

PROMOÇÃO DA PERDA DE PESO: SERIA O MONITORAMENTO REMOTO UMA ESTRATÉGIA EFICAZ?

Jeane Belarmino da Silva¹, e-mail: jeanebelarminojbs@gmail.com;
Ana Camila Lemos da Silva¹, e-mail: acamilal@hotmail.com;
Danielle Alice Vieira da Silva ¹ (Orientador), e-mail:
dany.alice.nutricionista@gmail.com;
Alyne da Costa Araujo Ramalho¹, e-mail: alynenutricao@gmail.com.

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Alagoas, AL.
(Centro Universitário Tiradentes), Maceió, Alagoas.

2.00.00.00-6 - Ciências Biológicas 4.05.00.00-4 – Nutrição

RESUMO:

Introdução: A obesidade é um agravo nutricional que tem atingindo proporções alarmantes em todo o mundo, sendo considerado como um grave problema de saúde pública. Além disso, o excesso de peso constitui-se também como um importante fator de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Logo, a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são imprescindíveis na perspectiva de auxiliar no enfrentamento dessa doença. Estudos revelam que o uso de programas de EAN com suporte remoto estão associados a uma significativa perda de peso em usuários ativos, e podem ser úteis para melhorar hábitos saudáveis e reduzir níveis de comportamento sedentário ajudando a manter o equilíbrio metabólico. **Objetivo:** Avaliar a eficácia de programas de emagrecimento com monitoramento remoto no tratamento de mulheres com sobrepeso e obesidade. **Metodologia:** Estudo desenvolvido segundo os critérios de revisão integrativa da literatura científica. A busca foi realizada em março de 2020. Foram pesquisados artigos indexados nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO, por meio das seguintes palavras-chaves: "Educação Alimentar e Nutricional/Food and Nutrition Education" AND "Obesidade/Obesity" AND "Perda de Peso/Weight Loss" AND "Mulheres/Women". Adotou-se como critérios de inclusão: Artigos originais feitos em humanos, de acesso livre, publicados no período de 2015 a 2020, nos idiomas inglês e português. Foram encontrados 168 artigos, dos quais após leitura de títulos e resumos, nove atenderam ao objetivo deste estudo. **Resultados:** Ao analisar os nove artigos selecionados, observou-se que os grupos intervencionados apresentaram uma maior perda de peso em comparação com os grupos controle. A presença do acompanhamento em grupo e com suporte remoto pareceu ser mais importante que o número de encontros realizados. Constatou-se uma diferença média de - 5,15 Kg e redução de 2,04 pontos do Índice de Massa Corporal (IMC) inicial. Cerca de 50,7% das participantes do grupo intervenção atingiram uma perda de peso $\geq 5\%$, sendo mantido uma redução de 40,8%, sete meses após a randomização. Os resultados mostraram que as intervenções de curto e longo

prazo de tempo foram eficazes na perda de peso corporal. Além disso, as intervenções baseadas em EAN por meio de estratégias que promoveram perda de peso e mudança de comportamento alimentar contribuíram no tratamento dos indivíduos com excesso de peso. **Conclusão:** Programas de emagrecimento com monitoramento remoto no tratamento de mulheres com sobrepeso e obesidade corroboraram para aumentar a adesão ao tratamento e repercutiu positivamente na perda de peso corporal, podendo ser elencada como uma conduta benéfica ao processo de emagrecimento nesse público. Conclui-se ainda que oferecer suporte remoto pode ser uma conduta relevante sobretudo por ser uma prática de baixo custo e amplo alcance.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, Obesidade, Perda de peso.

ABSTRACT:

Introduction: Obesity is a nutritional problem that has reached alarming proportions worldwide, being considered as a serious public health problem. In addition, overweight is also an important risk factor for several chronic non-communicable diseases, including diabetes, cardiovascular diseases and cancer. Therefore, the implementation of Food and Nutrition Education (ANE) actions are essential in the perspective of assisting in coping with this disease. Studies reveal that the use of remotely supported ANS programs are associated with significant weight loss in active users, and may be helpful in improving healthy habits and reducing levels of sedentary behavior helping to maintain metabolic balance. **Objective:** To evaluate the efficacy of weight loss programs with remote monitoring in the treatment of overweight and obese women. **Methodology:** Study developed according to the criteria of integrative review of the scientific literature. The search was conducted in March 2020. Articles indexed in the PubMed, LILACS and SciELO databases were searched using the following keywords: "Food and Nutritional Education/Food and Nutrition Education" AND "Obesity/Obesity" AND "Weight Loss" AND "Women/Women". The inclusion criteria were: Original articles made in humans, free of access, published from 2015 to 2020, in English and Portuguese. We found 168 articles, of which after reading titles and abstracts, nine met the objective of this study. **Results:** When analyzing the nine selected articles, it was observed that the interventional groups presented a higher weight loss compared to the control groups. The presence of group follow-up and remote support seemed to be more important than the number of meetings held. There was an average difference of -5.15 Kg and a reduction of 2.04 points in the initial Body Mass Index (BMI). Approximately 50.7% of the participants in the intervention group achieved a weight loss $\geq 5\%$, with a reduction of 40.8% being maintained, seven months after Randomization. The results showed that short- and long-term interventions were effective in body weight loss. In addition, INTERVENTIONS based on ANE through strategies that promoted weight loss and change in eating behavior contributed to the treatment of overweight individuals. **Conclusion:** Weight loss programs with remote monitoring in the treatment of overweight and obese women corroborated to increase treatment adhering and positively impacted on body weight loss, and can be identified as a beneficial conduct to the weight loss

process in this public. It is also concluded that offering remote support can be a relevant conduct mainly because it is a low cost and wide-ranging practice.

Keywords: Food and Nutrition Education, Obesity, Weight Loss.

Referências/references:

ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. -Diretriz Brasileira de Obesidade 4. Ed. - São Paulo, SP, v. 2, n. 3, p. 56, 2016.

ALNASSER, Aroub *et al.* The Twazon Arabic Weight Loss App: App-Based Intervention for Saudi Women With Obesity. **JMIR Health and Health**. Estados Unidosn, v. 7, n. 5, p. 23-109, 2019.

BERNARDES, Milena Serenini; MARÍN-LÉON, Leticia. Educação alimentar e nutricional em grupo para o tratamento do excesso de peso em mulheres adultas na estratégia de saúde da família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 59-70, 2018.

BRASIL, VIGITEL. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019**. Brasília: MS, 2020.

DIAS, Patrícia Camacho *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 20, p. 16-60, 2017.

KARSTEN, Matty DA *et al.* Determinants of successful lifestyle change during a 6-month preconception lifestyle intervention in women with obesity and infertility. **European journal of nutrition**, Estados Unidos, v. 58, n. 6, p. 2463-2475, 2019.

LOMBARD, Catherine *et al.* Preventing weight gain in women in rural communities: a cluster randomised controlled trial. **PLoS medicine**, Auatralia, v. 13, n. 1, p. 941-1001, 2016.

OLIVEIRA, Anderson Melgar *et al.* Metodologias ativas de ensino e aprendizagem na educação alimentar e nutricional para crianças: uma visão nacional. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 73, p. 607-614, 2018.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade: prevenção e gestão da epidemia global. Relatório de uma Consulta da Organização Mundial da Saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde. Série de Relatórios Técnicos de Obesidade da OMS, 2017.

PAIM, Marina Bastos; KOVALESKI, Douglas Francisco. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 190-227, 2020.