CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA - UNEX FEIRA DE SANTANA
COLEGIADO DE FARMÁCIA, BIOMEDICINA E ENFERMAGEM

Breno Santos de Almeida
Keven Silva dos Anjos
Nandara Thereza Oliveira Santos
Ricardo Campos da Silva
Sinthya Araújo de Meireles

OBESIDADE EM JOVENS ADULTOS E O RISCO DE DOENÇAS METABÓLICAS

Feira de Santana
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA - UNEX FEIRA DE SANTANA
COLEGIADO DE FARMÁCIA, BIOMEDICINA E ENFERMAGEM

BRENO SANTOS DE ALMEIDA
KEVEN SILVA DOS ANJOS
NANDARA THEREZA OLIVEIRA SANTOS
RICARDO CAMPOS DA SILVA
SINTHYA ARAÚJO DE MEIRELES

OBESIDADE EM JOVENS ADULTOS E O RISCO DE DOENÇAS METABÓLICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos colegiados dos cursos de Farmácia, Biomedicina e Enfermagem do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana para obtenção do título de Bacharel em Farmácia, Biomedicina e Enfermagem.

Orientadora: Profª Drª Amanda Ponce Morais Cerqueira.

Feira de Santana
2025

OBESIDADE EM JOVENS ADULTOS E O RISCO DE DOENÇAS METABÓLICAS

Breno Santos de Almeida [1], Keven Silva dos Anjos [2], Nandara Thereza Oliveira Santos [3], Ricardo Silva dos Anjos [4], Sinthya Araújo de Meireles [5]
Amanda Ponce Morais Cerqueira [6]

RESUMO

Introdução: O presente estudo possuiu como objetivo analisar a obesidade em jovens adultos e sua relação com o risco de desenvolvimento de doenças metabólicas, destacando padrões de alimentação, prática de atividades físicas, rotina de sono, histórico familiar e percepção individual sobre o peso corporal. **Objetivo:** Buscou-se compreender os fatores de risco e hábitos de vida que influenciam o desenvolvimento de doenças metabólicas em jovens adultos, bem como identificar estratégias preventivas e de intervenção em saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de campo com 100 estudantes da Universidade UNEX, em Feira de Santana – BA, utilizando questionário estruturado aplicado online, junto a uma revisão de literatura com 18 estudos selecionados sobre obesidade, perfil lipídico, fatores de risco metabólicos e hábitos de vida. Os dados foram analisados quantitativamente por meio de médias, porcentagens e distribuição de frequências, permitindo identificar padrões comportamentais e nutricionais. **Resultados:** Os achados indicaram que a maioria dos participantes (68%) se percebia como sem sobrepeso, enquanto 26% se consideravam com sobrepeso ou obesidade e 6% não souberam responder. Observou-se presença de hábitos alimentares inadequados, com 57% classificando a alimentação como moderada e 21% como pouco saudável, sedentarismo em 33% dos participantes, irregularidade no sono em 58% e histórico familiar de doenças metabólicas em 58%. **Conclusão:** Conclui-se que intervenções direcionadas a jovens adultos podem contribuir significativamente para a redução do risco de doenças metabólicas e para a promoção da saúde integral, evidenciando a necessidade de educação nutricional, incentivo à atividade física e suporte psicológico.

Palavras-chave: Obesidade. Jovens adultos. Doenças metabólicas.

[1] Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: brenosantos00098@gmail.com.
[2] Discente do curso de Farmácia Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: Keven.ajs13@gmail.com.
[3] Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: Nandarathereza78@gmail.com.
[4] Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: calcapixaba@hotmail.com.
[5] Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), e-mail: sinthyaameireles@gmail.com.
[6] Professora Orientadora do Centro Universitário de Excelência de Feira de Santana (UNEX/FSA), Farmacêutica, Doutora, e-mail: ponce.cerqueira@ftc.edu.br

OBESITY IN YOUNG ADULTS AND THE RISK OF METABOLIC DISEASES

ABSTRACT

Introduction: This study aimed to analyze obesity in young adults and its relationship with the risk of developing metabolic diseases, highlighting eating patterns, physical activity, sleep routine, family history, and individual perception of body weight. **Objective**: We sought to understand the risk factors and lifestyle habits that influence the development of metabolic diseases in young adults, as well as to identify preventive and health intervention strategies. **Methodology**: A field survey was conducted with 100 students from UNEX University in Feira de Santana, Bahia, using a structured online questionnaire, along with a literature review of 18 selected studies on obesity, lipid profile, metabolic risk factors, and lifestyle habits. Data were analyzed quantitatively using means, percentages, and frequency distributions, allowing the identification of behavioral and nutritional patterns. **Results**: The findings indicated that the majority of participants (68%) perceived themselves as not overweight, while 26% considered themselves overweight or obese, and 6% did not know how to respond. Inadequate eating habits were observed, with 57% classifying their diet as moderate and 21% as unhealthy. A sedentary lifestyle was observed in 33% of participants, sleep irregularities in 58%, and a family history of metabolic diseases in 58%. **Conclusion**: It is concluded that interventions targeted at young adults can significantly contribute to reducing the risk of metabolic diseases and promoting comprehensive health, highlighting the need for nutritional education, encouraging physical activity, and psychological support.

Keywords: Obesity. Young adults. Metabolic diseases.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a obesidade é definida como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que representa um risco à saúde. É considerada uma doença crônica e multifatorial, resultante da interação de fatores genéticos, comportamentais, ambientais e metabólicos, sendo um importante preditor de morbidade e mortalidade em diversas populações.

A obesidade constitui um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, caracterizando-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em níveis que podem prejudicar a saúde (Passos et al., 2023). Esse cenário tem sido cada vez mais preocupante entre jovens adultos, entre 18 e 35 anos, faixa etária que representa uma parcela economicamente ativa da população e que, ao mesmo tempo, encontra-se altamente exposta a mudanças no estilo de vida, padrões alimentares inadequados e baixa prática de atividade física. O aumento progressivo da obesidade nessa população traz implicações significativas, uma vez que está fortemente associado ao risco de desenvolvimento de doenças metabólicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias, que podem comprometer a qualidade de vida e reduzir a expectativa de vida (Cunha, 2022).

A obesidade tem se consolidado como um problema de saúde pública global, com aumento significativo da prevalência nas últimas décadas. Mundialmente, a Organização Mundial da Saúde estima que mais de 650 milhões de adultos sejam obesos, refletindo tendências crescentes em todas as regiões, inclusive entre jovens adultos. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) indicam que aproximadamente 20% da população adulta apresenta obesidade, com maiores índices observados em regiões urbanas e entre mulheres (Ferreira et al., 2019; Brasil, 2022). Na Bahia, estudos recentes apontam aumento progressivo da obesidade, especialmente em adultos jovens, associado a fatores comportamentais, alimentares e socioeconômicos (Costa e Silva et al., 2021; Albuquerque et al., 2018). Esses números evidenciam a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção, educação nutricional e promoção de hábitos de vida saudáveis, considerando as particularidades regionais e o impacto da obesidade no risco metabólico e cardiovascular.

Além das consequências individuais, a obesidade em jovens adultos tem impactos coletivos e sociais, pois interfere na produtividade, aumenta os custos com tratamentos e eleva a demanda nos serviços de saúde. Esse panorama reforça a necessidade de compreender a relação entre obesidade e doenças metabólicas, a fim de embasar estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento adequado, reduzindo a sobrecarga do sistema de saúde e os prejuízos econômicos para o país (Onita et al., 2024).

