

**OBESIDADE: ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA NEGATIVA QUE O USO
DEMASIADO DA TECNOLOGIA E DAS MÍDIAS DIGITAIS PODE CAUSAR
PARA O ACÚMULO EXCESSIVO DE GORDURA CORPORAL¹**

**OBESITY: A STUDY ON THE NEGATIVE INFLUENCE THAT THE TOO
MUCH USE OF TECHNOLOGY AND DIGITAL MEDIA CAN CAUSE FOR
THE EXCESSIVE BUILDING OF BODY FAT**

Letícia Heerdt Mendes²

José Acco Júnior³

Resumo: A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, sendo uma crescente nos cenários brasileiro e mundial. O principal objetivo do artigo é apontar a importância de se conhecer os efeitos da obesidade em função do uso excessivo da tecnologia e das mídias digitais. O estudo se caracteriza por uma pesquisa descritiva com abordagem quali-quantitativa; com a análise bibliográfica do conceito da obesidade e dos riscos que referida doença pode ocasionar para os indivíduos e com a aplicação de um questionário, que contou com a participação de 51 (cinquenta e um) indivíduos. Após a análise dos dados coletados, verificou-se que a maioria dos participantes desconhecem os riscos que a obesidade pode ocasionar para o corpo humano. Ainda, a maior parte dos indivíduos que responderam ao questionário concordaram que a utilização em excesso e sem controle da tecnologia, assim como o descuido com o contato com informações incertas sobre a obesidade (divulgados pelas mídias digitais), podem conspirar para o aumento dos casos da doença. Sob a ótica do estudo, essencial que os indivíduos conheçam os prejuízos que o acúmulo excessivo de gordura corporal pode acarretar para a saúde e a cautela que devem possuir quando da utilização das mídias digitais, de modo que a tecnologia não afete negativamente o equilíbrio do corpo humano.

Palavras-chave: Obesidade. Gordura corporal. Tecnologia. Mídias digitais.

Abstract: Obesity is a chronic disease characterized by the excessive accumulation of fat in the body, being a growing one in the Brazilian and world scenarios. The main objective of the article is to point out the importance of knowing the effects of obesity due to the excessive use of technology and digital media. The study is characterized by a descriptive research with a quali-quantitative approach; with the bibliographic analysis of the concept of obesity and the risks that this disease can cause for individuals and with the application

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, 2022.

² Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: leticiaa.heerdt@gmail.com.

³ Orientador. Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC (1985) e especialista em Esporte Escolar pela UFSM/RS (1993). Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

of a questionnaire, which had the participation of 51 (fifty-one) individuals. After analyzing the data collected, it was found that most participants are unaware of the risks that obesity can cause to the human body. Still, most of the individuals who answered the questionnaire agreed that the excessive and uncontrolled use of technology, as well as carelessness with contact with uncertain information about obesity (publicized by digital media), can conspire to increase cases of the disease. From the point of view of the study, it is essential that individuals know the damages that excessive accumulation of body fat can cause to health and the caution they must have when using digital media, so that technology does not negatively affect the balance of the body human.

Keywords: Obesity. Body fat. Technology. Digital media.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo destina-se a realizar uma análise da influência negativa que o uso sem controle das tecnologias e dos conteúdos equivocados expostos nas mídias digitais podem causar para a “normalização” e aumento dos casos de obesidade na sociedade atual, caracterizando a importância de conhecer o verdadeiro significado de referida enfermidade e os prejuízos/riscos que a doença pode acarretar para a vida.

Neste sentido, elucida-se que a obesidade consiste em uma doença crônica relacionada ao acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo (ADES; KERBAUY, 2002) e que é causada, quase sempre, pelo consumo de energia na alimentação superior àquela que o organismo utiliza para a manutenção e realização das atividades corriqueiras (CEBRIM, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (2000) define a obesidade como uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal em quantidade que determine prejuízos à saúde. Sobre a enfermidade, destaca-se que ela corresponde a um fator de risco para patologias graves, influenciando diretamente no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente as cardiovasculares (MALTA *et al.*, 2014).

De acordo com o Mapa da Obesidade, disponibilizado pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (2019), “[...] em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30”, motivo que revela a importância de se efetuar uma abordagem sobre o tema.

Deste modo, considerando que a obesidade é uma crescente nos cenários brasileiro e mundial, o presente estudo demonstrará a necessidade de se conhecer os riscos e os

prejuízos que referida enfermidade pode causar na vida dos indivíduos, enfatizando o cuidado que as pessoas devem possuir no que diz respeito as informações incertas sobre o assunto que são repassadas nas redes sociais e a influência negativa que a utilização demasiada (tempo) das mídias digitais pode exercer para o acúmulo excessivo de gordura corporal.

Registra-se que o presente artigo se destina a responder a pergunta: “Como o uso demasiado da tecnologia e das mídias digitais pode influenciar negativamente no aumento dos casos de obesidade?”; isso com o objetivo geral de apontar a importância de se conhecer os efeitos da obesidade em função do uso excessivo da tecnologia e das mídias digitais.

Neste sentido, foram estabelecidos como objetivos específicos: i) conceituar a obesidade e indicar os principais riscos e prejuízos da doença; ii) aplicar uma pesquisa local a respeito da influência que a utilização sem controle das mídias digitais pode exercer na saúde das pessoas; iii) demonstrar, por meio dos resultados da pesquisa aplicada e das pontuações teóricas, a importância de conhecer os verdadeiros riscos da obesidade e de possuir cautela com o período de uso e com os conteúdos disponibilizados nas mídias digitais/tecnologia.

Consoante ao exposto, tendo em vista que a obesidade é uma realidade preocupante na sociedade e que as mídias digitais se fazem cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas, verifica-se a relevância para o meio social, profissional e acadêmico de se tratar sobre o tema, considerando que todos os indivíduos estão sujeitos a se depararem com situações relacionadas a temática.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DEFINIÇÃO DA OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica não transmissível que compreende o acúmulo excessivo de gordura corporal, condição capaz de comprometer a saúde e a integridade dos indivíduos.

A Organização Mundial da Saúde (2000) define a obesidade como uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal em quantidade que determine prejuízos à saúde. Referida enfermidade relaciona-se ao acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo (ADES; KERBAUY, 2002).

A doença em comento é causada, na maioria das vezes, pelo consumo de energia na alimentação superior àquela que o organismo utiliza para a manutenção e realização das atividades corriqueiras (CEBRIM, 2022), causando o agrupamento exorbitante de gordura no corpo.

A obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Ele é feito da seguinte forma: divide-se o peso (em Kg) do paciente pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado. De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quando o resultado fica entre 18,5 e 24,9 kg/m², o peso é considerado normal. Entre 25,0 e 29,9 kg/m², sobrepeso, e acima deste valor, a pessoa é considerada obesa. (MELO, 2018)

Destaca-se que a obesidade pode ser causada por diversos fatores que, na maioria das situações, concorrem de forma combinada no organismo. O sedentarismo, a alimentação inadequada e os fatores genéticos e psicológicos são exemplos de condições que influenciam para o acúmulo excessivo de gordura corporal (BARBIERI; MELLO, 2012, p. 126).

