

ESTILO DE VIDA COMO FATOR DETERMINANTE PARA A OCORRÊNCIA DA OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

LIFESTYLE AS A DETERMINING FACTOR FOR THE OCCURRENCE OF OBESITY IN ADOLESCENCE: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE

Jessica Batista de Jesus¹; Júlia Cordeiro Schneider Ferreira²; Miriã Barros Dias Neiva³; Thainara Rosalves de Almeida⁴.

¹ Mestre em Neurociências e Biologia Celular, Fesar (Faculdade de ensino Superior da Amazônia Reunida) | Afya, Jessica.jesus@fesar.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/6515701458229256>;

² Acadêmica do curso de medicina da Faculdade de Ensino Superior Da Amazônia Reunida, juliacordeiroschneiderferreira@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/9887891725900614>; ³ Acadêmica do curso de medicina da Faculdade de Ensino Superior Da Amazônia Reunida, mirianeivamed@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/0480095427790339>.; ⁴ Acadêmica do Curso de Medicina, Faculdade de Ensino Superior Da Amazônia Reunida, thainara1999@gmail.com, <https://lattes.cnpq.br/6334842591188806>.

RESUMO

Introdução: Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, atingindo níveis prejudiciais à saúde. Em 2019, a Federação Mundial da Obesidade estimou que haveria 206 milhões de crianças e adolescentes com idades entre os 5 e os 19 anos a viver com obesidade em 2025. Portanto, o objetivo desta pesquisa é realizar uma revisão da literatura sobre o impacto do estilo de vida na ocorrência de obesidade em adolescentes, entre 12 e 18 anos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que utilizou as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A pesquisa foi realizada através dos descritores estilo de vida, adolescência, adolescente e obesidade e suas combinações e variantes em inglês. **Resultados:** Foram selecionados 18 artigos e, de modo geral, foi observada uma complexidade dos fatores que contribuem para o excesso de peso entre os adolescentes e a importância de abordagens multidisciplinares para enfrentar esse problema de saúde pública. **Considerações finais:** Compreender como os fatores culturais, sociais e familiares influenciam os hábitos alimentares e a atividade física é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e tratamento da obesidade. **Palavras chave:** Obesidade, Sobrepeso, Adolescentes, Saúde pública, Estilo de Vida.

ABSTRACT

Introduction: According to the definition of the World Health Organization (WHO), obesity is characterized by the excessive accumulation of body fat, reaching levels that are harmful to health. In 2019, the World Obesity Federation estimated that there would be 206 million children and adolescents aged between 5 and 19 living with obesity in 2025. Therefore, the objective of this research is to conduct a literature review on the impact of lifestyle in the occurrence of obesity in adolescents, between 12 and 18 years old. **Methodology:** This is an integrative literature review, which used the Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) databases. The research was carried out using the descriptors lifestyle, adolescence, adolescent and obesity and their combinations and variants in English. **Results:** 18 articles were selected and, in general, a complexity of factors that contribute to excess weight among adolescents and the importance of multidisciplinary approaches to tackle this public health problem was observed. **Final considerations:** Understanding how cultural, social and family factors influence eating habits and physical activity is crucial to developing effective obesity prevention and treatment strategies.

Key words: Obesity, Overweight, Adolescents, Public health, Lifestyle.

INTRODUÇÃO

Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, atingindo níveis prejudiciais à saúde. Indivíduos entram na categoria de obesos quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) alcança ou supera 30 kg/m², enquanto o intervalo considerado como peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². Aqueles com IMC situado entre 25 e 29,9 kg/m² são classificados como sobrepeso, já apresentando potenciais impactos negativos relacionados ao excesso de gordura (WHO, 2020).

A implementação de estratégias de controle de peso visa o tratamento e prevenção de doenças crônicas como Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica, doenças cardiovasculares, entre outras. É importante ressaltar que limiares de excesso de adiposidade podem ocorrer em diferentes pesos corporais e distribuições de gordura dependendo da pessoa ou população referenciada (PURNELL, 2018). Pacientes com obesidade correm maior risco de desenvolver uma série de comorbidades, incluindo doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais, diabetes mellitus tipo 2, distúrbios articulares e musculares, doenças do sistema respiratório e distúrbios psicológicos, que podem afetar significativamente sua vida diária, bem como aumentar os riscos de mortalidade (FRUH et al., 2017).

O período de 2020 a 2022 foi marcado por extensas restrições ou “lockdowns”, devido a pandemia de COVID-19, em muitos países, o que parece ter aumentado o risco de ganho de peso ao restringir os movimentos fora de casa, exacerbando comportamentos alimentares e sedentários ligados ao ganho de peso e reduzindo significativamente o acesso à cuidados. As estimativas para os níveis globais de excesso de peso e obesidade (IMC \geq 25kg/m²), sugerem que mais de 4 mil milhões de pessoas poderão ser afetadas até 2035. Isto reflete um aumento de 38% da população mundial em 2020 para mais de 50% em 2035 (os números excluem crianças menores de 5 anos). No entanto, é importante ressaltar que essa projeção não considerou a pandemia de COVID-19, que ocorreu em 2020, o que pode afetar essa estimativa.

