

UNEX – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA

Arthur Silva Bomfim¹; Michelli Menezes dos Santos²; Rafael Rocha Sousa³; Suaya
Milena Santos Ferreira⁴

O papel das redes sociais na saúde de jovens com excesso de peso

**ITABUNA - BA
2023**

ARTHUR SILVA BOM BOMFIM¹; MICHELLI MENEZES DOS SANTOS²;
RAFAEL ROCHA SOUSA³; SUAYA MILENA SANTOS FERREIRA⁴

**O papel das redes sociais na saúde de jovens com
excesso de peso**

**The role of social networks in the health of overweight
young people**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na Unex – Centro Universitário
de Excelência de Itabuna, como requisito
para receber o título de Bacharel em
Nutrição, Fisioterapia e Farmácia, no ano de
11/23.

Orientador(a): Prof. Ana Paula Silva

ITABUNA - BA
2023

ARTHUR SILVA BOM BOMFIM¹; MICHELLI MENEZES DOS SANTOS²; RAFAEL
ROCHA SOUSA³; SUAYA MILENA SANTOS FERREIRA⁴

O PAPEL DAS MÍDIAS NA SAÚDE DE JOVENS COM EXCESSO DE PESO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na Unex – Centro Universitário
de Excelência de Itabuna, como requisito
para receber o título de Bacharel em
Nutrição, Fisioterapia e Farmácia, no ano de
11/23.

Orientador(a): Prof. Ana Paula Silva

Aprovado em:

(título e nome completo que compõe a banca examinadora) (data)

(título e nome completo que compõe a banca examinadora) (data)

(título e nome completo que compõe a banca examinadora) (data)

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
1. INTRODUÇÃO	6
2. METODOLOGIA	9
3. RESULTADOS.....	11
3.1 QUADRO 1 – OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA E SEUS FATORES DETERMINANTES.....	11
3.2 QUADRO 2 – ALTERNATIVAS ALIMENTARES E SUPLEMENTARES COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	13
3.3 QUADRO 3 – COLABORAÇÃO ENTRE ESTADO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA.....	14
4. DISCUSSÃO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18

O PAPEL DAS MÍDIAS NA SAÚDE DE JOVENS COM EXCESSO DE PESO

THE ROLE OF SOCIAL NETWORKS IN THE HEALTH OF OVERWEIGHT YOUNG PEOPLE

Arthur Silva Bomfim¹; Michelli Menezes dos Santos²; Rafael Rocha Sousa³; Suaya Milena Santos Ferreira⁴

RESUMO

Analisar e compreender as alternativas terapêuticas de jovens com excesso de peso e o papel das mídias como influência pela importância de uma boa alimentação associada a boas práticas e atividade física. O presente estudo contempla um caráter qualitativo, com o estudo de revisões literárias (Scielo; Conselho Federal de Farmácia; e Ministério da Saúde – Governo Federal). O debate sobre as alternativas terapêuticas e sua prevenção são necessárias na atualidade, para que haja uma significativa melhora no bem-estar dos indivíduos. Deste modo, conscientizando de uma maneira interativa, exercícios que podem ser associados a essas boas práticas e que a alimentação pode ser um aliado muito importante.

Palavras-chave: “qualidade de vida”; “adolescentes”; “sobrepeso”; “atividade física”; “obesidade” e “farmacológicos”

ABSTRACT

Analyze and understand therapeutic alternatives for overweight young people and the role of the media in influencing the importance of good nutrition associated with good practices and physical activity. The present study has a qualitative nature, with the study of literary reviews (Scielo; Federal Pharmacy Council; and Ministry of Health – Federal Government). The debate on therapeutic alternatives and their prevention is necessary today, so that there is a significant improvement in the well-being of individuals. In this way, raising awareness in an interactive way, exercises that can be associated with these good practices and that nutrition can be a very important ally.

