

ESTRATÉGIAS MULTIDISCIPLINARES NO ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE ADOLESCENTE: PERSPECTIVAS ENTRE O MODELO PRESENCIAL E O HÍBRIDO

Braulio Henrique Magnani Branco¹;

¹Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Maringá, PR.

Denise de Castro Insaurriaga Silva².

²Instituição de Ensino (abreviatura do nome da instituição), Cidade, Estado.

RESUMO: A obesidade na adolescência constitui um desafio crítico para a saúde coletiva global, exigindo estratégias de promoção da saúde que transcendam abordagens isoladas. Este estudo consiste em um levantamento bibliográfico de natureza qualitativa e descritiva, cujo objetivo foi analisar o impacto de intervenções multidisciplinares presenciais e híbridas em adolescentes com excesso de peso. A fundamentação teórica baseia-se na integração de quatro pilares essenciais: exercício físico estruturado, reeducação nutricional, suporte psicossocial e monitoramento clínico. Os resultados indicam que, enquanto o modelo presencial assegura o rigor técnico e a segurança na supervisão motora, o modelo híbrido emerge como uma alternativa disruptiva para ampliar a adesão e superar barreiras logísticas de deslocamento e rotina. Conclui-se que a convergência entre o suporte presencial e as ferramentas digitais favorece a sustentabilidade do cuidado, promovendo melhorias significativas na composição corporal, no perfil metabólico e na percepção da imagem corporal dessa população.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente. Promoção da Saúde. Intervenção Multidisciplinar.

MULTIDISCIPLINARY STRATEGIES IN ADDRESSING ADOLESCENT OBESITY: PERSPECTIVES BETWEEN FACE-TO-FACE AND HYBRID MODELS

ABSTRACT: Adolescent obesity represents a critical challenge for global public health, requiring health promotion strategies that transcend isolated approaches. This study consists of a qualitative and descriptive literature review, aimed at analyzing the impact of face-to-face and hybrid multidisciplinary interventions in overweight adolescents. The theoretical framework is based on the integration of four essential pillars: structured physical exercise, nutritional re-education, psychosocial support, and clinical monitoring. The results indicate that while the face-to-face model ensures technical rigor and safety in motor supervision, the hybrid model emerges as a disruptive alternative to increase adherence and overcome logistical barriers related to travel and routine. It is concluded that the convergence between

in-person support and digital tools favors the sustainability of care, promoting significant improvements in body composition, metabolic profile, and body image perception in this population.

KEY-WORDS: Adolescent. Health Promotion. Multidisciplinary Intervention.

INTRODUÇÃO

A prevalência da obesidade na adolescência consolidou-se como um dos desafios epidemiológicos mais críticos da saúde coletiva global, com dados da *World Health Organization* (WHO, 2024) indicando que o excesso de peso atingiu mais de 390 milhões de jovens em 2022. Este crescimento exponencial, saltando de 8% para 20% em pouco mais de três décadas, eleva substancialmente a suscetibilidade a patologias crônicas precoces, como a hipertensão e o diabetes tipo 2 (MICHALSKY et al., 2015). Tal cenário é agravado por determinantes sociais e comportamentais, incluindo o comportamento sedentário e ambientes alimentares desfavoráveis, que impõem barreiras complexas ao manejo ponderal durante este estágio do desenvolvimento humano (KRAVCHYCHYN et al., 2020).

Para mitigar este quadro, programas de natureza interdisciplinar têm demonstrado eficácia clínica ao amalgamar o treinamento físico, a intervenção nutricional e o acompanhamento psicológico (COSTA, 2019). A literatura científica ratifica que tais estratégias multicomponentes favorecem a redução do índice de massa corporal (IMC) e a consolidação de hábitos de vida mais saudáveis (IGLESIA et al., 2015; SOLTERO et al., 2018; SOUSA et al., 2020; HINTZE et al., 2021; PEÑA et al., 2023; MASQUIO et al., 2023). Entretanto, a viabilidade logística do modelo exclusivamente presencial enfrenta óbices severos, como a sobrecarga da rotina escolar e dificuldades de deslocamento, resultando em elevadas taxas de atrito e recuperação do peso pós-tratamento, especialmente em estratos populacionais de menor renda (MASQUIO et al., 2015; COSTA et al., 2019).

Diante das limitações operacionais da presencialidade, o advento de modalidades híbridas surge como uma alternativa disruptiva e equitativa, catalisada significativamente pelo contexto pós-pandemia de COVID-19 (COSTA et al., 2023). Ao integrar sessões remotas via plataformas digitais ao suporte presencial, este modelo oferece a flexibilidade necessária para otimizar o tempo dos adolescentes e permitir um monitoramento personalizado em tempo real (FERREIRA, 2023; TOMAH et al., 2023). Essa arquitetura de cuidado busca ampliar o alcance das intervenções em saúde coletiva, superando barreiras geográficas e logísticas que historicamente comprometem a sustentação do tratamento multidisciplinar em redes públicas.