Na medida em que o indivíduo ingere mais energia do que é capaz de despende (BARBIERI; MELLO, 2012, p. 127), o tecido adiposo pode se acumular de forma excessiva no organismo, ocasionando a obesidade. Aponta-se, ainda, que “[...] em uma pessoa geneticamente predisposta, os maus hábitos alimentares e sedentarismo precipitarão o desenvolvimento da obesidade” (MELO, 2018).

O comportamento sedentário se caracteriza por qualquer conduta de vigília que compreenda um gasto energético menor ou igual a 1,5 METs⁴ enquanto sentado, reclinado ou deitado (WHO, 2020). Assim, o sedentarismo se relaciona com a realização isolada de tarefas e exercícios físicos incapazes/insuficientes de aumentar o gasto de energia.

Neste sentido, considerando que o sedentarismo compreende o pouco ou o insuficiente gasto calórico com atividades físicas, compreende-se a influência negativa que referida condição pode exercer para a obesidade, tendo em vista que a obesidade corresponde ao acúmulo excessivo de gordura no corpo e o baixo gasto calórico auxilia na manutenção da gordura concentrada no corpo.

Assim, o sedentarismo e o aumento no número de doenças crônicas, frequentemente, criam um círculo vicioso: doenças e inabilidade

⁴ O termo “MET”, abreviação de *Metabolic Equivalent of Task* (Equivalente Metabólico de Tarefa), estima o gasto energético de atividades e exercícios físicos (MEDEIROS, 2022).

reduzem o nível de atividade física que, por sua vez, predispõem o indivíduo ao maior risco de doenças e à incapacidade funcional. (COELHO; BURINI, 2009, p. 943).

Em relação a alimentação inadequada como fator determinante para a obesidade, frisa-se que as refeições ingeridas diariamente devem corresponder a um aporte calórico suficiente e ideal para a manutenção das necessidades básicas dos indivíduos, levando em consideração a altura, o peso e as atividades desenvolvidas por cada pessoa (SERRA; SANTOS, 2003). Essa circunstância explica o motivo de cada indivíduo possuir uma dieta alimentar específica, que deve ser analisada de forma única e cautelosa.

Entretanto, quando as pessoas tornam sua rotina alimentar desequilibrada com as verdadeiras necessidades fisiológicas, não tomando as devidas cautelas em relação ao equilíbrio dos grupos alimentares (proteínas, minerais, vitaminas, carboidratos e gorduras) e a quantidade de refeições, por exemplo, pode ocorrer o acúmulo excessivo de gorduras no corpo.

Destaca-se que os fatores psicológicos de cada indivíduo também correspondem a uma condição capaz de influenciar nas situações que envolvem a obesidade. Além da satisfação das necessidades metabólicas, a alimentação envolve a saciedade de sentidos relacionados a necessidades afetivas e sociais.

O estresse, a ansiedade, a depressão, a insatisfação e, até mesmo, a felicidade, podem exibir desejos relacionados a alimentação inadequada para a saúde, o que pode ocasionar o consumo desenfreado e desequilibrado de alimentos industrializados, de baixo valor nutricional e com índices calóricos altíssimos, por exemplo.

Os fatores genéticos também podem interferir para o desenvolvimento da obesidade nos indivíduos, considerando que o compartilhamento da mesma hereditariedade e do ambiente pode auxiliar na predisposição da doença crônica em comento.

[...] os fatores genéticos desempenham um papel importante na manutenção do peso, uma vez que existem genes envolvidos na regulação do gasto energético, do apetite, do metabolismo lipídico, termogênese, diferenciação celular e sinergias. (JESUS *et al.*, 2016, p. 474).

Consoante ao exposto, verifica-se que a obesidade também pode sofrer influência da carga genética, pois referidas características acompanham o indivíduo desde a sua concepção e compreendem diversos fatores que podem levar ao excesso de gordura

corporal em quantidade que determine prejuízos à saúde, seja com os sentidos relacionados ao apetite ou com a saciedade, por exemplo.

[...] sobre a influência genética no desenvolvimento da obesidade, sabe-se que os fatores hormonais e neurais, que influenciam os sinais de curto e longo prazo relacionados à saciedade e à regulação do peso corporal normal, são determinados geneticamente. Defeitos na expressão e na interação desses fatores podem contribuir para o aumento do peso corporal. Há evidências, também, que fatores genéticos podem influenciar o gasto energético, principalmente, a taxa metabólica basal (TMB). (BARBIERI; MELLO, 2012, p. 130).

Além dos fatores genéticos e psicológicos, da alimentação inadequada e do sedentarismo, muitas podem ser as causas do acúmulo excessivo de gordura corporal. Disfunções endócrinas (como hipotireoidismo e problemas no hipotálamo), disbiose, alterações no metabolismo de corticosteroides, hipogonadismo, ovariectomia, a Síndrome de Cushing e a Síndrome dos Ovários Policísticos também podem conduzir à obesidade (WANDERLEY; FERREIRA, 2007, p. 188).

A obesidade é de origem multifatorial que engloba diferentes dimensões: biológica, social, cultural, comportamental, de saúde pública e política. O desenvolvimento da obesidade decorre de interações entre o perfil genético de maior risco, fatores sociais e ambientais, por exemplo, inatividade física, consumo excessivo de calorias e de alimentos ultraprocessados, sono insuficiente, disruptores endócrinos, ambiente intrauterino, uso de medicamentos obesogênicos e status socioeconômico, dentre outros. Fatores genéticos, hormonais e relacionados ao ambiente em que estamos inseridos são exemplos de fatores que não estão sob nosso controle, o que faz ser um desafio perder peso para pessoas que vivem com excesso. (BRASIL, 2022).

Atualmente, a obesidade é considerada um grave problema de saúde pública, tendo em vista que pode ser associada a outras doenças e problemas psicológicos e existe uma crescente de casos que envolvem referida comorbidade no Brasil e no Mundo.

2.2 RISCOS DO EXCESSO DE GORDURA CORPORAL

Nos dias atuais, o acúmulo excessivo de gordura corporal é considerado uma doença crônica capaz, inclusive, de prejudicar a saúde do organismo humano e servir como fator de risco/causa para diversas outras comorbidades.

Entretanto, por muito tempo, principalmente no período pré-histórico, a obesidade foi considerada uma característica que simbolizava a beleza e fertilidade (BARBIERI; MELLO, 2012, p. 122). Nos primórdios da sociedade, por exemplo, o acúmulo excessivo de gordura corporal era desejado e necessário para a sobrevivência humana, considerando que as pessoas passavam grandes intervalos de tempo sem alimentação, enfrentavam bruscas variações de temperatura e participavam de lutas corporais (CUNHA; NETO; JÚNIOR, 2006, p. 147).

Ocorre que o avanço da sociedade e o desenvolvimento da ciência tornaram tangível o entendimento de que a obesidade é prejudicial ao organismo humano, podendo influenciar negativamente para o surgimento ou o agravamento de outras doenças.