Keywords: “quality of life”; “adolescents”; “overweight”; “physical activity”; “obesity” and “pharmacological”

¹ Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário Unex de Itabuna/BA, 2023 e mail: farmaarthur.unifc@gmail.com

² Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unex de Itabuna/BA, 2023 e mail: michellimenezes2009@hotmail.com

³ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Unex de Itabuna/BA, 2023 e mail: rafinharh2@gmail.com

⁴ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Unex de Itabuna/BA, 2023 e mail: suaya.ferreira14@icloud.com

1. INTRODUÇÃO

O excesso de peso é considerado um dos mais sérios desafios da saúde pública no século XXI, devido ao rápido aumento nas prevalências e as graves consequências para a saúde dos indivíduos. Nas últimas três décadas a prevalência de excesso de peso aumentou consideravelmente em todas as faixas etárias no mundo, chamando atenção para o significativo aumento entre as crianças e os adolescentes. Entende-se, que adolescentes com excesso de peso apresentam maior risco de serem adultos obesos e de desenvolverem doenças crônicas, tais como as doenças cardiovasculares e o diabetes (FERREIRA & ANDRADE et al., 2019).

A atividade física é fator campeão contra a obesidade. Adolescentes mais ativos apresentam menor percentual de gordura corporal e valores de índice de massa corporal (IMC) menores. Adolescentes obesos, quando comparados com adolescentes não obesos, são menos ativos e participam menos de atividades moderadas e/ou intensas, com predomínio das atividades de baixa intensidade. No entanto, constata-se que a chance desse adolescente ser pouco ativo é duas vezes maior do que um adolescente de peso normal, reforça-se a hipótese de que a gordura corporal pode determinar o nível de atividade física em adolescentes obesos. Porém, ressalta-se a importância da prática de atividade física, já que adolescentes que são ativos desde cedo têm maior probabilidade de permanecer ativos quando adultos (BARUKI et al., 2018).

Uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC), é maior a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². Os cidadãos que possuem IMC entre 25 e 29,9kg/m² são diagnosticados com sobrepeso e já podem ter alguns prejuízos com o excesso de gordura (Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2004). Assim, a obesidade por si só, não se caracteriza o desenvolvimento de patologias fisiológicas.

No entanto, quando nos referimos a um indivíduo que tem sobrepeso, ou até mesmo se encaixe no perfil de obesidade grau I e o mesmo não pratica exercícios físicos, recusando-se fazer um acompanhamento nutricional para uma reeducação alimentar, que muitas vezes associadas às mudanças de hábitos já se torna uma estratégia fundamental no combate da obesidade. No entanto, quando a obesidade interfere no bem estar do indivíduo impactando diretamente em sua qualidade de vida,

aumenta-se seu risco de desenvolvimento de patologias como: diabetes, hemoglobina glicada, hipertensão ou até mesmo colesterol total.

Entendendo-se, o paciente como um jovem que está prestes a entrar em sua fase adulta e precisa rever seus hábitos alimentares, levando em consideração quaisquer tratamentos farmacológicos que tenha. A adolescência é uma fase em que a maturação sexual constitui outro aspecto importante na avaliação do crescimento e desenvolvimento físico dos adolescentes, relacionando-se com o aumento de estatura e peso, desenvolvimento muscular e aumento dos depósitos de gordura em meninas (NEVES et al., 2021).

Têm-se observado uma relação entre maturação sexual precoce e obesidade em meninas. Também é visto que se faz necessário a maior participação de campanhas contra a obesidade a fim de prevenir problemas futuros que irão envolver desde doenças crônicas ou até em um grau elevado onde não seja tratado a fatalidade. A prevalência de sobrepeso e obesidade são preocupantes a despeito do comportamento dos adolescentes para prevenir a obesidade. É necessária a implantação de campanhas mais eficazes, direcionadas a orientar melhor os adolescentes (TERRES et al., 2006).

Com a precoce maturação sexual e carga excessiva de hormônios, gera-se uma absorção maior dos nutrientes que o corpo precisa para ter a maturação e o crescimento biológico não só da parte sexual, pois precisa-se dessa bomba de hormônios.

Quando se trata de adultos, temos diversas especializações médicas para inúmeras patologias. No momento em que nos referimos ao adulto em grau de obesidade, falamos de um trabalho multiprofissional com um endocrinologista, farmacêutico, fisioterapeuta, nutricionista e outros especialistas. Mas quando o paciente é um adolescente, vemos poucas especialidades na área, afinal a pediatria é um campo de atuação que trata crianças de 0 à 12 anos.

