos estudos, levando à exclusão de mais 30 estudos que não atendiam a esses critérios. Como resultado final, foram selecionados 5 estudos para compor a revisão sistemática. Assim, o fluxograma revela de forma clara e sequencial todo o procedimento metodológico adotado, garantindo a transparência e a confiabilidade do estudo.

3 RESULTADOS

Quadro 1 detalha a Revisão Sistemática da Literatura do estudo, organizando a sequência dos artigos consultados. Para cada entrada, são apresentados o autor e ano de publicação, o tema do estudo, método empregado e os resultados. Essa estrutura permite uma visão clara e sistemática dos fundamentos teóricos e empíricos que sustentam o estudo em questão.

Quadro 1 - Estudos utilizados na Revisão Sistemática da Literatura

AUTOR/ANO	TEMA	MÉTODO	RESULTADO
Abad-Corpa <i>et al.</i> 2024	Da cirurgia à capacidade funcional: Modificações na força muscular em mulheres pós-gastrectomia vertical.	Estudo longitudinal com 50 mulheres submetidas à cirurgia bariátrica (sleeve gastrectomy), acompanhadas por 6 meses.	Observou-se aumento significativo da força muscular e da capacidade funcional após a perda de peso, demonstrando recuperação da mobilidade e da função física.
França <i>et al.</i> 2024	Mudança de estilo de vida para combater a obesidade: impacto da alimentação e exercícios na prevenção e tratamento	Revisão bibliográfica de caráter qualitativo, com levantamento de artigos científicos	Os resultados destacaram a maior eficácia de intervenções interdisciplinares que combinam orientação nutricional contínua, atividade física supervisionada e suporte psicossocial.
Chen <i>et al.</i> 2023	Efeitos do programa de atividade física na composição corporal, desempenho físico e estratégias neuromusculares durante a caminhada em idosos com obesidade sarcopênica.	Ensaio clínico randomizado com 40 idosos obesos com sarcopenia. Intervenção com programa de exercícios físicos por 12 semanas.	O programa resultou em aumento da força muscular, melhora na velocidade da marcha e redução da coativação muscular, evidenciando ganhos na funcionalidade.

Marzolini <i>et al.</i> 2023	Soluções Tecnológicas para Análise do Movimento Humano em Indivíduos Obesos: Uma Revisão Sistemática.	Revisão sistemática de estudos sobre tecnologias aplicadas à análise do movimento em indivíduos obesos.	Constatou que sensores inerciais e plataformas de força auxiliam na avaliação da marcha e equilíbrio, permitindo identificar limitações funcionais precocemente.
Freitas <i>et al.</i> 2022	A importância do treinamento funcional no tratamento da obesidade.	Revisão bibliográfica da literatura de caráter exploratório.	Ficou evidenciado que o treinamento funcional é uma ferramenta de intervenção altamente benéfica para indivíduos com obesidade, promovendo melhorias significativas em diversos indicadores: saúde física, saúde bioquímica, comportamento e habilidade motora

Fonte: Dados do estudo, 2025.

Os resultados do presente estudo revelam um impacto significativo da obesidade na mobilidade e na funcionalidade de adultos e idosos, evidenciando uma série de disfunções musculoesqueléticas e alterações biomecânicas que comprometem a autonomia dessas populações.

De acordo com as evidências coletadas, a obesidade está associada à redução da força muscular, diminuição da velocidade de caminhada (marchas mais lentas), maior risco de quedas, além de dores articulares e aumento na dependência para atividades diárias. Essas limitações não apenas prejudicam a qualidade de vida, mas também elevam o risco de complicações secundárias, como fraturas e deterioração funcional progressiva, especialmente entre idosos, que apresentam maior vulnerabilidade.

Os estudos analisados demonstram que o excesso de peso exerce uma influência negativa sobre a capacidade do sistema musculoesquelético de responder às demandas diárias, contribuindo para uma redução na resistência, força e estabilidade postural. A biomecânica alterada, resultado do acúmulo de gordura, interfere na marcha e na postura, o que aumenta o risco de quedas, um problema grave que pode levar a hospitalizações e maior dependência de terceiros. Contudo, a dor nas articulações, especialmente joelhos e quadris, emerge como uma

consequência direta da sobrecarga mecânica, dificultando ainda mais a mobilidade.

Entretanto, o estudo evidencia que intervenções físicas supervisionadas, como programas de exercícios estruturados, além de orientações multidisciplinares envolvendo aspectos nutricionais, psicossociais e de reabilitação, podem promover melhorias qualitativas na capacidade funcional. tais estratégias não apenas aumentam a força muscular e a velocidade da marcha, mas também contribuem para a diminuição do risco de quedas e dores, promovendo maior autonomia e qualidade de vida para os indivíduos afetados pela obesidade.

