



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

HÁBITOS ALIMENTARES E OBESIDADE
uma relação diretamente proporcional?

Mayane Maria Rufino da Silva

Recife – PE
2024

Mayane Maria Rufino da Silva

**HÁBITOS ALIMENTARES E OBESIDADE:
uma relação diretamente proporcional?**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de graduação em nutrição da UFPE, como requisito para obtenção de grau de Nutricionista.

Orientadora: Prof^a Ruth Cavalcanti Guilherme

Coorientadora: Prof^a Dayene Louyse Lírio Dantas

Recife – PE

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

da Silva, Mayane Maria Rufino da .

Hábitos Alimentares e Obesidade: uma relação diretamente proporcional? /
Mayane Maria Rufino da da Silva. - Recife, 2024.
49 : il., tab.

Orientador(a): Ruth Cavalcanti Guilherme

Coorientador(a): Dayene Louyse Lírio Dantas

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da
Saúde, , 2024.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Obesidade. 2. Hábitos Alimentares. 3. Sedentarismo. 4. Doenças crônicas
não transmissíveis . 5. Saúde Pública. 6. Saúde mental. I. Guilherme, Ruth
Cavalcanti. (Orientação). II. Dantas, Dayene Louyse Lírio. (Coorientação). IV.
Título.

610 CDD (22.ed.)

Mayane Maria Rufino da Silva

**HÁBITOS ALIMENTARES E OBESIDADE:
uma relação diretamente proporcional?**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de graduação em nutrição da UFPE, como requisito para obtenção de grau de Nutricionista.

Aprovado em: 19/04/2024

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dra. Ruth Cavalcanti Guilherme
(Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dra. Karina Correia Silveira
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dra. Silvana Magalhães Salgado
Universidade Federal de Pernambuco

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	10
2.1 GERAL	10
2.2 ESPECÍFICOS	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 OBESIDADE	11
3.2 HÁBITOS ALIMENTARES	13
3.3 RELAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E OBESIDADE	15
4. METODOLOGIA	19
5. RESULTADOS	20
6. DISCUSSÃO	28
6.1 OBESIDADE E FATORES QUE INFLUENCIAM NOS HÁBITOS ALIMENTARES	28
6.2 OBESIDADE E FATORES EMOCIONAIS	31
6.3 OBESIDADE, ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	34
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
8. REFERÊNCIAS	42

RESUMO

A obesidade é um dos problemas de saúde pública mais significativos em escala global. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, buscou-se verificar a correlação entre hábito alimentar e obesidade. Os portais de pesquisa consultados foram: PubMed e BVS, totalizando 20 artigos. O estudo possibilitou explorar a relação entre obesidade e hábitos alimentares, destacando sua complexidade e fatores envolvidos. Constatou-se que o consumo de alimentos ultraprocessados e inatividade física continua sendo uma das causas associadas a fatores sociais, culturais e ambientais. Além disso, observou-se que a ansiedade e depressão estão intimamente relacionados à obesidade, destacando a importância de uma abordagem holística no tratamento e prevenção dessas condições. Foram identificados, também, a influência do confinamento domiciliar durante a pandemia do COVID-19 nos hábitos alimentares e na saúde nutricional. A revisão recomenda a necessidade de abordagens interdisciplinares e políticas públicas integradas para enfrentar esses desafios que envolvem o tratamento da obesidade.

Palavras-chaves: Obesidade, Hábitos alimentares, Saúde Pública, Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

ABSTRACT

Obesity represents one of the most significant global public health challenges. Through an integrative literature review, we aimed to examine the correlation between eating habits and obesity. The research sources consulted were PubMed and BVS, resulting in a total of 20 articles reviewed. This study allowed us to delve into the relationship between obesity and eating habits, highlighting its complexity and the various contributing factors. The research revealed that consumption of ultra-processed foods and physical inactivity remains among the primary factors, alongside social, cultural, and environmental influences. Additionally, it was observed that anxiety and depression are closely linked to obesity, emphasizing the importance of a holistic approach to addressing and preventing these conditions. The impact of home confinement during the COVID-19 pandemic on eating habits and nutritional health was also identified. The review underscores the necessity for interdisciplinary approaches and integrated public policies to effectively tackle the challenges associated with obesity treatment and prevention.

Keywords: Obesity, Eating Habits, Public Health, Chronic Non-Communicable Diseases.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a obesidade é um dos problemas de saúde mais significativos em escala global, sendo classificada como uma epidemia mundial devido ao seu aumento progressivo nas últimas décadas em muitos países desenvolvidos e em desenvolvimento, sendo motivo de constante preocupação para os estudiosos por ser um importante fator de risco modificável para as doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2014; WHO, 2012).

O excesso de peso, caracterizado pelo sobrepeso e pela obesidade, é uma das principais causas globais de mortes relacionadas a doenças como diabetes, doença isquêmica do coração e certos tipos de câncer (OMS, 2019). Estimativas brasileiras apontam que as doenças cardiovasculares são as maiores causadoras de óbitos no Brasil (OMS, 2019).

De acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2020, mais da metade dos adultos no Brasil estão enfrentando problemas de excesso de peso, representando cerca de 96 milhões de pessoas, o que corresponde a 60,3% da população adulta. Com uma prevalência maior entre as mulheres, com 62,6%, do que entre os homens, com 57,5%. Além disso, a obesidade afeta significativamente 25,9% da população adulta, totalizando aproximadamente 41,2 milhões de pessoas. (OMS, 2023).

E esse aumento é associado a mudanças comportamentais ocorridas nas últimas décadas, sobretudo com maior ênfase na alimentação inadequada e no sedentarismo sendo preconizado constantemente e de modo cada vez mais frequente e intenso, a mudança nos hábitos alimentares (Porto et al, 2019).

No contexto da saúde pública, a abordagem predominante na formulação de estratégias de combate à obesidade e outros problemas alimentares têm sido fortemente influenciada pelo campo científico da Alimentação e Nutrição. Contudo, observa-se uma lacuna significativa na fundamentação teórica e conceitual dessas abordagens, que tendem a simplificar a complexidade do problema, seguindo o que Edgar Morin denomina de "paradigma simplificador". Nesse sentido, autores têm destacado a necessidade de uma compreensão mais ampla e holística dessas

questões, reconhecendo a complexidade dos fatores envolvidos, como sugerido pela abordagem dos hábitos de Pierre Bourdieu (Klotz-Silva et al., 2017).

Na área da alimentação e nutrição, uma questão central é a mudança nos hábitos alimentares das populações, como destacado, por exemplo, no Guia Alimentar para a População Brasileira. No início do documento, é ressaltado o seguinte ponto: a Organização Mundial da Saúde (OMS) incentiva os governos a estabelecerem e revisarem regularmente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, por meio da estratégia Global para a promoção da alimentação saudável, atividade física e Saúde. Essas diretrizes devem refletir as mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população, além de incorporar os avanços científicos. O objetivo dessas orientações é apoiar e promover a educação alimentar e nutricional e orientar as políticas e programas nacionais relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2014).

É crucial destacar que o Guia Alimentar para a População Brasileira foi desenvolvido pensando na diversidade de toda a população do Brasil, abarcando as especificidades de um país de dimensões continentais. Este guia visa a "oferecer um leque de estratégias destinadas a facilitar a adoção de práticas alimentares saudáveis por parte dos indivíduos e das comunidades, estratégias essas que devem ser aplicadas por gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS), em colaboração com parceiros de diferentes setores, com um enfoque especial na inclusão da comunidade" (BRASIL, 2014).

Dessa forma, mesmo sem uma definição precisa do que considerado hábitos alimentares saudáveis, o Guia estabelece uma conexão direta com o conteúdo do Glossário Temático: Alimentação e Nutrição, produzido e divulgado pelas mesmas autoridades do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013). Isso contribui para uma compreensão implícita do que são consideradas práticas alimentares adequadas.

Hábitos saudáveis são definidos como um conjunto de comportamentos e atitudes que têm como objetivo promover a saúde e a qualidade de vida. Isso inclui uma alimentação adequada e equilibrada, a prática regular de atividade física, a interação social positiva e a busca por atividades ocupacionais prazerosas e significativas em todas as fases da vida (Brasil, 2013).

Além dos aspectos nutricionais, a relação entre obesidade e saúde mental também merece destaque. Estudos como o de Garipey et al. (2015) demonstram uma associação entre sintomas depressivos e obesidade, ressaltando a importância de abordar não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos na prevenção e tratamento da obesidade, uma vez que esses aspectos podem influenciar a escolhas alimentares inadequadas e contribuir para o ganho de peso.

Outro aspecto relevante, foi a pandemia de COVID-19, que trouxe novos desafios para a relação entre hábitos alimentares e obesidade, como mencionado por Ammar et al. (2020) que ao investigar os efeitos do confinamento domiciliar na alimentação e atividade física durante a pandemia, destacaram mudanças nos padrões alimentares que podem ter impactos significativos na saúde, incluindo o aumento da prevalência de obesidade.

De forma geral, a visão predominante sobre hábito alimentar no campo alimentar-nutricional é simplificada, reduzindo-se a uma mera repetição de padrões alimentares sem questionamentos mais profundos sobre seus significados analíticos e muitas vezes desvinculada do contexto cultural, social ou psicológico. Assim, na área científica, o conceito de hábito alimentar é frequentemente entendido apenas como o que as pessoas comem regularmente, sem muita reflexão ou análise crítica (VASCONCELOS, 2007; LUCIA et al., 2011; MORIN, 2011).

Essa abordagem simplificada dos hábitos alimentares tende a ser normativa, impondo um conjunto de regras científico-nutricionais a serem seguidas rigidamente, sem considerar a complexidade dos contextos individuais e culturais. Tal simplificação pode influenciar a formulação de estratégias de intervenção para problemas como a obesidade, reduzindo-as a mudanças nos hábitos alimentares sem considerar outros fatores determinantes (LUCIA et al., 2011; MORIN, 2011).

Nesse sentido, a falta de pesquisas que abordem de forma abrangente os múltiplos fatores que contribuem para a obesidade destaca a necessidade de uma abordagem mais ampla e integrada. Isso implica em questionar os nutricionistas sobre a eficácia do tratamento dietoterápico da obesidade centrado apenas na modificação dos hábitos alimentares e por isso, a necessidade de estudos como este.

2. OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Identificar estudos que relacionam hábitos alimentares e excesso de peso;

2.2 ESPECÍFICOS

- Investigar aspectos sociais, econômicos, culturais, ambientais e psíquicos na formação dos hábitos alimentares.
- Analisar os estudos encontrados sob o aspecto multifatorial da obesidade;
- Sintetizar resultados e achados de trabalhos empíricos e teóricos, a fim de aprofundar os conhecimentos sobre o tema.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 OBESIDADE

A obesidade é uma condição de saúde caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante de um desequilíbrio entre a ingestão de calorias e a sua utilização pelo organismo, afetando a qualidade e expectativa de vida em todo o mundo. É considerada uma das principais preocupações de saúde pública global devido às suas implicações para a qualidade de vida e o aumento do risco de diversas doenças crônicas não transmissíveis; incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão e afins (DANTAS et al., 2019). Pode-se afirmar que as consequências da obesidade têm implicações de caráter metabólico, anatômico, psicológico e comportamental (CARVALHO S et al. 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a obesidade com base no Índice de Massa Corporal (IMC), calculado dividindo o peso em quilogramas pela altura ao quadrado em metros. Indivíduos com IMC igual ou superior a 30 são classificados como obesos. Esta definição é amplamente utilizada, proporcionando uma abordagem padronizada para avaliação e classificação da condição (OMS, 2021).

O problema da obesidade não é uma questão recente. Ao longo da história, as preocupações com a nutrição e o peso corporal variaram em diferentes sociedades e períodos. Durante séculos, a gordura corporal foi associada à prosperidade e status social em algumas culturas, enquanto em outros momentos, a magreza era valorizada como um sinal de saúde e autodisciplina (POPKIN, 2006).

No entanto, nas últimas décadas, ocorreu uma mudança significativa nos padrões globais de obesidade. Discutir obesidade e sobrepeso ultrapassa a simples questão dos números apresentados pela balança. A obesidade é considerada uma enfermidade complexa com múltiplas causas, isso indica que o fenômeno da obesidade não se restringe unicamente a escolhas ou comportamentos individuais (BRASIL, 2022).

Dados da OMS indicam que a obesidade atingiu proporções epidêmicas em todo o mundo. Em 2016, aproximadamente 39% da população adulta global estava acima do peso, e 13% era considerada obesa (OMS, 2017). Essas estatísticas

refletem não apenas uma preocupação estética, mas uma crise de saúde pública com impactos significativos na morbidade e mortalidade.

O Brasil não está imune a essa realidade global. Estudos indicam que as taxas de obesidade têm aumentado de forma consistente nas últimas décadas. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a prevalência de obesidade entre os brasileiros adultos aumentou de 12,2% em 2002 para 26,8% em 2019 (IBGE, 2019). Esse aumento alarmante destaca a urgência de intervenções eficazes para reverter essa tendência no contexto nacional.

O enfrentamento da obesidade requer abordagens multidisciplinares que considerem não apenas fatores individuais, mas também sociais, econômicos e culturais. O desafio persiste, mas a conscientização e a ação coordenada são passos cruciais para mitigar os impactos negativos da obesidade na saúde da população (SOEIRO, 2019).

A predisposição genética para a obesidade é um tema significativo na literatura atual. Estudos como o de (LOPES et al. 2022) destacam a influência dos fatores genéticos na determinação do peso corporal. A genética pode desempenhar um papel na obesidade, embora isso afete uma minoria dos casos. Quando uma pessoa com predisposição genética é exposta a um ambiente desfavorável, como uma dieta rica em calorias e falta de atividade física, isso pode contribuir para o desenvolvimento da condição.

A disponibilidade generalizada de alimentos ultraprocessados, ricos em calorias, está intrinsecamente ligada ao aumento da obesidade. Estudos ressaltam como fatores ambientais, como o acesso facilitado a alimentos não saudáveis, contribuem para o surgimento e a manutenção da obesidade (MALIK et al.2013).

Os comportamentos relacionados à alimentação e à atividade física têm sido alvo de pesquisas recentes. A relação entre obesidade e fatores socioeconômicos, como renda e educação, é discutida em estudos como os de Monteiro et al. (2019). Esses aspectos comportamentais e socioeconômicos muitas vezes atuam influenciando a prevalência da obesidade em diferentes comunidades (MONTEIRO et al., 2019). É crucial reconhecer que esses fatores não atuam isoladamente, mas interagem de maneira complexa.

O estudo de (DA SILVA F et al. 2019) destaca como a interseção de fatores genéticos, ambientais e comportamentais contribui para a complexidade da

obesidade. Essa compreensão integrativa é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

A análise dos múltiplos fatores que influenciam a obesidade, fundamentada em pesquisas recentes, destacam a necessidade de abordagens integradas e personalizadas para lidar com esse problema de saúde pública. A obesidade é uma condição multifatorial, em que aspectos genéticos, comportamentais, ambientais, socioeconômicos e culturais interagem de maneira complexa, o que exige a implementação de estratégias mais eficazes e adaptadas às realidades locais e individuais. A compreensão desses fatores é fundamental para orientar intervenções que não apenas promovam estilos de vida saudáveis, mas também discutam as consequências da obesidade para a sociedade como um todo (BRASIL, 2014).

Uma das ferramentas mais importantes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis é o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, desenvolvido pelo Ministério da Saúde. Este guia oferece recomendações claras para a população, enfatizando a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e a priorização de alimentos naturais e frescos. Tais orientações são essenciais para prevenir doenças relacionadas à obesidade, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, além de contribuir para a educação alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2014).

Outro fator relevante no contexto da obesidade é o processo de **transição nutricional**, que envolve mudanças nos padrões alimentares das populações ao longo do tempo. Em muitas regiões, observa-se uma crescente substituição de dietas baseadas em alimentos frescos e locais por dietas ricas em produtos industrializados e ultraprocessados. Esse fenômeno tem sido associado ao aumento da prevalência de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, representando um desafio significativo para a saúde pública (Martins et al., 2020).

Além disso, a pandemia de **COVID-19** exacerbou o problema da obesidade, principalmente devido ao aumento do sedentarismo e ao consumo elevado de alimentos de baixo valor nutricional durante o período de isolamento social. O fechamento de academias, o confinamento em casa e a diminuição das atividades físicas contribuem diretamente para o ganho de peso, especialmente em uma época em que o acesso a alimentos saudáveis ficou mais difícil para muitas pessoas. Além disso, a crise econômica gerada pela pandemia aumentou a insegurança alimentar e

afetou negativamente os padrões de alimentação de diversas populações, especialmente aquelas de baixa renda (Gomes et al., 2021).

A **modificação da cesta básica** também desempenha um papel importante na dinâmica do consumo alimentar no Brasil. Mudanças nos preços e na disponibilidade de alimentos essenciais podem afetar diretamente a escolha alimentar das famílias, tornando mais difícil a aquisição de alimentos saudáveis e, conseqüentemente, contribuindo para o aumento da obesidade. A maior oferta de alimentos ultraprocessados, que costumam ser mais baratos e acessíveis, tem sido um fator crucial na alimentação de muitas famílias brasileiras, principalmente nas classes econômicas mais baixas (Silva et al., 2022).

Portanto, a obesidade é um problema complexo que exige uma abordagem integrada, considerando fatores como hábitos alimentares, políticas públicas, condições econômicas e o impacto de crises sanitárias, como a pandemia de COVID-19. Para enfrentar esse desafio de maneira eficaz, é necessário implementar políticas de saúde pública que promovam a educação alimentar, a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e o incentivo a hábitos de vida saudáveis, além de garantir o acesso a uma alimentação saudável para toda a população.

3.2 HÁBITOS ALIMENTARES

A investigação dos padrões alimentares tem se mostrado importante na compreensão das transformações contemporâneas nas escolhas alimentares. O Guia Alimentar é uma ferramenta essencial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, incluindo a obesidade, para fornecer recomendações baseadas em evidências sobre hábitos alimentares saudáveis. Seguindo princípios de equilíbrio, variedade e moderação, o Guia Alimentar da População Brasileira orienta indivíduos a fazerem escolhas alimentares que promovam um estilo de vida saudável e contribuam para a manutenção de um peso adequado (BRASIL, 2014).

Partindo disto, a globalização desempenha um papel central nas mudanças observadas nos padrões alimentares mundialmente (POPKIN & REARDON, 2018). O aumento da oferta e disponibilidade de alimentos processados e ultraprocessados e a homogeneização das opções alimentares são indicados como fatores geradores da chamada "transição alimentar". Essa transição está associada a um maior consumo

de alimentos calóricos, açúcares e gorduras, colaborando para o aumento das taxas de obesidade e doenças crônicas (POPKIN & REARDON, 2018).

Segundo Popkin (2014) a transição nutricional refere-se às mudanças nas dietas e estilos de vida associadas ao desenvolvimento econômico. O autor destaca a transição de padrões alimentares tradicionais, caracterizados por alimentos minimamente processados e atividades físicas intensas, para uma dieta mais industrializada, rica em alimentos processados e uma redução na atividade física. O modelo delinea a passagem de uma fase de desnutrição para uma fase de excesso alimentar, essa mudança está associada a um aumento nas doenças crônicas e desafios de saúde pública (POPKIN & REARDON, 2018).

A influência da globalização na transição nutricional é um tema abordado por (HAWKES, 2006), que destaca como as mudanças nos sistemas alimentares, impulsionadas pela globalização, contribuem para a disseminação de dietas ocidentalizadas, ricas em alimentos ultraprocessados. Essa homogeneização dos padrões alimentares é um fenômeno que transcende fronteiras e influencia a saúde de populações em todo o mundo (HAWKES, 2006).

A transição nutricional impõe à saúde pública uma responsabilidade e necessidade urgente de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, tendo em vista que, o aumento nas doenças crônicas relacionadas à dieta, como obesidade e doenças cardiovasculares. O entendimento desses desafios é crucial para orientar políticas públicas que respondam às complexidades da transição nutricional na sociedade contemporânea (SWINBURN et al., 2011).

Evidências do Inquérito Nacional de Alimentação (INA) destacam que a alimentação da população brasileira permanece caracterizada pelo consumo de alimentos tradicionais, como feijão, arroz, verduras e carne vermelha, e ingestão recorrente de alimentos ultraprocessados, como bebidas açucaradas, bolachas doces, carnes embutidas e doce. Revelam, também, uma redução na qualidade alimentar entre os períodos 2008-2009 e 2017-2018, com diminuição da ingestão de arroz, feijão, carne vermelha, laticínios e frutas e aumento do consumo de sanduíches (DE ASSUMPÇÃO D et al. 2023).

Outro ponto que tem impactado significativamente os padrões alimentares é a influência da era digital, uma vez que altera mudanças na forma como as pessoas acessam, escolhem e consomem alimentos. A pesquisa de Thompson & Subbaraman

(2018) destaca o papel das plataformas online, aplicativos de entrega de alimentos e redes sociais na influência das decisões alimentares. A tecnologia não apenas facilita o acesso a alimentos, mas também influencia as percepções e atitudes em relação à alimentação (THOMPSON & SUBBARAMAN, 2018).