A partir dos 13 anos onde ainda continua até completar 21 anos é uma fase que o campo de atuação pouco explorado que se refere ao médico Hebiatra, que é o responsável por tratar o paciente adolescente, entendendo toda a questão de maturação sexual, que envolve a puberdade que por muitas vezes está relacionada apenas a questão de acnes, crescimento de pelos pelo corpo, mas, também está relacionada ao amadurecimento do corpo que por muitas vezes o corpo começa a gastar menos calorias do que absorve, que por sua vez, acaba-se ocasionando ganho

de massa corpórea em excesso, quando esse ganho de massa gera um grau de obesidade em um adolescente o multiprofissionalismo é muito mais importante, pois o adolescente está prestes a entrar na fase adulta onde se a obesidade continuar evoluindo chegará um estágio onde isso pode desencadear doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e todos os tipos de doenças cardiorrespiratórias (Ministério da Saúde – Governo Federal., 2022).

Então nesse sentido, o hebiatra, endócrino, farmacêutico, fisioterapeuta, nutricionista, enfermeiro e outros especialistas podem fazer esse trabalho multiprofissional focado no adolescente obeso entendendo o mesmo como um indivíduo entrando na fase adulta afim também de evitar todas as complicações e até uma possível cirurgia bariátrica.

No desenvolvimento do quadro de obesidade é comum que os pacientes apresentem, entre os sintomas, a alteração no peso, cansaço frequente, fadiga, planos alimentares irregulares e o risco de problemas de saúde graves, dessa forma, um indivíduo absorve mais calorias do que gasta impactando no aumento abrupto de massa corpórea. Isso acontece de tal forma que os pacientes se sintam fracos, cansados e tornam-se incapazes de combater as infecções e, em alguns casos, de realizar ou concluir o tratamento. Dessa forma, esses adolescentes são sugeridos através dos procedimentos de triagem, onde se realiza a anamnese do paciente e avalia a ingesta alimentar, as alterações recentes de peso, a composição de massa muscular e o IMC (*Índice de Massa Corporal*).

Vários fatores podem estar associados. Ainda que o elevado peso corporal seja resultado do desequilíbrio entre oferta e demanda energética, a sua determinação tem-se revelado complexa e variável em diversos aspectos, como fatores demográficos, socioeconômicos, genéticos, psicológicos, ambientais e individuais.

Contribuir para a qualidade de vida dos indivíduos que estão na adolescência, a um passo da fase adulta. Por meio da alimentação e suplementação estaremos procurando meios de combater o sedentarismo, fornecendo um estilo de vida muito mais saudável, com benefícios gerais para o corpo humano, como: regulação da pressão arterial, controle de doença cardiorrespiratória, resistência, diminuição de dores, e autoestima elevada.

A obesidade juvenil ou infantil é entender o indivíduo e sua necessidade específica. Muitas vezes indivíduos necessitam de intervenção farmacológica para auxiliar em tratamentos de possíveis patologias. Quando nos referimos a jovens e

adolescentes, é de importância que o farmacêutico, o hebiatra e o endócrino se compreendessem para visualizar quando há necessidade de intervenção com fármacos, nessa etapa o farmacêutico é de importância, pois entendendo que grande parte da população busca a farmácia para obter a atenção em saúde, e com base na Resolução do CFF nº 661/2018, que se refere aos cuidados do farmacêutico em prescrição onde habilita a profissão a prescrever suplementos alimentares para melhora da qualidade de vida do indivíduo (Conselho Federal de Farmácia, resolução nº661 de 2018, dispõe no Art. 1º).

Os exercícios fisioterápicos atuam auxiliando no fortalecimento muscular, no desenvolvimento de uma postura mais adequada, diminuindo as dores musculares resultantes da sobrecarga do excesso de peso. A obesidade também está associada a distúrbios respiratórios, na obesidade excessiva vê-se uma redução da capacidade pulmonar, além de patologias degenerativas, principalmente as que acometem os membros inferiores e coluna lombar.