Diante dessa realidade, torna-se evidente que a obesidade em jovens adultos exerce influência direta sobre o risco de desenvolvimento de doenças metabólicas. O presente estudo se propõe a analisar aspectos clínicos, epidemiológicos e sociais dessa condição, com o objetivo de aprofundar a compreensão de um fenômeno que tem apresentado crescimento acelerado nos últimos anos e que representa um desafio significativo para a saúde pública (Cunha, 2022).

A escolha do tema se justifica pela sua relevância social, uma vez que a obesidade é considerada uma epidemia global e tem atingido de forma crescente os jovens adultos, comprometendo o bem-estar e a saúde futura da população. Do ponto de vista acadêmico, a pesquisa também se mostra pertinente, pois contribui para ampliar o debate científico sobre fatores de risco, prevenção e manejo das doenças metabólicas associadas à obesidade. No âmbito pessoal, a motivação surge da necessidade de compreender como hábitos cotidianos, escolhas alimentares e estilo de vida impactam diretamente a saúde dessa faixa etária, servindo como base para reflexões críticas e práticas profissionais em saúde (Guimarães et al., 2019).

Ferreira et al. (2019) reforçam a importância de compreender a obesidade como um fenômeno multifatorial, apontando que fatores como dieta inadequada, inatividade física, estresse e desigualdades sociais contribuem para o aumento da prevalência de excesso de peso entre adultos jovens (Pastorello et al., 2025). Além disso, a persistência da obesidade ao longo do tempo está relacionada a uma maior probabilidade de desenvolver complicações metabólicas, o que agrava ainda mais o quadro clínico e dificulta as estratégias de tratamento (Onita et al., 2024).

Pesquisas também mostram que a obesidade abdominal, em especial, tem impacto direto sobre a resistência à insulina e, consequentemente, aumenta o risco de diabetes mellitus tipo 2 (Albuquerque et al., 2018). Esse achado é

corroborado por análises que identificam alterações precoces nos perfis lipídicos de adultos jovens obesos, evidenciando a importância do diagnóstico precoce e da adoção de medidas preventivas (Passos et al., 2023).

Do ponto de vista populacional, a prevalência de obesidade no Brasil tem apresentado crescimento significativo nas últimas décadas, especialmente em grupos de adultos jovens. Estudos epidemiológicos evidenciam que fatores sociodemográficos, como baixa escolaridade, além de comportamentais, como sedentarismo e consumo elevado de alimentos ultraprocessados, estão diretamente associados ao aumento da obesidade e ao risco de doenças metabólicas (Cunha, 2022).

Outro aspecto relevante é a relação entre obesidade e síndrome metabólica, condição caracterizada pela presença conjunta de alterações como hipertensão, resistência à insulina e dislipidemia. A prevalência dessa síndrome entre adolescentes e jovens adultos no Brasil reforça o caráter precoce das alterações metabólicas, com potencial de evoluir para doenças cardiovasculares graves ainda em idades mais jovens (Kuschnir et al., 2016; Guimarães et al., 2019).

Nesse sentido, torna-se evidente que a obesidade em jovens adultos não pode ser encarada apenas como um problema individual, mas como um fenômeno de caráter social, cultural e psicológico, que exige intervenções integradas e multiprofissionais. As diretrizes nacionais do Ministério da Saúde, presentes no Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade na Atenção Primária à Saúde (Brasil, 2022) e no Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas de Sobrepeso e Obesidade em Adultos (Brasil, 2020), recomendam o fortalecimento de ações de prevenção, promoção de mudanças no estilo de vida, incentivo à alimentação saudável, prática regular de atividade física e acompanhamento contínuo para reduzir os riscos metabólicos e suas complicações.

Diante do exposto, este estudo tem como propósito analisar a obesidade em jovens adultos de uma instituição de ensino superior no interior da Bahia, considerando sua prevalência, os fatores de risco associados ao excesso de peso e ao desenvolvimento de doenças metabólicas, bem como as implicações sociais e em saúde pública desse cenário, com o objetivo de subsidiar o planejamento de estratégias locais e eficazes de prevenção e enfrentamento.

2 METODOLOGIA

O delineamento do estudo foi classificado como de natureza quantiqualitativa, adotando como procedimento de coleta de dados a pesquisa bibliográfica associada à aplicação de questionário estruturado.

Foi realizado uma coleta de dados junto à uma instituição de ensino superior no interior da Bahia. O estudo foi conduzido entre os meses de agosto e setembro de 2025, abrangendo 100 participantes, de ambos os sexos biológicos, com idades entre 19 e 40 anos. Os critérios de inclusão contemplaram estar regularmente matriculado em cursos de graduação da instituição, ter acesso à internet e concordar voluntariamente em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos fora da faixa etária estabelecida, não vinculados à universidade, que não completaram integralmente o questionário ou que recusaram a assinatura do TCLE.

O instrumento de coleta foi um questionário estruturado, elaborado em formato eletrônico, composto por seis seções e vinte e cinco questões. Dentre estas, dezenove foram de múltipla escolha e seis de resposta curta, incluindo a opção “outros” para garantir maior abrangência. O questionário abordou aspectos relacionados ao perfil sociodemográfico, hábitos alimentares, prática de atividade física, disciplina e autocuidado. A aplicação ocorreu por meio de link disponibilizado online, possibilitando maior alcance entre os estudantes.

Os dados obtidos foram organizados em planilhas eletrônicas no software Microsoft Excel, onde se realizaram distribuições de frequências, cálculos percentuais e elaboração de gráficos para visualização. As variáveis categóricas, como sexo, curso e frequência de atividade física, foram analisadas de forma descritiva, enquanto as respostas abertas foram agrupadas por similaridade temática, possibilitando a construção de categorias analíticas. As informações foram interpretadas à luz da literatura científica revisada, de modo a relacionar os hábitos de vida observados com os fatores de risco metabólico discutidos em estudos anteriores.

Em relação aos aspectos éticos, a pesquisa seguiu as regras estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 e pela Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde, (Brasil, 2012; Brasil, 2016) assegurando a proteção dos participantes e o respeito à autonomia individual. Sendo o projeto de pesquisa

previamente enviado ao comitê de ética em Pesquisa (CEP) do Instituto Mantenedor de Ensino Superior (IMES) onde foi apreciado e aprovado via parecer nº 89646625.7.0000.5032, sob CAAE nº 7.709.383, no dia 17/07/2025.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O peso corporal exerce influência direta na obesidade e nos riscos metabólicos associados, uma vez que o excesso de massa corporal está relacionado ao acúmulo de gordura visceral, alterações do perfil lipídico e maior predisposição ao desenvolvimento de doenças como hipertensão, resistência à insulina e dislipidemias (Passos et al., 2022).

A presente pesquisa foi realizada a partir da análise de 18 artigos selecionados segundo os seguintes critérios: publicações em língua portuguesa ou inglesa, abordando obesidade em jovens adultos, perfil lipídico e risco de doenças metabólicas, com estudos publicados entre 2015 e 2025. Foram excluídos artigos duplicados, estudos com populações diferentes da faixa etária de interesse ou com enfoque exclusivamente pediátrico.

Para a busca bibliográfica, utilizaram-se as bases PubMed, SciELO e Google Scholar, empregando operadores booleanos como AND e OR para combinar os termos “obesidade”, “jovens adultos”, “perfil lipídico” e “doenças metabólicas”. O período de busca compreendeu publicações disponíveis entre janeiro de 2015 e agosto de 2025.