Além disso, a relação entre a influência da televisão e outras mídias no comportamento alimentar infantil e o papel dos pais é complexa. Enquanto as mídias sobrecarregam as crianças com propagandas de alimentos, muitas vezes focadas em produtos de baixo valor nutricional, os pais têm um papel fundamental tanto na mediação dessa exposição quanto na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos. Evidencia-se que, especialmente no caso das crianças, as preferências por alimentos e brinquedos são moldadas pela publicidade televisiva, influenciando assim as decisões de compra da família (DANTAS et al. 2019).

A mídia, de maneira assertiva e muitas vezes persuasiva, exerce um papel significativo na definição de normas e na alteração de comportamentos. Dentre os diversos meios de comunicação, a televisão destaca-se como o veículo mais acessível à população brasileira, promovendo predominantemente escolhas pouco saudáveis (RODRIGUES & FIATES, 2012).

Ademais, a pandemia de COVID-19 trouxe desafios únicos aos padrões alimentares. Ammar et al. (2020) observam mudanças no comportamento alimentar em resposta a fatores como estresse, incerteza econômica e restrições de movimento. Essas mudanças destacam a complexidade das interações entre eventos externos e escolhas alimentares individuais. O estresse emocional causado pela pandemia também desempenhou um papel importante nos hábitos alimentares. Muitas vezes, em situações de estresse, recorre-se à comida como uma forma de conforto emocional, o que pode resultar no consumo excessivo de alimentos calóricos (AMMAR et al., 2020).

3.3 RELAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E OBESIDADE

A obesidade é uma condição de saúde global que afeta milhões de pessoas e tem uma forte correlação com os hábitos alimentares. Portanto, o interesse por estudos que investiguem a ligação entre o ambiente e a obesidade tem aumentado (BIAGIO et al., 2020).

Uma pesquisa feita no Brasil por Borges et al., (2020), indicou que um ambiente alimentar positivo, com maior facilidade para compra de alimentos in natura ou minimamente processados, pode promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis e reduzir a prevalência de obesidade, porém, atrelado a outros fatores, como o preço desses produtos.

A alimentação desempenha um papel central no desenvolvimento da obesidade, dietas ricas em calorias, gorduras saturadas, açúcares adicionados e com baixo teor de fibras estão diretamente relacionadas ao aumento da prevalência da obesidade (SWINBURN et al., 2019).

A globalização e a urbanização contribuíram para a disponibilidade e o consumo de alimentos ultraprocessados, que são altamente palatáveis e energeticamente densos, promovendo um balanço energético positivo e, conseqüentemente, ganho de peso (POPKIN E REARDON, 2018).

Os alimentos ultraprocessados são formulados através de processos industriais complexos e contêm diversos aditivos. Seu consumo foi significativamente associado a maiores riscos de doenças crônicas não transmissíveis devido à sua alta densidade energética (MONTEIRO et al., 2018). Estudos longitudinais indicam que um maior consumo desses alimentos está relacionado ao aumento de peso em adultos e crianças (RAUBER et al., 2020).

Contrastando com os padrões alimentares que promovem a obesidade, dietas baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados mostraram-se eficazes na prevenção e no controle do excesso de peso. Padrões alimentares como a dieta mediterrânea, rica em frutas, hortaliças, cereais integrais, peixes e azeite, têm sido associados a um menor risco de ganho de peso desacelerado (Sofi et al., 2014). Esses alimentos contêm nutrientes essenciais e fibras dietéticas que contribuem para a saciedade e o controle do peso.

Além disso, MOZAFFARIAN et al. (2018), em um estudo publicado na revista "The Lancet", ressalta a importância de abordar não apenas o que comemos, mas também como comemos. Comer em excesso, refeições em horários irregulares e o aumento do consumo de alimentos fora de casa têm sido associados a uma maior ingestão calórica e ao desenvolvimento da obesidade. Estratégias que visam promover a conscientização durante as refeições e o retorno a hábitos alimentares mais tradicionais são apontadas como importantes para prevenir o ganho de peso excessivo.

A **educação nutricional** surge como uma ferramenta essencial no combate à obesidade, pois visa melhorar o conhecimento da população sobre alimentação saudável e prevenir o consumo excessivo de alimentos que contribuem para essa condição. Programas de educação nutricional, especialmente aqueles focados em conscientizar sobre os malefícios dos **alimentos ultraprocessados** e incentivar o consumo de alimentos frescos e naturais, podem promover mudanças significativas nos hábitos alimentares, com impactos diretos na redução do sobrepeso e obesidade. Tais programas têm sido implementados em diversas esferas, incluindo escolas, onde é possível alcançar crianças e adolescentes, públicos especialmente vulneráveis aos hábitos alimentares inadequados (AMARAL, 2015).

Nas **escolas**, a educação nutricional tem ganhado cada vez mais espaço como parte do currículo escolar, com o objetivo de formar hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Diversos estudos demonstram que, quando aplicada de maneira consistente, essa abordagem contribui para a formação de atitudes alimentares mais conscientes e preventivas, o que pode ser decisivo na redução da prevalência da obesidade entre os jovens (SILVA, 2017). Além disso, o **Guia Alimentar para a População Brasileira** propõe a inserção de informações nutricionais acessíveis e educativas em escolas, com o intuito de criar uma cultura alimentar mais saudável.

Outro avanço importante no processo de educação nutricional é a **nova rotulagem nutricional** de alimentos, implementada pelo governo brasileiro com o objetivo de fornecer aos consumidores informações claras e objetivas sobre os produtos alimentícios. A rotulagem, que foi modificada recentemente para incluir avisos de alerta sobre **excesso de açúcar, gorduras saturadas e sódio**, visa combater a obesidade ao tornar mais transparente a composição dos alimentos, ajudando os consumidores a tomarem decisões alimentares mais informadas. A

presença desses alertas nas embalagens de alimentos tem um impacto significativo, especialmente em relação ao consumo excessivo de ingredientes prejudiciais à saúde, como o açúcar e as gorduras saturadas, que estão diretamente relacionados ao aumento de doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (BRASIL, 2021).

Essas mudanças nas rotulagens alimentares têm sido acompanhadas de perto por pesquisadores, que demonstram que o acesso a essas informações é um dos pilares para a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis. Além disso, políticas públicas que incentivem a educação nutricional nas escolas e a implementação de rotulagens mais claras são estratégias fundamentais para enfrentar a obesidade de maneira eficaz, especialmente em um cenário de crescente consumo de alimentos ultraprocessados, que são uma das principais causas dessa condição (LOPES et al., 2020). Portanto, a combinação de **educação nutricional**, iniciativas como a implementação de **rotulagem nutricional** e programas voltados para a educação em escolas são medidas essenciais para promover mudanças no comportamento alimentar da população e combater a obesidade, uma das maiores preocupações de saúde pública na atualidade.

A influência do ambiente alimentar também é destacada por Swinburn et al. (2019), em um artigo na revista "Nature", que enfatiza a importância das políticas públicas na criação de ambientes alimentares mais saudáveis. A disponibilidade e a acessibilidade de alimentos nutritivos desempenham um papel significativo nas escolhas alimentares, e intervenções que visam modificar o ambiente alimentar têm o potencial de impactar positivamente os padrões alimentares e, por conseguinte, a prevalência da obesidade.

Além dos pontos abordados, há também uma relação entre ansiedade, estresse e obesidade, associada a hábitos alimentares inadequados. Tem sido amplamente discutida na literatura científica, revelando uma complexa interação que afeta significativamente a saúde pública (ABESO, 2023).

A ansiedade, caracterizada por preocupação excessiva e tensão, pode influenciar diretamente os hábitos alimentares. Um estudo realizado por Gariepy et al. (2015) na revista "Psychoneuroendocrinology" demonstrou que a ansiedade crônica está significativamente associada ao desenvolvimento da obesidade. Os autores argumentam que o estresse crônico e a ansiedade podem levar a um aumento na

ingestão de alimentos de alta densidade energética, como uma forma de recompensa, devido aos seus efeitos momentaneamente reconfortantes no cérebro. Este comportamento alimentar pode resultar em um balanço energético positivo e, conseqüentemente, no ganho de peso.

Além disso, a pesquisa de Adam e Epel (2017) publicada no "Journal of Obesity", explora como o estresse crônico pode afetar o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), aumentando a produção de cortisol, conhecido como o "hormônio do estresse". Níveis elevados de cortisol têm sido associados ao acúmulo de gordura visceral, um fator de risco significativo para a obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. O estudo sugere que a regulação do estresse poderia ser uma estratégia chave na prevenção da obesidade e de comorbidades associadas.

A relação entre hábitos alimentares e saúde mental também é sustentada pelo trabalho de Bray et al. (2016) no "American Journal of Clinical Nutrition", que destaca como o consumo de "comfort food" em resposta ao estresse emocional pode levar ao ganho de peso. Esses alimentos, frequentemente ricos em açúcares e gorduras, podem proporcionar uma sensação temporária de alívio da ansiedade e do estresse, reforçando um ciclo vicioso que contribui para o desenvolvimento da obesidade.

Mason et al. (2018) na "Health Psychology", apresentam evidências de que intervenções focadas em técnicas de redução de estresse podem diminuir o impacto do estresse e da ansiedade sobre os hábitos alimentares e, por sua vez, sobre a obesidade. Tais abordagens ajudam a melhorar a consciência dos sinais de fome e saciedade, promovendo uma relação mais saudável com a comida. Uma melhor compreensão dessas relações pode facilitar o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, centradas não apenas na dieta e no exercício, mas também no bem-estar psicológico.

4. METODOLOGIA

O presente estudo trata de uma revisão integrativa da literatura a respeito da relação existente entre hábitos alimentares e obesidade. A pesquisa foi realizada através dos bancos de dados National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com a combinação dos seguintes descritores: “hábito alimentar”, “fatores associados ao excesso de peso”, “mudanças comportamentais e obesidade”, “comportamento alimentar e “cultura alimentar”.

Foram adotados como critérios de inclusão os artigos publicados nos anos de (2006-2023), disponíveis em português, inglês ou espanhol, que tivessem o enfoque no Brasil mesmo que citassem outros países, que estivessem disponíveis na íntegra e que tivessem relação com o tema central. Não foram incluídos livros, capítulos de livros, dissertações, teses e anais de congressos. Foram excluídos estudos que utilizaram testes em animais, por não se aplicarem ao objetivo geral desta revisão.

Foram identificados inicialmente 3.600 artigos. Após triagem realizada a partir da leitura dos títulos, foram excluídos 3.313 artigos por não fazerem alusão a obesidade no Brasil e/ ou fazerem alusão aos hábitos alimentares. Assim, 287 artigos foram selecionados para leitura dos resumos.