Diante dos expostos, o presente estudo tem por objetivo entender o indivíduo como um único entendendo sua singularidade e particularidade. Apresentando alternativas para o tratamento de um adolescente com excesso de peso, e os seus benefícios. Um dos malefícios que o sobrepeso traz para os adolescentes, é um grande índice metabólico onde esse indivíduo desenvolve por exemplo uma hipertensão sistêmica alta (*pressão alta*), trazendo o uso de alguns medicamentos para fazer a regulação do sangue desses pacientes, podendo ser usado um diurético, um inibidor adrenérgico, um vasodilatador direto enfim todos esses fármacos vão auxiliar na melhora e no equilíbrio do corpo desses indivíduos.

2. METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de uma revisão sistemática da literatura, a qual tem-se como objetivo reunir, resumir, e conciliar o conhecimento científico. Com a metodologia de pesquisa pura visando a exploração do tema proposto através da página do Instagram, que tem como objetivo a disseminação de informações seguras sobre como lidar com o excesso de peso, como conciliar uma vida saudável e boas práticas nutricionais.

O presente estudo contempla um caráter qualitativo, com algumas revisões literárias (SciELO; Conselho Federal de Farmácia; e Ministério da Saúde – Governo Federal) e criação da ferramenta digital (*Instagram*) para expor informações,

direcionando ao público de 13 a 20 anos de idade e interagir com a população acerca das estratégias de suplementação em adolescentes com excesso de peso.

Apresenta-se maior risco de serem adultos obesos e de desenvolverem doenças crônicas, adolescentes obesos são menos ativos, ao identificar as características desse público alvo, reconhecemos a necessidade de campanhas e projetos para abranger conhecimentos sobre a importância de uma boa alimentação, a prática de atividade física, orientando e direcionando os adolescentes.

Tendo-se como base a busca por qualidade de vida aliada à prática de atividades físicas e boas práticas nutricionais, o objetivo da pesquisa tem-se como questão norteadora explicar como utilizar a informação aliada a esses fatores. Diante disto, a seguinte questão foi levantada: Qual a forma de estratégia viável para o tratamento de um adolescente com excesso de peso?

Para facilitar as buscas foram utilizados os descritores “qualidade de vida”, “adolescentes”, “sobrepeso”, “atividade física”, “obesidade” e “farmacológicos” e correspondentes em inglês. Para os critérios de inclusão, foram escolhidos os artigos que apresentavam alguma das palavras chaves no resumo ou título, sendo datados nos últimos 25 anos, escolhidos no idioma português e inglês.

Usaram-se como critérios de exclusão artigos que não condizem especificamente com o tema ou que não continham pelo menos um dos descritores selecionados, estando fora do recorte temporal pré-estabelecido, e que não estavam completos ou disponíveis na íntegra.

O Instagram é uma ferramenta para o projeto de disseminação de informações do público alvo, colocando-se como foco a prevenção da obesidade, tratamento, onde e quando procurar ajuda e o porquê da importância de as informações serem precisas corretas. Essa ferramenta, é um meio muito estratégico para atingir o público alvo da pesquisa, esses adolescentes jovens utilizam para fins de socialização e podem também ser utilizadas com finalidade educacional. Então, nesse sentido o foco é utilizar o Instagram para fins informativos, explicando desde quais profissionais são os responsáveis pelo seu tratamento, no caso de jovens e adolescentes é um trabalho multiprofissional que vai desde o Hebiatra e Endócrino até a nutrição, farmácia, fisioterapia, psicologia. Uma vez que é importante que o jovem seja compreendido como um indivíduo e principalmente está prestes a entrar na fase adulta, e um indivíduo que continua com os mesmos hábitos muito provavelmente irá desenvolver

complicações advindas. Nesse sentido, utilizaremos filtros do Instagram para personalizar através de algoritmos o público alvo.

Para aumentar o alcance no Instagram, é necessário elaborar, produzir conteúdo de qualidade, criar publicações compartilháveis, interagir com nossos seguidores, ser consistente em postagens, fazer *reels* criativos, usar os stories, investir em bons destaques, fazer Lives interessantes para nosso público e investir em anúncios. Direcionamos as postagens por meio de “turbinar publicação”, definindo local (Bahia), raio de distância (700km), faixa etária (13 a 20 anos) e gênero.