Os dados obtidos com os 100 participantes da Universidade UNEX, em Feira de Santana-BA, foram analisados de forma quantitativa com o objetivo de caracterizar o perfil ponderal da amostra e verificar sua possível relação com fatores de risco metabólicos. A Tabela Única de Perfil Geral dos Participantes reúne todos os indicadores analisados, incluindo peso, altura, faixa etária e distribuição por sexo.

Quadro 01: Perfil Geral dos Participantes

Indicador / Categoria	Valor / Percentual
Peso mínimo (kg)	43
Peso máximo (kg)	120
Peso médio (kg)	73,1
Altura mínima (m)	1,53
Altura máxima (m)	1,98
Altura média (m)	1,71
Faixa etária 19–21 anos (%)	28%
Faixa etária 22–25 anos (%)	34%
Faixa etária 26–30 anos (%)	14%
Faixa etária 31–35 anos (%)	6%
Faixa etária 36–40 anos (%)	8%
Sexo feminino (%)	64%
Sexo masculino (%)	36%

Fonte: Autores, 2025

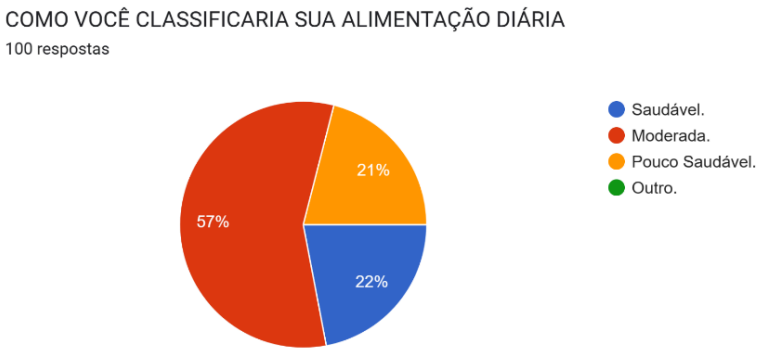
Em relação ao peso, os participantes apresentaram valores entre 43 kg e 120 kg, com média de 73,1 kg. Esses resultados reforçam achados da literatura, que apontam tendência crescente ao excesso de peso entre jovens adultos, condição que se associa ao risco de desenvolvimento de hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina (Ferreira et al., 2019; Passos et al., 2023). A média de altura foi de 1,71 m (variando de 1,53 m a 1,98 m), e, ao combinar esses valores, observa-se um IMC médio de aproximadamente 25,0 kg/m², indicador de sobrepeso leve segundo os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020). Além disso, 3% dos participantes apresentaram peso acima de 100 kg, sugerindo possível obesidade grau I ou II, dependendo da altura individual.

A distribuição etária evidencia que a maior parte dos participantes está entre 22 e 25 anos (34%), seguida pela faixa de 19 a 21 anos (28%). Esse predomínio de jovens adultos é relevante, pois nessa fase ocorrem mudanças no estilo de vida, padrões alimentares irregulares e maior exposição ao sedentarismo, fatores que podem favorecer o aumento do IMC e elevar o risco de doenças metabólicas (Malta et al., 2019). Esses aspectos reforçam a necessidade de ações preventivas e orientação nutricional direcionada a esse público.

No que se refere ao sexo, 64% dos participantes são do sexo feminino e 36% do masculino. Diferenças entre os sexos podem influenciar composição corporal, comportamento alimentar e suscetibilidade a alterações metabólicas. Estudos mostram que mulheres jovens tendem a preocupar-se mais com hábitos alimentares, mas também podem apresentar maior vulnerabilidade a variações metabólicas devido a fatores hormonais (Barroso & Souza, 2020; Silva & Dionisio, 2019). Assim, a predominância feminina na amostra deve ser considerada na interpretação do perfil ponderal e no planejamento de intervenções de saúde.

De forma geral, a Tabela Única demonstra que, embora a altura média esteja dentro do esperado para adultos jovens, o peso médio e o IMC calculado sugerem que uma parcela significativa dos participantes apresenta excesso de peso. Esses achados são consistentes com tendências observadas em diferentes estudos nacionais, reforçando a importância de estratégias de promoção da saúde voltadas para prevenção de obesidade e redução de riscos metabólicos nessa faixa populacional.

Gráfico 01: Alimentação Diária

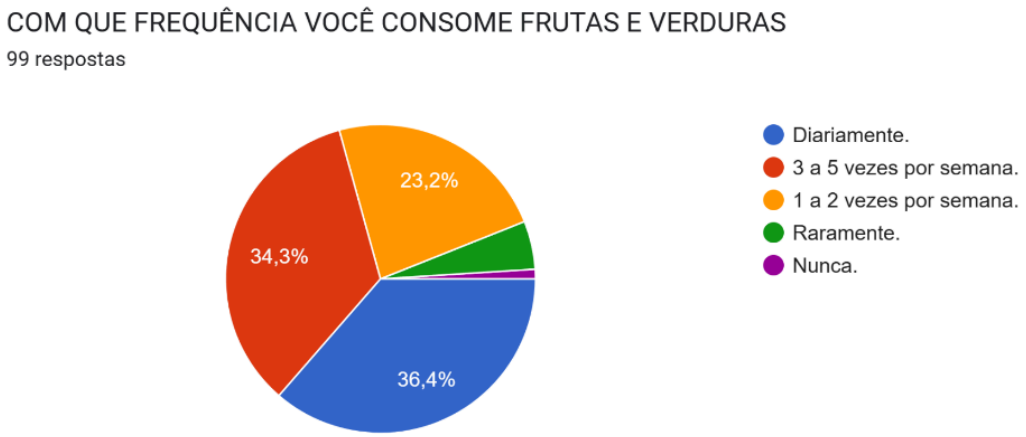


Fonte: Autores, 2025

De acordo com o Gráfico 01, a maior parte dos participantes (57%) classificou sua alimentação diária como moderada, enquanto 22% relataram ter uma alimentação saudável e 21% a consideraram pouco saudável.

Esses resultados indicam que a maioria dos jovens adultos não segue padrões alimentares ideais, situando-se em um nível intermediário de qualidade nutricional. A literatura mostra que hábitos alimentares inadequados ou apenas moderados estão associados ao aumento do risco de excesso de peso, alterações metabólicas e desenvolvimento de doenças cardiovasculares (Costa e Silva et al., 2021; Cunha, 2022). Portanto, é essencial promover programas de educação nutricional voltados à adoção de dietas mais equilibradas nesta faixa etária.

Gráfico 02: Frequência de consumo de frutas e verduras

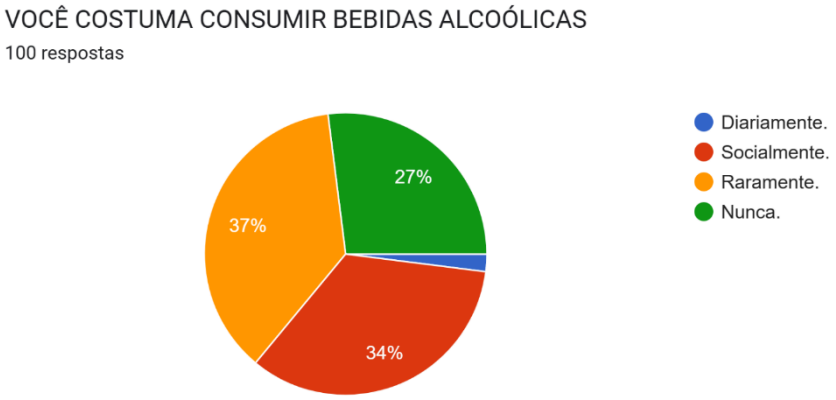


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 02, 36,4% dos participantes consomem frutas e verduras diariamente, 34,3% de 3 a 5 vezes por semana e 23,2% apenas 1 a 2 vezes por semana. Apenas uma parcela muito pequena relatou consumir raramente ou nunca.

