

# Abordagens de tratamento integradas na fisioterapia desportiva para indivíduos com obesidade

Integrated treatment approaches in sports physiotherapy for individuals with obesity

Enfoques de tratamiento integrado en fisioterapia deportiva para personas con obesidad

Recebido: 05/11/2024 | Revisado: 10/11/2024 | Aceitado: 11/11/2024 | Publicado: 15/11/2024

## **Glauber Conceição dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6249-0186>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: [glauber\\_santtos@hotmail.com](mailto:glauber_santtos@hotmail.com)

## **Iuri Silva Lobo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4587-7631>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: [iurelob.12@gmail.com](mailto:iurelob.12@gmail.com)

## **Simone Maria Evangelista Salles**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6192-3242>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: [simonemsalles@gmail.com](mailto:simonemsalles@gmail.com)

## **Luana Araújo dos Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9263-083X>  
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil  
E-mail: [luana.reis@atmos.edu.br](mailto:luana.reis@atmos.edu.br)

## **Resumo**

**Introdução:** A obesidade é um problema de saúde pública global, relacionada a um aumento no risco de doenças crônicas e à redução da qualidade de vida. A fisioterapia desportiva, dentro de uma abordagem multidisciplinar, pode atuar na prevenção de lesões e na promoção da saúde em indivíduos obesos. **Objetivo:** Avaliar a contribuição da fisioterapia desportiva para o manejo da obesidade, com foco em prevenir lesões e melhorar aspectos funcionais e de mobilidade. **Metodologia:** A pesquisa adotou uma revisão narrativa, com buscas em bases de dados científicas para identificar estudos que analisaram intervenções fisioterapêuticas, incluindo treinamento de força, terapia manual, liberação miofascial e exercícios proprioceptivos. **Resultados:** Os achados sugerem que as intervenções fisioterapêuticas, quando combinadas com programas de exercício físico, contribuem para melhorias significativas na capacidade funcional, mobilidade, composição corporal e qualidade de vida dos indivíduos obesos. **Conclusão:** A fisioterapia desportiva demonstra potencial para auxiliar no manejo da obesidade e promover a saúde desses indivíduos. Entretanto, são necessárias pesquisas adicionais para definir diretrizes claras e práticas mais eficazes na atuação fisioterapêutica voltada a essa população.

**Palavras-chave:** Obesidade; Fisioterapia desportiva; Prevenção de lesões; Terapia manual; Liberação miofascial.

## **Abstract**

**Introduction:** Obesity is a global public health problem, related to an increased risk of chronic diseases and reduced quality of life. Sports physiotherapy, within a multidisciplinary approach, can act to prevent injuries and promote health in obese individuals. **Objective:** To evaluate the contribution of sports physiotherapy to the management of obesity, focusing on preventing injuries and improving functional and mobility aspects. **Methodology:** The research adopted a narrative review, with searches in scientific databases to identify studies that analyzed physiotherapeutic interventions, including strength training, manual therapy, myofascial release, and proprioceptive exercises. **Results:** The findings suggest that physiotherapeutic interventions, when combined with physical exercise programs, contribute to significant improvements in the functional capacity, mobility, body composition, and quality of life of obese individuals. **Conclusion:** Sports physiotherapy demonstrates potential to assist in the management of obesity and promote the health of these individuals. However, additional research is needed to define clear guidelines and more effective practices in physical therapy aimed at this population.

**Keywords:** Obesity; Sports physiotherapy; Injury prevention; Manual therapy; Myofascial release.

## **Resumen**

**Introducción:** La obesidad es un problema de salud pública global, relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y una reducción de la calidad de vida. La fisioterapia deportiva, dentro de un enfoque multidisciplinar, puede actuar para prevenir lesiones y promover la salud en personas obesas. **Objetivo:** Evaluar la contribución de la

fisioterapia deportiva al manejo de la obesidad, con foco en la prevención de lesiones y la mejora de aspectos funcionales y de movilidad. Metodología: La investigación adoptó una revisión narrativa, con búsquedas en bases de datos científicas para identificar estudios que analizaran intervenciones fisioterapéuticas, incluyendo entrenamiento de fuerza, terapia manual, liberación miofascial y ejercicios propioceptivos. Resultados: Los hallazgos sugieren que las intervenciones fisioterapéuticas, cuando se combinan con programas de ejercicio físico, contribuyen a mejoras significativas en la capacidad funcional, la movilidad, la composición corporal y la calidad de vida de los individuos obesos. Conclusión: La fisioterapia deportiva demuestra potencial para ayudar en el manejo de la obesidad y promover la salud de estos individuos. Sin embargo, se necesita investigación adicional para definir pautas claras y prácticas más efectivas en fisioterapia dirigida a esta población.