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O obeso tem mais propensão a desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, além de problemas físicos como artrose, pedra na vesícula, artrite, cansaço, refluxo esofágico, tumores de intestino e de vesícula. A obesidade pode, também, mexer com fatores psicológicos, acarretando diminuição da autoestima e depressão. (MELO, 2018)

O Ministério da Saúde do Brasil (2022), por meio da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), esclarece que o acúmulo excessivo de gordura corporal está relacionado ao aumento do risco para as doenças de “[...] coração, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença do fígado e diversos tipos de câncer (como o de cólon, de reto e de mama), problemas renais, asma, agravamento da covid, dores nas articulações, entre outras”.

Além do exposto, a obesidade pode relacionar-se com dificuldades respiratórias, como hipoventilação crônica (síndrome de Pickwick) e apneia do sono, infertilidade masculina, colelitíase, esteatose, refluxo gastroesofágico e transtornos psicossociais, por exemplo (WANNMACHER, 2016, p. 2).

Frisa-se, inclusive, que a obesidade é considerada um fator de risco para a forma grave e letal da doença Coronavírus, considerando que referida enfermidade é capaz de ocasionar “[...] patologias de natureza mecânica, como apneia obstrutiva do sono e complicações respiratórias restritivas, devido à compressão do abdome sobre o diafragma, impedindo uma completa expansibilidade pulmonar, o que muitas vezes dificulta a ventilação mecânica” (CARNEIRO; MOZENADALL’IGNA, 2020, p. 13).

Consoante ao exposto, verifica-se que a enfermidade em comento é um fator de risco para patologias graves, influenciando diretamente no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente as cardiovasculares (MALTA *et al.*, 2014, p. 605).

Além dos prejuízos fisiológicos, registra-se que a obesidade pode influenciar para o desenvolvimento de doenças psicológicas como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e a diminuição da autoestima (DOBROW; KAMENETZ; DEVLIN, 2002, p. 64), cenário que pode afastar ainda mais as pessoas que possuem a doença da retomada de uma vida saudável, com uma alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e cuidados médicos, gerando um círculo vicioso.

Apesar da existência de informações sobre os prejuízos que o acúmulo excessivo de gordura corporal pode ocasionar a saúde, os casos de obesidade acompanham o crescimento da sociedade, assolando ainda mais indivíduos com o passar do tempo, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida das pessoas.

No Brasil, os dados relacionados aos casos de obesidade são alarmantes e merecem atenção. O relatório Vigitel 2021, realizado pelo Ministério da Saúde do Brasil com o objetivo de apurar as estimativas sobre a frequência e a distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal no ano de 2021, demonstrou que a população com sobrepeso é de 57,25%, enquanto o índice de obesidade se encontra em 22,35% (BRASIL, 2022, p. 36 – 42).

Referidos números evidenciam o aumento dos casos de obesidade quando comparados com as análises realizadas no ano de 2019, períodos em que 55,4% da população se encontrava acima do peso e 19,8% da sociedade brasileira apresentava algum grau de obesidade (BRASIL, 2019).

Para mais, antes mesmo da última vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel), realizada em 2021 pelo Ministério da Saúde do Brasil, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (2019), por meio do Mapa da Obesidade, tornou evidente a estimativa de que no ano de 2025, aproximadamente, “[...] 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30”.

Verifica-se, portanto, que a obesidade acompanha o crescimento da sociedade e se multiplica com o passar dos anos. Assim, considerando os riscos e prejuízos que

referida doença pode ocasionar para os indivíduos, vislumbra-se a relevância de que os verdadeiros efeitos desta condição sejam conhecidos por todas as pessoas.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

A presente pesquisa possui natureza básica/fundamental, tendo em vista que o presente estudo se destina ao “[...] avanço do conhecimento científico, sem nenhuma preocupação com a aplicabilidade imediata dos resultados a serem colhidos” (APPOLINÁRIO, 2011, p. 146), buscando, principalmente, responder perguntas para ampliar o conhecimento que se tem sobre o mundo e tudo o que o forma (SANTANA, 2017), notadamente no que diz respeito a obesidade e a sua relação com o uso demasiado da tecnologia.

Empregou-se o método quali-quantitativo em relação a abordagem do problema, considerando que o estudo em epígrafe mescla as formas de abordagem qualitativa e quantitativa, estabelecendo, inicialmente, diretrizes teóricas sobre a obesidade e realizando, além da análise bibliográfica, uma pesquisa prática quantificável, traduzindo números, opiniões e informações sobre o assunto com o objetivo de apontar se, de fato, o uso demasiado das redes sociais interfere negativamente nos casos de obesidade.

No que toca aos objetivos, a presente pesquisa é classificada como descritiva, considerando que registra, analisa e correlaciona os fatos (CERVO; BERVIAN, 1989) relacionados a obesidade, estabelecendo relação entre as suas variáveis (GIL, 2008).

Aplicou-se as técnicas de pesquisa bibliográfica e de levantamento, respectivamente, considerando que fora realizado, inicialmente, “um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância, por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema” (MARCONI; LAKATOS, 2003, p. 158) e, posteriormente, a aplicação de um questionário direto com as pessoas, com a coleta e análise das informações sobre a obesidade e sua relação com a utilização sem controle das mídias digitais.

Pontua-se que o artigo em epígrafe teve como base conceitos publicados pela Secretaria de Atenção Primária a Saúde (SAPS) do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS), assim como posicionamentos doutrinários e artigos científicos

que tratam da obesidade e dos riscos do excesso de gordura corporal indexados pelo *Google Acadêmico* e *Scielo*.

Registra-se que a busca por posicionamentos bibliográficos sobre a temática foi acompanhada pelas palavras-chave: obesidade, excesso de peso, saúde pública, causas, riscos e prejuízos (utilizadas isoladamente e de forma combinada). Frisa-se que foram analisados projetos e artigos de pesquisas originais, assim como de revisão bibliográfica.

Posteriormente, após realizada a análise bibliográfica da temática, fora realizada a aplicação do questionário direto com indivíduos, isso com o objetivo de verificar se, de fato, o uso exacerbado das mídias digitais e o contato com conteúdos inverídicos propagados nas redes sociais contribuem para o aumento dos casos de obesidade nos dias atuais.

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

O questionário contou com a participação de 51 (cinquenta e uma) pessoas, sendo 21 (vinte e um) homens e 30 (trinta) mulheres. Destaca-se que não houve uma limitação de idade quando foram selecionados os indivíduos para responderem ao questionário, tendo em vista que a obesidade é uma doença que pode afetar qualquer pessoa, independentemente da idade que possui (BRASIL, 2022).

Ainda, frisa-se que a ausência de requisito relacionado a idade dos indivíduos que participaram da pesquisa se refere também ao fato de que, nos dias atuais, o uso das mídias digitais tem aumentado e possui usuários idosos e crianças, por exemplo.

A seleção dos sujeitos foi realizada de forma aleatória simples, ou seja, a amostra foi formada ao acaso e qualquer membro da população possuía a mesma probabilidade de ser incluído na amostra, bastando que se disponibilizasse a responder o questionário.

