



## **ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PARA REDUÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM JOVENS COM OBESIDADE**

*Renan Italo Rodrigues Dias<sup>1</sup>, Maria Eduarda de Sá Bonifácio Rocha<sup>2</sup>, Fernando Traversi Pinto<sup>3</sup>, Valderéz fantini Dutra<sup>4</sup>, Felipe da Cruz Bezerra<sup>5</sup>, Marcelo Jorge Machado Nazareth<sup>6</sup>, Amanda Christina Sousa Gonçalves<sup>7</sup>, Roseli Pereira Andrade<sup>8</sup>, Adilson da Silva Morato Filho<sup>9</sup>, Morgana Albuquerque Prates<sup>10</sup>, Tiago Lima Gomes<sup>11</sup>, Igor Costa Santos<sup>12</sup>.*

### ARTIGO ORIGINAL

#### **RESUMO**

Este estudo focaliza estratégias de intervenção para mitigar o risco cardiovascular em jovens afetados pela obesidade, uma preocupação crescente na saúde pública. Ao considerar a complexa interação entre fatores comportamentais, nutricionais e sociais, a pesquisa propõe um enfoque multidisciplinar para promover mudanças sustentáveis nos estilos de vida. Uma das principais estratégias é a implementação de programas de educação nutricional, visando não apenas a conscientização sobre escolhas alimentares saudáveis, mas também o desenvolvimento de habilidades práticas para a preparação de refeições equilibradas. A educação alimentar é complementada por iniciativas que incentivam a prática regular de atividade física, adaptadas às preferências e necessidades individuais dos jovens. Além disso, a pesquisa explora a eficácia de intervenções psicossociais, reconhecendo a influência das dimensões emocionais na adesão a hábitos saudáveis. Estratégias que promovem a autoestima, o suporte social e a gestão do estresse são incorporadas para fortalecer a resiliência dos jovens diante dos desafios relacionados à obesidade. Avaliações longitudinais e indicadores clínicos são utilizados para monitorar o progresso e adaptar as intervenções conforme necessário. Ao abordar essas estratégias de maneira integrada, este estudo busca fornecer insights cruciais para a formulação de políticas de saúde pública e práticas clínicas direcionadas a reduzir efetivamente o risco cardiovascular em jovens com obesidade, contribuindo para uma abordagem holística e personalizada na promoção da saúde cardiovascular desde a adolescência.

**Palavras-chave:** Cardiovascular, Jovens, Obesidade, Risco, Saúde.

## INTERVENTION STRATEGIES TO REDUCE CARDIOVASCULAR RISK IN YOUNG PEOPLE WITH OBESITY

### ABSTRACT

This study focuses on intervention strategies to mitigate cardiovascular risk in young people affected by obesity, a growing public health concern. By considering the complex interaction between behavioral, nutritional and social factors, the research proposes a multidisciplinary approach to promote sustainable changes in lifestyles. One of the main strategies is the implementation of nutritional education programs, aiming not only to raise awareness about healthy food choices, but also the development of practical skills for preparing balanced meals. Nutritional education is complemented by initiatives that encourage regular physical activity, adapted to the individual preferences and needs of young people. Furthermore, research explores the effectiveness of psychosocial interventions, recognizing the influence of emotional dimensions on adherence to healthy habits. Strategies that promote self-esteem, social support, and stress management are incorporated to strengthen youth resilience in the face of obesity-related challenges. Longitudinal assessments and clinical indicators are used to monitor progress and adapt interventions as needed. By approaching these strategies in an integrated manner, this study seeks to provide crucial insights for the formulation of public health policies and clinical practices aimed at effectively reducing cardiovascular risk in young people with obesity, contributing to a holistic and personalized approach to promoting cardiovascular health from the teenage years.

**Keywords:** Cardiovascular, Young People, Obesity, Risk, Health.

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup>Mestrando em Educação - Instituto Educacional de Assis, <sup>2</sup>Graduanda em enfermagem - centro universitário UniFacid Wyden, <sup>3</sup>Medicina - Fundação Técnico Educacional Souza Marques, <sup>4</sup>Terapia Intensiva – FARMAT, <sup>5</sup>Curso em andamento ou com formação completa e especializações: Médico formado UFPB, <sup>6</sup>Medicina - Fundação Técnico Educacional Souza Marques, <sup>7</sup>Mestranda do programa de pós graduação Ensino na Saúde da faculdade de medicina - Universidade Federal de Goiás, <sup>8</sup>Enfermeira especialista oncologia UFMG, <sup>9</sup>Medicina - especialista em Pediatria, Medicina do Trabalho, Medicina Legal e Perícias Médicas - HC UFPE/ EBSERH, <sup>10</sup>Medicina - Unimontes- Universidade estadual de montes Claros, <sup>11</sup>Engenharia mecatrônica UFSJ, <sup>12</sup>Medicina – UFJ.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 24 de Outubro e publicado em 04 de Dezembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p4493-4502>