Em 2019, a Federação Mundial da Obesidade estimou que haveria 206 milhões de crianças e adolescentes com idades entre os 5 e os 19 anos a viver com obesidade em 2025. Dos 42 países avaliados, estima-se que cada um tenha mais de 1 milhão de crianças com obesidade em 2030, os primeiros classificados são a China, seguida pela Índia, pelos Estados Unidos da América (EUA), pela Indonésia e pelo Brasil, sendo que apenas sete dos 42 primeiros países são países de desenvolvidos (JEBEILE et al., 2022).

Portanto, o objetivo desta pesquisa é realizar uma revisão da literatura sobre o impacto do estilo de vida na ocorrência de obesidade em adolescentes, entre 12 e 18 anos, a fim de alcançar uma

compreensão abrangente e atualizada dos fatores que contribuem para a epidemia de obesidade nessa faixa etária.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo. Esse tipo de estudo determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto. Sua execução compreende seis fases: 1) elaboração da pergunta norteadora; 2) busca ou amostragem na literatura; 3) coleta de dados; 4) análise crítica dos estudos incluídos; 5) discussão dos resultados; 6) apresentação da revisão integrativa (SOUZA et al., 2010).

A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores para a realização da pesquisa foram consultados no portal de Descritores em Ciências da Saúde (DECS), e foram escolhidos seguintes descritores: estilo de vida, adolescência, adolescente e obesidade e suas combinações e variantes em inglês, conforme demonstrado no quadro 1.

Quadro 1. Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados escolhidas

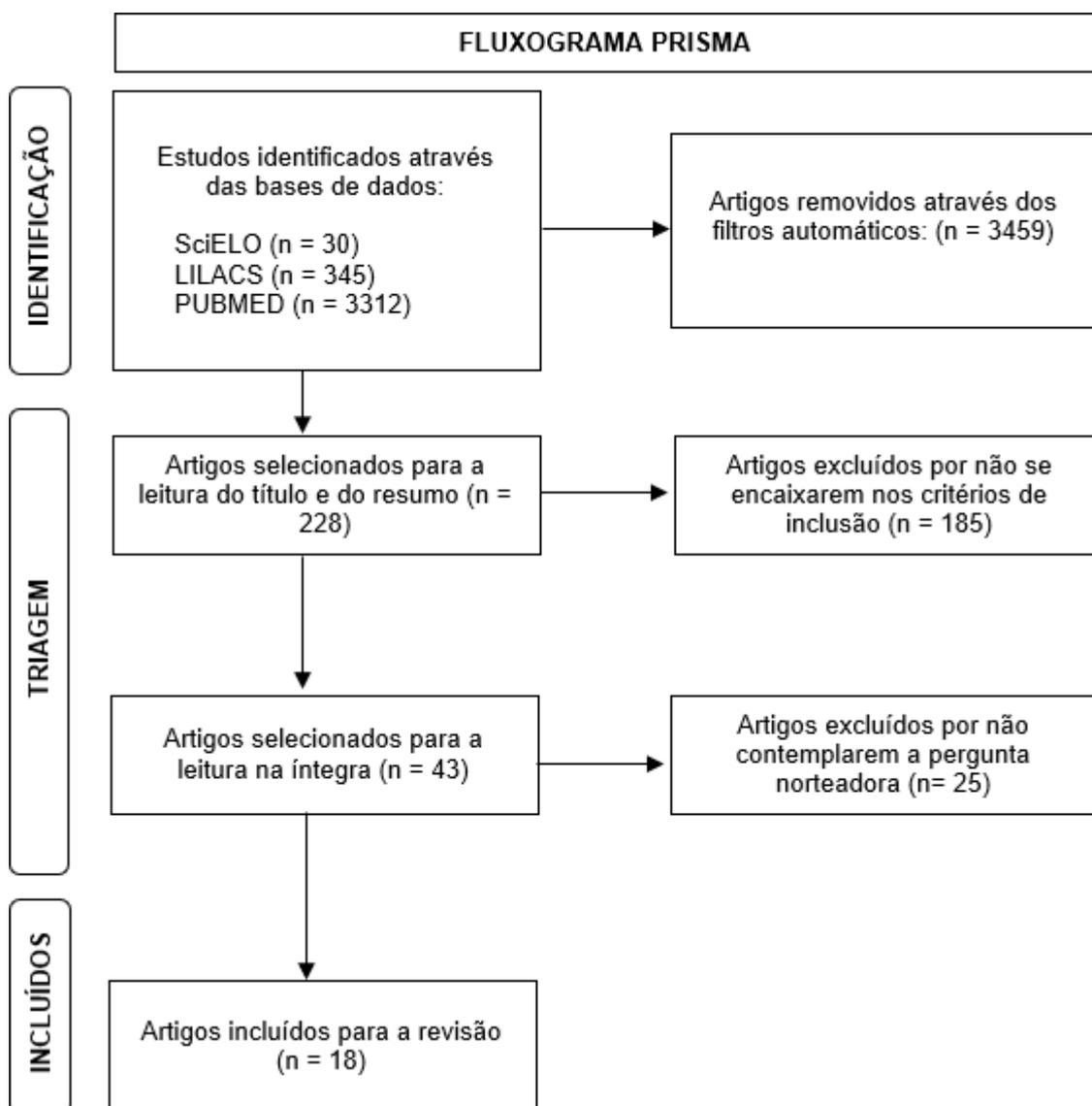
Bases de dados	Estratégias de busca
PubMed	"lifestyle" AND (adolescence OR adolescent) AND obesity
SciELO	(estilo de vida) AND (adolescência) OR (adolescente) AND (obesidade)
LILACS	estilo de vida AND adolescência OR adolescente AND obesidade