Registra-se que o critério para participação do questionário limitava-se a concordância em participar da pesquisa e na anuência ao Termo de Consentimentos Livre Esclarecido – TCLE. No que se refere aos critérios de exclusão da pesquisa, bastava que o indivíduo não aceitasse ou desistisse de responder ao questionário.

3.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Considerando a aplicação de técnica de pesquisa de levantamento, houve a aplicação de um questionário direto com as pessoas, realizando-se a coleta de informações

capazes de demonstrar se os entrevistados conhecem o verdadeiro significado e os riscos que acompanham a obesidade, assim como verificar se a utilização sem controle das mídias digitais pode contribuir para o aumento dos casos de sobrepeso.

Registra-se que a entrevista foi composta por 10 (dez) perguntas formuladas com o objetivo de compreender o nível de conhecimento dos indivíduos no que diz respeito a obesidade (conceito, riscos, causas e tratamento) e averiguar o posicionamento dos participantes sobre a influência que o uso demasiado das tecnologias e o contato com informações incertas transmitidas nas redes sociais pode exercer na vida das pessoas.

3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Utilizou-se a plataforma de pesquisa “Formulários” do *Google Workspace* como recurso para a aplicação da entrevista. Destaca-se que houve ampla divulgação do questionário por meio da rede social *Instagram*, isso com o objetivo de atrair participantes para responderem aos questionamentos e viabilizar um maior conhecimento no que diz respeito aos assuntos abordados no presente artigo.

Frisa-se que os entrevistados foram orientados a preencher o questionário e, em caso de dúvidas, perguntar para o pesquisador. Registra-se, ainda, que a coleta dos dados foi realizada entre os dias 10 e 14 do mês de outubro de 2022.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

A descrição, apresentação e análise dos dados coletados com a aplicação do questionário aconteceu por meio de estatística descritiva com frequência simples e percentual.

Os resultados da pesquisa foram adaptados em gráficos (disponibilizados pela plataforma “Formulários” do *Google Workspace*) e as respostas foram quantificadas e traduzidas de forma qualitativa, havendo a análise dos números, opiniões e informações sobre o assunto com o objetivo de verificar se, de fato, o uso demasiado das redes sociais interfere negativamente nos casos de obesidade.

Os dados e resultados da pesquisa foram divulgados por meio da rede social *Instagram*, tornando possível que os participantes do questionário visualizassem as respostas do estudo.

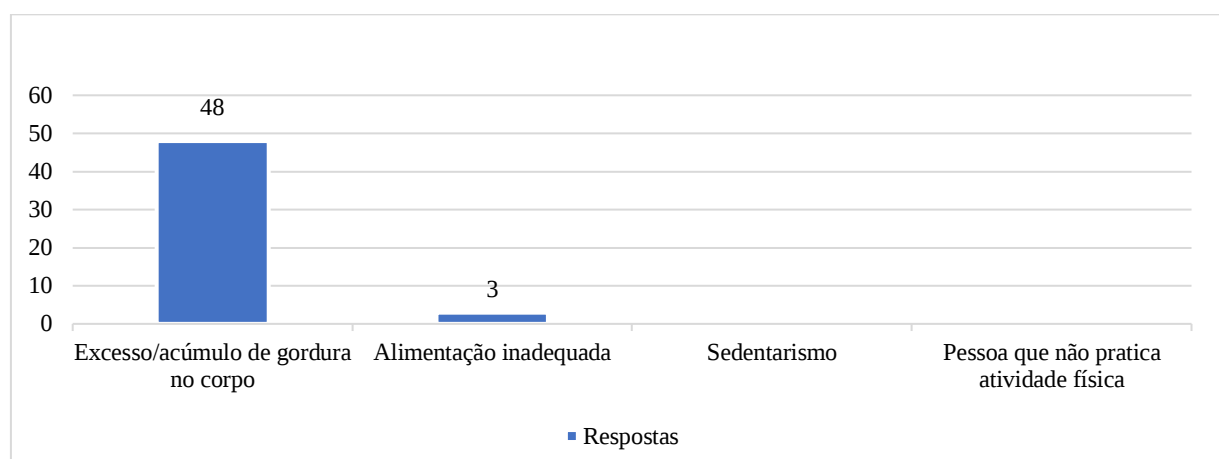
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 32 (trinta e dois) indivíduos com idade entre 16 (dezesseis) e 25 (vinte e cinco) anos (64%); 14 (quatorze) indivíduos com 26 (vinte e seis) à 35 (trinta e cinco) anos de idade (28%); 2 indivíduos com idade entre 36 (trinta e seis) e 45 (quarenta e cinco) anos (4%); e 2 indivíduos entre 46 (quarenta e seis) e 60 (sessenta) anos de idade (4%).

Em relação ao nível de escolaridade dos participantes, 22 (vinte e dois) entrevistados possuem ensino superior completo (44%); 22 (vinte e dois) possuem ensino superior incompleto (44%); 4 (quatro) contam com o ensino médio completo (8%); 1 (um) está cursando o ensino médio (2%); e 1 (um) está cursando o ensino fundamental (2%).

A pergunta inaugural do questionário referia-se ao conhecimento (ou não) dos indivíduos/entrevistados a respeito do conceito da obesidade. Assim, com o objetivo de verificar se os participantes da pesquisa possuíam ciência de que a obesidade se trata de uma doença crônica que envolve o acúmulo excessivo de gordura corporal, questionou-se “O que é obesidade?” e a maior parte dos participantes (48 indivíduos), assertivamente, responderam que referida doença envolve o excesso/acúmulo de gordura no corpo.

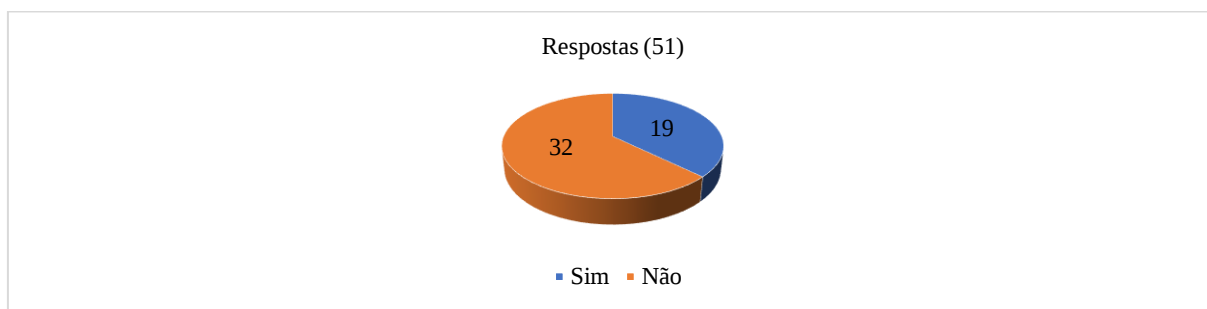
Gráfico 1 – Respostas da pergunta “O que é obesidade?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Mais adiante, perguntou-se aos participantes se estes conhecem os riscos que a obesidade pode causar para a saúde e 62,7% dos participantes (32 pessoas) responderam que não sabem os prejuízos que a obesidade pode ocasionar.