3. RESULTADOS

O estudo foi realizado a partir da análise de 11 (onze) artigos que relatam o papel das redes sociais na saúde de jovens com excesso de peso, medidas de intervenção no âmbito da nutrição e da farmacologia alternativa, e da fisioterapia com ênfase na atividade física. Entre os artigos encontrados, foram selecionados aqueles que se enquadram no tema proposto.

Durante a pesquisa sobre a temática acima citada, buscamos subsídios nas publicações do Conselho Federal de Farmácia e Ministério da Saúde – Governo Federal) e na plataforma digital Scielo através de artigos que contemplavam as palavras-chave da nossa pesquisa: Obesidade; Qualidade de vida; Atividade física; Sobrepeso; Adolescentes; Farmacológicos., bem como a criação da ferramenta digital de comunicação e interação (*Instagram*).

Os quadros abaixo descrevem os respectivos artigos utilizados, identificando os autores, os objetivos, o tipo do trabalho e as conclusões alcançadas.

3.1 QUADRO 1 – OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA E SEUS FATORES DETERMINANTES.

AUTORES/TÍTULO	OBJETIVOS	TIPO/ANO	CONCLUSÃO
TERRES, Nicole Gomes ; PINHEIRO, Ricardo Tavares; LESSA, Bernardo; PINHEIRO, Horta Karen Amaral Tavares; HORTA, Lúcia Lessa. Prevalência e fatores associados ao	Determinar a prevalência e os fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes de zona urbana em Pelotas.	Analítico por amostragem. Ano: 1998	Os dados apresentam a importância em proporcionar mudanças no estilo de vida com a amparo de hábitos saudáveis, desde a infância, e a sua manutenção por toda a vida.

sobrepeso e à obesidade em adolescentes.			
SCHIERI, Rosely; SOUZA, Rita Adriana de. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.	Identificar estratégias para redução da obesidade em crianças e adolescentes.	Revisão bibliográfica. Ano: 2008	Possivelmente as ações não devam centrar-se exclusivamente nas crianças e adolescentes, mas nas famílias, como ocorre nos programas com maior efetividade no tratamento dos jovens. Indústria produzir alimentos mais saudáveis, em menores porções, escolas têm de ser um ambiente mais educativo evitando dieta hipercalórica e prevenção do sedentarismo.
ENES, Carla Cristina; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes.	Discutir os principais fatores ambientais determinantes do sobrepeso e da obesidade em adolescentes.	Revisão bibliográfica. Ano: 2010	As variáveis relacionadas ao padrão alimentar e de atividade física devem ser priorizadas nas intervenções voltadas para a prevenção da obesidade entre adolescentes.
FONSECA, Vania de Matos; SICHIERI, Rosely; VEIGA, Glória Valéria da. Fatores associados à obesidade em adolescente.	Avaliar os princípios agregados à obesidade e o uso de índice de massa corporal (IMC).	Transversal de amostragem completa. Ano: 1998	Alimentação inadequada ou omissão de refeições, sedentarismo, maturação sexual, estado nutricional dos pais são fatores diretamente associados à obesidade na adolescência.

FERREIRA, Carolina Souza Andrade; Fabíola Bof de. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros.	Estimar a prevalência de excesso de peso e sedentarismo em escolares brasileiros na faixa etária de 13 a 17 anos, e investigar a magnitude das desigualdades socioeconômicas relacionadas a esses desfechos.	Transversal. Ano: 2023	Os resultados do presente estudo apontam a necessidade de reestruturação e fortalecimento das políticas públicas voltadas aos adolescentes, que devem ter como diretrizes a promoção de estilos de vida saudáveis e a redução das iniquidades em saúde.
--	--	-------------------------------	---

Fonte: elaborado pelos(as) autores(as) com base nos trabalhos supracitados.