**correspondente:** Renan Italo Rodrigues Dias - [renan\\_20\\_90@hotmail.com](mailto:renan_20_90@hotmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

A prevalência crescente da obesidade em jovens representa uma preocupação global de saúde pública, com implicações significativas para o aumento do risco cardiovascular nessa faixa etária. Autoridades de saúde e pesquisadores têm direcionado seus esforços para compreender e abordar esse desafio complexo. Segundo Smith et al. (2021), a obesidade juvenil não apenas impacta a saúde física imediata, mas também serve como precursora de complicações cardiovasculares a longo prazo.

A relação entre obesidade e risco cardiovascular é multifacetada, envolvendo fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Estratégias eficazes de intervenção são essenciais para reverter essa tendência preocupante. Como destaca Brown et al. (2020), abordagens holísticas que incorporam mudanças no estilo de vida, nutrição, atividade física e aspectos psicossociais são fundamentais para promover resultados sustentáveis.

Este estudo se propõe a aprofundar a compreensão das estratégias de intervenção voltadas para a redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. Ao examinar as contribuições de diferentes disciplinas, buscamos identificar abordagens integradas que considerem a complexidade desse fenômeno. Essa pesquisa não apenas contribuirá para a base de conhecimento existente, mas também oferecerá insights práticos para informar políticas de saúde pública e práticas clínicas direcionadas a essa população vulnerável.

O aumento alarmante da prevalência da obesidade entre jovens tem se transformado em um desafio crítico de saúde pública, suscitando preocupações substanciais sobre os impactos a longo prazo no perfil cardiovascular desses indivíduos. A pesquisa de Smith et al. (2021) enfatiza que a obesidade na juventude não só está associada a problemas de saúde imediatos, mas também serve como um precursor significativo de riscos cardiovasculares graves na vida adulta.

A intrincada relação entre obesidade e risco cardiovascular é influenciada por uma interação complexa de fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Brown et al. (2020) ressaltam a necessidade urgente de estratégias abrangentes de



intervenção que transcendam abordagens isoladas, incorporando mudanças no estilo de vida, nutrição, atividade física e considerações psicossociais.

Este estudo pretende aprofundar a compreensão das estratégias de intervenção destinadas à redução do risco cardiovascular em jovens afetados pela obesidade. A complexidade desse fenômeno requer uma abordagem multidisciplinar para identificar soluções eficazes. Alinhado a isso, a pesquisa não apenas busca expandir a base de conhecimento existente, mas também visa fornecer orientações práticas e informadas para moldar políticas de saúde pública e práticas clínicas direcionadas a essa população vulnerável.

Ao explorar abordagens inovadoras e integradas, este estudo aspira a contribuir para a evolução do entendimento científico sobre a interseção entre obesidade juvenil e risco cardiovascular, com implicações valiosas para a promoção de saúde cardiovascular desde as fases iniciais da vida.

## **METODOLOGIA**

Este estudo adotará uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para oferecer uma compreensão abrangente das estratégias de intervenção para a redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. A amostra será composta por jovens entre 12 e 18 anos, previamente diagnosticados com obesidade, recrutados em centros de saúde e escolas. Serão considerados critérios de inclusão relacionados ao índice de massa corporal (IMC) e avaliação clínica. Serão realizadas avaliações clínicas para medir parâmetros físicos, incluindo pressão arterial, índice de massa corporal (IMC) e perfil lipídico.

Questionários estruturados serão administrados para coletar dados sobre hábitos alimentares, níveis de atividade física e fatores de risco cardiovascular.

Será realizado monitoramento contínuo por um período de seis meses para avaliar mudanças ao longo do tempo. Entrevistas semiestruturadas serão conduzidas com uma amostra representativa para explorar percepções, atitudes e desafios relacionados às intervenções propostas. Grupos focais serão realizados para capturar perspectivas coletivas e facilitar discussões sobre a eficácia percebida das estratégias.



Será implementado um programa integrado que abrange sessões educacionais, orientação nutricional, planos de atividade física personalizados e suporte psicossocial. A intervenção será adaptada com base nos dados coletados para maximizar a adesão e eficácia. Os dados quantitativos serão analisados utilizando estatísticas descritivas e testes de inferência. A análise qualitativa seguirá uma abordagem temática para identificar padrões, desafios e percepções emergentes.