Contudo, observa-se uma lacuna persistente na produção científica nacional e internacional quanto ao impacto específico dessas intervenções híbridas no público adolescente, contrastando com a robustez dos dados sobre o modelo presencial.

Portanto, torna-se imperativo mapear e analisar as evidências disponíveis que integrem o componente nutricional, a atividade física e o suporte comportamental em formatos mistos. Esta investigação justifica-se pela necessidade de orientar políticas públicas e agendas de pesquisa que promovam intervenções mais factíveis, capazes de subsidiar decisões clínicas e promover a equidade no acesso ao cuidado em saúde para jovens com excesso de peso.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é realizar um levantamento bibliográfico sobre as intervenções multidisciplinares voltadas para adolescentes com excesso de peso, analisando as características, benefícios e limitações das modalidades de atendimento presencial e híbrida na promoção da saúde desta população.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica e caráter qualitativo. Quanto aos objetivos, a pesquisa classifica-se como descritiva e explicativa. A prospecção da literatura científica foi operacionalizada por meio de consultas às bases de dados PubMed, Web of Science, Scopus e Lilacs, delimitando-se o recorte temporal para produções veiculadas entre os anos de 2019 e 2025.

O processo de busca, cuja etapa final ocorreu em 27 de setembro de 2024, concentrou-se em manuscritos redigidos em língua inglesa. A arquitetura da estratégia de busca integrou descritores controlados e termos de texto livre, estruturados para abranger de forma exaustiva a tríade temática: o perfil populacional de adolescentes, o quadro clínico de sobrepeso ou obesidade e a natureza das intervenções baseadas em programas multidisciplinares ou interdisciplinares.

A análise dos dados foi realizada de forma narrativa, sintetizando o conhecimento teórico sobre o impacto de programas que integram exercício físico, nutrição e psicologia, sem a aplicação de critérios de revisão sistemática, mas focando na discussão conceitual dos modelos presencial e híbrido.

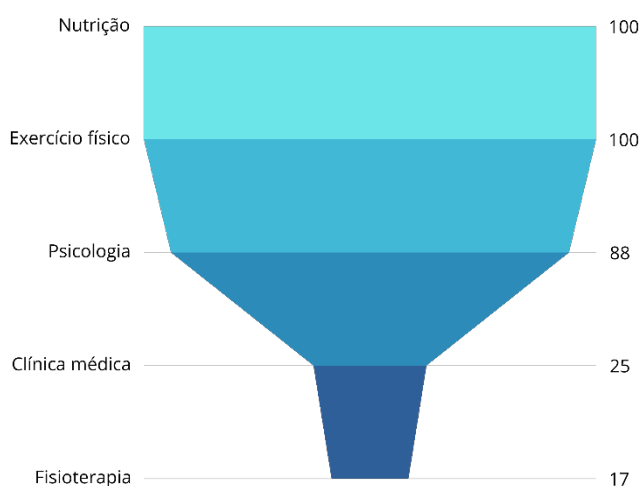
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura científica contemporânea revela uma predominância de investigações conduzidas no cenário brasileiro, embora contribuições significativas oriundas dos EUA, Holanda e Portugal ofereçam uma perspectiva global sobre o manejo da obesidade juvenil. As evidências convergem ao demonstrar que intervenções interdisciplinares, com duração variável entre 12 e 48 semanas, são fundamentais para o suporte de adolescentes com excesso de peso.

A arquitetura desses programas fundamenta-se, invariavelmente, na tríade clássica de educação nutricional, exercício físico supervisionado e suporte psicológico. Observa-se que a orientação dietética e a prática de atividades físicas são os pilares onipresentes nas estratégias de promoção da saúde. Contudo, a inclusão do componente psicológico em grande parte das intervenções reforça a compreensão da obesidade como uma condição que transcende o balanço energético, demandando suporte comportamental para a sustentação das mudanças de estilo de vida.

Adicionalmente, modelos mais robustos integram o acompanhamento médico clínico e, em contextos específicos, a intervenção fisioterapêutica, visando mitigar comorbidades e otimizar a funcionalidade física do jovem.

Figura 1: Áreas de intervenção prevalentes nas abordagens interdisciplinares.



FONTE: Produzido pelos autores (2026)

Sobre os supracitados benefícios, podemos sintetizar os achados no quadro a seguir.

Tabela 1: Principais achados favoráveis dos estudos multidisciplinares analisados.