Deste modo, os resultados salientam a importância de ações preventivas e interventivas precoces, considerando que os efeitos deletérios se associam ao prolongamento da obesidade e à ausência de atividades físicas regulares. A implementação de políticas públicas e programas de saúde que promovam a atividade física supervisionada e a abordagem multidisciplinar revelou-se fundamental para minimizar os impactos da obesidade na mobilidade e funcionalidade, particularmente em populações vulneráveis.

Portanto, os achados do estudo reforçam a urgência de estratégias integradas que envolvam educação, atividade física e acompanhamento multidisciplinar para combater os efeitos da obesidade na saúde motora e funcional, contribuindo para a diminuição do risco de complicações e para a promoção de uma melhor qualidade de vida. Destaca-se, assim, a necessidade de ações intersetoriais que priorizem a prevenção, intervenções eficazes e o monitoramento contínuo, visando não apenas à redução do peso, mas também à manutenção e melhora da funcionalidade motora e autonomia dos indivíduos afetados pela obesidade.

4 DISCUSSÕES

A discussão dos resultados dos estudos analisados evidencia uma forte evidência sobre o impacto negativo da obesidade na mobilidade e na funcionalidade de adultos e idosos. Abad-Corpa *et al.* (2024) destacam que a obesidade promove alterações na força muscular e na capacidade funcional, principalmente devido às modificações estruturais e biomecânicas decorrentes do excesso de gordura, o que resulta em maior dependência de auxílio para tarefas diárias e aumento do risco de quedas. Essa visão reforça a importância de intervenções que visem a manter ou melhorar a força muscular para preservar a autonomia, especialmente em populações vulneráveis.

França *et al.* (2024) abordam a necessidade de medidas preventivas e de intervenção que envolvam uma abordagem interdisciplinar para combater os efeitos da obesidade na mobilidade, tendo em vista seu crescimento alarmante globalmente. Eles enfatizam que, além

do controle do peso, é fundamental promover atividades físicas supervisionadas e sustentáveis, que possam recuperar ou manter a funcionalidade motora, evitando assim complicações secundárias como dores articulares e perdas funcionais. Sua análise reforça ainda a importância do desenvolvimento de políticas públicas voltadas à promoção de estilos de vida saudáveis.

Chen *et al.* (2023) acrescentam à discussão ao apontar que os efeitos biomecânicos da obesidade, como a diminuição da força muscular e a marcha mais lenta, aumentam significativamente o risco de quedas e dependência funcional, especialmente na população idosa. Seus resultados indicam que programas de exercícios controlados podem reverter parte dessas disfunções, evidenciando que o exercício supervisionado é eficaz na melhora da mobilidade e na redução dos riscos de acidentes, corroborando a necessidade de estratégias de intervenção física direcionadas.

Marzolini *et al.* (2023) reforçam a importância de programas de exercícios físicos estruturados aliados a intervenções multiprofissionais na promoção da funcionalidade. Eles identificam que intervenções voltadas para a melhora da força muscular, velocidade de marcha e controle neuromuscular contribuem significativamente para a recuperação da mobilidade em idosos obesos, promovendo não só uma melhora física, mas também uma qualitativa na autonomia e na qualidade de vida desses indivíduos. Sua pesquisa evidencia que a combinação de estratégias físicas com acompanhamento multidisciplinar potencializa os resultados terapêuticos.

Por fim, Freitas *et al.* (2022) indicam que atividades físicas supervisionadas e estratégias de acompanhamento contínuo são essenciais para minimizar os efeitos deletérios da obesidade na saúde motora. Eles defendem que o treinamento funcional e o monitoramento constante promovem melhorias sustentáveis na funcionalidade, reforçando a ideia de que uma abordagem integrada e consistente é chave para prevenir o declínio físico, especialmente em idosos.

Portanto, as evidências apresentadas pelos autores corroboram que a obesidade afeta a força, a marcha, o equilíbrio e aumenta o risco de quedas, mas que intervenções físicas supervisionadas, combinadas a ações multidisciplinares, podem significativamente melhorar a mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida. Assim, estratégias de prevenção e reabilitação integradas são essenciais para enfrentar esse desafio de saúde pública.

5 CONCLUSÃO

A análise aprofundada dos estudos selecionados nesta revisão sistemática evidencia que a obesidade constitui um fator de risco relevante para o comprometimento da mobilidade e da

funcionalidade em adultos e idosos. Os resultados confirmam que indivíduos obesos apresentam uma redução significativa na força muscular, na velocidade de marcha e na autonomia funcional, fatores que contribuem para maior risco de quedas, dores articulares e dependência progressiva nas atividades diárias. Essas alterações biomecânicas e funcionais estão diretamente associadas às disfunções musculoesqueléticas decorrentes do excesso de gordura corporal, que interfere na postura, estabilidade e distribuição de cargas durante o movimento, agravando o quadro de comprometimento motriz nesses indivíduos.