Esses dados evidenciam que, embora uma parte significativa da população tenha hábitos alimentares regulares com relação ao consumo de vegetais, ainda existe um contingente relevante que não atinge a frequência mínima recomendada. Estudos apontam que a ingestão insuficiente de frutas e verduras contribui para desequilíbrios nutricionais e aumento do risco de doenças metabólicas, como obesidade, hipertensão e síndrome metabólica (Albuquerque et al., 2018; Silva et al., 2021).

Gráfico 03: Consumo de Bebidas Alcoólicas

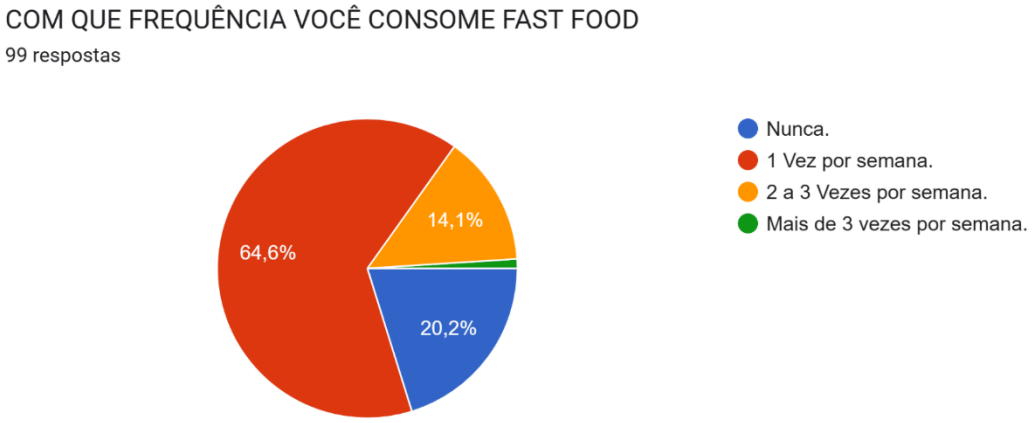


Fonte: Autores, 2025

O Gráfico 03 mostra que 37% dos participantes consomem bebidas alcoólicas raramente, 34% socialmente e 27% nunca. A parcela que declarou consumo diário é praticamente nula.

Esses resultados indicam que o padrão de consumo de álcool entre os jovens adultos estudados é predominantemente baixo ou social, o que está em consonância com outras pesquisas que apontam baixa ingestão regular em populações universitárias, embora o consumo social ainda possa representar risco para alterações metabólicas e ganho de peso quando frequente ou em grandes quantidades (Neves et al., 2021; Onita et al., 2024).

Gráfico 04: Frequência de consumo de fast food

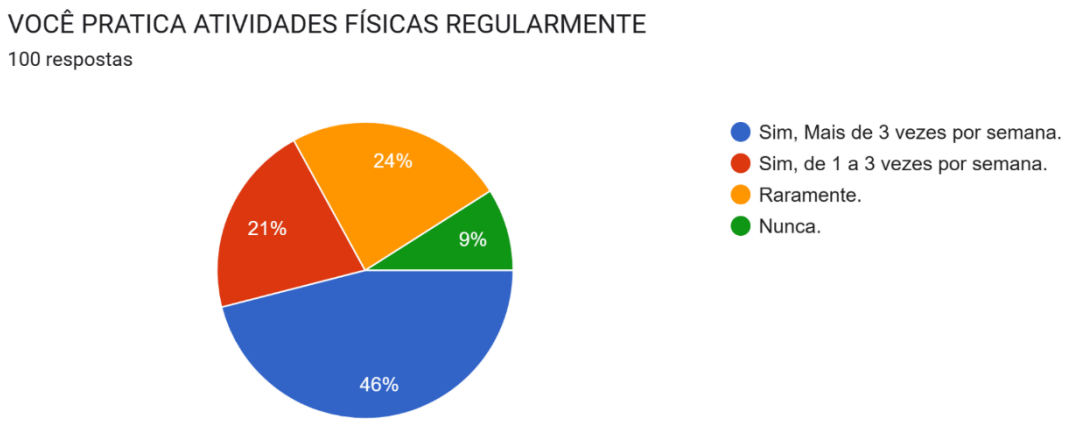


Fonte: Próprios Autores, 2025

Conforme o Gráfico 04, 64,6% dos participantes consomem fast food apenas uma vez por semana, 20,2% nunca consomem e 14,1% o fazem de 2 a 3 vezes por semana. O consumo mais frequente, acima de três vezes por semana, é quase nulo.

A frequência moderada de consumo de fast food sugere que, embora não seja um hábito diário, a ingestão regular ainda pode contribuir para excesso calórico, desequilíbrios lipídicos e risco aumentado de obesidade, especialmente se associada a outros fatores de risco, como sedentarismo e baixa ingestão de frutas e verduras (Barroso & Souza, 2020; Kuschnir et al., 2016).

Gráfico 05: Frequência de prática de atividades físicas

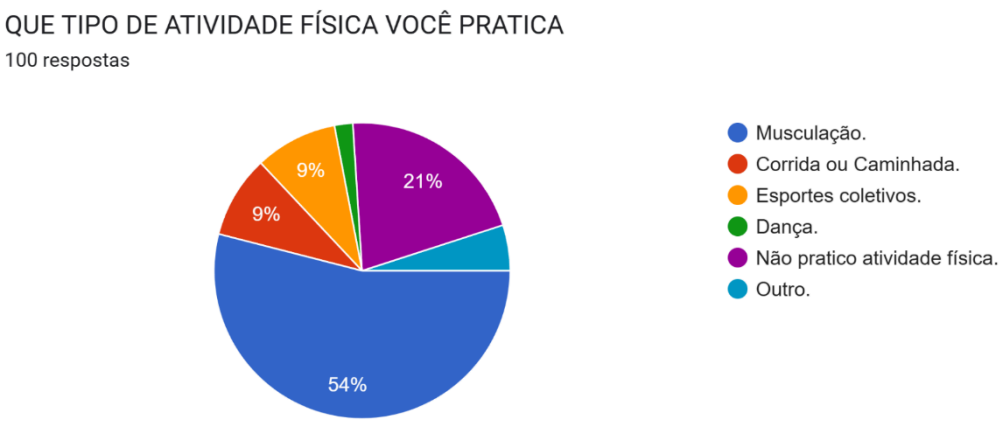


Fonte: Autores, 2025

De acordo com o Gráfico 05, 46% dos participantes relataram praticar atividades físicas mais de 3 vezes por semana, 21% entre 1 e 3 vezes por semana, 24% raramente e 9% nunca praticam.