VARIÁVEL ANALISADA	ACHADOS FAVORÁVEIS
Composição corporal	Melhorias significativas na composição corporal, como ↓ no % de gordura, nas medidas de circunferências e no valor de IMC e ↑ de massa magra.
Condições Metabólicas e Comorbidades	↓ no risco cardiovascular e fatores relacionados ao diabetes tipo 2 através de normalização nos níveis de glicose, colesterol e triglicerídeos.
Controle Emocional e Psicológico	↑ da prontidão para mudanças e ↓ de fatores como estresse e depressão.
Redução de Marcadores Inflamatórios	A combinação entre exercício físico, nutrição e apoio psicológico pode ↓ esses marcadores, contribuindo para o restabelecimento do quadro geral de saúde.
Eficiência dos Tratamentos Semi-Intensivos e Intensivos	Eficácia ↔ sobre os marcadores inflamatórios e ↓ sobre indicadores da síndrome metabólica.
Intervenções Híbridas e Tecnologias Digitais	Impacto significativamente ↑ nas mudanças de estilo de vida.

Fonte: Produzido pelos autores (2026)

Sobre a discussão do presente estudo, é possível afirmar que a análise das evidências demonstra que as diretrizes nutricionais e a prática de exercícios físicos constituem os eixos centrais de todos os programas analisados. Observou-se que, embora a atividade física seja onipresente, a sua aplicação pode variar entre grupos experimentais específicos em determinados delineamentos de estudo. A dimensão psicológica também apresenta expressiva relevância, estando integrada à grande maioria das intervenções como suporte fundamental para a mudança comportamental. Adicionalmente, modelos de cuidado mais robustos incorporam a avaliação clínica médica e o suporte fisioterapêutico para potencializar os resultados funcionais dos adolescentes.

Os impactos positivos dessas abordagens multidisciplinares transcendem a redução ponderal isolada. Os desfechos mais significativos concentram-se na otimização da composição corporal com ênfase na redução de marcadores de adiposidade, na estabilização de indicadores metabólicos e no fortalecimento de aspectos psicossociais, notadamente a percepção positiva da imagem corporal.

A análise da produção científica recente sobre intervenções multidisciplinares no manejo da obesidade e do sobrepeso em adolescentes revela um cenário de transição metodológica e operativa. Historicamente, o modelo presencial consolidou-se como o padrão-ouro, fundamentado na supervisão direta de profissionais de Educação Física para assegurar a segurança e a eficácia das atividades, o que reflete diretamente na melhora da composição corporal, da saúde metabólica e do bem-estar emocional. A integração entre nutrição, psicologia e exercício físico tem sido reportada como o arranjo mais eficaz para promover mudanças significativas no curto prazo.

Nesse contexto, estudos conduzidos por autores como Branco et al. (2018, 2019, 2021) e Marques et al. (2023) evidenciam resultados robustos na redução da massa gorda e no incremento da aptidão cardiorrespiratória. Em paralelo, o campo híbrido, embora ainda emergente, já demonstra eficácia comparável na redução de peso e circunferência abdominal, como apontado por Hintze et al. (2021), além de promover impactos positivos em diversos domínios do estilo de vida dos jovens. A prospecção atual também destaca a personalização como um diferencial, explorando desde influências genéticas, como o polimorfismo do gene FTO investigado por Barbian et al. (2020), até o suporte psicossocial focado na melhora da imagem corporal e redução de estressores psicológicos.

Entretanto, persistem limitações estruturais que desafiam a aplicabilidade global desses achados. Observa-se uma concentração significativa de pesquisas no território brasileiro, o que, embora fortaleça a ciência nacional, pode restringir a generalização dos resultados para outras realidades socioculturais. Além disso, muitas amostras analisadas apresentam tamanho reduzido e protocolos de curta duração, o que dificulta a avaliação da manutenção dos benefícios clínicos ao longo do tempo. Estudos como o de Zanatta et al. (2020) ilustram as dificuldades estatísticas que podem surgir em delineamentos menos robustos, enquanto outros apontam a ausência de acompanhamento prolongado como um óbice para a sustentabilidade das intervenções.

Um dos entraves mais críticos identificados na literatura é a adesão, frequentemente comprometida por barreiras logísticas nos modelos presenciais. Obstáculos relacionados ao deslocamento físico, à incompatibilidade com a grade escolar e à falta de infraestrutura em determinadas regiões são apontados como causas primordiais para a alta taxa de abandono em programas convencionais. Embora os modelos híbridos e online busquem mitigar essas falhas por meio da flexibilidade, eles também enfrentam desafios próprios, especialmente no que tange à equidade no acesso tecnológico e à dificuldade de monitoramento rigoroso das atividades realizadas de forma remota.