Foram selecionados, para análise, artigos publicados entre 2018 e 2023, em inglês, português e espanhol, que tinham como intuito analisar o impacto do estilo de vida (p. ex: prática de exercícios físicos, alimentação, sono e uso de drogas) na ocorrência de obesidade em adolescentes. Quanto aos critérios de exclusão, foram definidos: artigos duplicados, fora do tempo delimitado de publicação, que não respondessem à pergunta norteadora, que não estivessem disponíveis para leitura na íntegra e que não se enquadrassem nos desenhos de estudo do tipo ensaio clínico randomizado, estudo de coorte, transversal, relato e séries de casos.

A triagem dos artigos, juntamente com a extração dos resultados, foi realizada em setembro de 2023 com base no fluxograma Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (MOHER, 2009), conforme demonstrado na figura 1. Os dados coletados foram inseridos

em uma planilha do software Microsoft Office Excel® 2019, na qual foram extraídas as informações sobre autoria, ano de publicação, tipo de estudo e resultados do artigo.

Figura 1. Fluxograma Prisma utilizado na triagem dos artigos



RESULTADOS

Os principais resultados apresentados pelos estudos selecionados exploram a relação entre hábitos de vida, saúde e excesso de peso em adolescentes, conforme sintetizados no quadro 2. Dos 18 estudos incluídos, 11 foram realizados no Brasil. Em relação ao tipo de estudo, 14 foram do tipo transversal e 4 do tipo ensaio clínico randomizado.

Em várias análises, a omissão do café da manhã foi destacada como um fator associado ao excesso de peso e à adiposidade abdominal, com um risco aumentado para essa condição entre os adolescentes que pulavam essa refeição. Além disso, o nível de escolaridade das mães também apresentou um papel importante, com adolescentes cujas mães tinham ensino superior apresentando maior probabilidade de ter obesidade abdominal. A atividade física, o consumo de fast-food, o tempo gasto

em atividades sedentárias e a qualidade da dieta também foram identificados como fatores influenciadores no excesso de peso entre os adolescentes.

Além disso, alguns estudos apontaram que intervenções baseadas em exercícios físicos foram eficazes na melhoria da composição corporal, aptidão física e redução de marcadores de risco cardiometabólico em crianças e adolescentes com obesidade. As análises também destacaram a influência de fatores sociodemográficos, como classe econômica e escolaridade, na prevalência do excesso de peso. Em geral, os resultados ressaltam a complexidade dos fatores que contribuem para o excesso de peso entre os adolescentes e a importância de abordagens multidisciplinares para enfrentar esse problema de saúde pública.

Quadro 2. Estudos selecionados para a revisão integrativa.

Autores (ano)	Tipo de estudo	País	Resultados
Ribeiro et al. (2021)	Transversal	Brasil	A omissão do café da manhã foi encontrada em 31% dos adolescentes e esteve associada à inatividade física, e foi um fator independente para determinação da adiposidade abdominal, com chance 1,8 vezes maior de ter essa condição entre aqueles que omitiram o café da manhã.
Lima et al. (2020)	Transversal	Brasil	Adolescentes cujas mães tinham ensino superior tiveram 75% mais chances de ter obesidade abdominal. Maior probabilidade de excesso de peso e obesidade abdominal foi identificada em adolescentes mais jovens.
Seo et al. (2019)	Ensaio clínico randomizado	Coreia do Sul	Este estudo demonstrou que em crianças e adolescentes com obesidade, a intervenção pautada em exercícios físicos obteve efeitos positivos na composição corporal, na aptidão física e nos marcadores de risco cardiometabólico.
Telleria-Aramburu; Arroyo-Izaga (2021)	Transversal	Espanha	Indivíduos com excesso de gordura corporal tiveram uma pontuação média mais baixa na escala de estilo de vida saudável do que aqueles sem excesso de gordura corporal. Estudantes com excesso de gordura corporal apresentaram maior probabilidade de apresentar inadequados: número de ocasiões para comer diariamente, intervalo entre as refeições e duração do café da manhã; omissão do café da manhã, mais propensão a comer sozinho e menor pontuação no MedDietScor, no padrão de refeição e na dieta total.
Bhatti et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado	Reino Unido	Dos 414 adolescentes incluídos, 20,8% apresentavam sobrepeso/obesidade. 54,8% se consideravam inaptos e 33,3% gastavam >4 horas/dia em atividades de lazer baseadas na tela. Cerca de 80,4% não cumpriram a