Gráfico 2 – Respostas da pergunta “Você conhece todos os riscos que a obesidade pode causar para a saúde?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

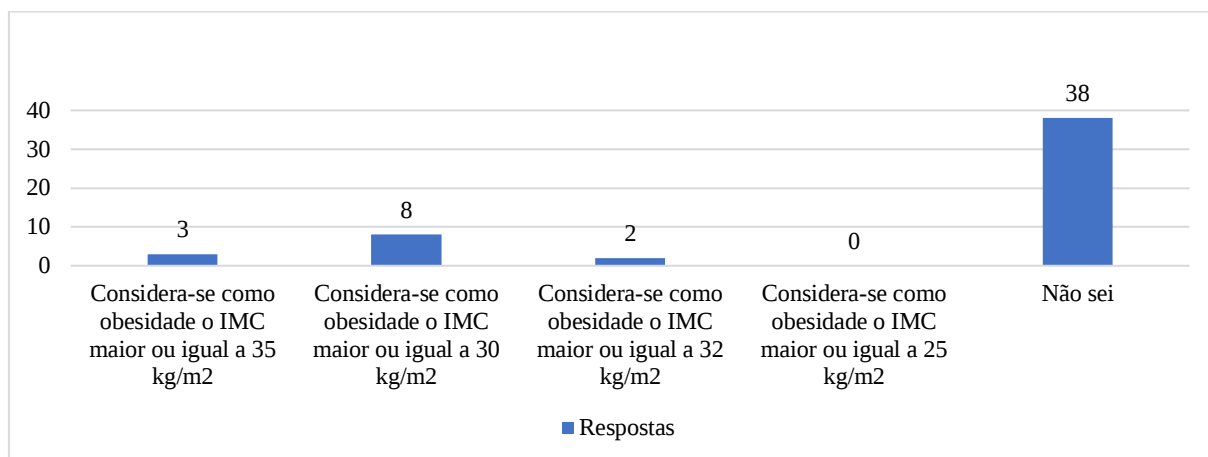
O resultado da questão de número 2 desperta o alerta do tamanho perigo que as pessoas enfrentam ao não conhecerem os riscos da obesidade, porquanto referida condição pode afetar todo o organismo e ser um fator de risco para o desenvolvimento e/ou agravamento de outros problemas de saúde.

O acúmulo excessivo de gordura ultrapassa o enquadramento (ou não) aos esteriótipos corporais, a obesidade envolve uma série de elementos que podem influenciar negativamente na integridade da saúde das pessoas.

Ainda, investigou-se o conhecimento dos participantes da pesquisa no que diz respeito a principal causa da doença em comento (pergunta de número 3). Registra-se que 49 (quarenta e nove) participantes responderam, de forma assertiva, que a alimentação inadequada ou excessiva é, atualmente, um dos principais motivos para o acúmulo excessivo de gordura corporal.

Em relação ao Índice de Massa Corporal que envolve os casos de obesidade, a maior parte dos participantes da pesquisa, mais precisamente 38 (trinta e oito) indivíduos, informaram desconhecer qual o IMC que abrange a doença em comento.

Gráfico 3 – Respostas da pergunta “Você sabe qual o IMC (Índice de Massa Corporal) é considerado obesidade?” do questionário aplicado.



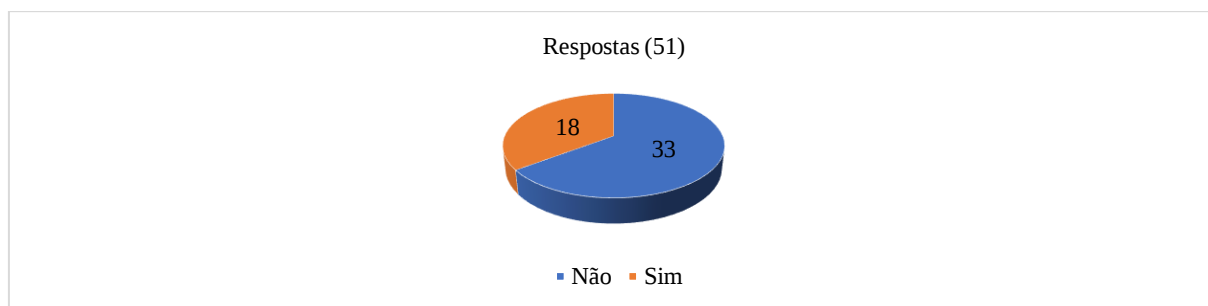
Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Registra-se que, apesar de terem 51 (cinquenta e um) participantes na pesquisa, apenas 8 (oito) indivíduos responderam assertivamente que a obesidade é constatada quando o Índice de Massa Corporal está maior ou igual a 30kg/m².

Em relação ao possível método de tratamento para os casos de obesidade, 100% dos participantes responderam, de forma correta, que a mudança no estilo de vida, com a introdução de alimentos ricos em nutrientes e a inclusão de atividade física na rotina, pode auxiliar na eliminação do acúmulo excessivo de gordura corporal.

Mais adiante, precisamente na pergunta de número 6 do questionário, arguiu-se aos participantes da pesquisa se eles costumam limitar o tempo de uso diário das mídias digitais. Dos 51 (cinquenta e um) participantes, 33 (trinta e três) responderam que não limitam o tempo de uso das mídias digitais, enquanto 18 (dezoito) afirmaram que costuma impor limite ao tempo despendido com as redes sociais.

Gráfico 4 – Respostas da pergunta “Você limita o tempo de uso diário das mídias digitais?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Na sequência, perguntou-se aos participantes se eles acreditam que o uso excessivo (tempo) das mídias digitais e da tecnologia influenciam no aumento de casos de sobrepeso/obesidade e 46 (quarenta e seis) pessoas concordaram que o tempo em excesso despendido com a tecnologia influencia no aumento de casos de acúmulo excessivo de gordura corporal.

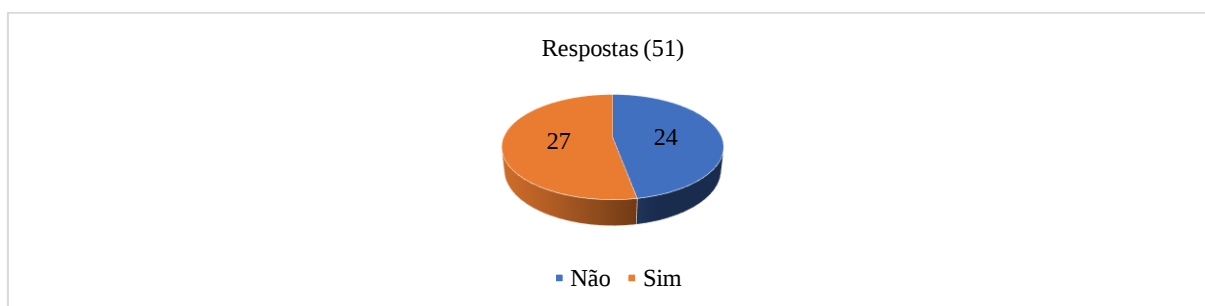
Gráfico 5 – Respostas da pergunta “Você concorda que o uso excessivo (tempo) das mídias digitais e da tecnologia influenciam no aumento de casos de sobrepeso?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Com o objetivo de averiguar se os participantes do questionário buscam informações sobre a veracidade dos conteúdos de emagrecimento que são publicados nas redes sociais, aplicou-se um questionamento sobre o assunto. Destaca-se que 27 (vinte e sete) pessoas declararam que procuram informações sobre os conteúdos que são repassados nas mídias digitais, enquanto 24 (vinte e quatro) dos participantes não se atentam a conhecer a veracidade das informações repassadas nas redes.