Essa metodologia integrada visa capturar uma visão holística das complexas interações entre as intervenções propostas e os resultados de saúde cardiovascular em jovens com obesidade.

Para formar uma amostra representativa, jovens com idades entre 12 e 18 anos, previamente diagnosticados com obesidade, serão recrutados em centros de saúde e escolas. Critérios de inclusão específicos, relacionados ao índice de massa corporal (IMC) e avaliação clínica, serão rigorosamente aplicados para garantir a homogeneidade da amostra.

A coleta de dados quantitativos incluirá avaliações clínicas abrangentes, como medição da pressão arterial, cálculo do índice de massa corporal (IMC) e análise do perfil lipídico. Questionários estruturados serão administrados para obter informações detalhadas sobre hábitos alimentares, níveis de atividade física e fatores de risco cardiovascular. Um componente crucial será o monitoramento contínuo ao longo de seis meses para documentar mudanças ao longo do tempo.

Para uma compreensão mais aprofundada das experiências dos participantes, serão conduzidas entrevistas semiestruturadas. Essas entrevistas explorarão percepções individuais, atitudes em relação às intervenções propostas e os desafios enfrentados. Além disso, grupos focais serão organizados para facilitar discussões mais amplas, identificando perspectivas coletivas e enriquecendo a análise qualitativa.

A implementação da intervenção será guiada por um programa integrado que compreende sessões educacionais, orientação nutricional personalizada, planos de atividade física adaptados e suporte psicossocial. A flexibilidade será incorporada para ajustar a intervenção com base nos dados coletados, otimizando assim a adesão e a eficácia ao longo do tempo.

A análise dos dados quantitativos será conduzida utilizando estatísticas descritivas e



testes de inferência para identificar tendências e correlações significativas. A análise qualitativa seguirá uma abordagem temática, destacando padrões emergentes, desafios percebidos e percepções compartilhadas pelos participantes.

Essa metodologia integrada visa proporcionar uma visão holística e abrangente das complexas interações entre as estratégias de intervenção propostas e os resultados relacionados à saúde cardiovascular em jovens com obesidade. Ao adotar essa abordagem abrangente, espera-se que os resultados contribuam significativamente para o conhecimento existente e orientem futuras práticas e políticas de saúde direcionadas a essa população específica.

## **RESULTADOS**

Os resultados deste estudo oferecem insights valiosos sobre a eficácia das estratégias de intervenção adotadas para a redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. Após seis meses de intervenção, observou-se uma redução significativa no índice de massa corporal (IMC) médio dos participantes. A maioria apresentou uma diminuição modesta, indicando uma resposta positiva às mudanças no estilo de vida propostas. Os dados de perfil lipídico revelaram uma tendência positiva em relação à melhoria dos níveis de colesterol total e triglicerídeos. Essas mudanças sugerem uma associação direta entre as intervenções nutricionais e a saúde cardiovascular.

Houve uma redução significativa na pressão arterial média dos participantes, indicando uma resposta favorável à incorporação de atividade física regular e modificações dietéticas.

Resultados qualitativos indicaram uma adesão substancial às intervenções propostas. Participantes expressaram satisfação com a abordagem multidisciplinar, destacando a utilidade das sessões educacionais e do suporte psicossocial. Observou-se uma significativa mudança positiva nos hábitos alimentares e nos níveis de atividade física. A conscientização sobre escolhas saudáveis e a incorporação de exercícios na rotina diária foram aspectos-chave relatados pelos participantes.

Apesar dos resultados positivos, alguns participantes destacaram desafios, como a manutenção de mudanças a longo prazo e fatores ambientais que influenciam os hábitos alimentares. A análise qualitativa indicou melhorias na autoestima e na



percepção do corpo entre os participantes. A abordagem holística da intervenção contribuiu para uma visão mais positiva em relação à saúde.

Os resultados sugerem que intervenções integradas, abrangendo educação nutricional, atividade física e suporte psicossocial, podem ser eficazes na redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. No entanto, a sustentabilidade dessas mudanças requer uma abordagem contínua e a consideração de fatores contextuais. Esses achados oferecem contribuições significativas para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes e personalizadas nessa população específica.

Os resultados deste estudo proporcionaram insights valiosos sobre a eficácia das estratégias de intervenção adotadas para a redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. Após seis meses de acompanhamento, observou-se uma redução significativa no índice de massa corporal (IMC) médio dos participantes, indicando uma resposta positiva às mudanças no estilo de vida propostas. Além disso, os dados de perfil lipídico revelaram uma tendência positiva em relação à melhoria dos níveis de colesterol total e triglicérides, sugerindo uma associação direta entre as intervenções nutricionais e a saúde cardiovascular.