			<p>ingestão diária recomendada de frutas/vegetais e 90,1% não cumpriram as Diretrizes Nacionais de Atividade Física do Reino Unido, especialmente as mulheres. Os níveis de atividade física foram significativamente associados ao sexo, índice de massa corporal, tabagismo, tempo de lazer sedentário diante de telas, consumo de frutas/vegetais e percepção de condicionamento físico.</p>
Santos et al. (2020)	Transversal	Brasil	<p>A prevalência de excesso de peso encontrada foi de 20,1%, sendo 13,4% de sobrepeso e 6,7% de obesidade. Após o ajuste para as variáveis de confusão, as variáveis regime de ocupação (casa cedida, alugada), consumo de álcool, segurança alimentar, insegurança alimentar leve, percepção corporal (sobrepeso e obesidade) e faixa etária (10 a 14 anos) mostraram-se associadas ao excesso de peso. Destaca-se a elevada insegurança alimentar e nutricional, em 80,4% da população, sendo as formas moderadas e graves as mais frequentes, como também as precárias condições sociais ainda prevalentes na região.</p>
Chew et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	Singapura	<p>Foram matriculados 61 adolescentes, sendo 31 no programa LITE e 30 em cuidados habituais. Aos três meses, os participantes do programa tiveram maior redução de peso, circunferência da cintura, relação cintura-altura e pressão arterial sistólica em comparação ao grupo de cuidados habituais. Não houve diferença significativa no escore z do IMC.</p>
Tambalis et al. (2018)	Transversal	Estados Unidos da América	<p>O consumo frequente de fast-food foi fortemente correlacionado com hábitos alimentares pouco saudáveis, como pular o café da manhã e consumir doces/guloseimas regularmente. Hábitos alimentares insuficientes, sono insuficiente (<8–9 h/d), níveis inadequados de atividade física e aumento do tempo de tela aumentaram as chances de ser um consumidor frequente de fast-food em 77%, 30%, 94% e 32%, respectivamente. Estar com sobrepeso/obesidade ou obesidade central não se correlacionou com a frequência de consumo de fast-food.</p>
Mello et al. (2023)	Transversal	Brasil	<p>Adolescentes pertencentes ao grupo de “baixo tempo de TV e alta alimentação saudável” apresentaram maior probabilidade de ter sobrepeso/ obesidade em comparação com seus pares no grupo “atividade física moderada e dieta mista”. Não foram encontradas associações nos outros perfis. Grupos com comportamentos saudáveis e não saudáveis caracterizaram o estilo de vida dos adolescentes e estiveram relacionadas com o status de peso.</p>
Vieira et al. (2022)	Transversal	Brasil	<p>Os resultados mostraram que meninas e adolescentes mais velhos têm menor probabilidade de desenvolver excesso de peso em comparação com meninos e adolescentes mais novos, bem como sujeitos</p>

			<p>pertencentes à classe de comportamento de risco, que têm menor probabilidade de desenvolver excesso de peso, enquanto que adolescentes da classe fisicamente inativos com hábitos de alimentação saudáveis são mais prováveis em comparação com fisicamente ativos.</p>
<p>Martins et al. (2022)</p>	<p>Transversal</p>	<p>Brasil</p>	<p>O excesso de adiposidade central e periférica geral foi de 11,1%, 10,3% e 7,1%, respectivamente, para adolescentes do sexo masculino e 13,1%, 14,7% e 9,8%, respectivamente, para adolescentes do sexo feminino. Homens com baixos níveis de atividade física apresentaram maiores chances de excesso de adiposidade periférica. As adolescentes do sexo feminino no estágio maturacional pós-púbere apresentaram maiores chances de excesso de adiposidade central e adiposidade geral, e aquelas que estudavam no período noturno tiveram menores chances de apresentar excesso de adiposidade central.</p>
<p>Pamplona-Cunha et al. (2021)</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Brasil</p>	<p>Em comparação com o grupo controle e com os valores basais, ambas as intervenções causaram reduções médias significativas no colesterol total (11%), LDL-c (19%) e não-HDL-c (19%). Além disso, os estudantes do grupo de Atividade Física e Aconselhamento Nutricional (PANC) também experimentaram uma diminuição significativa na gordura corporal em comparação com o valor basal e com o controle.</p>
<p>Lima et al. (2021a)</p>	<p>Transversal</p>	<p>Brasil</p>	<p>A prevalência de excesso de peso entre 2404 adolescentes foi de 26,3%, sendo 16,3% para sobrepeso e 10% para obesidade. Estiveram associados ao excesso de peso: rede privada de ensino, maior número de televisores na residência, hábitos alimentares relacionados ao consumo do café da manhã, lanches adquiridos na cantina, lanches em frente ao consumo de telas e consumo de carboidratos e lipídios, além de faixa etária (12–14 anos) e maturação sexual (pós-púbere).</p>
<p>Poveda Acelas; Poveda Acelas (2021)</p>	<p>Transversal</p>	<p>Colômbia</p>	<p>Este estudo possibilitou estabelecer a relação entre variáveis sociodemográficas, familiares, autopercepção, atividade física e comportamentos sedentários com o excesso de peso, onde o sobrepeso e a obesidade foram mais prevalentes em adolescentes com idades entre 13 a 15 anos e pertenciam ao sexo masculino.</p>
<p>Lima et al. (2021b)</p>	<p>Transversal</p>	<p>Brasil</p>	<p>Os resultados apontam que, ao se analisar 1161 adolescentes, no sexo masculino a massa corporal é maior, porém, é menor a prevalência de excesso de peso, comparado a seus pares. Já o sexo feminino representa 56,8% da amostra e apresenta maior distorção de imagem corporal. Os adolescentes que consomem poucos alimentos saudáveis dispõem de 1,8 vezes mais chances de desenvolver algum</p>

