

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** A EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES MHEALTH NA REDUÇÃO DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ADOLESCENTES

**Relatoria:** Marília Letícia Henriques Dias Carneiro  
Juliana Andreia de Souza Fernandes  
Sheila Milena Pessoa dos Santos

**Autores:** Nadinne Livia Silva de Melo  
Beatriz Araújo Alves  
Maria Eduarda Almeida Alves

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**Introdução:** A prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes tem aumentado constantemente em todo o mundo como consequência direta das mudanças relacionadas a má alimentação e sedentarismo. Dessa forma, o uso da tecnologia mobile-Health (mHealth) na assistência de adolescentes com sobrepeso e obesidade está em constante progresso, pois o uso recorrente destes dispositivos pelos jovens possibilita uma nova rota de disseminação de informações. **Objetivo:** Descrever a eficiência do uso de intervenções mHealth para a redução dos níveis de sobrepeso e obesidade em adolescentes. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio dos descritores “Saúde Digital”, “Saúde do Adolescente” e “Obesidade”, com o uso do operador booleano “AND”. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês e espanhol e publicados nos últimos cinco anos. Encontrou-se 159 artigos na qual, após leitura do título, resumo e texto completo, foram selecionados 11 artigos para a amostra. **Resultados/Discussão:** O uso da interatividade é fator norteador do êxito de programas eletrônicos voltados para adolescentes, na qual estudos recentes evidenciam melhorias na autogestão da saúde e bem-estar dos usuários. Os principais recursos utilizados envolvem uma interface convidativa, seções destinadas ao registro de alimentação e atividade física, gráficos para registrar índice de IMC, avaliação psicológica, lembretes e vídeos informativos com linguagem adequada ao público-alvo. A atividade física e a dieta são os focos dos mais variados tipos de aplicativos, destacando-se o recurso de lembrete virtual, utilizado para o cumprimento de metas diárias relacionadas a alimentação saudável e realização de exercícios, o que potencializa o automonitoramento da saúde por parte dos usuários. Um ensaio clínico randomizado realizado na Tailândia com 67 crianças e adolescentes obesas avaliou a usabilidade de um aplicativo móvel, em conjunto à assistência de saúde, e obteve como resultados a mudança de peso e o ajuste dos comportamentos alimentares nos 6 meses que durou a pesquisa. **Considerações Finais:** A tecnologia móvel proporciona uma nova estratégia no combate ao sobrepeso e a obesidade por ser uma ferramenta de disseminação de informações de baixo custo e fácil acesso, principalmente para o público mais jovem, o que contribui para a adesão dos usuários.