Gráfico 6 – Respostas da pergunta “Você procura a veracidade dos conteúdos de emagrecimento publicados e divulgados nas redes sociais?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Nos dias atuais, as redes sociais são utilizadas como ferramentas para a divulgação dos mais variados conteúdos (sejam relacionados ao estilo de vida ou a promoção

comercial, por exemplo). Por muitas vezes, indivíduos se utilizam deste espaço para divulgarem experiências próprias e incentivarem indivíduos a replicarem os acontecimentos de sua vida.

Assim, questionou-se aos participantes da pesquisa se já haviam realizado alguma dieta divulgada nas redes sociais sem o devido acompanhamento de um(a) nutricionista ou profissional especializado sobre o assunto e 12 (doze) pessoas afirmaram que já efetuaram dieta publicada nas mídias digitais sem a análise do profissional competente.

Gráfico 7 – Respostas da pergunta “Você já realizou alguma dieta divulgada em rede social sem o acompanhamento de um nutricionista ou profissional especializado sobre o assunto?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Para concluir o questionário, arguiu-se aos participantes se eles concordam que o contato com informações incertas sobre a obesidade expostos nas mídias digitais pode influenciar no aumento de casos de sobrepeso/obesidade.

Gráfico 8 – Respostas da pergunta “Você concorda que o contato com informações incertas sobre a obesidade expostos nas mídias digitais pode influenciar no aumento de casos de sobrepeso/obesidade?” do questionário aplicado.



Fonte: Elaboração dos autores, 2022.

Em relação a última pergunta do questionário, 98% dos participantes, isto é, 50 (cinquenta) pessoas, concordaram que o contato com conteúdos incertos sobre a

obesidade expostos nas mídias digitais pode influenciar no aumento de casos de sobrepeso/obesidade.

5 DISCUSSÃO

A obesidade é uma doença crônica que se define pelo excesso de gordura corporal em quantidade capaz de influenciar negativamente e causar prejuízos à saúde. Referida condição é revelada quando o índice de massa corporal (IMC) alcança ou ultrapassa 30kg/m^2 .

A pesquisa realizada no presente estudo demonstrou que a maioria das pessoas, apesar de possuírem conhecimento sobre o conceito de obesidade, de sua principal causa (alimentação inadequada ou excessiva) e de seu “tratamento”, desconhecem os riscos que referida doença crônica pode ocasionar para o corpo humano, tendo em vista que 62,7% dos participantes do questionário responderam que não sabem os prejuízos que o acúmulo excessivo de gordura corporal pode ocasionar para a saúde.

Outro dado relevante e preocupante é a informação de que a maior parte dos participantes do questionário não sabem qual o índice de massa corporal abrange a obesidade, porquanto 74,5% das pessoas responderam que desconhecem referida informação, o que inviabiliza a cautela e atenção que deveriam ser destinadas para as situações em que a fórmula do peso (em kg), dividido pela altura (em metros) e elevado ao quadrado possui como resultado valor igual ou superior a 30 kg/m^2 .

É de extrema relevância que as pessoas possuam ciência dos efeitos da obesidade e qual o momento em que ela pode ser diagnosticada, tendo em vista que referida doença pode interferir e causar prejuízos na saúde dos indivíduos. A obesidade pode ser a porta de entrada para diversas complicações na integridade do organismo.

[...] Como pode-se perceber, apesar das doenças coronarianas representarem a maior causa de mortes relacionadas ao excesso de peso, as pessoas obesas frequentemente desenvolvem outras condições que as predispõem à mortalidade, em especial o *diabetes mellitus* e doenças do trato digestivo, além das neoplasias. (FRANCISCH *et al.*, 2000, p. 20)

Ainda, 64,7% dos indivíduos responderam que não costumam limitar o tempo que destinam para a utilização das mídias digitais, mas a maioria das pessoas, precisamente

90,2% dos participantes do questionário, concordam que o uso excessivo (tempo) das mídias digitais e da tecnologia influenciam no aumento de casos de sobrepeso/obesidade.

Frisa-se que “o consumo excessivo de informações e, ainda, de baixa qualidade, disponíveis na internet, nas redes sociais e na televisão – com ampla gama de programas para todos os tipos de públicos – pode ter efeitos mentais, e até físicos, negativos” (PIERRI, 2021).

A utilização de forma demasiada das redes sociais e das tecnologias podem ocasionar o cansaço mental e emocional, além da acomodação do indivíduo em relação a realização de exercícios físicos e de atividades básicas do seu dia a dia, porquanto tudo pode estar “em suas mãos”, motivo que influencia diretamente na diminuição do consumo de energia corporal.

A reorganização de tempo é eficaz para as pessoas que se encontram com sobrepeso ou obesidade e que não conseguem mais controlar o uso das mídias digitais, fazendo com que esta atividade preencha a maior parte do seu dia. A substituição do uso do celular pela prática de atividades físicas, por exemplo, pode auxiliar na busca pela perda de peso, retomada da saúde e diminuição da procrastinação.

A prática de atividade física pode prevenir o surgimento precoce, atuar no tratamento de diversas doenças metabólicas e interferir positivamente na capacidade funcional de adultos e idosos. Os mecanismos que ligam a atividade física à prevenção e ao tratamento de doenças e à incapacidade funcional envolvem principalmente a redução da adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio. No entanto, existe importante distinção entre atividade física para prevenção de doenças crônicas, para o bom condicionamento físico e para o tratamento de doenças, associada tanto ao tipo quanto à frequência, à intensidade e à duração das atividades realizadas. (COELHO; BURINI, 2009, p. 945).

Ainda que o indivíduo se enquadre ao diagnóstico de obesidade, pessoas fisicamente ativas costumam apresentar uma taxa de menor morbidade e mortalidade em relação aos indivíduos que são considerados sedentários (BLAIR, 1993, p. 702 – 706), considerando que a prática de exercício gera a ampliação da sensibilidade à insulina e a melhora na tolerância à glicose e ao metabolismo lipídico (OSHIDA *et al.*, 1989, p. 2206 – 2210).

Em relação a cautela que as pessoas deveriam tomar sobre os conteúdos de emagrecimento que são divulgados nas redes sociais, 52,9% dos participantes afirmaram

que, de fato, procuram informações com o objetivo de verificar se os tópicos expostos nas redes sociais se coadunam com a verdade. Frisa-se que a questão em comento ficou relativamente dividida, porquanto 47,1% dos entrevistados declararam que não procuram informações a respeito da veracidade (ou não) dos conteúdos transmitidos nas mídias digitais.