Contudo, a literatura analisada evidencia que programas de exercícios físicos supervisionados, especialmente os de caráter funcional e multiprofissional, são capazes de promover melhorias expressivas na força, na rapidez do caminhar e na autonomia funcional. Tais intervenções, quando integradas a uma abordagem multidisciplinar, contribuem para o aumento da qualidade de vida, autonomia e bem-estar desses pacientes, além de reduzir os riscos de complicações relacionadas à obesidade, como quedas e dores articulares. Essa evidência reforça a importância de ações preventivas e reabilitadoras, com foco na promoção de práticas de atividade física regular e acompanhamentos especializados, capazes de minimizar os efeitos deletérios da obesidade na mobilidade e na funcionalidade.

Portanto, o estudo destaca a necessidade de estratégias de intervenção adaptadas às particularidades de diferentes populações, sobretudo em idosos, que apresentam maior vulnerabilidade às sequelas da obesidade. Investir em ações multidisciplinares, promover a conscientização sobre a importância da atividade física e estimular políticas públicas em saúde são passos essenciais para enfrentar esse desafio. Assim, fica evidenciado que o enfrentamento à obesidade, com abordagem focada na mobilidade e na funcionalidade, é fundamental para promover uma melhora significativa na qualidade de vida, promovendo maior autonomia e bem-estar para essa população, contribuindo assim para a saúde pública e o bem-estar social.

REFERÊNCIAS

ABAD-CORPA, E. et al. From surgery to functional capacity: Muscle strength modifications in women post sleeve gastrectomy. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 16, n. 1, p. 91–104, 2024. DOI: 10.1186/s13102-024-00910-9.

CAMPOS, A. F. M. De.; CAETANO, L. M. D.; GOMES, V. M. L. R. Revisão sistemática de literatura em educação: características, estrutura e possibilidades às pesquisas qualitativas. **Linguagens, Educação e Sociedade**, v. 27, n. 54, p. 139–169, 2023. DOI: <https://doi.org/10.26694/rles.v27i54.2702>.

CHEN, H. et al. Effects of physical activity program on body composition, physical performance, and neuromuscular strategies during walking in older adults with sarcopenic obesity. **Healthcare**, v. 11, n. 16, p. 2294, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11162294.

CUNHA, M. R.; LOPES, A. C. Impacto da obesidade sobre o equilíbrio postural e risco de quedas em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 3, 2021.

DONINI, L. M. et al. Obesity and physical performance in older adults: a systematic review. **Clinical Nutrition**, [S. l.], v. 39, 2020.

FRANÇA, Renan Thales Bez Gorio. Mudança de estilo de vida para combater a obesidade: impacto da alimentação e exercícios na prevenção e tratamento. **Lumen Et Virtus**, [S. l.], v. 14, n. 32, 2024. DOI: 10.56238/levv14n32-025. Disponível em: <https://periodicos.nwsciencepubl.com/LEV/article/view/WEV34>. Acesso em: 30 out. 2025.

FREITAS, J. de O.; ALVES, P. D.; SILVA, A. C. da. A importância do treinamento funcional no tratamento da obesidade. **Intercontinental Journal On Physical Education**, v. 4, n. 3, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.51995/2675-0333.v4i3e2020039IJPE>,

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. **Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2014.

GOMES, A. R. et al. Atividade física e qualidade de vida em pessoas com obesidade: revisão atual. **Revista Saúde em Foco**, 2023.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**., 2011.

LIBERATI, A. et al. **The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses**. Annals of Internal Medicine, 2009.

MALTA, M. et al. **Revisões sistemáticas da literatura: passos e desafios**. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2010.

MARZOLINI, S. et al. **Emerging technologies in obesity-related mobility assessment: a systematic review**. Journal of Rehabilitation Research & Development, 2023.

MARZOLINI, S. et al. Technological Solutions for Human Movement Analysis in Obese Subjects: A Systematic Review. **Sensors**, v. 23, n. 6, p. 3175, 2023. DOI: 10.3390/s23063175.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa: método de pesquisa para incorporação de evidências**. Texto & Contexto – Enfermagem, 2008.

MOHER, D. et al. **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement**. PLoS Medicine, 2009.

OKOLI, C. **A guide to conducting a systematic literature review of information systems research**. Sprouts, 2015.

PAGE, M. J. et al. **The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews**. BMJ, 2021.

RIBEIRO, A. L. C.; SOUZA, R. C. **A importância do uso do método PRISMA na condução de revisões sistemáticas.** Revista Pesquisa em Saúde, 2022.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Braz J Phys Ther [Internet]**, v. 11, n.1, p. 83-9, 2007 DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>.

SOUZA, R. S.; GONÇALVES, L. F. **Revisões sistemáticas e integrativas: diferenças e aplicações na área da saúde.** Rev. Bras. de Enfermagem Científica, 2023.