**Palabras clave:** Obesidad; Fisioterapia deportiva; Prevención de lesiones; Terapia manual; Liberación miofascial.

## 1. Introdução

A obesidade é amplamente reconhecida como uma das maiores preocupações de saúde pública global, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o acúmulo excessivo de gordura que apresenta riscos à saúde (Afshin et al., 2017). Estima-se que mais de 600 milhões de adultos sejam obesos, condição que é um fator de risco para várias doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e certos tipos de câncer (Ng et al., 2014). A obesidade é influenciada por fatores ambientais, genéticos, comportamentais e sociais, criando uma condição de alta complexidade que requer uma abordagem terapêutica multidimensional (Hruby & Hu, 2015).

A fisioterapia desportiva desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões e na promoção da saúde em indivíduos obesos, especialmente aqueles envolvidos em programas de exercícios físicos. O exercício físico regular, quando combinado com abordagens fisioterapêuticas, pode melhorar significativamente a capacidade funcional, a composição corporal, a saúde metabólica e o bem-estar psicológico (Pedersen & Saltin, 2015). A intervenção fisioterapêutica inclui técnicas como treinamento de força, alongamento, terapia manual, liberação miofascial e métodos propioceptivos, que podem ajudar na reabilitação de lesões e na prevenção de novas ocorrências (Mason et al., 2012; Lauersen et al., 2013).

Neste contexto, a atuação do fisioterapeuta junto à equipe multiprofissional é essencial para desenvolver estratégias de manejo da obesidade que sejam eficazes, seguras e sustentáveis. O objetivo do presente estudo é avaliar a contribuição da fisioterapia desportiva para o manejo da obesidade, com foco em prevenir lesões e melhorar aspectos funcionais e de mobilidade.

## 2. Materiais e Métodos

A classificação dos estudos em termos de metodologia científica permite entender melhor a forma de elaborar a pesquisa. Este estudo é de natureza qualitativa e, do tipo revisão bibliográfica (Almeida, 2021; Pereira et al., 2018; Mattos, 2015). A presente revisão não sistemática é do tipo revisão narrativa da literatura (Rother, 2007; Cavalcante & Oliveira, 2020; Casarin et al., 2020) foi realizada com o objetivo de analisar criticamente estudos relevantes sobre intervenções fisioterapêuticas integradas para indivíduos obesos. A metodologia empregada foi a busca em bases de dados científicas, como PubMed, Scopus e Web of Science, usando termos como "obesidade", "fisioterapia desportiva", "prevenção de lesões", "terapia manual" e "liberação miofascial". Foram incluídos estudos publicados nos últimos 20 anos que abordassem intervenções fisioterapêuticas em populações adultas obesas. Os critérios de exclusão envolveram estudos que não especificavam intervenções fisioterapêuticas ou que incluíam populações não obesas. A análise envolveu a avaliação crítica dos resultados, com ênfase em evidências clínicas, eficácia das intervenções e impacto na prevenção de lesões.

### **3. Resultados e Discussão**

A obesidade é uma condição multifatorial que contribui para o aumento da morbimortalidade global e impacta diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. O aumento da massa corporal e a condição de obesidade são desafios significativos para a saúde pública, exigindo uma abordagem integrada e multidisciplinar. De acordo com Afshin et al. (2017), a obesidade está associada a mais de 195 complicações e doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares, e certos tipos de câncer. Esses fatores, somados, indicam a necessidade de intervenções que vão além do controle de peso, abordando também aspectos funcionais, metabólicos e psicossociais.