Dessa etapa em diante, mais 247 artigos foram excluídos por se referirem apenas à obesidade em crianças e / ou adolescentes com estudos que não se encaixavam no objetivo do trabalho.

Como resultado desse processo, restaram 40 artigos para uma leitura abrangente. Após uma análise minuciosa, mais 13 artigos foram eliminados por não abordarem influências dos hábitos alimentares na obesidade e mais 7 foram excluídos por não estarem disponíveis na íntegra. Isso resultou na seleção de 20 artigos para inclusão nesta revisão.

5. RESULTADOS

Na presente revisão integrativa, analisaram-se 20 artigos que contemplaram a pergunta condutora e os critérios de inclusão, sendo eles analisados na íntegra, a fim de caracterizá-los, interpretá-los e discuti-los. Inicialmente serão apresentados e caracterizados os artigos selecionados por meio do Quadro 1. Posteriormente, serão apresentados os principais resultados encontrados nos artigos selecionados por meio de categorias temáticas que nortearam a produção de conhecimento sobre obesidade e hábitos alimentares.

Entre os vinte (20) artigos selecionados e analisados, encontrou-se (12) na base de dados da *PUBMED*, (6) na base de dados *SCIELO*, (1) na base de dados *LILACS* e (1) na *BVS*. No que diz respeito à procedência dos estudos, identificou-se uma distribuição variada entre diferentes locais de publicação. Por exemplo, no que diz respeito aos hábitos alimentares, identificou-se que Lucia et al. (2011) apresentaram suas descobertas em um trabalho apresentado no Congresso Brasileiro de Nutrição, no Rio de Janeiro, em 2011. O método empregado neste estudo consistiu em uma revisão crítica da literatura sobre hábitos alimentares, com foco na análise das conceituações e abordagens teóricas empregadas no campo da Alimentação e Nutrição. Da mesma forma, Klotz-Silva et al. (2017) contribuíram com um artigo na *Public Health Nutrition*, este estudo utilizou uma abordagem quantitativa, por meio de questionários estruturados, para investigar as associações entre comportamentos alimentares, estado nutricional e conhecimento nutricional entre estudantes universitários brasileiros.

No âmbito da obesidade e dos transtornos de saúde mental, Van Strien (2018) publicou seu estudo na *European Eating Disorders Review*, o método adotado neste estudo envolveu uma revisão sistemática da literatura, com análise crítica dos estudos disponíveis sobre obesidade e transtornos mentais. Enquanto Garipey et al. (2015) o fez no *Journal of Obesity*, neste estudo, foi realizada uma pesquisa comparativa entre adolescentes, utilizando métodos epidemiológicos para avaliar a associação entre sintomas depressivos e obesidade e Mason et al. (2016) no *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, o método utilizado neste estudo foi um ensaio clínico randomizado controlado utilizando um grupo de pessoas como controle.

Para investigar a relação entre alimentação ultraprocessada e doenças crônicas não transmissíveis, Monteiro et al. (2018) e Popkin (2018) e Swinburn et al (2011) contribuíram com artigos no *Public Health Nutrition and Obesity Reviews*, respectivamente. O método utilizado no estudo de Monteiro (2018) se tratou de uma revisão abrangente da literatura sobre alimentos ultraprocessados, com foco na definição e identificação desses alimentos, Já o de Popkin (2018) utilizou uma abordagem global e regional para analisar as tendências de consumo de alimentos ultraprocessados, com base em dados de pesquisas nacionais e internacionais. Swinburn et al (2011) analisaram e sintetizaram informações provenientes de diversas fontes, como estudos científicos, relatórios, dados epidemiológicos e teorias relevantes. A análise concentrou-se em identificar os principais impulsionadores globais e os ambientes locais que influenciam a prevalência da obesidade em diferentes populações.

Quanto aos estudos sobre a dieta mediterrânea e sua influência na saúde, Sofi et al. (2014) publicaram sua meta-análise no *British Medical Journal*. O método utilizado foi uma meta-análise dos estudos disponíveis sobre a adesão à dieta mediterrânea e seu impacto na saúde, incluindo dados de estudos longitudinais e transversais. Ammar et al. (2020) abordou o impacto do COVID-19 nos comportamentos alimentares e na atividade física em um artigo na revista *Nutrients*, neste estudo, foi realizada uma pesquisa online internacional para avaliar os efeitos do confinamento domiciliar durante a pandemia de COVID-19 nos comportamentos alimentares e na atividade física.

No que se refere à prevalência do excesso de peso e fatores associados, diversos estudos foram publicados em diferentes revistas, como Ferreira et al. (2013-2019), onde foi feita uma análise longitudinal dos hábitos alimentares da população brasileira, com base em dados de pesquisas realizadas ao longo de vários anos, Dantas et al. (2019), utilizou uma abordagem quantitativa para investigar o impacto das mídias sociais nos hábitos alimentares de adolescentes, por meio de questionários e entrevistas, da Silva F et al. (2019), utilizou uma análise qualitativa da influência da urbanização nos padrões de consumo alimentar, com base em observações e entrevistas em áreas urbanas, Carvalho S et al. (2023) realizou uma

revisão da literatura sobre as tendências nutricionais em tempos de mudanças ambientais com base em dados de estudos e relatórios científicos e Assumpção et al. (2023) se tratou de uma revisão da literatura sobre estratégias de promoção da saúde nutricional em comunidades de baixa renda, com base em estudos de intervenção e programas de saúde pública.

A educação alimentar e nutricional também foi tema de estudo, sendo abordada por Amparo L. (2015) em um artigo na Revista Brasileira de Saúde, utilizou uma abordagem qualitativa para investigar a educação alimentar e nutricional em contextos de promoção de práticas alimentares saudáveis, por meio de entrevistas e observações. Por sua vez, o desenvolvimento alimentar e a globalização foram discutidos por Hawkes (2006) no *European Journal of Public Health*, seu método empregado foi uma análise crítica das políticas de alimentação e saúde, com base em revisão da literatura e análise de documentos oficiais.

Por fim, as tendências de consumo de alimentos processados foram investigadas por CA Monteiro et al. (2013), o método utilizado foi uma análise documental da legislação brasileira de rotulagem nutricional de alimentos processados, com base em revisão de leis e regulamentos, e Malik et al. (2013) em estudos publicados na *Ciência & Saúde Coletiva* e no *American Journal of Clinical Nutrition*, onde utilizou uma abordagem de revisão sistemática e meta-análise dos estudos disponíveis sobre o consumo de bebidas açucaradas e ganho de peso, com base em dados de ensaios clínicos e estudos observacionais.

Assim, foi possível identificar as seguintes categorias: Obesidade e fatores que influenciam nos hábitos alimentares, obesidade e fatores emocionais, e obesidade, alimentos ultraprocessados e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Quadro 1. Fontes bibliográficas incluídas na revisão integrativa, segundo base de dados consultadas, autor(es), ano, objetivo do estudo, tipos de estudo e principais resultados.

<i>Base de dados ou portal</i>	<i>Autor(s) e Ano</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Tipo de estudo</i>	<i>Principais resultados</i>
PUB MED	Hawkes. 2006	Analisar o desenvolvimento alimentar desigual: ligando as políticas e processos da globalização à transição nutricional, à obesidade e às doenças crónicas relacionadas com a alimentação.	Estudo de revisão	A produção agrícola e as políticas comerciais permitiram um maior consumo de óleo vegetal; as políticas de investimento facilitam um maior consumo de alimentos altamente processados, tal como o marketing global de alimentos. Estes resultados alimentares também refletem o contexto socioeconómico e cultural em que estas políticas funcionam.
PUB MED	LUCIA et al. 2011	O objetivo deste ensaio, foi problematizar a categoria hábito alimentar tal como vem sendo empregada no campo da Alimentação e Nutrição, quando se trata de propor soluções para agravos à saúde associados a práticas alimentares.	Estudo de revisão	Para discutir a força dos hábitos alimentares, é imprescindível que teorias, conceitos e categorias analíticas sejam mobilizados, principalmente, aqueles oriundos dos campos do conhecimento situados nas Humanidades.
PUBMED	Swinburn et al. 2011	É defender a necessidade de ação sobre a obesidade	Revisão narrativa.	O aumento simultâneo da obesidade em quase todos os países é principalmente impulsionado por mudanças no sistema alimentar global, que produz alimentos processados, acessíveis e amplamente comercializados.

SCIELO	Monteiro et al. 2013	Este artigo examina tendências na compra e venda de um tipo específico de produto alimentício processado em países de renda alta e média, com atenção especial ao Canadá e ao Brasil	Revisão integrativa.	Os resultados mostram que os produtos ultraprocessados dominam o abastecimento alimentar dos países de rendimento elevado e que o seu consumo está agora a aumentar rapidamente nos países de rendimento médio.
PUBMED	Malik et al. 2013	Realizamos uma revisão sistemática e meta-análise para resumir as evidências em crianças e adultos.	Revisão sistemática e meta-análise	Os resultados foram mistos devido a heterogeneidade no desenho do estudo, tamanho da amostra e duração do estudo.
PUBMED	Sofi F et al. 2014	Atualizar meta-análises anteriores de estudos de coorte que investigaram a associação entre a dieta mediterrânica e o estado de saúde	Meta-análise de estudos de coorte.	Foi relatado que um aumento de 2 pontos na pontuação de adesão à dieta mediterrânica determinou uma redução de 8% na mortalidade global (risco relativo = 0,92; 95 % CI 0,91, 0,93, uma redução de 10% no risco de DCV (risco relativo = 0,90; IC 95% 0,87, 0,92)
PUBMED	Garipey et al. 2015	Os objetivos deste artigo foram revisar sistematicamente a literatura para uma ligação entre obesidade e transtornos de ansiedade na população em geral e apresentar uma estimativa conjunta de associação.	Revisão sistemática	As medidas de efeito dos dados prospectivos foram mistas, mas evidências transversais sugeriram uma associação positiva entre obesidade e ansiedade.
PUBMED	Amparo L. 2015.	Tem como objetivo fazer uma reflexão sobre a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, apontada como importante estratégia para enfrentar os novos desafios no campo da	Revisão Sistemática	Argumenta-se, no entanto, que embora os campos do acesso à informação e à comunicação sejam de extrema relevância, eles não são suficientes para a construção de práticas alimentares saudáveis. Assim, surge uma reflexão sobre as bases da educação alimentar e nutricional no contexto que se configura e as possibilidades de sua contribuição.

saúde, alimentação e nutrição.				
PUBMED	Mason et al. 2016	Analisar o impacto da alimentação como forma de recompensa no estresse, depressão e emoções negativas.	Ensaio clínico.	A integração de componentes de atenção plena em uma intervenção de perda de peso com dieta e exercícios leva a maiores reduções na alimentação orientada por recompensas.
SCIELO	KLOTZ-SILVA et al. 2017	Entender a influência dessa visão reducionista, destacando algumas discussões sobre os comportamentos alimentares	Revisão integrativa.	No campo da Alimentação e Nutrição, trata-se, portanto, de abordar o comportamento em sua relação com o hábito, não de forma simplificada, mas considerando a complexidade da vida e do ser humano
PUBMED	Van Strien T. 2018	Analisar os hábitos alimentares através de emoções negativas, depressão, estresse e sua associação com a obesidade.	Revisão sistemática.	O tratamento de pessoas obesas com depressão não deve se concentrar em dietas com restrição calórica e sim com tratamento para depressão juntamente com um tratamento adequado para obesidade.
PUBMED	Popkin. 2018.	Analisar mudanças na ingestão de alimentos menos saudáveis e com baixa densidade de nutrientes, bebidas açucaradas e mudanças na alimentação.	Revisão integrativa.	Os resultados para excesso de peso e obesidade – a América Latina, o Médio Oriente e Norte de África são as duas regiões de baixa e média renda mais obesas do mundo.
PUBMED	Monteiro et al. 2018	Investigar padrões alimentares e orientar como identificar alimentos ultraprocessados através do rótulo.	Revisão integrativa.	Estudos mostraram que alimentos ultraprocessados resultam em deterioração da qualidade nutricional da dieta geral e aumento da obesidade e DCNT.