Além disso, 23,5% dos entrevistados informaram que já realizaram alguma dieta divulgada nas redes sociais sem o devido acompanhamento de um nutricionista ou de um profissional especializado sobre o assunto.

Sobre o tópico, Nóbrega (2011, p. 93 – 97) explica que a vida nas mídias digitais reforça a ideia de que existe um modelo de magreza que precisa ser atingido para que o olhar do outro seja despertado. Esse fator pode fazer com que as pessoas se sintam atormentadas e busquem dietas publicadas pelas redes sociais sem o devido acompanhamento de um nutricionista ou de um profissional especializado sobre o assunto, situação que pode ocasionar uma futura compulsividade alimentar, por exemplo, e novamente influenciar para o aumento dos casos de sobrepeso ou obesidade.

Por fim, 98% dos participantes da pesquisa responderam que concordam que o contato com informações incertas sobre a obesidade, frequentemente expostos nas mídias digitais, pode influenciar no aumento de casos de obesidade.

No que se refere a posicionamentos divulgados nas mídias digitais sobre o acúmulo excessivo de peso, cita-se uma fala proferida por um participante do *Reality Show* “Big Brother Brasil”, transmitido pela emissora Rede Globo de televisão. No dia 20 de janeiro de 2022, o participante Tiago Abravanel afirmou, em síntese, que a gordura corporal não possui relação com a saúde do indivíduo. Referida situação é apenas um exemplo de informação divulgada nas mídias digitais que não corresponde com a realidade, considerando que a obesidade é uma doença crônica e deve ser tratada como tal.

É de se destacar, em contrapartida, que os meios de comunicação e o uso consciente das redes sociais possuem um lado positivo para a manutenção da vida saudável. A tecnologia, quando utilizada de forma cautelosa, pode auxiliar para a otimização do tempo, compartilhamento de experiências e até para o descobrimento de informações verdadeiras relacionadas à prática de exercícios físicos e alimentação, por exemplo.

[...] estes novos meios de comunicação também podem desempenhar um papel positivo no apoio a pessoas obesas. programas de Internet e acesso à telefonia móvel podem superar as barreiras tradicionais para tratamento de perda de peso devido a acessibilidade 24 horas por dia, disponibilidade e anonimato para aqueles que evitam tratamento devido ao embaraço ou a outras razões. Estes meios proporcionam um fórum de apoio social através de e-mails, quadros de avisos, salas de chat, fóruns de grupos e reuniões on-line. Os novos meios de comunicação podem minimizar problemas para os participantes associados com visitas físicas às clínicas, evitando o desperdício de tempo; e tem o potencial para ser usado em uma ampla gama de configurações visando otimizar os resultados de peso. (MAZUR; RADZIEWICZ-WINNICKI, 2013)

Consoante ao exposto, verifica-se que os sujeitos que participaram da pesquisa acreditam, em sua maioria, que o uso excessivo e demasiado (tempo) da tecnologia e o contato com informações incertas sobre a obesidade (divulgados pelas mídias digitais) podem influenciar para o aumento de casos relacionados ao acúmulo excessivo de gordura corporal em quantidade que determine prejuízos à saúde.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo apontar a importância de se conhecer os efeitos da obesidade em função do uso excessivo da tecnologia e das mídias digitais.

As exposições abordadas no artigo, assim como o resultado da pesquisa aplicada, demonstraram que, de fato, é essencial que os indivíduos conheçam que a obesidade não envolve apenas a estética, mas que ela consiste em uma doença crônica que se relaciona como fator de risco para outras comorbidades.

Inicialmente, o artigo destinou-se a conceituar a obesidade, explicitando que ela se caracteriza como uma doença crônica atrelada ao excesso de gordura corporal em quantidade capaz de determinar prejuízos à saúde, sendo, inclusive, fator de risco para outras doenças.

Na sequência, houve a descrição dos possíveis prejuízos que a obesidade pode causar, tendo sido demonstrado que a enfermidade em comento é um fator de risco para patologias graves, influenciando diretamente no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (especialmente as cardiovasculares).

O resultado da pesquisa aplicada foi capaz de demonstrar que a utilização em excesso e sem controle da tecnologia, assim como o descuido com o contato com informações incertas sobre a obesidade (divulgados pelas mídias digitais), podem

conspirar para o aumento dos casos de obesidade, porquanto a maior parte dos participantes concordou com a teoria supramencionada.

A obesidade é uma realidade preocupante no cenário mundial e as mídias digitais se fazem cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas, razão pela qual a sua utilização deve ocorrer de forma equilibrada e em favor da manutenção da saúde e não o contrário.

É de extrema relevância que o tema tratado no presente estudo continue sendo alvo de estudos, com a realização de pesquisas sobre a obesidade com foco em público específico (como crianças e adolescentes, por exemplo), tudo com o objetivo de que se aumente o nível de conscientização sobre os malefícios do acúmulo excessivo de gordura corporal e que os indivíduos se tornem pessoas ativas e saudáveis.

REFERÊNCIAS

ADES, Lia; KERBAUY, Rachel Rodrigues. **Obesidade: Realidades e indagações**. 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-65642002000100010>. Acesso em: 16 set. 2022.

APPOLINÁRIO, Fabio. **Dicionário de Metodologia Científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 295p.

BARBIERI, Aline Fabiane; MELLO, Rosângela Aparecida. AS CAUSAS DA OBESIDADE: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA MATERIALISTA HISTÓRICA. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 121-141, jan. 2012. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637693/5384>. Acesso em: 04 out. 2022.

BLAIR, S.N. **Evidence for success of exercise in weight loss and control**. Annal of Internal Medicine, Philadelphia, v. 119, n. 7 (Pt 2), p. 702 – 706, 1993. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8363201/>. Acesso em: 24 out. 2022.

BRASIL, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Mapa da Obesidade**. 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/#:~:text=Em%202025%2C%20a%20estimativa%20%C3%A9,20%2C%25%20em%202019..> Acesso em: 15 set. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde do. **Dia Mundial da Obesidade**. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/04-3-dia-mundial-da-obesidade/>. Acesso em: 04 out. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde do. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável: Excesso de peso e obesidade.** Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/04-3-dia-mundial-da-obesidade/>. Acesso em: 04 out. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde do. **VIGITEL BRASIL 2021: 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 2021. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 131 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/vigitel-brasil-2021-estimativas-sobre-frequencia-e-distribuicao-sociodemografica-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas/#:~:text=Vigitel%20Brasil%202021%20%3A%20vigil%C3%A2ncia%20de,e m%202021%20%2F%20Minist%C3%A9rio%20da%20Sa%C3%BAde%2C>. Acesso em: 20 out. 2022.

CARNEIRO, Audrey Bräscher; MOZENADALL'IGNA, Dhébora. Obesidade como fator de risco para o agravamento da Covid-19: uma breve revisão de literatura. **Vittalle – Revista de Ciências da Saúde**, Lages, v. 32, n. 3, p. 12-18, 02 nov. 2020. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/11800/8367>. Acesso em: 10 out. 2022.

