

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



UTILIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE

Adezuíta Pinto da SILVA^{1*}; Kaymann Scheidd SKROCH¹; Alisson Matos de MOURA¹; Mateus Mesquita de SOUZA¹; Aleícia Macedo de SOUZA¹; Micaela Nicolle de Siqueira FERREIRA¹.

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: adesilva89.as@gmail.com

Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, dessas, 650 milhões de adultos, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças. Esse número continua aumentando. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2025, aproximadamente 167 milhões de pessoas – adultos e crianças – ficarão menos saudáveis por estarem acima do peso ou obesas. Com esses dados, é válido ressaltar que existir indicadores em evidência; a inatividade física, pessoas paradas, sedentárias. A obesidade afeta a maioria dos sistemas do corpo. Atinge o coração, fígado, rins, articulações e etc. isso leva a uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular cerebral e várias formas de câncer, bem como problemas de saúde mental. Todavia, essa problemática pode ser evitada se tiver interferência precoce. Com a expansão tecnológica e acessível a todos, houve um retrocesso de permanência relacionada à prática de exercícios físicos, fazendo com que a população viesse a se movimentar menos, aumentando o número de pessoas obesas e consequentemente uma crescente porcentagem referente aos gastos com a saúde para o governo. Motivar pessoas com sobrepeso e obesidade a realizarem exercícios físicos visando o combate ao sedentarismo e obesidade através de uma página da rede social (Instagram). A proposta é criar uma página com linguagem popular, de modo que o entendimento e incentivo seja claro e objetivo, sem monotonia de muitas escritas ou postagens convencionais. Uma ação exclusiva para que o indivíduo com excesso de peso identifique-se com o

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



que será postado na página e faça mudança de hábito e rotina, obtendo qualidade de vida e longevidade. Elaborar materiais, conteúdos para redes sociais, com dicas e prescrição de exercícios, curiosidades sobre alimentação, imagens motivacionais, posts, reels, stories, e lives, abordando a relação entre atividade física, exercício físico, sedentarismo, obesidade, mudança de hábito e promoção da saúde. A linguagem escolhida será partindo dos entraves, as falhas, os desafios e fraquezas que o obeso possui em ter hábitos saudáveis. As postagens iniciarão pela manhã no perfil da página “Pratique”, e ao longo do dia, haverá posts em horários estratégicos e de maior visibilidade, de modo que alcance o maior número de público possível. É importante salientar que a página irá englobar e ofertar conteúdo a todo e qualquer público, porém, o público alvo específico será o obeso, o que está acima do peso e o sedentário. A página terá o nome de “Pratique” com um layout motivador e que passe a impressão de que a prática de exercícios não precisa ser de forma chata ou pouco cativante. A linguagem utilizada será de fácil entendimento, para que possa motivar pessoas no grupo de obesidade. Inicialmente haverá uma postagem motivacional e desafiadora para que as desculpas de negligenciar o autocuidado não sejam relevantes. Em seguida, terão indicações que os exercícios podem ser feitos em jejum, sem sair da cama e para pessoas sem contraindicação ou limitações, fazendo com que a pessoa que esteja acompanhando a página, se sinta capaz de realizar toda e qualquer atividade por mais que seja adaptada ou não. Terá uma recomendação de alongamento, de aquecimento, exercícios de mobilidade, flexibilidade, para que as pessoas possam iniciar o dia dispostas e eliminar os sinais de cansaço provocados por inúmeras situações, além de ajudar a ativar o metabolismo. À tarde, serão indicados e prescritos exercícios para diminuição do sedentarismo, e efetividade no combate contra a obesidade. Os exercícios poderão ser realizados através de circuitos funcionais, sendo transmitidos por postagens de vídeos, e até mesmo live, em tempo real. A utilização de aparelhos e/ou materiais, será dispensada para minimizar o número de empecilhos e desculpas geradas pelos praticantes. Na parte da noite, serão indicados alongamentos para relaxamento com objetivo de auxiliar na redução do estresse, no alívio das dores e consequentemente obter uma noite

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



de sono tranquila. Realização de mesas redondas on-line, vídeos ilustrativos, realização de promoções, interação pelo direct, serão realizados diariamente. O exercício pode reduzir efetivamente o peso corporal, o índice de massa corporal (IMC), a taxa de gordura corporal, a circunferência corporal do indivíduo, diminuir o peso corporal, deixando a forma corporal mais simétrica, além de melhorar os componentes lipídicos e glicêmicos, reduzindo assim as complicações causadas pela obesidade. Com o incentivo e colocando em prática, o exercício físico consegue reduzir significativamente a porcentagem de sedentários e obesos, ocasionando a promoção de qualidade de vida aos indivíduos e reduzindo drasticamente a porcentagem que a literatura aponta de estudos e pesquisas feitas relacionadas a esse público.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade; Exercício físico; Sedentarismo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUNHA, Claudio Leinig Pereira da. **A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular**. Arq. Bras. Cardiol., v119, n. 2, p. 244-245, jul. 2022

OMS: **sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030**. Disponível em:

<[https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-depessoas-at%C3%A9-2030#:~:text=O%20sedentarismo%20pode%20levar%20500,quarta%2Dfeira%20\(19\)](https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-depessoas-at%C3%A9-2030#:~:text=O%20sedentarismo%20pode%20levar%20500,quarta%2Dfeira%20(19)>)>

acesso em: 19 abril 2023.

SILVA, Roberto Jorge da. **A Atividade Física no Presente Pode Ser a Receita para Evitar os Males da Obesidade e Hipertensão no Futuro**. in:editorial Arq. Bras. Cardiol. 115 (1) Jul 2020