Esses dados indicam que quase metade dos jovens adultos estudados mantém um nível elevado de atividade física semanal, o que é positivo para prevenção de obesidade e de doenças metabólicas. No entanto, uma parcela significativa (33%) realiza exercícios de forma insuficiente ou não pratica, o que pode contribuir para aumento do IMC, acúmulo de gordura corporal e maior risco cardiovascular (Cunha, 2022; Costa e Silva et al., 2021).

Gráfico 06: Tipo de atividade física praticada

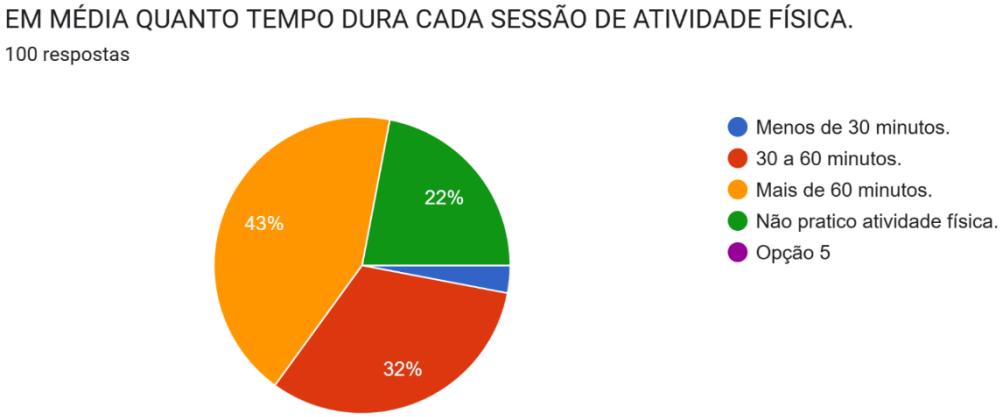


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 06, a musculação foi a atividade mais relatada, com 54% dos participantes praticando-a, seguida por corrida ou caminhada (9%) e esportes coletivos (9%). Apenas 21% não praticam nenhum tipo de atividade física. Pequenas parcelas relataram dança e outras atividades.

A predominância da musculação reflete o interesse dos jovens adultos por tonificação muscular e estética, mas é importante destacar que a prática de exercícios aeróbicos também é essencial para melhorar o perfil lipídico, controle do peso e saúde cardiovascular (Guimarães et al., 2019; Cunha, 2022). O equilíbrio entre atividades aeróbicas e resistidas contribui para reduzir o risco de desenvolvimento de doenças metabólicas.

Gráfico 07: Duração média de cada sessão de atividade física

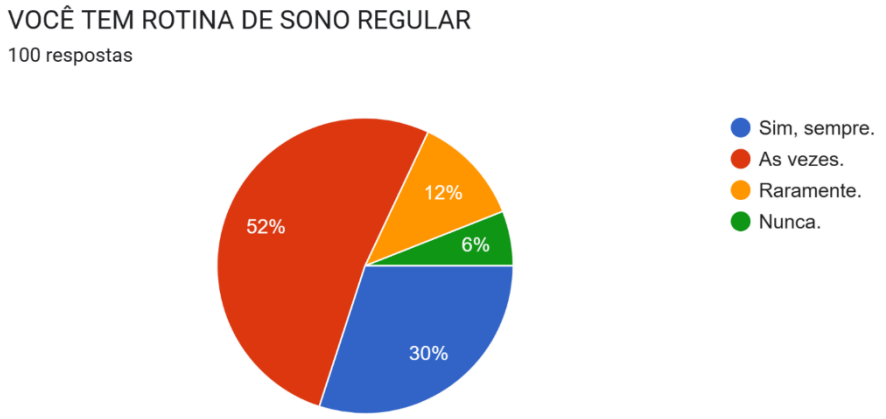


Fonte: Autores, 2025

Segundo o Gráfico 07, 43% dos participantes dedicam mais de 60 minutos por sessão, 32% entre 30 e 60 minutos, 22% não praticam nenhuma atividade física e uma parcela mínima realiza sessões de menos de 30 minutos.

Os dados indicam que a maioria dos jovens que se exercitam realiza sessões com tempo adequado para promover benefícios metabólicos, como melhora da sensibilidade à insulina e redução de gordura corporal (Albuquerque et al., 2018). Entretanto, os que praticam raramente ou não praticam estão mais propensos ao acúmulo de gordura abdominal e alterações do perfil lipídico, aumentando a susceptibilidade a doenças metabólicas e cardiovasculares.

Gráfico 08: Rotina de sono regular

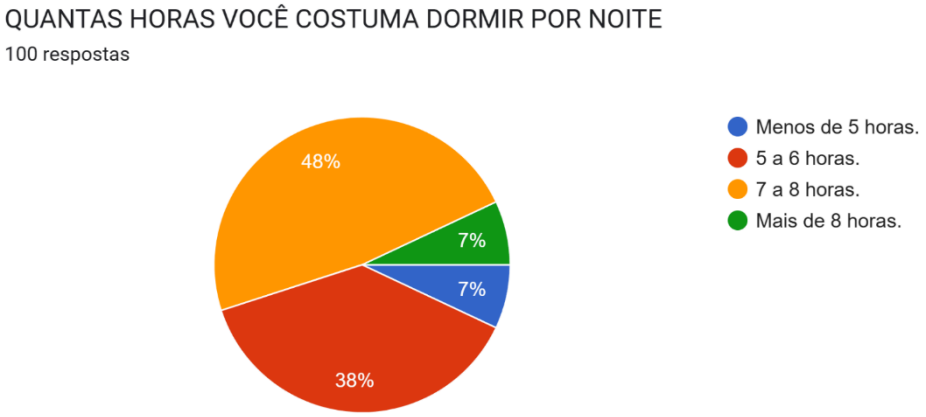


Fonte: Autores, 2025

De acordo com o Gráfico 08, 52% dos participantes afirmaram ter uma rotina de sono regular “às vezes”, 30% “sempre”, 12% “raramente” e 6% “nunca”.

A irregularidade do sono em grande parte dos jovens adultos pode impactar o metabolismo energético, favorecer desequilíbrios hormonais relacionados à fome e saciedade e contribuir para o aumento de peso corporal (Barroso & Souza, 2020). Estudos indicam que noites mal dormidas ou com horários inconsistentes estão associadas a maior risco de obesidade e resistência à insulina, reforçando a importância de hábitos de sono adequados para prevenção de doenças metabólicas (Neves et al., 2021).

Gráfico 09: Quantidade de horas de sono por noite

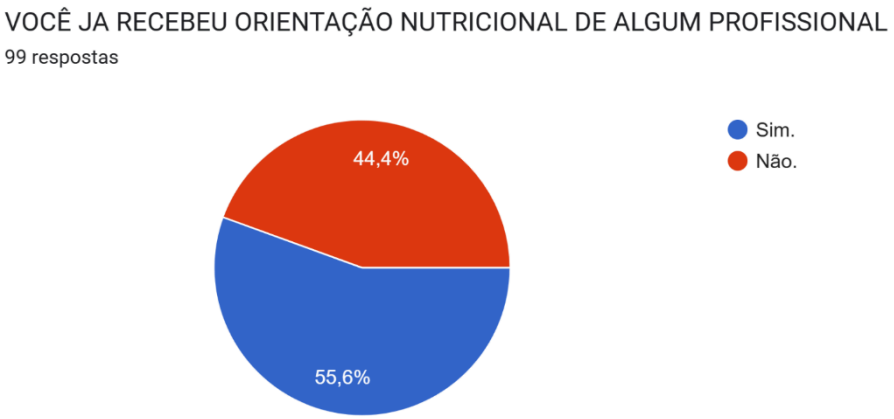


Fonte: Autores, 2025

Segundo o Gráfico 09, 48% dos participantes dormem entre 7 a 8 horas por noite, 38% entre 5 a 6 horas, 7% mais de 8 horas e 7% menos de 5 horas.

