



# IV SISAMA

SIMPÓSIO DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE

06 a 08 de NOVEMBRO

## NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E SEUS BENEFÍCIOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES OBESOS

Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-072-4

DOI: 10.54265/XTRR8867

**ROCHA; João Lucas Figueiredo Gomes <sup>1</sup>, HOFFMANN; Danielle Castro <sup>2</sup>**

### RESUMO

#### INTRODUÇÃO

A obesidade é o excesso de peso e o acúmulo de gordura que vem comprometendo a qualidade de vida do indivíduo e é considerada uma doença crônica e multifatorial. Esse excesso de peso está relacionado a alguns fatores como os biológicos, sociais, a falta de atividade física, aumento de ingestão calórica e disfunções neuroendócrinas nos mecanismos hedônicos de saciedade (BIÁGIO *et al.*, 2020).

Os hábitos alimentares estão ligados a tudo que envolve a alimentação em diferentes aspectos, desde o local da produção do produto até o consumidor final. O fator biológico está relacionado com a necessidade energética e a preferência pelo doce e pela gordura. O fator econômico também influencia, pois dependendo da renda acaba modificando a quantidade de alimento a ser ingerida. E temos também o fator cultural que está ligado com as crenças e religiões que refletem na escolha dos alimentos (AZEVEDO *et al.*, 2017).

O comportamento alimentar está ligado desde a infância até a fase adulta, na qual o indivíduo vem construindo um hábito alimentar desde muito novo. Os transtornos alimentares ganharam espaço no meio acadêmico e também na mídia, na qual divulga os conhecimentos obtidos através da ciência. Durante as pesquisas uma das maiores preocupações são em examinar as variáveis biológicas, psicológicas e culturais (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

De fato, o culto ao corpo se tornou uma modalidade que vem chamando atenção por produzir uma obsessão pela forma física. A busca pelo corpo saudável é só uma desculpa para poder atingir uma beleza corporal padronizada pela mídia. Dessa maneira, o corpo passou a ser objeto de grande investimento, possibilitado por novas tecnologias, cosméticos, cirurgias plásticas e outros (SIQUEIRA *et al.*, 2023).

O presente estudo mostra que o comportamento alimentar em indivíduos com obesidade está relacionado aos seus hábitos alimentares, a falta de atividade física, dietas restritivas e o efeito sanfona ocasionados por uma alimentação irregular, que prejudicam a sua saúde. Com isso, o objetivo desse trabalho é identificar o comportamento alimentar e os hábitos alimentares em crianças e adolescentes obesos e as doenças relacionadas a obesidade.

#### MATERIAIS E MÉTODOS

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, jolufgr@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de literatura. A pesquisa dos artigos ocorreu no mês de setembro de 2023. Para o levantamento dos artigos, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) utilizando os seguintes termos: "Comportamento alimentar", "Obesidade", "Hábitos alimentares", "Crianças e adolescentes", "Atividade física".

Foram analisados artigos na íntegra, em português e em inglês a partir do ano de 2013. Artigos anteriores há esse ano, não foram encontrados textos completos disponíveis, nesse estudo foi priorizado e analisado sobre o comportamento alimentar e a distorção de imagem.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em pesquisa realizada por Pereira et al (2021) com 40 adolescentes de 11 a 15 anos, dos sexos feminino e masculino, estudantes de uma escola privada em São Luís – MA constatou que 70% dos estudantes possuíam o hábito de praticar suas refeições em frente a aparelhos eletrônicos e quando se questionou quais alimentos vistos nas mídias eles tinham o hábito de adquirir foram referidos a doces, fast-foods, frutas e refrigerantes, ou seja, as propagandas das mídias exercem uma influência no consumo de alimentos não saudáveis. Além disso, foi observado certo estímulo à alimentação não saudável. A mídia pode causar também a insatisfação com o corpo uma vez que, nos esbarramos cada vez mais com corpos belos, especialmente na Internet.

De acordo com Benemann et al (2014), a mídia age de forma incisiva e muda o comportamento alimentar utilizando a televisão como o principal veículo de transmissão para milhares de pessoas. As crianças são influenciadas através das propagandas de televisão e isso acaba alterando seu comportamento alimentar e aumentando a ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares. Com a má alimentação e o aumento de ingestão calórica o peso começa a aumentar e a insatisfação da imagem corporal tende a surgir e uma das estratégias que é adotada seria a restrição alimentar a fim de prevenir o ganho de peso ou promover a sua perda.

Neves et al (2021) diz que o ambiente que o indivíduo vive e frequentam, acabam influenciando na sua alimentação e grande parte de indivíduos obesos são do sexo masculino. Portanto a alimentação deve ser adequada tanto em sua casa como nas escolas, ensinando as crianças e adolescentes sobre a importância de uma boa alimentação, a leitura dos rótulos dos alimentos e devem ser incentivados a praticar atividade física. Já Melo (2021) diz que os homens estão insatisfeitos com o seu corpo por conta do seu excesso de peso e tendem a fazer uma dieta mais restritiva. Com essa restrição alimentar tendem a perder peso e como consequência passam a ter uma pior qualidade de vida e menor desempenho nas atividades físicas.

De acordo com Capistrano et al (2021) a atividade física vem sendo substituída pelos aparelhos eletrônicos e com o passar dos anos o número de crianças obesas vem aumentando. A prática de atividades físicas em crianças obesas é de grande importância, pois ela auxilia no balanço energético, tendem a se tornar jovens ativos e a ter menor risco de desenvolver a obesidade e comorbidades, já os inativos tendem a maior chance de se tornar adultos sedentários.