CEBRIM, Centro Brasileiro de Informação Sobre Medicamentos. **Obesidade.** Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/obesidade-18/#:~:text=A%20obesidade%20%C3%A9%20o%20ac%C3%BAmulo,que%20o%20gasto%20energ%C3%A9tico%20correspondente>. Acesso em: 14 set. 2022.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica.** São Paulo: McGraw-Hill, 1989.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 6, n. 22, p. 937-946, dez. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/3CfMRjMyHsMGzBxKRM6jtWQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 out. 2022.

CUNHA, Ana Cristina Pretto Tenório da; NETO, Cândido Simões Pires; JÚNIOR, Arnaldo Tenório da Cunha. Indicadores de obesidade e estilo de vida de dois grupos de mulheres submetidas à cirurgia bariátrica. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, nº 3, p. 146-154, 2006.

DOBROW, Ilyse J; KAMENETZ, Claudia; DEVLIN, Michael J. Aspectos psiquiátricos da obesidade Aspectos psiquiátricos da obesidade. **Rev Bras Psiquiatr**, New York, v. 24, n. 3, p. 63-67. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/ZKFdBNHf93GVfHV3L64WBtf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 out. 2022.

FRANCISCH, Rachel Pamfílio Prado de; PEREIRA, Luciana Oquendo; FREITAS, Camila Sanchez; KLOPFER, Mariana; SANTOS, Rogério Camargo; VIEIRA, Patrícia; LANCHÁ JÚNIOR, Antônio Herbert. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 17-28, abr. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/TGppS8yhnCMfkDJgmw9DTYm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GLOBO PLAY. **Tiago Abravanel fala sobre gordofobia**. Realização de Big Brother Brasil. Rio de Janeiro, 2022. (2 min.), color. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/10228223/>. Acesso em: 26 out. 2022.

JESUS, Correa; ALLE, Lupe Furtado; PERCEGONA, Caroline Gaida; PURIM, Kátia Sheylla Malta; LEITE, Neiva. RELAÇÃO ENTRE POLIMORFISMOS GENÉTICOS, LIPÓLISE, METABOLISMO DE LIPÍDEOS E EXERCÍCIOS AERÓBIOS. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 2, p. 474-489, 30 jun. 2016. Universidade Federal de Goiás. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v19i2.37232>. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/912985/37232-176572-2-pb.pdf#:~:text=Os%20fatores%20gen%C3%A9ticos%20desempenham%20um,termog%C3%AAnese%2C%20diferencia%C3%A7%C3%A3o%20celular%20e%20sinergias>. Acesso em: 10 set. 2022.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. 312 p. Disponível em: http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view. Acesso em: 10 out. 2022.

MALTA, Deborah Carvalho; MOURA, Lenildo de; PRADO, Rogério Ruscitto do; ESCALANTE, Juan Cortez; SCHMIDT, Maria Inês; DUNCAN, Bruce Bartholow. **Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011**. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/3KVNxKQWkVYDvZ56xQ6Pw4y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2022.

MAZUR, Artur; RADZIEWICZ-WINNICKI, Igor. **Obesidade e a Mídia**: internet e novas mídias. Internet e novas mídias. 2013. Traduzido para Português no âmbito da iniciativa PerMondo (traduções gratuitas das páginas web e documentos para associações sem fins lucrativos). Projeto dirigido por Mondo Agit. Tradutor: Cristine Delphino. Disponível em: <https://ebook.ecog-obesity.eu/pt/sociedade-comunicacao-ambiente-obesidade/obesidade-e-a-midia/>. Acesso em: 27 out. 2022.

MEDEIROS, Matheus. **Como utilizar e calcular o MET na prática?** Disponível em: <https://easydiet.com.br/como-utilizar-e-calcular-o-met/>. Acesso em: 12 out. 2022.

MELO, Maria Edna de. **10 coisas que você precisa saber sobre obesidade**. 2018. Desenvolvida pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível

em: <https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-obesidade/>. Acesso em: 10 out. 2022.

NÓBREGA, Antônio Gláucio de Souza. **Obesidade, cirurgia bariátrica e emagrecimento: vivências e significados**. Curitiba: Juruá, 2011.

OSHIDA, Y., YAMANOUCHI, K., HAYAMIZU, S., SATO, Y. **Long-term mild jogging increases insulin action despite no influence on body mass index or VO₂max**. Journal of Applied Physiology, Washington DC, v. 66, n. 5, p. 2206 – 2210, 1989. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2663816/#:~:text=Therefore%2C%20long%2Dterm%20mild%20regular,metabolic%20clearance%20rate%20of%20insulin>. Acesso em: 23 out. 2022.

PIERRI, Vitória. **Consumo excessivo de informações na internet pode impedir a captação de conteúdos de qualidade**. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/consumo-excessivo-de-informacoes-na-internet-impede-a-captacao-de-conteudos-de-qualidade/>. Acesso em: 24 out. 2022.

SANT'ANA, Fabiano. **Pesquisa básica e pesquisa aplicada: o que são e suas importâncias**. 2017. Disponível em: <https://galoa.com.br/blog/pesquisa-basica-e-pesquisa-aplicada-o-que-sao-e-suas-importancias/>. Acesso em: 03 out. 2022.

SERRA, Giane Moliari Amaral; SANTOS, Elizabeth Moreira dos. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. 2003. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/cs/c/v8n3/17450.pdf. Acesso em: 03 out. 2022.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. **Obesidade: uma perspectiva plural: fatores genéticos e metabólicos da obesidade**. Fatores genéticos e metabólicos da obesidade. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cxTRrw3b5DJcFTcbp6YhCry/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 out. 2022.

WANNMACHER, Lenita. Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas. **Organização Pan-Americana da Saúde**, Brasília, v. 1, n. 7, p. 1-10, maio 2016. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/dmdocuments/Fasciculo%207.pdf>. Acesso em: 20 out. 2022.

WHO, World Health Organization. **Obesity: prevent - ing and managing the global epidemic**. Geneva: World Health Organization; 2000. (WHO Technical Report Series, 894).

WHO, World Health Organization. **Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Info/Downloads/9789240015128-eng.pdf>. Acesso em: 12 out. 2022.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me ajudou a ultrapassar por mais um obstáculo e que fez com que meus objetivos fossem alcançados durante todos os meus anos de estudo.

Gratidão aos meus familiares e amigos, principalmente a minha mãe Adriani, que sempre insistiu e incentivou para que eu lutasse por meus objetivos; aos meus irmãos Jonas e Milena, que sempre apoiaram esse sonho; ao meu namorado Carlos, que muito me incentivou e teve toda paciência nestes últimos meses; e, por fim, a minha amiga Eduarda, que não mediu esforços para me ajudar e que, mesmo longe, se faz sempre presente! Sem dúvidas vocês fizeram toda a diferença nesse período, permanecendo ao meu lado nestes dias.

Também devo muita gratidão ao meu professor Acco, que desde o primeiro momento aceitou o pedido de orientar meu trabalho e, sem dúvidas, foi a melhor pessoa para me acompanhar nesta caminhada, sempre me apoiando e instruindo meus passos para que o melhor caminho fosse trilhado.

“Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe.”

Clarice Lispector