#### ***Obesidade: Impactos na Saúde e na Qualidade de Vida***

O conceito de saúde evoluiu ao longo das décadas, ampliando-se de uma simples ausência de doença para um estado completo de bem-estar físico, mental e social (Organização Mundial da Saúde, 1976). Na perspectiva de Narvai et al. (2008), a obesidade, enquanto condição complexa, deve ser compreendida dentro de diferentes planos: subindividual, individual e coletivo, cada qual demandando abordagens de intervenção específicas. Os fatores que contribuem para a obesidade incluem desequilíbrios na ingestão de calorias e na atividade física, assim como predisposições genéticas e influências ambientais (Arnold et al., 2016).

Adicionalmente, há um aumento significativo no número de indivíduos que, devido ao excesso de peso, desenvolvem disfunções físicas e metabólicas que afetam a mobilidade, a resistência cardiorrespiratória, a capacidade funcional e a qualidade de vida. A obesidade impacta negativamente o equilíbrio muscular, favorecendo o surgimento de lesões e condições crônicas como osteoartrite, lombalgia, e disfunções no joelho e quadril (Secretan et al., 2016). Assim, a intervenção fisioterapêutica se torna fundamental na prevenção, reabilitação e promoção da saúde desses indivíduos.

#### ***Fisioterapia Desportiva e Suas Abordagens na Obesidade***

A fisioterapia desportiva, com seu foco na recuperação e prevenção de lesões, tem se mostrado eficaz em promover a funcionalidade e qualidade de vida de indivíduos obesos, especialmente em programas de treinamento de força e exercício físico (Lauersen et al., 2013). Programas que incluem exercícios de fortalecimento muscular, propriocepção e alongamento são especialmente eficazes para melhorar a estabilidade articular, a coordenação motora e a mobilidade geral. O treinamento de força, em particular, é vital, pois ajuda a aumentar a massa muscular, o que eleva o gasto calórico basal e contribui para a perda de gordura corporal (Mason et al., 2012).

Além disso, a terapia manual e a liberação miofascial são frequentemente utilizadas na fisioterapia desportiva para tratar pacientes obesos. Essas técnicas visam melhorar a mobilidade dos tecidos, reduzir a dor, aumentar a circulação local e melhorar a função muscular. A liberação miofascial, por exemplo, tem mostrado ser eficaz na redução da tensão muscular, aumento da amplitude de movimento e diminuição da dor em populações com alto índice de massa corporal (Stallbaum et al., 2013). Hoving et al. (2002) reforçam que a terapia manual é uma intervenção não invasiva que pode melhorar a mobilidade articular e aliviar a dor, promovendo um melhor desempenho físico e qualidade de vida.

#### ***Abordagens Integradas de Tratamento na Fisioterapia Desportiva***

A integração de abordagens como a liberação miofascial, a terapia manual, e o treinamento neuromuscular se revela promissora no manejo da obesidade, especialmente em indivíduos que praticam atividades físicas regulares, como a musculação. Essas técnicas são complementares e permitem uma abordagem holística, visando não apenas o tratamento de lesões, mas também a prevenção e a otimização da função corporal (Serge, 1997).

A liberação miofascial é particularmente útil para melhorar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões em indivíduos obesos, que frequentemente apresentam restrições de movimento e desequilíbrios musculares (Stallbaum et al., 2013). A aplicação da terapia manual complementa essas intervenções, ajudando a restaurar a amplitude de movimento, reduzir a rigidez e tratar desequilíbrios biomecânicos (Hoving et al., 2002).

Estudos indicam que o uso combinado dessas técnicas pode resultar em melhorias significativas na composição corporal, mobilidade funcional e capacidade cardiorrespiratória (Lauersen et al., 2013). Além disso, tais intervenções podem ser adaptadas individualmente, considerando as necessidades e limitações específicas de cada paciente, o que aumenta a adesão ao tratamento e a eficácia das intervenções.