Embora quase metade dos jovens apresente duração adequada de sono (7 a 8 horas), uma parcela considerável não atinge a quantidade recomendada, o que pode contribuir para desequilíbrios metabólicos e alterações no peso corporal. Pesquisas apontam que tanto o sono insuficiente quanto o excessivo podem aumentar o risco de obesidade e de doenças metabólicas, interferindo no metabolismo da glicose e nos níveis de leptina e grelina, hormônios relacionados à fome (Albuquerque et al., 2018; Costa e Silva et al., 2021).

Gráfico 10: Recebimento de orientação nutricional

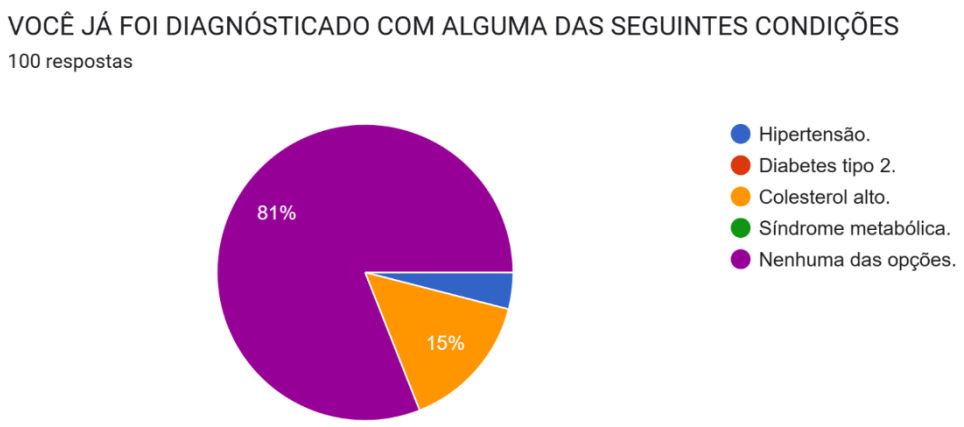


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 10, 55,6% dos participantes já receberam orientação nutricional de algum profissional, enquanto 44,4% nunca receberam.

O dado evidencia que pouco mais da metade dos jovens adultos tem acompanhamento profissional quanto à alimentação, o que pode influenciar diretamente seus hábitos alimentares e risco de obesidade. Estudos demonstram que a orientação nutricional é um fator protetor importante, capaz de reduzir o risco de excesso de peso e promover escolhas alimentares mais saudáveis, prevenindo doenças metabólicas (Brasil, 2022; Silva et al., 2021).

Gráfico 11: Diagnóstico de condições metabólicas

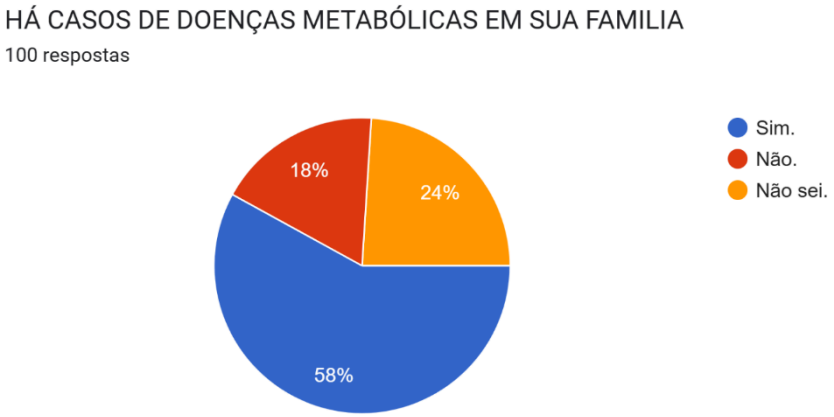


Fonte: Autores, 2025

Segundo o Gráfico 11, 15% dos participantes relataram ter colesterol alto, uma pequena parcela apresentou hipertensão e 81% não possuiu diagnóstico de nenhuma das condições listadas.

Esses dados indicam que a maioria dos jovens adultos da amostra não apresenta condições metabólicas diagnosticadas até o momento, mas a presença de colesterol elevado em 15% é relevante, pois é um fator de risco conhecido para doenças cardiovasculares. O acompanhamento regular da saúde metabólica é essencial, mesmo em indivíduos jovens, para prevenir complicações futuras (Oliveira et al., 2020; Costa e Silva et al., 2021).

Gráfico 12: Histórico de doenças metabólicas na família

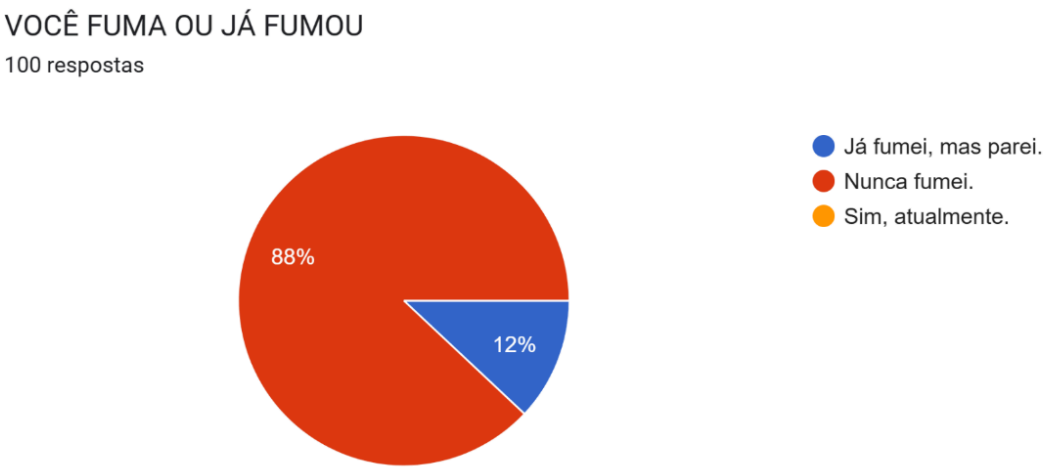


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 12, 58% dos participantes relataram ter casos de doenças metabólicas na família, 18% não possuem histórico familiar e 24% não sabem informar.

A elevada presença de histórico familiar (58%) reforça a importância de medidas preventivas e acompanhamento nutricional, uma vez que fatores genéticos contribuem para o risco de obesidade, dislipidemias e resistência à insulina (Albuquerque et al., 2018; Cunha, 2022). O conhecimento sobre predisposição genética pode auxiliar na adoção de hábitos mais saudáveis desde cedo.

