**MOTIVAÇÃO, BIOATIVOS VEGETAIS E ATIVIDADE FÍSICA: 3 PILARES DO EMAGRECIMENTO**

Isanete Geraldini Costa Bieski¹; Teresa Elisabete Silva Souza²; Joana Maria Geraldini Costa Bieski3; Rosemeire Pereira Silva4; Marileide Antunes de Oliveira5

¹Diretora-Executiva do Instituto do Saber Ativo – Instituto ISA. draisa@institutoisa.com.br

²Tutora voluntária do Instituto do Saber Ativo – Instituto ISA. tereli.silva@gmail.com

3 Assessoria Instituto do Saber Ativo – Instituto ISA. joanambieski@gmail.com

4 Engenheira agrônoma autônoma e Terapeuta integrativa complementar. roseagr@gmail.com

5Psicóloga clínica e membro do Instituto do Saber Ativo – Instituto ISA. marileide.antunes@yahoo.com.br

A obesidade é uma doença pandêmica e sua prevalência tem aumentando ano a ano, gerando muitos gastos a saúde pública. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática da literatura e explicar o papel da motivação, bioativos vegetais e atividade física no emagrecimento. Uma busca sistemática da literatura foi conduzida no MEDLINE (incluindo PubMed), Scopus, Web of Science, de janeiro de 2018 a outubro de 2020. A metodologia de revisão bibliográfica foi aplicada. As palavras-chaves utilizadas formam: motivação, bioativos vegetais e atividade física, foram incluídas dando enfoque na perda ou manutenção da perda de peso, motivação ou adesão e mudança de comportamento. Dos mais de 5.000 trabalhos científicos abordando, foram incluídos 89 nove trabalhos. Alguns artigos apontam que as principais barreiras para perder peso parecem ser a falta de motivação e a percepção da dieta de emagrecimento. E isso torna-se um ciclo vicioso impedindo que a pessoa faça atividade física e se alimente adequadamente. As plantas comestíveis e medicinais exibem um efeito anti-obesidade, agindo na regulação das atividades de enzimas digestivas relevantes conforme estudos in vivo e vitro. Foram encontradas mais de 70 plantas medicinais com ação coadjuvante do emagrecimentos, seja redução da absorção de lipídios e carboidratos, enzimas digestivas, ansiedade, regulação da microbiota intestinal e melhora da inflamação relacionada à obesidade e ação termogênicas, e as principais delas são: *Camellia sinensis* L. Kuntze (chá verde), *Capsicum annuum* L., *Coffea* sp. *Capsicum annuum* L. (pimenta-malagueta), *Ilex paraguariensis* A. St.-Hil. (erva-mate), *Paullinia cupana* Kunth (guaraná-ralado), *Piper nigrum* L. (pimenta-do-reino), *Fucus vesiculosus* L. (alga), *Allium sativa* L. (alho), *Hibiscus sabdariffa* L. (Hibisco), *Zingiber officinale* Roscoe e *Garcinia atroviridis* Griff. e T. Anderson, *Passiflora* spp. (Maracujá). Além disso a atividade física está fortemente associada a variações do comportamento fisiológico, psicológico e do sistema neuroendócrino. A maior perda de peso foi associada ao uso de estratégias relacionadas ao controle dos impulsos alimentares, planejamento e monitoramento da perda de peso, suporte motivacional, busca de informações e automonitoramento. As estratégias motivacionais encontraram efeitos significativos para a manutenção da perda de peso, todas aplicadas, automonitoramento, feedback, definição de metas e conhecimento de formação, combinadas com um componente de apoio social humano para apoiar comportamentos saudáveis. Esta revisão identificou várias técnicas e princípios aplicados para estimular a motivação e adesão. Pesquisas futuras devem ter como objetivo examinar quais como a motivação pode contribuir significativamente sendo mais eficazes no apoio à mudança de comportamento a longo prazo e manutenção da perda de peso.

**Palavras-chave*:*** motivação, bioativos vegetais, óleos essenciais; planta alimentícia;

**Agradecimentos**: Nossos agradecimentos aos membros da comissão organizadora do I CONQSFAR e a Equipe do Instituto do Saber Ativo, Instituto ISA.