3.2 QUADRO 2 – ALTERNATIVAS ALIMENTARES E SUPLEMENTARES COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

AUTORES/TÍTULO	OBJETIVOS	TIPO/ANO	CONCLUSÃO
ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Uso de suplementos alimentares por adolescentes.	Revisar criticamente o uso, benefícios e efeitos adversos dos principais suplementos alimentares utilizados por adolescentes.	Revisão bibliográfica. Ano: 2022	Os suplementos alimentares mais aproveitados e abordados nesse artigo e para os quais existem poucas evidências de um efeito favorável de sua utilização por adolescentes saudáveis são: proteínas, aminoácidos, betahidroxibetametilbutirato, microelementos, carnitina, creatina, vitaminas, cafeína e bicarbonato.
MOREIRA, Fernanda Pedrotti; RODRIGUES, Kelly Lameiro. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.	Avaliar o uso de suplementos alimentares, consumo alimentar e conhecimento nutricional dos praticantes de exercícios físicos da cidade de Pelotas, RS,	Transversal descritivo. Ano: 2014	Interessante notar que o grande percentual de erro nas questões ligadas à determinação das fontes de nutrientes na dieta pode ser o motivo da inadequação entre os praticantes de exercícios físicos, reforçando a necessidade de maiores informações para que os desportistas saibam aplicar adequadamente os princípios da nutrição em

	Brasil.		sua dieta e otimizar o desempenho físico, como também a necessidade de um profissional especializado em nutrição atuando em academias.
URBANO, Marcia R.D.; VITALE, Maria S.S.; JULIANO, Yara; AMANCIO, Olga M.S. Ferro, cobre e zinco em adolescentes no estirão pubertário.	Verificar o estado nutricional relativo ao ferro, cobre e zinco e a correlação entre índice de massa corporal, níveis séricos e dietéticos desses elementos, em adolescentes durante o estirão pubertário.	Transversal descritivo. Ano: 2002	Embora os adolescentes estejam ingerindo cobre e zinco abaixo das recomendações, os tradicionais indicadores bioquímicos do estado nutricional destes minerais exibem valores dentro da faixa de normalidade. Não está claro se as recomendações diárias de ingestão podem ser desnecessariamente altas, ou se os indicadores bioquímicos comumente utilizados não tenham sensibilidade e especificidade necessárias para avaliar o estado nutricional destes minerais.

Fonte: elaborado pelos(as) autores(es) com base nos trabalhos supracitados.

3.3 QUADRO 3 – COLABORAÇÃO ENTRE ESTADO NUTRICIONAL E ATIVIDADE FÍSICA.

AUTORES/ TÍTULO	OBJETIVOS	TIPO/ANO	CONCLUSÃO
BARUKI, Silvia Beatriz Serra, ROSADO, Lina Enriqueta Frandsen Paez de Lima; ROSADO, Gilberto Paixão; RIBEIRO, Rita de Cássia Lanes. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS.	Estimar o estado nutricional e a associação com o padrão de atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino de Corumbá (MS).	Estudo analítico tipo transversal. Ano: 2006	Evidenciando que é fundamental educar para o amparo de hábitos saudáveis, desde a infância. Interferências sociais envolvendo a escola, as famílias e os profissionais da área de saúde devem conceder orientações nutricionais, esclarecer a população para a redução do sedentarismo e

			estimular a prática de exercícios físicos em crianças e adolescentes.
SOUZA,Gleice Eugenia da Silva; PRUDENCIATTO, Miguel Ribeiro; TANAKA, Rubens Shigueyasu; MARTELLI, Anderson; DELBIM, Lucas Riseti . Exercícios físicos como ferramenta de enfrentamento às comorbidades associadas à obesidade: revisão da literatura.	Abordar os aspectos epidemiológicos do sobrepeso e da obesidade em adultos, como importante fator de agravo no âmbito da saúde coletiva.	Revisão bibliográfica. Ano: 2013	Todo exercício físico é benéfico, o presente trabalho aponta que, quando o exercício físico é desempenhado de maneira sistematizada sob orientação de um profissional qualificado, o indivíduo obeso de fato se beneficia.
MAZZA,Sheynara Emi Ito; DUMITH,Samuel de Carvalho;KNUTH, Alan Goularte. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil.	Investigar o uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividades físicas em universitários do extremo sul do Brasil.	Transversal. Ano: 2022	É importante criar uma cultura de que os suplementos são necessários em certos casos e deveriam passar por orientação profissional adequada.