Gráfico 13: Tabagismo

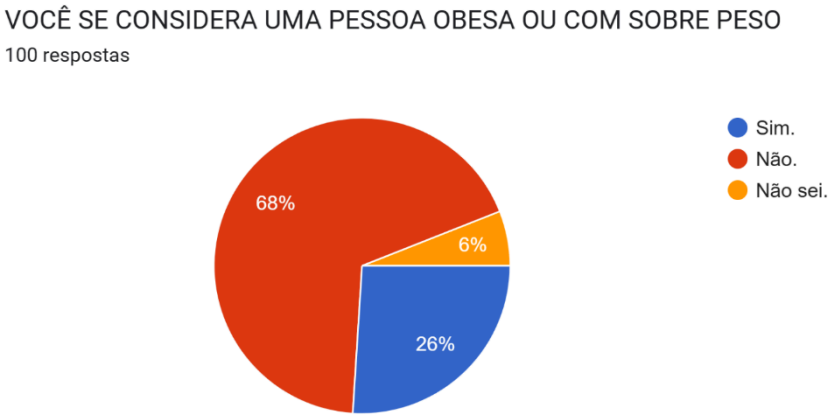


Fonte: Autores, 2025

De acordo com o Gráfico 13, 88% dos participantes nunca fumaram, 12% já fumaram, mas interromperam o hábito, e nenhum participante fuma atualmente.

O baixo índice de tabagismo é positivo, pois o cigarro é um fator de risco adicional para doenças cardiovasculares e metabólicas, podendo potencializar efeitos da obesidade e alterações lipídicas (Barroso & Souza, 2020). A cessação do tabagismo ou a não iniciação do hábito contribui diretamente para a manutenção da saúde metabólica em jovens adultos.

Gráfico 14: Percepção sobre obesidade ou sobrepeso

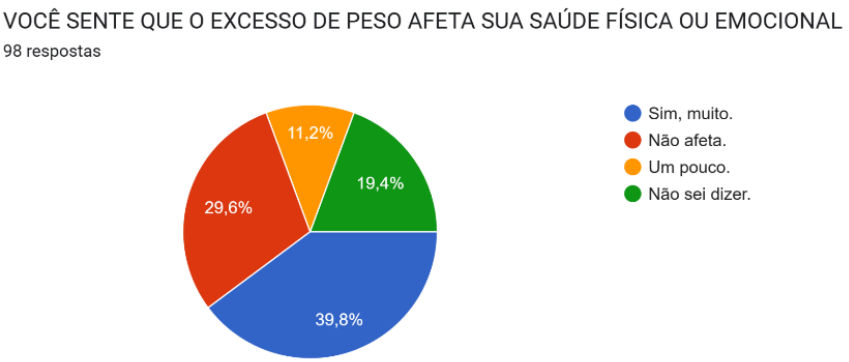


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 14, 68% dos participantes não se consideram obesos ou com sobrepeso, 6% não souberam responder e 26% se consideram obesos ou com sobrepeso.

Apesar de a maioria não se identificar como obesa ou com sobrepeso, a parcela significativa de 26% evidencia percepção de excesso de peso, que pode estar associada a fatores genéticos, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo (Ferreira et al., 2019; Cunha, 2022). Essa percepção é importante, pois influencia a motivação para mudanças de estilo de vida e adesão a estratégias preventivas de saúde.

Gráfico 15: Impacto do excesso de peso na saúde física e emocional

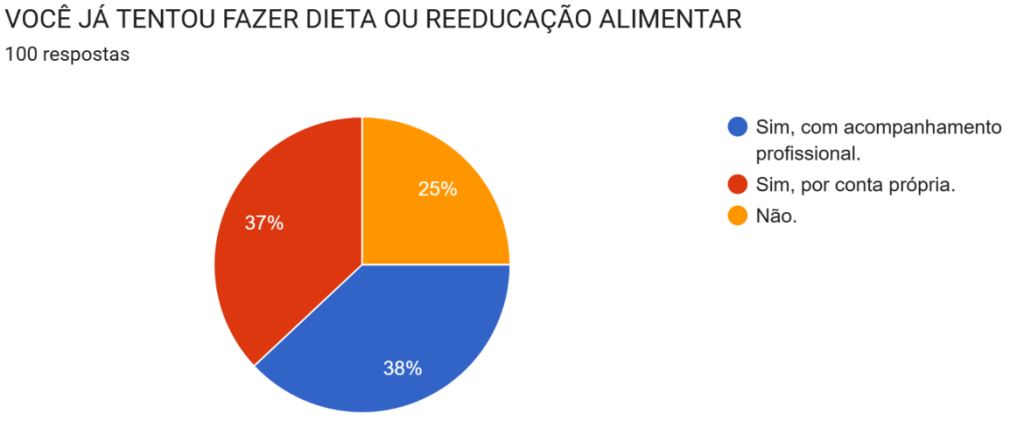


Fonte: Autores, 2025

Segundo o Gráfico 15, 39,8% dos participantes acreditam que o excesso de peso afeta muito sua saúde física ou emocional, 29,6% afirmam que não afeta, 19,4% não souberam dizer e 11,2% relatam impacto “um pouco”.

Os dados demonstram que quase 40% percebem efeitos significativos do excesso de peso na saúde, seja física ou emocional. Este impacto pode se refletir em alterações metabólicas, aumento do risco cardiovascular e diminuição da autoestima, o que reforça a necessidade de intervenções preventivas e acompanhamento profissional (Silva & Dionisio, 2019; Costa e Silva et al., 2021).

Gráfico 16: Tentativa de dieta ou reeducação alimentar

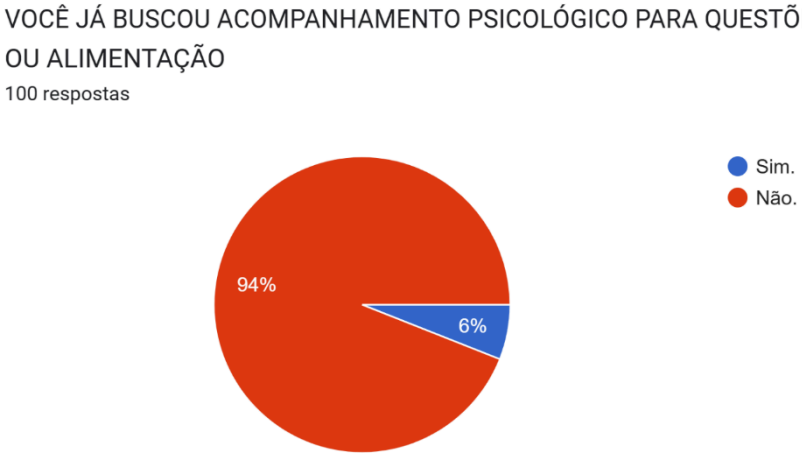


Fonte: Autores, 2025

Pelo Gráfico 16, 37% dos participantes já tentaram dietas ou reeducação alimentar por conta própria, 38% realizaram com acompanhamento profissional e 25% nunca tentaram.

A maioria dos jovens que buscou controle do peso optou por métodos supervisionados ou não, refletindo a preocupação com hábitos alimentares e prevenção de doenças metabólicas. Estudos indicam que a reeducação alimentar, quando acompanhada por profissionais de saúde, apresenta maior eficácia na manutenção do peso saudável e redução de fatores de risco metabólico (Brasil, 2022; Silva et al., 2021).