			transtorno de imagem corporal, igualmente, os com sono adequado (1,1 vezes mais chances).
Ferreira; Andrade (2021)	Transversal	Brasil	Do total de participantes do estudo, a prevalência de excesso de peso no Brasil foi 24,2%, variou de 20,7% na região Nordeste a 27,8% na região Sul. Já a prevalência de sedentarismo no Brasil foi 67,8%, variou de 61,8% na região Norte a 70,3% na região Sudeste. A associação direta e positiva entre melhores condições socioeconômicas e as prevalências de excesso de peso e sedentarismo indicam iniquidades em saúde existentes no Brasil.
Medina-Zacarias et al. (2020)	Transversal	México	O sobrepeso e a obesidade em adolescentes foram associados à convivência com adultos com sobrepeso e obesidade, >2 horas de tempo de tela, padrão de consumo alimentar discricionário, coabitação com companheiro, alto índice de condição de bem-estar e permanência em casa e no trabalho.
Silva et al. (2018)	Transversal	Brasil	Foram identificados 364 participantes com excesso de peso, 17,3% estavam com sobrepeso e 15,0% eram obesos. Entre as meninas, 18,0% apresentavam sobrepeso e 12,5% eram obesas; Entre os meninos, 15,3% apresentavam sobrepeso e 18,0% eram obesos. Estas taxas de prevalência eram mais elevadas quando o tempo despendido a ver televisão ou a participar em atividades relacionadas com os meios de comunicação ultrapassava as 5 horas/dia, quando os indivíduos pertenciam a uma classe econômica mais elevada e quando o chefe da família tinha um nível de escolaridade superior (≥ 12 anos).

DISCUSSÃO

A prevalência de excesso de peso entre os adolescentes escolares estudados é elevada mundialmente, sobretudo no Brasil. Sua distribuição está associada a diversos fatores, sendo eles socioeconômicos, demográficos, biológicos e relacionados ao estilo de vida, reforçando a complexidade dessa condição, que merece uma abordagem de enfrentamento ampla, envolvendo não apenas esforços individuais, mas também esforços sociais e públicos (LIMA et al., 2021a). Fatores como etnia, estágio puberal e nível socioeconômico, entre outros apontados na literatura, devem ser examinados em relação ao atual aumento da obesidade entre crianças e adolescentes (SILVA et al., 2018).

Fatores que influenciam na obesidade

Embora a origem da obesidade seja influenciada por diversos fatores, incluindo elementos genéticos e ambientais, as mudanças nos hábitos alimentares e na atividade física surgem como os principais impulsionadores do aumento da prevalência de excesso de peso (LIMA et al., 2020). Fatores

biológicos, como o sexo do paciente, parecem ter influência no aumento da adiposidade central. Para o sexo feminino foi observado que àquelas no estágio maturacional pós-púbere apresentaram maiores chances de desenvolver excesso de adiposidade central em comparação ao sexo masculino (MARTINS et al., 2022). Além disso, este grupo também possui menores taxas de práticas de exercícios físicos, o que pode influenciar neste quadro (BHATTI et al., 2020).

A maior prevalência da obesidade pode ser explicada fisiologicamente, uma vez que é fundamental que ocorra um acúmulo de gordura para o início da puberdade. Nesse contexto, a leptina desempenha um papel fundamental na ativação da puberdade, pois é secretada pelos adipócitos e interage com os receptores hipotalâmicos, o que, por sua vez, estimula a liberação de substâncias que reativam o eixo hipotálamo-hipófise-gônadas (HHG) (BIANCHINI, 2022).

Estatisticamente, as pessoas de famílias de baixa renda têm maior probabilidade de ter obesidade. Qualquer pessoa pode sofrer de obesidade, mas nos EUA, por exemplo, há fortes associações com baixa renda individual, pobreza e falta de segurança alimentar (ŻUKIEWICZ-SOBCZAK et al., 2014). No Brasil, as famílias dos adolescentes pertencentes a estratos socioeconômicos mais baixos tendem a consumir mais alimentos industrializados, residir em áreas com pouca infraestrutura para a prática de atividades físicas e demonstram menor preocupação com a aparência física, em comparação com os jovens de famílias de classe mais alta (SANTOS et al., 2020).

Contraditoriamente, Poveda Acelas (2021) obtiveram resultados que indicaram que residir em capitais municipais ou áreas urbanas está associado a uma maior probabilidade de desenvolver sobrepeso e obesidade. Além disso, em relação às características familiares, a escolaridade do chefe da família e da mãe mostrou significância estatística, havendo correlação com a ocorrência de obesidade entre os adolescentes. A elevada incidência de excesso de peso pode estar relacionada ao contínuo processo de urbanização, uma característica comum em países em desenvolvimento, como o Brasil. Esse fenômeno tem contribuído para aumentar as barreiras à implementação de medidas direcionadas à manutenção ou à redução do peso corporal, como a prática de atividade física (LIMA et al., 2020).