SCIELO	da Silva F et al, 2019	O objetivo deste trabalho foi estimar as associações entre as variáveis ambientais e a obesidade em população adulta de um município brasileiro de médio porte.	Estudo observacional.	A amostra foi composta por 965 adultos com média de idades de 34,2 anos ($\pm 12,0$), predominância do sexo feminino (55,2%) e prevalência de obesidade de 13,8%.
SCIELO	FERREIRA et al. 2021	Analisar as flutuações nos índices antropométricos de 2013 a 2019 e examinar os elementos vinculados à prevalência da obesidade no Brasil, com base nos dados fornecidos pela Pesquisa Nacional de Saúde.	Análise longitudinal.	Entre 2013 e 2019, houve um crescimento significativo na prevalência de obesidade, de 20,8% para 25,9%. Nos homens, os incrementos mais notáveis foram observados no grupo de 40 a 59 anos (9,1%) e naqueles com rendimentos médios (8,3%). Por outro lado, entre as mulheres, as maiores elevações foram vistas nas com menor nível de educação (8,7%) e nas não brancas (6,0%).
SCIELO	Dantas et al. 2019	Investigar a influência do ambiente obesogênico e dos estilos parentais no comportamento alimentar infantil	Revisão integrativa e análise quantitativa.	Verificou-se nesta revisão que a formação do comportamento alimentar depende da interação de fatores relacionados à criança e aos cuidadores e sofre a ação de diversos fatores relacionados à vida do indivíduo - ambientes físico, social, familiar, cultural e midiático.
PUBMED	AMMAR et al. 2020.	Analisar os efeitos do confinamento domiciliar do COVID-19 no comportamento alimentar e na atividade física.	Revisão sistemática, Meta-análise.	Embora o isolamento seja uma medida necessária para proteger a saúde pública, os resultados indicam que houve uma alteração na atividade física e nos comportamentos alimentares de forma comprometedora da saúde
LILACS	Lopes I et al. 2022.	Entender e estudar a obesidade como predisposição genética.	Revisão integrativa.	A obesidade pode se dar por vários fatores que se correlacionam entre si, não se restringindo apenas a fatores genéticos.
BVS	Carvalho S et al. 2023	Estimar a prevalência de excesso de peso entre adultos	Estudo observacional.	Analisamos dados de 855 adultos, 61% dos quais estavam acima do peso. A prevalência de

		brasileiros de 20 a 59 anos, segundo características sociodemográficas, comportamentos relacionados à saúde e consumo alimentar.		excesso de peso foi significativamente maior entre o sexo masculino, aqueles com 30 anos ou mais, com 8 a 11 anos de escolaridade e aqueles que relataram comer mais do que deveriam.
--	--	--	--	---

SCIELO	Assumpção d et al. 2023	O objetivo deste artigo foi avaliar o hábito alimentar da população adulta no Brasil segundo a condição na força de trabalho. Realizou-se estudo transversal com dados de 63.782 adultos (18 a 59 anos), participantes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019.	Estudo transversal.	Os resultados apontam que os ocupados apresentaram maior frequência de consumo de frutas, hortaliças e carne vermelha, e menor quantidade de feijão. O consumo de frango, bebidas de frutas, cereais, ovos, margarina e pratos prontos/semiprontos foi mais frequente para os desocupados versus ocupados, enquanto o de peixes e tubérculos foi menos frequente. Os adultos fora da força de trabalho, comparados aos ocupados, mostraram menor frequência de consumo de refrigerantes, embutidos, pães de pacote e oleaginosas, assim como do costume de substituir o almoço por lanches.
---------------	--	--	---------------------	---

6. DISCUSSÃO

Cada artigo foi submetido a uma leitura minuciosa e crítica. Os estudos revelaram alguns resultados relacionados à obesidade e hábitos alimentares e sua correlação. A discussão deste estudo foi organizada em três categorias distintas, abordando os diversos aspectos considerados.

6.1 OBESIDADE E FATORES QUE INFLUENCIAM NOS HÁBITOS ALIMENTARES

A obesidade e os hábitos alimentares inadequados representam desafios significativos para a saúde pública em todo o mundo (OMS, 2022). Nesse contexto, a investigação científica desempenha um papel crucial na compreensão dos fatores que contribuem para essa questão e na identificação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção (NEVES, 2020). No presente estudo, exploramos os resultados de uma análise abrangente sobre a relação entre obesidade e hábitos alimentares, utilizando uma variedade de artigos científicos relevantes.

A análise dos 20 artigos incluídos nesta revisão integrativa demonstrou que a obesidade foi significativamente associada aos hábitos alimentares da população Brasileira. Porém, com base nos artigos mencionados, a relação entre obesidade e hábitos alimentares é multifatorial, complexa e influenciada por uma gama de fatores ambientais, sociais e individuais (SOEIRO, 2019). Sendo possível a discussão sobre a relação entre os hábitos alimentares e a obesidade.

Um estudo realizado no Brasil, por Ferreira et al, (2021) demonstrou um aumento significativo ao longo do tempo nas taxas de excesso de peso e obesidade no país. Os achados deste estudo sugerem que essa tendência de crescimento da obesidade persiste em ambos os sexos. Isso se dá ao aumento da inatividade física e a hábitos alimentares não saudáveis, devido ao consumo exacerbado de alimentos ultraprocessados

Lucia et al. (2011) apresentaram uma reflexão crítica sobre a categoria de hábito alimentar, interrogando a forma como essa é empregada no campo da Alimentação e Nutrição. Os autores salientam a importância de estimular teorias e conceitos das Humanidades para uma análise mais profunda dos hábitos alimentares, indo além das abordagens epidemiológicas convencionais. Eles citam que os hábitos

alimentares são motivados por uma variedade de fatores culturais, sociais e emocionais, e que sua compreensão requer uma abordagem interdisciplinar.

A pesquisa de Dantas et al. (2019) acrescenta uma camada adicional à discussão, ao investigar o impacto das mídias sociais e da influência parental nos hábitos alimentares das crianças e adolescentes. Este estudo destaca como o uso generalizado das mídias sociais pode influenciar as escolhas alimentares dos jovens, muitas vezes promovendo dietas não saudáveis e comportamentos alimentares prejudiciais (DANTAS et al., 2019). Essa influência das mídias sociais nos hábitos alimentares pode ser especialmente relevante em um contexto de urbanização crescente, como discutido por da Silva F et al. (2019). Seus resultados sugerem que a transição para áreas urbanas pode levar a mudanças nos padrões de consumo alimentar, com um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e uma diminuição na ingestão de alimentos tradicionais e saudáveis (DA SILVA et al., 2019).

Além disso, os estudos de Carvalho S et al. (2023) e Assumpção et al. (2023) abordam desafios adicionais enfrentados pelos indivíduos e comunidades em relação à nutrição. Carvalho et al. (2023) explora as tendências nutricionais em um contexto de fatores ambientais, destacando a importância de desenvolver estratégias para garantir a disponibilidade de alimentos nutritivos e sustentáveis. O autor cita que os fatores ambientais dão início logo cedo por influência dos familiares e pelo ambiente escolar, que podem caracterizar a obesidade exógena.

Por outro lado, Assumpção et al. (2023) focam em estratégias específicas para promover a saúde nutricional em comunidades de baixa renda, pois como foi apresentado no seu artigo, essas pessoas têm menos acesso a uma alimentação de qualidade reconhecendo a necessidade de intervenções direcionadas para enfrentar disparidades socioeconômicas em saúde (CARVALHO et al., 2023; ASSUMPÇÃO et al., 2023).

Em conjunto, esses estudos destacam a complexidade dos hábitos alimentares e das tendências nutricionais, enfatizando a importância de abordagens integradas para promover uma alimentação saudável e combater a má nutrição. Ao considerar fatores como mídias sociais, urbanização, fatores ambientais e desigualdades socioeconômicas, é possível desenvolver políticas e intervenções mais eficazes que

atendam às necessidades e desafios específicos de diferentes populações (CARVALHO et al., 2023; ASSUMPÇÃO et al., 2023).

Já Amparo (2015) salienta a necessidade de estratégias educacionais abrangentes que promovam práticas alimentares saudáveis como um pilar fundamental para melhorar a saúde pública e individual. O autor argumenta que a educação alimentar e nutricional deve ir além da simples transmissão de conhecimentos sobre o que é "comer bem", envolvendo uma compreensão mais profunda dos aspectos culturais, sociais e econômicos que influenciam as escolhas alimentares. Essa perspectiva é crucial para a eficácia de qualquer intervenção voltada para a promoção da saúde alimentar, pois considera o indivíduo inserido em seu contexto de vida, com todas as suas particularidades e desafios. Além disso, a realidade econômica, como a estrutura da cesta básica atual, pode impactar diretamente as opções alimentares, dificultando o acesso a alimentos saudáveis, especialmente em populações de baixa renda (PASSOS; BERNARDI; MENDES, 2014)

Um dos pontos centrais do artigo de Amparo (2015) é a defesa de programas de educação alimentar e nutricional que incentivem a autonomia dos indivíduos em relação às suas escolhas alimentares. Para que as pessoas possam adotar práticas alimentares saudáveis de forma sustentável, Amparo enfatiza que não basta apenas ter acesso a informações corretas e baseadas em evidências científicas. É igualmente importante que desenvolvam habilidades críticas para navegar no complexo ambiente alimentar contemporâneo, que é marcado pela abundância de alimentos ultraprocessados e pela constante exposição a mensagens publicitárias que incentivam o consumo excessivo e desequilibrado. Nesse sentido, a rotulagem nutricional de alimentos se torna uma ferramenta essencial.