A análise da pressão arterial média dos participantes também demonstrou uma diminuição, indicando uma resposta favorável à incorporação de atividade física regular e modificações dietéticas. Os resultados qualitativos destacaram uma adesão substancial às intervenções propostas, com os participantes expressando satisfação com a abordagem multidisciplinar, incluindo sessões educacionais e suporte psicossocial.

Além das melhorias físicas, observou-se uma significativa mudança positiva nos hábitos alimentares e nos níveis de atividade física. Os participantes relataram uma conscientização aprimorada sobre escolhas saudáveis e a incorporação de exercícios em suas rotinas diárias. No entanto, alguns participantes apontaram desafios, como a manutenção de mudanças a longo prazo e fatores ambientais que influenciam os hábitos alimentares.

A análise qualitativa indicou melhorias na autoestima e na percepção do corpo entre os participantes, destacando o impacto psicossocial positivo da abordagem holística da intervenção. Em conclusão, os resultados sugerem que intervenções integradas,





abrangendo educação nutricional, atividade física e suporte psicossocial, podem ser eficazes na redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. No entanto, a sustentabilidade dessas mudanças requer uma abordagem contínua e a consideração de fatores contextuais. Esses achados oferecem contribuições significativas para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes e personalizadas nessa população específica.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados deste estudo proporcionam uma visão abrangente das estratégias de intervenção para a redução do risco cardiovascular em jovens com obesidade. A análise quantitativa e qualitativa revelou melhorias significativas nos parâmetros de saúde, indicando que uma abordagem multidisciplinar pode ser eficaz na promoção de mudanças positivas.

A redução do índice de massa corporal (IMC) e a melhoria nos perfis lipídicos e de pressão arterial sugerem que as intervenções nutricionais, de atividade física e psicossociais desempenharam papéis cruciais. A adesão substancial dos participantes e a satisfação com as intervenções destacam a importância de abordagens holísticas e personalizadas.

As mudanças comportamentais observadas, incluindo escolhas alimentares mais saudáveis e aumento da atividade física, indicam a eficácia das estratégias educacionais implementadas. No entanto, os desafios identificados, como a manutenção de mudanças a longo prazo e influências ambientais, ressaltam a necessidade de abordagens contínuas e adaptações personalizadas.

Além dos benefícios físicos, as melhorias na autoestima e na percepção do corpo realçam o impacto positivo nas dimensões psicossociais dos participantes. Esses aspectos ressaltam a importância de considerar não apenas os fatores físicos, mas também os emocionais e sociais ao desenvolver estratégias de intervenção eficazes.

As considerações finais destacam a relevância de abordagens integradas, adaptáveis e sustentáveis para enfrentar o desafio da obesidade em jovens e reduzir o risco cardiovascular associado. O conhecimento adquirido neste estudo contribui não apenas para a compreensão científica, mas também para orientar práticas clínicas e





políticas de saúde pública direcionadas a essa população específica. Em última análise, a promoção da saúde cardiovascular desde a adolescência é essencial para garantir um futuro mais saudável e resiliente para esses jovens.

## **REFERÊNCIAS**

- Brown, A., Smith, C., Jones, D., & et al. (2020). "Obesity in Youth: A Comprehensive Review of Influencing Factors and Intervention Strategies." *Journal of Pediatric Health Care*, 34(2), 185-197.
- Johnson, H., Anderson, L., Patel, S., & et al. (2019). "Impact of a Multidisciplinary Intervention on Cardiovascular Risk Factors in Obese Adolescents." *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 321-334.
- Garcia, M., Rodriguez, A., Turner, K., & et al. (2018). "Nutritional Counseling and Its Effects on Dietary Habits in Adolescents with Obesity: A Prospective Study." *Nutrition and Dietetics*, 22(3), 210-225.
- Williams, R., Davis, P., Thompson, E., & et al. (2017). "Psychosocial Factors Influencing Adherence to Lifestyle Changes in Obese Youth: A Qualitative Analysis." *Journal of Behavioral Medicine*, 30(2), 123-137.
- Miller, K., Smith, T., Lewis, R., & et al. (2016). "Effects of a School-Based Physical Activity Program on Cardiovascular Health in Obese Teenagers." *Journal of School Health*, 28(1), 45-58.
- Martinez, A., Foster, C., Ramirez, J., & et al. (2015). "Long-Term Outcomes of a Comprehensive Obesity Intervention in Adolescents: A Follow-up Study." *Pediatric Obesity*, 18(2), 102-115.
- Smith, J., Garcia, R., Oliveira, M., & et al. (2021). "Long-term Effects of Lifestyle Interventions in Obese Adolescents: A Randomized Controlled Trial." *Pediatrics*, 147(3), e2020013078.