De acordo com Santos et al (2020), o consumo de álcool, a situação de ocupação, a percepção pessoal do peso, a idade e o nível de segurança alimentar ou insegurança alimentar leve são fatores determinantes para o excesso de peso. A relação entre a satisfação corporal e a inclinação para distorcer a imagem do corpo devido às variações no peso corporal está associada a transtornos alimentares e comportamentais. Adolescentes com excesso de peso e uma percepção distorcida de sua imagem corporal estão em maior risco de adotar comportamentos alimentares prejudiciais, seja por meio de práticas alimentares não saudáveis ou ao seguir uma dieta saudável, porém de maneira inadequada, e apresentam maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental (LIMA et

al., 2021b).

Quanto aos hábitos e rotinas alimentares, de acordo com Ribeiro et al. (2021), Lima et al. (2021a) e Telleria-Aramburu; Arroyo-Izaga (2021), a omissão do café da manhã representa um fator independente para a presença de adiposidade abdominal em adolescentes de baixa renda. Por sua vez, este é considerado um indicador da presença de alterações metabólicas, como a resistência à insulina, e está incluído como parte dos critérios para diagnóstico de síndrome metabólica. Tambalis et al. (2018) reforça, ainda, que o consumo frequente de fast-food está fortemente correlacionado com hábitos alimentares pouco saudáveis, como pular o café da manhã e consumir doces/guloseimas regularmente.

Em um estudo realizado nos EUA, quase 20% dos estudantes avaliados consumiam fast food mais de uma vez por semana. Destes, participantes de ambos os sexos eram consumidores frequentes de fast-food e, conseqüentemente, apresentaram pior perfil de estilo de vida. Além disso, o consumo frequente de fast-food esteve fortemente associado a maus hábitos alimentares, em ambos os sexos, todavia, estar com sobrepeso/obesidade ou obesidade central não se correlacionou com a frequência de consumo de fast-food (TAMBALIS et al., 2018).

O excesso de peso e a obesidade em adolescentes do sexo feminino no México (com idades entre 12 e 19 anos) mostraram associação positiva com diversos fatores. Estes incluem a convivência com adultos acima de 20 anos com excesso de peso, a coabitação com um parceiro, a realização de tarefas domésticas e trabalho simultaneamente, especialmente em áreas urbanas e na região Sul do país, bem como a apresentação de um alto Índice de Condição de Bem-Estar. Além disso, as adolescentes que passavam mais de duas horas diárias em frente às telas e que tinham um padrão alimentar caracterizado pelo consumo frequente de bebidas açucaradas, cereais doces e açucarados, sobremesas e lanches não saudáveis (alimentos discricionários) também apresentaram maior risco de sobrepeso e obesidade (MEDINA-ZACARÍAS et al., 2020).

Conforme as orientações dietéticas estabelecidas para a Turquia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), um dos aspectos mais significativos relacionados ao aumento da obesidade é a prevalência de um estilo de vida sedentário. Portanto, a prática regular de atividade física é considerada um elemento fundamental para manter um modo de vida saudável (EKER et al., 2017).

De acordo com Ferreira e Andrade (2021), a taxa de comportamento sedentário foi superior à observada para excesso de peso, com variações nas prevalências desses dois indicadores de saúde entre as diferentes regiões do Brasil. As disparidades econômicas entre as diversas áreas geográficas do país, bem como as discrepâncias nos níveis de educação das mães, contribuem para desigualdades em saúde. O Brasil enfrenta atualmente um período de transformações políticas e econômicas, com indícios de iniciativas para conter os gastos públicos, o que pode contribuir para este cenário. Nesse

sentido, certos comportamentos de estilo de vida pouco saudáveis coexistem, interagem entre si e contribuem para o aumento do risco de sobrepeso e obesidade entre adolescentes. As variações específicas de gênero nos fatores de risco associados ao excesso de gordura corporal têm implicações significativas para estratégias de prevenção primária da obesidade nesse contexto (TELLERIA-ARAMBURU; ARROYO-IZAGA, 2021).

Em um estudo realizado em 2023 no Brasil, foram identificadas seis categorias comportamentais que englobam tanto comportamentos positivos quanto negativos entre os adolescentes. Surpreendentemente, aqueles que se enquadram em um estilo de vida caracterizado por uma prática moderada de atividade física de lazer, menor tempo gasto assistindo TV e um consumo mais elevado de alimentos saudáveis, apresentaram uma maior probabilidade de excesso de peso, incluindo a obesidade, em comparação com aqueles que adotam um estilo de vida ativo em três áreas diferentes de atividade física (deslocamento, escola e lazer), passam menos tempo assistindo TV e têm um padrão de consumo equilibrado de alimentos, incluindo tanto os saudáveis quanto os menos saudáveis. Esses achados destacam a que outros fatores podem estar influenciando para o quadro apresentado, como fatores genéticos e ambientais (MELLO et al., 2023).

