



ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA A PREVENÇÃO DA OBESIDADE

NON- PHARMACOLOGICAL STRATEGIES FOR OBESITY PREVENTION

Lara Nogueira Nascimento¹

Júlia Castro Andrade¹

Roberta Wolpp de Souza¹

Rafaella Rodrigues Santana Freire¹

Clarissa Villa Verde De Lima Roure²

A obesidade é uma doença crônica multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em quantidade que determina prejuízos à saúde. Sua etiologia é variada, abrangendo hábitos alimentares, fatores emocionais, psicológicos, familiares e culturais. Além disso, fatores socioeconômicos também são determinantes, uma vez que populações de baixa renda têm menos acesso a alimentos saudáveis. Assim, a prevenção da obesidade envolve, principalmente, estratégias não farmacológicas como educação nutricional e incentivo à prática de atividades físicas. O presente estudo objetivou analisar medidas não farmacológicas preventivas para evitar o sobrepeso e a obesidade na população. Foi realizada uma revisão da literatura através das bases de dados Google Acadêmico e SciELO, utilizando os descritores “Obesidade”, “Prevenção de doenças” e “Intervenções não farmacológicas”. Foram selecionados artigos dos anos de 2013 a 2024, no idioma português. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos que elucidassem estratégias de prevenção da doença. Foram excluídos artigos que não pertenciam à língua portuguesa e que não preencheram a janela temática e temporal, o que resultou na seleção de seis artigos prioritários. Sob essa visão, observa-se a importância da prática de medidas que previnem a obesidade e suas consequências na saúde da população. Dentre as medidas não farmacológicas, encontram-se, como principais formas de combater a obesidade, a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos regulares e a terapia cognitiva-comportamental. A combinação de uma dieta individual e balanceada com a rotina de realização de exercícios físicos por pelo menos 150 minutos semanais, como modalidade de treinos aeróbicos e resistidos, mantém níveis adequados de gordura no corpo,

¹ Discentes do curso de Medicina, Campus Trindade/GO. Email correspondente: larausabr@academico.unifimes.edu.br

² Docente do curso de Medicina, Campus Trindade/GO.



uma vez que consome-se menores quantidades de gordura e queima-se maiores porcentagens do mesmo, mantendo um balanço adequado entre necessidade fisiológica do organismo (metabolismo basal) e estoque de reserva. Além disso, outra medida utilizada na prevenção da obesidade é a Terapia Cognitiva-Comportamental, que por meio da psicologia, auxilia o indivíduo no âmbito da compulsão alimentar por estresse, ansiedade ou outras causas psíquicas. Conclui-se, portanto, que a obesidade pode ser prevenida com estratégias não farmacológicas, como com a alimentação balanceada, prática de exercícios físicos rotineiros e de moderada intensidade, além da terapia cognitiva- comportamental, evitando que essa doença surja, gere riscos cardiovasculares e em outras áreas da saúde do indivíduo. Essas estratégias combinadas a investimentos na saúde da população, reduz gastos públicos e melhoram a qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Obesidade. Estratégias não farmacológicas. Prevenção.

Keywords: Obesity. Non-pharmacological strategies. Prevention.