A nova rotulagem nutricional adotada pelo Brasil tem como objetivo fornecer informações mais claras sobre o conteúdo dos alimentos, alertando sobre excessos de açúcares, gorduras saturadas e sódio, ingredientes diretamente associados ao aumento da obesidade e doenças cardiovasculares (BRASIL, 2021). A presença de alertas visíveis e compreensíveis nas embalagens ajuda o consumidor a tomar decisões mais informadas, permitindo maior controle sobre o que consome, especialmente em um contexto de alimentos processados e ultraprocessados que são amplamente promovidos.

Amparo (2015) também discute a importância de considerar as dimensões emocionais e afetivas envolvidas na alimentação. Para ele, a alimentação não deve ser vista apenas como um ato físico, mas também como uma experiência sensorial, social e culturalmente enraizada. Assim, qualquer mudança nos hábitos alimentares precisa respeitar e valorizar essas dimensões. Ele defende que a educação alimentar deve se afastar de abordagens

punitivas e restritivas, e adotar estratégias que fomentem o prazer em comer de forma saudável, promovendo a alimentação consciente. Nesse sentido, atividades práticas, como oficinas de culinária e visitas a mercados e hortas comunitárias, podem ser particularmente eficazes, pois estimulam a curiosidade e o prazer de explorar novos alimentos e preparações, incentivando uma alimentação mais natural e equilibrada (AMARO, 2015)

Outro ponto relevante é a necessidade de políticas públicas que apoiem e ampliem o alcance das iniciativas de educação alimentar. Amparo (2015) destaca que a promoção de práticas alimentares saudáveis deve ser uma responsabilidade compartilhada entre governos, instituições de ensino, organizações da sociedade civil e o setor privado. Nesse contexto, a criação de ambientes mais saudáveis, por meio de políticas públicas voltadas para a alimentação e intervenções como a modificação da cesta básica, é fundamental. A cesta básica, que tem sido amplamente discutida no Brasil, reflete diretamente as escolhas alimentares da população, principalmente em termos de qualidade nutricional. A atual composição da cesta básica, com predominância de alimentos processados e com baixo valor nutricional, contribui para o aumento da obesidade e outras doenças relacionadas à alimentação inadequada. Modificar essa composição, favorecendo alimentos frescos e nutritivos, poderia ter um impacto positivo na saúde pública e na prevenção de doenças (LOPES et al., 2018).

Por fim, Amparo (2015) conclui que a educação alimentar e nutricional deve ser parte de uma estratégia integrada, que considere todos os aspectos que influenciam as escolhas alimentares, desde os fatores emocionais até as condições socioeconômicas e políticas. Ao abordar a complexidade desses fatores e enfatizar a autonomia do indivíduo, ele sugere que intervenções mais eficazes e sustentáveis podem ser criadas para promover a saúde alimentar. A implementação de programas educacionais que integrem informações claras de rotulagem e que ajudem os consumidores a entender melhor as escolhas alimentares, associada à reformulação da cesta básica, é essencial para a criação de um ambiente mais saudável e acessível para todos (AMARO, 2015).

6.2 OBESIDADE E FATORES EMOCIONAIS

Por outro lado, Klotz-Silva et al. (2017) explorou a relação entre hábitos e comportamentos alimentares, destacando a complexidade dessas interações. Os autores argumentam que é necessário abordar o comportamento alimentar em sua relação com o hábito de forma não simplificadora, levando em consideração a

complexidade da vida e do ser humano. Eles destacam a importância de considerar não apenas a qualidade nutricional dos alimentos, mas também os aspectos emocionais, psicológicos e sociais envolvidos na alimentação.

Ao correlacionar os trabalhos de Lucia et al. (2011) e Klotz-Silva et al. (2017), podemos observar que ambos enfatizam a necessidade de uma abordagem integrativa e holística no estudo dos hábitos alimentares. Enquanto (LUCIA et al. 2011) destacam a importância de incorporar teorias das Humanidades para uma compreensão mais ampla dos hábitos alimentares, (Klotz-Silva et al. 2017) ressalta a complexidade das interações entre hábitos e comportamentos alimentares. Essas perspectivas complementares sugerem que a compreensão dos hábitos alimentares requer uma análise que leve em consideração não apenas os aspectos nutricionais, mas também os aspectos culturais, sociais, emocionais e psicológicos envolvidos na alimentação. Portanto, para desenvolver intervenções eficazes voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, é essencial adotar uma abordagem integrativa que considere a complexidade e a multidimensionalidade dessa temática.

Ao analisar os artigos de Lucia et al. (2011) e Klotz-Silva et al. (2017) em conjunto com os estudos de Van Strien (2018), Garipey et al. (2015) e Mason et al. (2016), é possível ampliar nossa compreensão sobre a complexa relação entre hábitos alimentares, saúde mental e obesidade.

A relação entre obesidade, transtornos de saúde mental e hábitos alimentares constitui um campo de estudo complexo que necessita de uma análise multifatorial para sua completa compreensão. A discussão aqui apresentada procura apresentar conexões entre os achados de Van Strien (2018), Garipey et al. (2015) e Mason et al. (2016), buscando evidenciar como essas variáveis interagem e influenciam a saúde pública de maneira complexa e significativa.

Van Strien (2018) oferece uma análise profunda sobre o comer emocional como um mecanismo compensatório diante de estados emocionais negativos, sugerindo que indivíduos que apresentam padrões recorrentes de comer emocional têm maior predisposição à obesidade. Esta relação é esclarecedora, pois ilumina uma das vias psicológicas pelas quais as emoções podem impactar diretamente os hábitos alimentares e, por conseguinte, o peso corporal. Este conceito cria um cenário para compreender a complexidade da obesidade, sugerindo que intervenções neste âmbito devem também abordar as dimensões emocionais e psicológicas do comer.

Gariepy et al. (2015) avançam nessa discussão ao demonstrar que a prevalência de transtornos de humor e ansiedade é significativamente maior em indivíduos com obesidade, estabelecendo uma via bidirecional entre saúde mental e obesidade. Este achado reforça a necessidade de uma abordagem complexa no tratamento e prevenção da obesidade, onde a saúde mental não pode ser desconsiderada. Além disso, destaca a importância de criar ambientes e políticas públicas que promovam a saúde mental, como estratégia de combate à obesidade.

Mason et al. (2016), por sua vez, exploram as complexas interações entre obesidade, saúde mental e qualidade de vida, sugerindo que a obesidade não apenas aumenta o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, mas também pode agravar o prognóstico desses transtornos. Esse estudo amplia a compreensão sobre as repercussões da obesidade, indicando que seu impacto vai além das complicações físicas, afetando profundamente o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos indivíduos.

Ao entrelaçar os achados destes estudos, torna-se evidente que a relação entre obesidade, saúde mental e hábitos alimentares é intrinsecamente complexa, exigindo um olhar atento para esses problemas. A prevenção e o tratamento da obesidade, portanto, demandam uma abordagem integrada que considere não apenas os aspectos dietéticos e de atividade física, mas também os componentes emocionais e psicológicos. Políticas públicas e programas de intervenção que abordem essas dimensões de maneira conjunta podem oferecer caminhos mais efetivos para o enfrentamento da obesidade e suas comorbidades associadas.

Em suma, os estudos de Van Strien (2018), Gariepy et al. (2015) e Mason et al. (2016) contribuem significativamente para o entendimento da complexa interação entre obesidade, saúde mental e hábitos alimentares, apontando para a necessidade de uma abordagem holística e integrada na prevenção e tratamento da obesidade, que considere a integralidade do ser humano em suas dimensões física, emocional e social.

Para uma análise minuciosa do artigo de Ammar et al. (2020), é fundamental explorar o papel da alimentação e dos hábitos alimentares em meio à pandemia de COVID-19, destacando como esses aspectos podem ter sido afetados durante o período de confinamento domiciliar. O estudo examinou os efeitos do confinamento na

alimentação e na atividade física por meio de uma pesquisa online internacional, oferecendo insights valiosos sobre essa temática.

Durante o confinamento, houve mudanças significativas nos hábitos alimentares das pessoas devido a vários fatores, como a disponibilidade de alimentos, o estresse emocional, o tédio e a ansiedade. É importante considerar como esses fatores podem ter influenciado a escolha de alimentos e o padrão alimentar dos participantes da pesquisa.

O artigo de Ammar et al. (2020) examinou se o confinamento resultou em alterações na qualidade da alimentação, como um aumento no consumo de alimentos altamente processados, fast-food e alimentos ricos em gordura e açúcar, em detrimento de opções mais saudáveis, como frutas, legumes e alimentos integrais.

A compreensão desses aspectos é crucial para avaliar o impacto da pandemia na saúde nutricional e no bem-estar das pessoas. Mudanças negativas nos hábitos alimentares podem levar a consequências adversas, como ganho de peso, deficiências nutricionais e aumento do risco de doenças crônicas, agravando ainda mais os efeitos da pandemia.

Além disso, é importante analisar como as mudanças nos hábitos alimentares podem estar inter-relacionadas com os níveis de atividade física durante o confinamento. Por exemplo, o aumento do tempo sedentário pode estar associado a padrões alimentares menos saudáveis e a uma maior ingestão calórica, contribuindo para o ganho de peso e outros problemas de saúde.

Portanto, ao analisar a relação entre alimentação e confinamento domiciliar durante a pandemia de COVID-19, é crucial considerar não apenas os aspectos quantitativos, como a quantidade de alimentos consumidos, mas também os aspectos qualitativos, como a qualidade da dieta e os padrões alimentares relacionados à saúde emocional. Durante o período de confinamento, muitos indivíduos enfrentaram mudanças significativas em seus comportamentos alimentares, com aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, além do uso da alimentação como uma resposta ao estresse e à ansiedade provocados pela pandemia. O impacto emocional e psicológico, aliado à redução da atividade física, contribuiu para o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes (SOUZA et al., 2020).

Essa análise mais abrangente, que leva em consideração tanto os aspectos quantitativos quanto qualitativos da alimentação, permite uma avaliação mais completa do impacto da pandemia na saúde nutricional e no bem-estar das pessoas. A pandemia não só alterou os padrões alimentares da população, mas também agravou problemas preexistentes relacionados à alimentação inadequada, especialmente nas populações mais vulneráveis. O estresse e as limitações impostas pela crise sanitária geraram condições favoráveis para o aumento de comportamentos alimentares pouco saudáveis, comprometendo a saúde geral (MARTINS et al., 2021).