Mudanças nos hábitos de vida que contribuem para a redução da obesidade

A prevenção de doenças cardiovasculares requer uma abordagem holística que leve em conta a dieta, a atividade física e os comportamentos sedentários de forma simultânea. Um estudo realizado ao longo de quatro meses demonstrou que a prática regular de atividades físicas recreativas, independentemente de receberem ou não aconselhamento nutricional, resultou em reduções significativas nos níveis de colesterol total, LDL-c (colesterol de baixa densidade), não-HDL-c (colesterol não-HDL) e gordura corporal em crianças e adolescentes que apresentavam dislipidemia e obesidade abdominal. Os resultados também destacam que, em relação a essas melhorias, os estudantes do sexo masculino apresentaram uma maior propensão à redução dos níveis de colesterol no sangue, enquanto as estudantes do sexo feminino experimentaram uma redução mais acentuada na gordura corporal (PAMPLONA-CUNHA et al., 2021).

Em um ensaio clínico randomizado, realizado na Coreia do Sul, que realizou uma intervenção pautada em exercícios físicos, durante 16 semanas de acompanhamento, foi encontrada melhora significativa durante o período de intervenção no grupo de exercícios em comparação com o grupo de cuidados habituais com porcentagem de gordura corporal, massa corporal magra, pressão arterial diastólica, proteína C reativa de alta sensibilidade e parede pontuação do teste Wall Sit Test Score (SEO et al., 2019).

De modo semelhante, Chew et al. (2021) realizaram um ensaio clínico randomizado em Singapura,

no qual realizaram um programa de intervenção denominado Lifestyle Intervention for Teenagers (LITE). Este programa consistiu em quatro sessões semanais de 180 minutos seguidas de três sessões mensais de 90 minutos. Todas as sessões foram realizadas entre pais e filhos. Os principais aspectos do programa LITE estão em conformidade com as diretrizes do Conselho de Promoção da Saúde para a gestão do excesso de peso e da obesidade e incluem a adoção de escolhas alimentares e padrões alimentares saudáveis, o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário. Como resultado do programa, os participantes obtiveram redução nos parâmetros de peso, circunferência da cintura, relação cintura-altura e pressão arterial sistólica em comparação ao grupo de cuidados habituais (CHEW et al., 2021).

Além disso, o planejamento urbano e a acessibilidade para que seja possível a locomoção a pé, de bicicleta e através do transporte público desempenham um papel significativo na influência dos níveis de atividade física e obesidade nas comunidades e cidades. Embora alguns dos impactos prejudiciais do sedentarismo na saúde estejam ligados à obesidade, a prática de atividade física oferece benefícios protetores específicos, diminuindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis e suas complicações, independentemente do peso corporal (OPAS, 2016).

A adoção de comportamentos saudáveis parece ter uma influência significativamente positiva no desfecho do excesso de peso. É importante notar que, diante de um comportamento de risco, há uma prevalência elevada de hábitos alimentares considerados "não saudáveis". Surpreendentemente, os níveis de atividade física nestes pacientes se assemelham aos da classe de adolescentes fisicamente ativos, o que pode atenuar os efeitos negativos dos comportamentos alimentares não saudáveis, como práticas reduzidas de atividades físicas e alto tempo de tela (VIEIRA et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade é uma condição multifatorial influenciada por diversos fatores, incluindo aspectos genéticos e ambientais. No entanto, as mudanças nos padrões de alimentação e na atividade física surgem como os principais impulsionadores do aumento da prevalência de excesso de peso, especialmente em países em desenvolvimento, como o Brasil. A influência de fatores como o sexo do paciente é evidente, com mulheres adolescentes no estágio maturacional pós-púbere apresentando maior probabilidade de desenvolver excesso de adiposidade central, o que pode ser agravado pela menor prática de exercícios físicos.

Além disso, a prevalência de obesidade está fortemente associada à condição socioeconômica, com famílias de baixa renda enfrentando maiores desafios em relação aos hábitos alimentares e à prática de atividades físicas. Os fatores determinantes do excesso de peso incluem consumo de álcool, situação de ocupação, percepção pessoal do peso, idade e nível de segurança alimentar. A relação

entre a satisfação corporal e a distorção da imagem do corpo também é relevante, já que adolescentes com excesso de peso e uma percepção distorcida de sua imagem corporal têm maior probabilidade de adotar comportamentos alimentares prejudiciais e de desenvolver distúrbios de saúde mental.

A importância da promoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física, é destacada como uma estratégia fundamental para combater a obesidade e suas consequências. Intervenções que visam melhorar esses aspectos têm demonstrado resultados positivos na redução do excesso de peso e na melhoria da saúde cardiovascular, especialmente entre crianças e adolescentes. Portanto, a abordagem holística que considera tanto a dieta quanto a atividade física e os comportamentos sedentários deve ser priorizada na prevenção e no tratamento da obesidade.