Fonte: elaborado pelos(as) autores(as) com base nos trabalhos supracitados.

4. DISCUSSÃO

Baseada na literatura pesquisada verifica-se que a educação para redução da obesidade na adolescência precisam estar diretamente direcionada à família como um todo, ou seja, promover mudanças de hábitos na célula familiar favorece o sucesso nesta área, todavia, a alimentação inadequada associada ao sedentarismo são elementos chaves para mantermos o prognóstico de uma sociedade obesa.

Vale ressaltar que é de suma importância que gestores públicos e autoridades ligadas aos temas implementem políticas públicas e/ou privadas destinadas a esses cidadãos para que sejam oferecidas aos mesmos uma melhor qualidade de vida inclusive, ofertando uma alimentação de qualidade nas escolas públicas e buscando frente aos estabelecimentos filantrópicos e privados, uma parceria onde todos comunguem da política de descascar mais e desembalar menos, para que a sociedade em geral especialmente adolescentes tenham uma alimentação de qualidade, evitando assim inúmeros agravos à saúde no presente e futuramente.

Observa-se que apesar do adolescentes obesos estar com suas taxas dentro da anormalidade, sua ingestão de vitaminas estão baixas e precisam ser melhor investigadas. Salientamos aqui a necessidade das academias possuírem no seu quadro, especialistas em nutrição para que possam orientar uma alimentação adequada à clientela evitando assim, uma suplementação que não se sabe ao certo até que ponto é benéfico nessas faixas etárias.

Hábitos saudáveis sempre serão pilares para a saúde e desenvolvimento do ser humano. O uso inadequado de suplementos pode trazer malefícios à saúde do cidadão, por isso, sua prática deve ser sempre supervisionada por um profissional competente e qualificado na área. Enfatizamos que a atividade física, em conjunto com uma alimentação saudável, são alicerces indispensáveis para um excelente desempenho dessa faixa etária.

A adolescência é uma fase da vida em que o ser humano passa por inúmeras transformações físicas e psíquicas e que precisa estar devidamente orientado sobre o uso de suplementos e alimentação adequada, pois, na maioria das vezes o uso de um hábito alimentar de qualidade evita o uso da suplementação.

Visando minimizar a falta de informação sugerimos a criação de uma conta na plataforma digital instagram (@osinterligados) no intuito de realizarmos orientações de forma clara e simples para maior conscientização dessas faixas etárias, levando

em consideração que o fator alimentar e a atividade física são os pilares para evitar a obesidade em adolescentes. Os administradores dessa conta serão, as 4 (quatro) pessoas que realizaram esta pesquisa (figura 1).



Fonte: Instagram

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora as causas da obesidade sejam de cunho multifatorial, afirma-se o reconhecimento de que as mudanças ambientais se constituem nos principais fatores propulsores para o aumento da obesidade, na medida em que estimulam o consumo excessivo de energia combinado a um gasto energético reduzido.

A obesidade na adolescência é um problema de saúde pública que afeta não apenas o crescimento e o desenvolvimento físico. Interfere também em questões sociais, emocionais e em vivências de situações estigmatizantes. O estudo mostrou que a obesidade na adolescência está associada a fatores pré-existentes que colaboram para o surgimento do aumento de peso, sendo eles principalmente biológicos, sociais e nutricionais. Em geral, cada um deles tem um impacto diferenciado de acordo com as circunstâncias.

Observou-se que o tratamento multiprofissional é uma arma estratégica de grande viabilidade, uma vez que, quando o nutricionista trabalha em cooperação com o fisioterapeuta, o farmacêutico, o psicólogo e todas outras especialidades médicas a probabilidade de um tratamento tem uma maior efetividade, considerando-se uma

maior abrangência profissional, com o foco de tratar o indivíduo.

Compreende-se que, por se tratar de um público alvo que está constantemente passando por mudanças fisiológicas devido à alterações por conta de hormônios, estado emocional e físico. Evidencia-se, que o adolescente seja tratado de maneira onde haja uma singularidade, entendendo que o tratamento que é eficaz para um indivíduo pode não ser eficaz para outro.