Para o avanço da área, a literatura sugere a necessidade de diversificar os contextos populacionais e ampliar os períodos de monitoramento para avaliar a perenidade dos desfechos. Intervenções que associam o treinamento físico a abordagens nutricionais e psicológicas integradas, aliadas a estratégias que envolvam o núcleo familiar e ferramentas tecnológicas acessíveis, parecem ser o caminho mais promissor. A transição para modelos híbridos mais eficientes, fundamentada em um planejamento metodológico abrangente e personalizado, poderá proporcionar avanços definitivos na promoção da saúde de adolescentes com excesso de peso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento bibliográfico realizado permite concluir que tanto as intervenções presenciais quanto as híbridas possuem mérito científico no tratamento da obesidade em adolescentes. O modelo presencial destaca-se pelo controle clínico e impacto fisiológico

imediatamente, enquanto o modelo híbrido oferece uma solução inovadora para o engajamento contínuo e a superação de barreiras logísticas.

Para a promoção da saúde de forma eficiente, sugere-se que as políticas públicas e os protocolos clínicos considerem a integração dessas modalidades, aproveitando a familiaridade dos adolescentes com o mundo digital para potencializar os resultados das intervenções tradicionais. Futuros estudos devem focar na padronização de ferramentas digitais para garantir que a transição do presencial para o híbrido mantenha a qualidade do suporte multidisciplinar.

REFERÊNCIAS

BARBIAN, M. E. et al. Influence of the FTO (rs9939609) polymorphism on the effects of a multidisciplinary intervention in obese adolescents. **Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism**, v. 33, n. 10, p. 1297-1306, 2020.

BRANCO, B. H. M. et al. Resistance or combined training on cardiovascular risk factors in obese adolescents? A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 45, p. 124-131, 2019.

BRANCO, B. H. M. et al. Comparison between two aerobic training models on the body composition of adolescents with obesity. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 21, n. 1, p. 54-62, 2021.

COSTA, C. S. S. et al. **Intervenções multidisciplinares no tratamento da obesidade em adolescentes**: uma revisão. São Paulo: Editora Saúde, 2019.

COSTA, M. J. et al. **Saúde digital e obesidade no cenário pós-pandemia**. Rio de Janeiro: Acadêmica Press, 2023.

DE SOUZA MARQUES, V. et al. Comparison of family-based vs. individual-based multidisciplinary interventions on body composition in adolescents. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 27, n. 4, 2023.

FERREIRA, L. G. **Flexibilidade e eficácia em intervenções híbridas de saúde**. Curitiba: Editora Científica, 2023.

HINTZE, L. J. et al. A hybrid multidisciplinary intervention reduces metabolic syndrome prevalence in adolescents with obesity. **Diabetes Research and Clinical Practice**, v. 175, 2021.

IGLESIA, I. et al. Multidisciplinary interventions for preventing and treating childhood obesity. **Health Promotion International**, v. 30, n. 3, p. 112-125, 2015.

KRAVCHYCHYN, A. C. P. et al. Impact of sedentary behavior on weight management during adolescence. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 33, p. 1-10, 2020.

- MARQUES, V. et al. Effects of interdisciplinary interventions on adiposity and metabolic markers in adolescents. **Revista de Nutrição**, v. 36, e230045, 2023.
- MASQUIO, D. C. L. et al. Barriers to obesity treatment in low-income adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 5, p. 450-458, 2015.
- MASQUIO, D. C. L. et al. Effects of interdisciplinary interventions on adiposity and metabolic markers in adolescents. **Revista de Nutrição**, v. 36, e230045, 2023.
- MICHALSKY, A. S. et al. Cardiovascular risk factors in obese adolescents. **New England Journal of Medicine**, v. 372, n. 12, p. 1135-1144, 2015.
- PEÑA, G. et al. Multidisciplinary approach to adolescent obesity: a review of current evidence. **International Journal of Obesity**, v. 47, p. 210-222, 2023.
- SOLTERO, E. G. et al. Effects of a multidisciplinary intervention on metabolic syndrome in overweight youth. **Pediatric Obesity**, v. 13, n. 1, p. 1-10, 2018.
- SOUSA, S. F. et al. Adherence and challenges in a hybrid intervention for adolescent obesity. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. 10, 2020.
- TOMAH, S. et al. Hybrid models of care in metabolic diseases: a new era. **Diabetes Care**, v. 46, n. 5, p. 980-992, 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight: key facts**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 11 fev. 2026.
- ZANATTA, L. et al. Effects of a multidisciplinary program on cardiorespiratory fitness in adolescents with obesity. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 26, n. 3, 2020.