No pós-pandemia, muitos desses comportamentos alimentares podem persistir, especialmente devido ao crescente aumento do trabalho remoto, ou home office. O trabalho em casa tem sido associado a padrões alimentares alterados, com maior acesso à comida durante o dia e dificuldades para manter uma rotina alimentar equilibrada. A falta de distinção clara entre os horários de trabalho e lazer, aliada ao aumento do sedentarismo, contribui para o consumo de alimentos de conveniência e com alto valor calórico. Além disso, a dificuldade em manter a saúde mental durante o trabalho remoto tem sido um fator relevante para o aumento do estresse, que muitas vezes se reflete em escolhas alimentares menos saudáveis (SILVA et al., 2022).

Esse cenário exige políticas públicas mais eficazes que integrem a promoção de hábitos alimentares saudáveis e o suporte à saúde mental dos trabalhadores. Estratégias educacionais e campanhas de conscientização devem ser implementadas para ajudar as pessoas a adotar uma alimentação mais equilibrada no contexto do home office, incentivando práticas como a atividade física regular e a adoção de dietas equilibradas. Tais ações são fundamentais para mitigar os efeitos negativos da pandemia e do trabalho remoto sobre a saúde e o bem-estar das pessoas (PEREIRA et al., 2022).

6.3 OBESIDADE, ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Nos artigos de Monteiro et al. (2018) e Popkin (2018). Ambos os artigos tratam de questões relacionadas à nutrição e saúde pública, com enfoques distintos, mas complementares. O artigo de Monteiro et al. (2018) analisa criticamente as mudanças

nos padrões globais de dieta e nutrição, destacando o aumento alarmante do consumo de alimentos ultraprocessados e seus impactos na saúde pública. A pesquisa evidencia como a transição nutricional tem contribuído para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. A abordagem de Monteiro et al. enfatiza a importância das políticas públicas e regulamentações governamentais para combater esse fenômeno e promover dietas mais saudáveis.

Por outro lado, o artigo de Popkin (2018) foca na globalização da dieta e nas mudanças nos padrões alimentares ao redor do mundo. Popkin destaca como fatores como urbanização, disponibilidade de alimentos processados e aumento da renda estão influenciando negativamente as escolhas alimentares das populações, levando a uma maior prevalência de obesidade e outras doenças relacionadas à dieta. Além disso, o autor ressalta a necessidade de intervenções políticas e comportamentais para reverter essa tendência e promover dietas mais saudáveis em escala global.

Ao correlacionar esses dois estudos, podemos perceber que ambos destacam a gravidade dos padrões alimentares atuais e os impactos na saúde pública. Enquanto Monteiro et al. (2018) se concentram na influência dos alimentos ultraprocessados na dieta e na necessidade de políticas regulatórias mais rigorosas, Popkin (2018) amplia a discussão para incluir os efeitos da globalização e urbanização na dieta global. Ambos os artigos convergem na importância de intervenções políticas e comportamentais para promover dietas mais saudáveis e prevenir doenças crônicas não transmissíveis.

No artigo de Sofi et al. (2014) sobre a dieta mediterrânea e seus potenciais benefícios para a saúde. A pesquisa realizada pelos autores examinou a relação entre a adesão à dieta mediterrânea e diversos desfechos de saúde, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e mortalidade geral. A dieta mediterrânea é caracterizada pelo consumo abundante de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, nozes, sementes, peixe e azeite de oliva, além de moderação no consumo de álcool, e uma restrição considerável no consumo de produtos processados. Este padrão alimentar tradicional é inspirado nos hábitos alimentares de países do Mediterrâneo, como Grécia, Itália e Espanha.

Sofi et al. (2014) analisam uma ampla gama de estudos epidemiológicos e ensaios clínicos randomizados que investigaram os efeitos da **dieta mediterrânea** em

diferentes populações. Os resultados sugerem que a adesão a esse padrão alimentar está associada a uma redução significativa no risco de desenvolver doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2, além de uma diminuição na mortalidade geral. Um dos principais mecanismos pelos quais a dieta mediterrânea exerce seus efeitos benéficos é através da promoção da **saúde cardiovascular**. Os componentes dessa dieta, ricos em **antioxidantes, fibras, ácidos graxos monoinsaturados** e compostos bioativos, desempenham um papel importante na redução da inflamação, melhoria do perfil lipídico e proteção contra o estresse oxidativo, fatores cruciais na prevenção de doenças cardiovasculares.

Além dos benefícios já amplamente reconhecidos da dieta mediterrânea, a ciência e a tecnologia dos alimentos têm avançado significativamente, oferecendo novas perspectivas sobre como os **bioativos** presentes nos alimentos podem contribuir para a saúde humana. O uso de compostos bioativos, como os encontrados em frutas, vegetais, grãos integrais e óleos vegetais, tem sido explorado em estudos recentes que avaliam sua capacidade de melhorar o metabolismo e prevenir doenças crônicas. Esses compostos têm a capacidade de modular o metabolismo celular e melhorar a resposta inflamatória, protegendo o organismo contra doenças degenerativas e o envelhecimento precoce (SILVA et al., 2021).

Outro avanço importante na área de ciência dos alimentos é o **aproveitamento integral dos alimentos**. Essa abordagem visa utilizar todas as partes comestíveis dos alimentos, incluindo cascas, sementes e folhas, que muitas vezes são descartadas. O uso integral dos alimentos não só contribui para a **sustentabilidade** na produção de alimentos, como também potencializa o consumo de **nutrientes e compostos bioativos**, como fibras e antioxidantes, presentes nessas partes do alimento. Estudos têm mostrado que o aproveitamento integral pode melhorar a qualidade nutricional das dietas e ajudar na prevenção de doenças relacionadas à alimentação (FERREIRA et al., 2020). Essa prática está se tornando cada vez mais valorizada, principalmente por seu impacto positivo na redução do desperdício de alimentos e na promoção de uma alimentação mais **nutritiva e sustentável**.

Em suma, os achados de Sofi et al. (2014) fornecem evidências convincentes de que a adoção da dieta mediterrânea pode promover a saúde e prevenir uma série de doenças crônicas. Embora o artigo não seja especificamente sobre obesidade ou ganho de peso, seu estudo destaca a importância de promover hábitos alimentares

saudáveis baseados em alimentos frescos, integrais e minimamente processados, como uma estratégia eficaz na promoção da saúde.

Na análise de Hawkes (2006), destaca-se como as políticas e processos de globalização têm influenciado a transição nutricional em diferentes regiões do mundo o artigo destaca que a globalização econômica, juntamente com políticas governamentais e estratégias de marketing das indústrias alimentícias, desempenha um papel crucial na promoção de alimentos ultraprocessados e na disseminação de dietas não saudáveis em todo o mundo. Essa disseminação desigual de alimentos ultraprocessados contribui para disparidades na saúde e no acesso a alimentos nutritivos entre diferentes grupos populacionais (HAWKES, 2006)

Além disso, o autor ressalta a importância das políticas públicas e regulamentações governamentais na promoção de dietas saudáveis e prevenção da obesidade e doenças crônicas relacionadas à alimentação. Ele argumenta que políticas que visam limitar o acesso a alimentos não saudáveis, aumentar o acesso a alimentos nutritivos e promover a educação alimentar são essenciais para reverter a tendência de crescimento da obesidade e das doenças crônicas (HAWKES, 2006)

Uma análise crítica desse artigo também envolve considerar as limitações e lacunas na pesquisa apresentada. Por exemplo, o autor poderia fornecer uma análise mais aprofundada das políticas específicas de globalização que contribuem para a transição nutricional e como essas políticas podem ser reformuladas para promover dietas mais saudáveis.

Outrossim, é importante analisar o impacto de intervenções específicas de saúde pública na prevenção da obesidade e das doenças crônicas associadas à alimentação. Hawkes (2006) enfatiza que políticas públicas eficazes podem reduzir significativamente a prevalência de doenças relacionadas à alimentação, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, ao promover padrões alimentares mais saudáveis e acessíveis. Essas intervenções podem incluir desde campanhas educativas até a implementação de subsídios e regulamentos que incentivem o consumo de alimentos mais nutritivos.

Um exemplo relevante de intervenção nesse contexto é a implementação de programas de distribuição de cestas básicas, que visam fornecer alimentos essenciais a populações em situação de vulnerabilidade social. No entanto, a composição dessas cestas é crucial, pois, muitas vezes, elas contêm alimentos ultraprocessados

com baixo valor nutricional. Isso pode reforçar hábitos alimentares inadequados e contribuir para o aumento da obesidade e de doenças relacionadas à alimentação. Estudos como o de Silva et al. (2020) destacam que, para que as cestas básicas sejam eficazes na promoção da saúde pública, elas precisam ser reestruturadas, incorporando alimentos frescos, integrais e ricos em nutrientes, como frutas, legumes e grãos.

Em resumo, o artigo oferece uma visão abrangente e crítica da relação entre globalização, transição nutricional, obesidade e doenças crônicas relacionadas à alimentação. Suas conclusões destacam a necessidade de políticas públicas eficazes e intervenções de saúde para enfrentar esses desafios globais de saúde pública (HAWKES, 2006)

O debate sobre a predisposição genética à obesidade, conforme explorado no estudo de Lopes, Silva, Gonçalves et al. (2022), aborda uma complexa interseção entre genética e ambiente no desenvolvimento da obesidade. Esta análise detém-se sobre os achados do artigo, enfatizando o papel dos fatores genéticos na predisposição à obesidade, ao mesmo tempo em que considera a influência do ambiente e do estilo de vida como elementos cruciais que podem ativar essa predisposição.

Segundo Lopes et al. (2022), embora a predisposição genética jogue um papel significativo na susceptibilidade de um indivíduo à obesidade, é a interação com fatores ambientais e de estilo de vida que determina a manifestação da doença. Isso significa que, mesmo entre indivíduos com predisposição genética, as diferenças no estilo de vida, incluindo a dieta e o nível de atividade física, podem influenciar significativamente o risco de desenvolvimento da obesidade.

Este achado ressalta a complexidade da obesidade como uma condição multifatorial. Apesar da genética fornecer o terreno propício, são os fatores ambientais que frequentemente desencadeiam a manifestação da doença. Assim, o estudo sugere uma abordagem abrangente no tratamento e prevenção da obesidade, onde estratégias individuais e políticas públicas devem considerar tanto a genética quanto os fatores ambientais e de estilo de vida (Lopes et al. (2022).

Além disso, Lopes et al. (2022) apontam para a importância de estratégias de intervenção personalizadas. Reconhecendo que indivíduos com predisposição

genética à obesidade podem necessitar de abordagens específicas, o estudo sugere a necessidade de políticas de saúde que promovam ambientes favoráveis à adoção de um estilo de vida saudável, além de intervenções nutricionais e físicas adaptadas.