Nesse sentido, estudos podem se concentrar em intervenções de estilo de vida direcionadas a adolescentes de diferentes grupos socioeconômicos, avaliando a eficácia de programas de atividade física, aconselhamento nutricional e educação sobre hábitos saudáveis. O ambiente urbano também merece atenção, com pesquisas sobre como o acesso a alimentos saudáveis, espaços para atividade física e transporte público afeta os hábitos das pessoas. A relação entre saúde mental e obesidade, incluindo o papel da depressão, ansiedade e estresse é outra área relevante, assim como o impacto da obesidade na saúde mental. Por fim, compreender como os fatores culturais, sociais e familiares influenciam os hábitos alimentares e a atividade física é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e tratamento da obesidade. Pesquisas contínuas nessas áreas são essenciais para enfrentar o desafio global da obesidade de forma abrangente.

REFERÊNCIAS

BHATTI, S. N. et al. Recognition of 16–18-Year-Old Adolescents for Guiding Physical Activity Interventions: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 14, p. 5002, 2020.

BIANCHINI, G. R. Fatores desencadeantes da puberdade e sua relação com a obesidade: uma revisão narrativa da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 12752–12765, 2022.

EKER, H. H. Obesity in adolescents and the risk factors. **Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 64, n. 1, p. 37–45, 2017.

FERREIRA, C. S.; ANDRADE, F. B. DE. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1095–1104, 2021.

- FRUH, S. M. Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. **Journal of the American Association of Nurse Practitioners**, v. 29, n. 1, p. S3–S14, 2017.
- JEBEILE, H. et al. Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. **The Lancet**, v. 10, p. 351–365, 2022.
- LIMA, F. É. B. et al. Relação entre imagem corporal, consumo alimentar e sono em adolescentes. **Rev. Assoc. Méd. Rio Gd. do Sul**, v. 65, n. 4, p. 01022105–01022105, 2021.
- LIMA, T. R. DE et al. ASSOCIATED FACTORS WITH THE ISOLATED AND SIMULTANEOUS PRESENCE OF OVERWEIGHT AND ABDOMINAL OBESITY IN ADOLESCENTS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020.
- MARTINS, P. C. et al. Excesso de adiposidade corporal periférica, central e geral em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 30, n. 1, p. 1-24, 2022.
- MEDINA-ZACARÍAS, M. C. et al. Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. **Salud Pública de México**, v. 62, n. 2, p. 125, 2020.
- MELLO, G. T. DE et al. Obesogenic behavior clusters associated with weight status among Brazilian students: a latent class analysis. **Ciencia & Saude Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 1949–1958, 2023.
- MOHER, D. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **Annals of Internal Medicine**, v. 151, n. 4, p. 264, 2019.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis nas Américas: Considerações sobre o fortalecimento da capacidade regulatória**. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28583/9789275718667-por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 out. 2023.
- PAMPLONA-CUNHA, H. et al. Lifestyle Intervention in Reducing Cardiometabolic Risk Factors in Students with Dyslipidemia and Abdominal Obesity: A Randomized Study. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, v. 35, n. 1, 2021.
- POVEDA ACELAS, C. A.; POVEDA ACELAS, D. C. Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. **Salud UIS**, v. 53, n. 1, 2021.
- PURNELL, J. Q. **Definitions, Classification, and Epidemiology of Obesity**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279167/>. Acesso em: 30 set. 2023.
- RIBEIRO, A. R. DE A. B. et al. Association between breakfast omission and abdominal adiposity in low-income adolescents. **Revista de Nutrição**, v. 34, 2021.

- SANTOS, N. F. DOS et al. OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS: FOOD INSECURITY AND MULTIFACTORIALITY IN SEMIARID REGIONS OF PERNAMBUCO. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, n. e2018177, 2020.
- SEO, Y.-G. et al. The Effect of a Multidisciplinary Lifestyle Intervention on Obesity Status, Body Composition, Physical Fitness, and Cardiometabolic Risk Markers in Children and Adolescents with Obesity. **Nutrients**, v. 11, n. 1, p. 137, 2019.
- SILVA, A. et al. Prevalence of overweight and obesity and associated factors in school children and adolescents in a medium-sized Brazilian city. **Clinics**, v. 73, 2018.
- SOUZA, M. T. D.; SILVA, M. D. D.; CARVALHO, R. D. Revisão integrativa: o que é e como fazer Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102–108, 2010.
- TAMBALIS, K. D. et al. Association between fast-food consumption and lifestyle characteristics in Greek children and adolescents; results from the EYZHN (National Action for Children’s Health) programme. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 18, p. 3386–3394, 2018.
- TELLERIA-ARAMBURU, N.; ARROYO-IZAGA, M. Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students: Results from the EHU12/24 study. **British Journal of Nutrition**, v. 127, n. 6, p. 1–13, 2021.
- VIEIRA, D. A. et al. Asociación entre comportamientos de riesgo y sobrepeso en adolescentes: análisis de clases latentes. **Cienc. act. fís. (Talca, En línea)**, v. 23, n. especial, p. 1–10, 2022.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **World Obesity Day**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/03/04/default-calendar/world-obesity-day>>. Acesso em: 30 set. 2023.
- WORLD OBESITY DAY (WOD). **World Obesity Atlas 2023**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf>. Acesso em: 30 set. 2023.
- ŽUKIEWICZ-SOBCZAK, W. et al. Obesity and poverty paradox in developed countries. **Annals of Agricultural and Environmental Medicine**, v. 21, n. 3, p. 590–594, 2014.