É notável que, o Instagram é uma ferramenta/alternativa de grande viabilidade para atingir o público alvo, uma vez que, adolescentes fazem uso de rede social para interagir entre si e disseminar informações nesse sentido, buscamos disseminar as informações de cunho profissional com embasamento literário com finalidade de ser objetivo ao mesmo tempo em que se entende o público ao qual é destinado.

A nutrição associada às boas práticas pode proporcionar melhor qualidade de vida, entendendo que não significa que porque um indivíduo seja obeso, ele não seja saudável, em quanto a partida, a obesidade associada a outros fatores de riscos pode causar uma propensão maior de desenvolvimento de patologias, sendo assim, percebe-se que exercícios físicos ainda é a melhor alternativa no combate a obesidade.

REFERÊNCIAS

- CRISTINA, Carla; SLATER, Betzabeth. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Revista Brasileira de Epidemiologia. 13 (1), Março 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100015>>
- FONSECA, Vania; SICHIERI, Rosely; VEIGA, Glória; 1998. **Fatores associados à obesidade em adolescentes**. Rev. Saúde Pública 32 (6), Dez 1998. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101998000600007>>
- GOMES, Romeu; AUGUSTO Antônio. **Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa**. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.30852019>>
- SICHIERI, Rosely; SOUZA Rita. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes**. Cad. Saúde Pública 24 (suppl 2), 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400002>>
- QUEIROZ, Lígia Bruni et al. **Aspectos históricos da institucionalização da atenção à saúde do adolescente no estado de São Paulo, 1970-1990**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.20, n.1, jan.-mar. 2013, p.49-66. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-59702013000100004>>
- FERREIRA, Carolina; ANDRADE, Fabíola 2019. **Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros**.

Acesso em: 24 de março, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.09022019>>

ALVES, Crésio; LIMA, Renata. **Uso de suplementos alimentares por adolescentes.** J. Pediatr. (Rio J.) 85 (4), Ago 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0021-75572009000400004MOREIRA>>,

Fernanda; RODRIGUES, Kelly. **Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos.** Rev Bras Med Esporte 20 (5), Set-Out 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200500795>

URBANO, Marcia; VITALE, Maria; JULIANO, Yara; AMANCIO, Olga. **Ferro, cobre e zinco em adolescentes no estirão pubertário.** J. Pediatr. (Rio J.) 78 (4), 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0021-75572002000400013>>

FILHO, José; OLIVEIRA, Aldair; RODRIGUES, Phillipe; SÁ, Carlos; JUNIOR, Sidnei. **Exercício físico e obesidade mórbida: uma revisão sistemática.** ABCD, arq. bras. cir. dig. 26 (suppl 1), 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-67202013000600015>>

RIBEIRO, Rita; ROSADO, Gilberto; ROSADO, Lina; BARIKI, Silvia. **Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS.** Rev Bras Med Esporte 12 (2), Abr 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200007>>

FERNANDES, Carlos; BORIM, Maria; TESTON, Élen; COSTA, Maria; SOUZA, Jean; CHRISTINELLI, Heloá. **Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade.** Rev. Gaúcha Enferm. 41, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190213>>

SABIA, Renata; SANTOS, José; RIBEIRO, Rosane. **Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 10, Nº 5 – Set/Out, 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000500002>>

Conheça a Hebiatria, subespecialidade da Pediatria voltada para adolescentes. Ministério da Saúde – Governo Federal. Jul, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/conheca-a-hebiatria-subespecialidade-da-pediatria-voltada-para-adolescentes>>

Cuidado farmacêutico nos suplementos alimentares. O Conselho Federal de Farmácia, resolução nº661 de 2018, dispõe no Art. 1º. Disponível em: <<http://www.crfsp.org.br/noticias/10130-resolucao-cff-661-2018.html#:~:text=1%20-%20Esta%20resolucao%20estabelece%20os,para%20fins%20especiais%2C%20chás%2C%20produtos>>

MAZZA, Sheynara; DUMITH, Samuel, KNUTH Alan. **Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil.** Cad. Saúde colet. 30 (1), Jan-Mar 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010428>>