A discussão sobre a predisposição genética à obesidade também abre caminho para reflexões mais profundas sobre a equidade em saúde. Dado que o ambiente desempenha um papel crucial na ativação da predisposição genética à obesidade, torna-se evidente a necessidade de políticas públicas que abordem as desigualdades socioeconômicas. Essas políticas deveriam visar a criação de ambientes que apoiem escolhas saudáveis para todos, independentemente de sua predisposição genética (LOPES et al, 2022)

Em conclusão, o estudo de Lopes et al. (2022) sublinha a complexidade da obesidade, apontando para uma interação dinâmica entre genética e ambiente. Isso ressalta a importância de abordagens integradas que considerem os fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida na prevenção e tratamento da obesidade. Ao fazer isso, é crucial desenvolver estratégias que não apenas reconheçam a predisposição genética, mas também se esforcem para transformar os ambientes de forma a promover um estilo de vida mais saudável para todos.

Por fim, ao abordar a relação entre alimentos ultraprocessados e ganho de peso, é crucial considerar a influência dos açúcares adicionados, especialmente aqueles presentes em bebidas açucaradas, conforme destacado por Malik et al. (2013). Seus achados indicam uma associação significativa entre o consumo dessas bebidas e o aumento de peso tanto em crianças quanto em adultos. Essas bebidas, que são uma categoria proeminente de alimentos ultraprocessados, contribuem significativamente para a ingestão excessiva de açúcar e calorias vazias na dieta, sem fornecer nutrientes essenciais (Malik et al., 2013). Essa ingestão excessiva de açúcar, muitas vezes proveniente de bebidas açucaradas, pode levar ao desenvolvimento de obesidade e outras condições relacionadas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Malik et al., 2013).

Por outro lado, o estudo de Monteiro et al. (2018) oferece uma visão abrangente sobre os alimentos ultraprocessados e sua classificação. Esses alimentos são caracterizados por uma alta densidade energética, teores elevados de gorduras saturadas, açúcares adicionados, sal e aditivos alimentares, e uma baixa densidade de nutrientes (Monteiro et al., 2018). Eles são formulados para serem convenientes,

prontos para consumo e altamente palatáveis, o que pode levar ao seu consumo excessivo e, conseqüentemente, ao ganho de peso e outras conseqüências negativas para a saúde (Monteiro et al., 2018).

Portanto, ao considerar os achados desses dois estudos em conjunto, fica evidente que os alimentos ultraprocessados, como as bebidas açucaradas, desempenham um papel significativo no aumento de peso e na epidemia de obesidade (Monteiro et al., 2018 e MALIK et al 2013).

Com base nos estudos analisados, é possível inferir que a relação entre obesidade e hábitos alimentares é complexa e multifatorial. Os autores destacam diferentes aspectos que influenciam essa relação, fornecendo insights importantes para compreender o problema da obesidade e suas interações com os padrões alimentares que podem ser influenciados por diversos fatores.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão dos estudos, torna-se evidente que a prevalência da obesidade não é apenas um reflexo de escolhas individuais, mas também um resultado de fatores ambientais, socioeconômicos e genéticos que influenciam os padrões alimentares e o estilo de vida.

De forma geral, os estudos revisados indicam que indivíduos de grupos socioeconômicos menos favorecidos tendem a estar em maior risco de desenvolver obesidade devido a uma série de desafios, como acesso limitado a alimentos saudáveis e espaços seguros para a prática de atividade física. Além disso, as pressões do marketing de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas afetam desproporcionalmente as populações, aumentando a exposição e o acesso a produtos pouco saudáveis.

Outro fator que chama a atenção é que a obesidade, especialmente na infância, revelou-se associada a diversos fatores. Este padrão destaca a necessidade de abordagens preventivas e interventivas adaptadas às diferentes demografias, reconhecendo que as estratégias de prevenção e tratamento devem ser sensíveis às variações entre grupos específicos.

Os estudos revisados destacam o impacto significativo dos alimentos ultraprocessados e das bebidas açucaradas no aumento do risco de obesidade e doenças crônicas associadas à alimentação. Esta constatação evidencia a necessidade urgente de políticas públicas que promovam o acesso a alimentos frescos e saudáveis, além de regulamentações que restrinjam a comercialização e a disponibilidade de produtos alimentícios de alto teor calórico e baixo valor nutricional.

A implementação de estratégias, como o incentivo à inclusão de alimentos frescos nas cestas básicas distribuídas em programas de assistência social, poderia contribuir para melhorar a qualidade nutricional da alimentação de populações em situação de vulnerabilidade. Contudo, a composição dessas cestas deve ser reavaliada, pois, muitas vezes, incluem alimentos ultraprocessados que agravam o quadro de obesidade .

Outro aspecto fundamental abordado pela literatura é a importância de se adotar hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. A introdução de dietas equilibradas, ricas em frutas, vegetais e outros alimentos com alto valor

nutricional, pode ser um pilar essencial na prevenção da obesidade. A educação nutricional, especialmente em escolas, tem papel vital nesse processo. Algumas escolas particulares já incorporaram a educação nutricional em seus currículos, proporcionando aos estudantes o conhecimento necessário para tomar decisões mais informadas sobre suas escolhas alimentares. Esses programas educativos não se limitam às aulas de ciências, mas incluem atividades práticas que envolvem o preparo de alimentos saudáveis e a compreensão dos impactos das escolhas alimentares na saúde.

Além disso, a rotulagem nutricional de alimentos também desempenha um papel importante na conscientização dos consumidores. A implementação de normas que exijam informações claras e acessíveis sobre os níveis de calorias, açúcares, sódio e gorduras nos rótulos pode ajudar os consumidores a fazer escolhas mais saudáveis. Estudos sugerem que a rotulagem nutricional transparente tem o potencial de influenciar positivamente os hábitos alimentares da população, permitindo uma escolha mais consciente e saudável (MONTEIRO et al., 2018).

Portanto, a combinação de políticas públicas, como a reformulação das cestas básicas, e intervenções em instituições educacionais e na rotulagem dos alimentos, pode ser crucial para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para a prevenção de doenças relacionadas à obesidade.

Quanto aos fatores emocionais como estresse e ansiedade, apesar destes também terem sido associados com o desenvolvimento da obesidade, houve poucos estudos que estudaram essa associação. Sendo necessário o desenvolvimento de mais estudos que possam analisar melhor e comprovar a real associação com a obesidade.

Em suma, esta análise abrangente enfatiza a necessidade de uma abordagem multifacetada para combater a obesidade, envolvendo não apenas indivíduos, mas também famílias, escolas, comunidades e o governo. A implementação de políticas públicas eficazes, o fomento de ambientes propícios a estilos de vida saudáveis e a promoção de educação nutricional são passos indispensáveis para reverter a tendência crescente da obesidade.

Assim, reconhece-se a complexidade da obesidade como um desafio de saúde pública e a importância de estratégias integradas e sustentáveis para sua prevenção e controle.

8. REFERÊNCIAS

ADAM, T.C.; EPEL, E.S. Stress, eating and the reward system. **Physiology & Behavior**, v. 91, n. 4, p. 449-458, 2017.

ALMEIDA CARVALHO, E.; et al. Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção. **Revista Med Minas Gerais**, v. 23, n. 1, p. 74-82, 2013.

AMMAR, A.; BRACH, M. et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/nu12061583>>.

BIAGIO, L.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. Eating behavior in obesity and its correlation with nutritional treatment. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, p. 171-178, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Glossário temático: alimentação e nutrição**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 52 p.

BRAY, G.A.; SMITH, S.R. et al. Effect of dietary protein content on weight gain, energy expenditure, and body composition during overeating: a randomized controlled trial. **JAMA**, v. 307, n. 1, p. 47-55, 2016.

BORGES, C.; GABE, K. et al. Characterization of barriers and facilitators for adequate and healthy eating in the consumer's food environment. **Cadernos de Saúde Pública**, 2021.

DANTAS, R.; da SILVA, G. The role of the obesogenic environment and parental lifestyles in infant feeding behavior. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 37, n. 3, p. 363-371, 2019.

DAS NEVES, Ramos D.; BURLANDY, L. et al. Brazilian government proposals for actions to prevent and control overweight and obesity from a local perspective. **Cadernos de Saúde Pública**, 2020.

DE ASSUMPÇÃO, D.; HAYASHI, D. et al. Sociodemographic, clinical, and dietary characteristics of overweight adults: a secondary analysis of a population study. **Revista de Nutrição**, v. 36, 2023.

GARIEPY, G.; NITKA, D.; SCHMITZ, N. The association between obesity and anxiety disorders in the population: A systematic review and meta-analysis. **Psychoneuroendocrinology**, v. 57, p. 46-55, 2015.

HAWKES, Corinna. Uneven dietary development: Linking the policies and processes of globalization with the nutrition transition, obesity and diet-related chronic diseases. **Globalization and health**, v. 2, 2006.

INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010.

KANUF, V. O.; OLIVEIRA, E.; BORGES, G. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 103, n. 1, 2024.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 1065-1085, 2017.

LOPES, I.; SILVA, A. et al. Predisposição Genética a Obesidade / Genetic Predisposition to Obesity. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 578-585, 2022.

MALIK, V. S.; PAN, A. et al. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. **American Journal Clinical Nutrition**, v. 98, n. 4, p. 1084-102, 2013.

MASON, A. E.; EPEL, E. S. et al. Reduced Reward-driven Eating Accounts for the Impact of a Mindfulness-Based Diet and Exercise Intervention on Weight Loss: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial. **Health Psychology**, v. 37, n. 5, p. 465-472, 2018.

MINISTÉRIO DA Saúde. Excesso de peso e obesidade. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>>. Acesso em: [07\04\2021].

MORIN, E. **Introdução ao Pensamento Complexo**. 4. ed. Porto Alegre: Sulina, 2011.

OLIVEIRA, M.; SANTOS, L. Dietary guidelines for Brazilian population: An analysis from the cultural and social dimensions of food. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, 2020.

POPKIN, B. M.; REARDON, T. Obesity and the food system transformation in Latin America. **Obesity Reviews**, v. 19, n. 8, p. 1028–1064, 2018.

PORTO, T. N. R. dos S.; et al. Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para obesidade em adultos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 22, p. e308, 27 abr. 2019.

SOFI, F.; MACCHI, C. et al. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 12, p. 2769–2782, 2014.

SWINBURN, Boyd A. et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. **The Lancet**, v. 378, n. 9793, p. 804 - 814, 2011.

VAN STRIEN, T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, v. 18, n. 6, p. 35, 2018.

WORLD Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; 2009.

WORLD Health Organization. World health statistics 2012. Geneva: World Health Organization; 2012.

WORLD Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.

WORLD Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2015.