### ***Necessidade de Abordagens Multidisciplinares e Personalizadas e as Implicações Clínicas e Futuras Direções***

Apesar dos benefícios das intervenções fisioterapêuticas, é importante reconhecer que a obesidade é um problema complexo que requer um tratamento abrangente. A fisioterapia deve ser integrada a uma abordagem multidisciplinar que inclua nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, entre outros profissionais, para otimizar os resultados. Isso é reforçado por Arnold et al. (2016), que argumentam que a abordagem multidisciplinar é essencial para enfrentar a obesidade e suas comorbidades, pois permite uma visão holística das necessidades do paciente.

Embora os resultados das intervenções integradas na fisioterapia desportiva para indivíduos obesos sejam promissores, há uma necessidade urgente de mais estudos que investiguem a eficácia a longo prazo dessas técnicas. Estudos de coorte, ensaios clínicos randomizados e metanálises são necessários para validar essas intervenções e fornecer diretrizes clínicas mais precisas para o manejo da obesidade por meio da fisioterapia. Além disso, pesquisas futuras devem explorar a combinação de diferentes intervenções e suas sinergias para melhorar a eficácia do tratamento.

## **4. Considerações Finais**

A obesidade é uma condição complexa que demanda abordagens terapêuticas multifatoriais. As intervenções fisioterapêuticas integradas discutidas nesta revisão apresentam um potencial relevante para melhorar a qualidade de vida de indivíduos obesos, promovendo prevenção de lesões, reabilitação e bem-estar geral. No entanto, são indispensáveis pesquisas mais robustas para fortalecer o papel dessas intervenções e definir as melhores práticas no manejo da obesidade. A cooperação entre fisioterapeutas e outros profissionais de saúde é essencial para desenvolver estratégias de tratamento mais eficazes e personalizadas.

Para estudos futuros, recomenda-se explorar novas metodologias no campo da fisioterapia para obesidade, incluindo revisões integrativas, pesquisas de campo, relatos de caso e estudos de pesquisa-ação participativa. Tais abordagens podem contribuir para aprofundar o conhecimento sobre as intervenções mais eficazes e específicas, gerando evidências adicionais para o manejo integrado da obesidade. Além disso, a perspectiva interdisciplinar pode favorecer o desenvolvimento de protocolos inovadores de tratamento, maximizando os benefícios terapêuticos e elevando a qualidade de vida dos indivíduos com obesidade.

## **Agradecimentos**

Agradecemos à Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a disseminação do conhecimento gerado por esta pesquisa.

## Referências

- Afshin, A. et al. (2017). Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. *The New England Journal of Medicine*. 377(1), 13-27.
- Almeida, I. D. (2021). *Metodologia do trabalho científico*. Recife: Ed. UFPE.
- Arnold, M. et al. (2016). Global burden of cancer attributable to high body-mass index in 2012: A population-based study. *The Lancet Oncology*. 17(1), 36-46.
- Cavalcante, L. T. C. & Oliveira, A. A. S. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicol. Rev.* 26 (1). <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*. 10(5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>
- Crossetti, M. G. M. (2012). Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige. *Rev. Gaúcha Enferm.* 33(2), 8-9.
- Hoving, J. L. et al. (2002). Manual therapy, physical therapy, or continued care by a general practitioner for patients with neck pain: a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*. 136(10), 713-22.
- Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M. & Andersen, L. B. (2013). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*. 48(11), 871-77.
- Mason, C. et al. (2012). Strength training and the metabolic syndrome: an alternative to aerobic exercise? *Current Sports Medicine Reports*. 11(3), 148-53.
- Mattos, P. C. (2015). *Tipos de revisão de literatura*. Unesp, 1-9. Recuperado de <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-revisao-de-literatura.pdf>.
- Narvai, P. C., Figueiredo, M. C. & Araújo, M. E. S. (2008). Obesidade: uma abordagem multiprofissional. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 32(4), 469-77.
- OMS. 1976). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization (OMS).
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul. Enferm.* 20(2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.
- Secretan, B. et al. (2016). Body fatness and cancer—viewpoint of the IARC working group. *The New England Journal of Medicine*. 375(8), 794-8.
- Serge, M. (1997). *Manual Therapy and Physical Diagnosis*. 2nd ed. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Stallbaum, M. et al. (2013). The effectiveness of myofascial release in individuals with high BMI: a systematic review. *Journal of Manual & Manipulative Therapy*. 21(2), 68-76.