Neves et al (2021) diz que durante o estudo realizados ele se atentou a forma que as crianças e adolescentes se alimentam e a relação dos macros e micro nutrientes inseridos no seu dia a dia. A preferência por alimentos industrializados por serem mais fácil e prático de serem consumidos, porém são alimentos ricos em gorduras, açúcares, sal e pobres em fibras e minerais. Com isso, praticada diariamente em excesso pode acarretar diversos problemas de saúde, além da obesidade, tem riscos de diabetes problemas cardíacos, respiratórios, articulares e outros .

Freitas et al (2014) diz que nessa fase as crianças e adolescentes tendem a consumir muitos alimentos industrializados, com isso tendo o aumento do seu aporte calórico e podendo desencadear diversos problemas de saúde. Portanto a prevenção deve estar alinhada a bons hábitos alimentares, para que as crianças e adolescente tenham um estilo de vida saudável na fase adulta e com isso prevenindo problemas de saúde no futuro.

De acordo com Pelegrini et al (2021) diz que além dos fatores comportamentais, os fatores

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, jolufgr@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

hereditários/genéticos também estão ligados na obesidade, ter histórico familiar com dislipidemia, ter pai com hipertensão, mãe e avó materna com obesidade também aumentam a chance da criança e adolescentes ficar com sobrepeso/obeso.

Almeida et al (2018), fala sobre os benefícios do mindful eating para tratamento em indivíduos obesos, fazendo com que o individuo venha ter o auto controle e na redução da impulsividade na hora de escolher os alimentos, fatores que se não forem controlados podem ocasionar e desencadear uma compulsão alimentar. Esse tratamento faz com que o individuo coma de formar consciente, aprenda a saborear a comida sem ter pressa para comer, prestar atenção a fome e estar no momento presente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstra que a obesidade em crianças e adolescentes vem aumentando com o passar dos anos e que além do comportamento alimentar, os fatores hereditário/ genéticos também estão interligados.

O comportamento alimentar é formado por diversas ações relacionadas ao alimento, que abrange desde a decisão até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona. O hábito alimentar é a forma que o individuo enfrenta o alimento no dia a dia que é caracterizado pelo número de repetições dos alimentos. Contudo, a maioria das crianças e adolescentes consomem alimentos em frente a aparelhos eletrônicos e na maioria das vezes são influenciados pela mídia a consumirem alimentos industrializados, alimentos ricos em gorduras, açúcar, sal e como consequência de uma má alimentação a longo prazo pode afetar a sua saúde, desencadeando diverso problemas cardiovasculares, respiratórios, sobrepeso e outros.

A prática de atividade física é de suma importância para uma boa qualidade de vida e alinhada a uma boa alimentação o individuo tende a crescer com uma boa qualidade de vida. É fundamental que tenha o acompanhamento de um nutricionista para ajudar a orientar as crianças e adolescentes obesos fazendo com que eles comem de forma consciente, saudável e equilibrada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, et al. A eficácia o mindful eating para transtornos alimentares e obesidade. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 6, p. 25 - 36, 12 set. 2018. Disponível em: <https://seer.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18403>. Acesso em: 27 set. 2023.

AZEVEDO, ELAINE. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. Sociologia 19 (44), 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/jZ4t5bjvQVqqXdNYn9jYQgL/>. Acesso em: 14 junho. 2023.

BIÁGIO, L.D et al. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 69 (3), 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vjNsGCwNx8qBKjvJSVKGwFm/>. Acesso em: 12 junho. 2023.

CAPISTRANO, et al. Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura. *Conjecturas*, 22(2), 47-58. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/614>. Acesso em: 25 set. 2023.

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, jolufgr@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br

FREITAS, et al. Obesidade em adolescentes e as políticas públicas de nutrição. Ciênc. saúde coletiva 19 (06) . 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Rzj6rrZGs395kmwv6tyG35/>. Acesso em: 26 set. 2023.

MARINHO, B. F. S; CAMOZZI, A. B. Q; et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. Cad. Saúde Colet., 2015, Rio de Janeiro, 23 (1): 32-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/PfKMNdSTmq3gGH3ggT4gLLv/?format=pdf>. Acesso em: 25 set. 2023.

MOURA, et al, 2021. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. J. bras. psiquiatr. 70 (2) . 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/>. Acesso em: 26 set. 2023.

NEVES, et al. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. Ciênc. saúde coletiva 26 (3). 2021. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2021.v26supl3/4871-4884/>. Acesso em: 26 set. 2023.

PELEGRINI, et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 23. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/L8bhQ4mjW5vdKnfYhtVV3Q/?format=pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

PEREIRA, NUNES ANANDA,. Influência dos meios de comunicação no comportamento alimentar de crianças e adolescentes: uma revisão. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.4, p.16750-16755 jul./aug. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/55229/Downloads/admin,+BJHR+Julho+188.pdf>. Acesso em: 24 set. 2023.

SILVA, Andrey Luiz da, et al. Influência do desmame precoce no desenvolvimento da obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. Centro Universitário Tabosa de Almeida. 2018. Disponível em: <http://repositorio.ascses.edu.br/handle/123456789/1739>. Acesso em : 22 set. 2023.

SIQUEIRA, J. H et al. Comportamento sedentário, hábitos alimentares e Cardiometabólico em crianças e adolescentes fisicamente ativos. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 120 (2), 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/krMnnB7PyWNCCF8vmQmLGHM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em : 13 junho. 2023.

VAZ, D. S. S., & BENNEMANN, R. M. (2014). COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO. *Uningá Review*, 20(1). Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>. Acesso em: 25 set. 2023.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, Hábitos alimentares, Mídia, Obesidade

<sup>1</sup> Centro Universitário Redentor, jolufgr@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Redentor, danielle.hoffmann@uniredentor.edu.br