Gráfico 17: Busca por acompanhamento psicológico relacionado ao peso ou alimentação

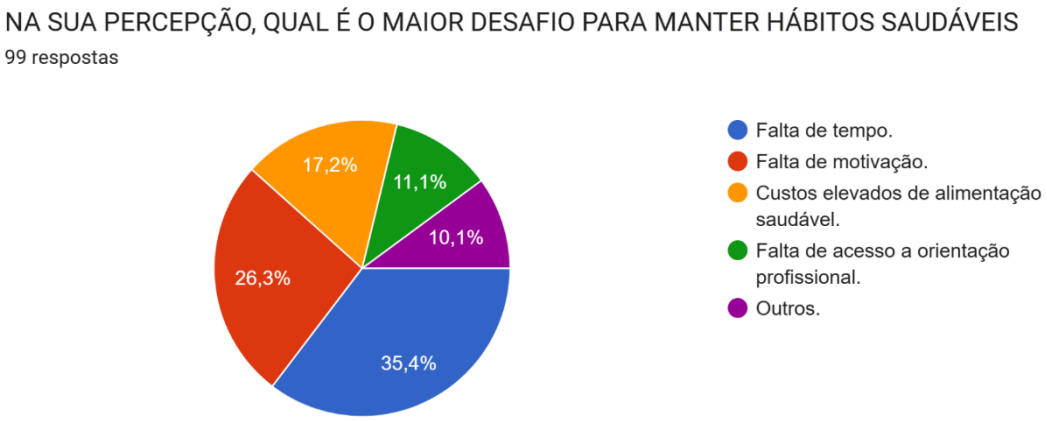


Fonte: Autores, 2025

Conforme apresentado no Gráfico 17, 95% dos participantes nunca buscaram acompanhamento psicológico para questões relacionadas ao peso ou à alimentação, enquanto apenas 5% (ou 6%, considerando arredondamento) afirmaram ter procurado suporte profissional.

Esse dado evidencia uma lacuna significativa no cuidado com aspectos emocionais relacionados ao comportamento alimentar e ao controle de peso. A literatura aponta que fatores emocionais e psicológicos estão fortemente relacionados à obesidade e à dificuldade de manter hábitos saudáveis, sendo a terapia ou o acompanhamento psicológico ferramentas importantes para prevenção de transtornos alimentares, compulsão alimentar e adesão a dietas saudáveis (Silva & Dionisio, 2019; Neves et al., 2021). A baixa procura por apoio psicológico pode refletir falta de informação, estigma social ou percepção de que esse tipo de cuidado não é prioritário, o que merece atenção em estratégias de saúde pública.

Gráfico 18: Principais desafios para manter hábitos saudáveis



Fonte: Autores, 2025

Segundo o Gráfico 18, os principais desafios relatados pelos participantes para manter hábitos saudáveis foram: falta de tempo (35,4%), falta de motivação (26,3%), custos elevados de alimentação saudável (17,2%), falta de acesso a orientação profissional (11,1%) e outros fatores (10,1%).

A predominância de “falta de tempo” como principal barreira reflete a rotina agitada dos jovens adultos, muitas vezes conciliando estudos, trabalho e outras atividades, o que dificulta a preparação de refeições equilibradas e a prática regular de exercícios físicos. A falta de motivação, citada por mais de um quarto dos participantes, evidencia a importância de estratégias de engajamento e incentivo, como programas educativos e acompanhamento profissional.

Os custos elevados de alimentação saudável aparecem como barreira relevante, destacando que fatores econômicos podem limitar o acesso a frutas, verduras e alimentos frescos, favorecendo padrões alimentares ricos em ultraprocessados e com alto teor calórico (Brasil, 2022; Barroso & Souza, 2020). Além disso, a falta de acesso à orientação profissional reforça a necessidade de políticas públicas que promovam informação e suporte nutricional acessível a toda população.

Os “outros” fatores (10,1%) podem incluir questões culturais, familiares ou sociais, demonstrando que o desafio para manter hábitos saudáveis é multifatorial, exigindo ações integradas entre educação, saúde e políticas sociais.

Embora o objetivo geral do estudo seja analisar a obesidade e sua relação com o risco de doenças metabólicas, a discussão concentra-se

principalmente em hábitos alimentares, prática de atividades físicas e padrões de sono, sem aprofundar a associação estatística entre essas variáveis e os indicadores de obesidade da amostra (Costa e Silva et al., 2021).

A ausência de análises correlacionais ou testes estatísticos impede demonstrar, de forma mais robusta, como fatores como consumo alimentar, frequência de exercícios, rotina de sono e histórico familiar influenciam diretamente o IMC, o excesso de peso ou a presença de condições metabólicas, conforme recomendado em estudos que investigam essas relações de maneira quantitativa (Ferreira et al., 2019). Dessa forma, a discussão descreve os comportamentos observados, mas não avança na comprovação numérica da relação entre esses fatores e o risco metabólico, o que seria essencial para responder plenamente ao objetivo proposto (OMS, 2020; Albuquerque et al., 2018).

A análise relacional entre IMC e os fatores comportamentais avaliados mostra que padrões inadequados de alimentação, pouca atividade física e sono insuficiente caminham juntos com valores mais elevados de IMC. Participantes que relataram maior consumo de alimentos ultraprocessados e pior qualidade da dieta concentraram-se nas faixas superiores de IMC, o que se alinha aos achados de Costa e Silva et al. (2021), que demonstram que dietas de baixa qualidade se associam ao aumento do risco metabólico. A inatividade física também coincidiu com maior peso corporal, reforçando observações de Cunha (2022), que destaca a relação direta entre sedentarismo, obesidade e risco cardiovascular. Além disso, o conjunto desses fatores se aproxima do padrão descrito por Onita et al. (2024), em que comportamentos alimentares inadequados e menor nível de atividade física estiveram entre os principais determinantes da obesidade no Brasil. Assim, mesmo sem testes estatísticos formais, a relação descritiva entre IMC, dieta, atividade física e sono evidencia a interação entre hábitos de vida e composição corporal.

A partir dessa relação, observa-se que indivíduos com maior IMC acumulam também características que aumentam o risco metabólico. Estudos nacionais têm demonstrado que excesso de peso está ligado a alterações metabólicas como resistência à insulina, hipertrigliceridemia e aumento da circunferência abdominal, conforme relatado por Albuquerque et al. (2018) e Guimarães et al. (2019). Esses mecanismos fisiopatológicos apoiam o entendimento de que o acúmulo de gordura corporal, especialmente visceral, contribui diretamente para inflamação crônica e disfunções metabólicas — resultado coerente com os

padrões apresentados pelos participantes. Além disso, Oliveira et al. (2020) mostraram que a prevalência de síndrome metabólica aumenta de forma proporcional ao IMC, reforçando a relação entre excesso de peso e risco cardiometabólico. Dessa forma, os achados do estudo alinham-se ao objetivo geral ao demonstrar que o aumento do IMC está diretamente conectado a maior vulnerabilidade às doenças metabólicas.

Os resultados obtidos dialogam diretamente com importantes políticas públicas de promoção da saúde. O padrão alimentar observado se distancia das recomendações descritas pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira, que enfatiza a redução de ultraprocessados e a valorização de alimentos in natura (Brasil, 2022a). Além disso, os fatores associados ao aumento do IMC, dieta inadequada, sedentarismo e risco metabólico, refletem exatamente os desafios apontados no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT 2021–2030 e nos protocolos clínicos de manejo da obesidade (Brasil, 2020; Brasil, 2022b). A convergência entre os achados do estudo e essas políticas reforça sua aplicabilidade social, evidenciando como intervenções educativas, promoção da atividade física e melhoria das escolhas alimentares são essenciais para reduzir o avanço da obesidade, conforme também demonstram Ferreira et al. (2019) e Malta et al. (2019) em análises populacionais sobre tendência crescente do excesso de peso no país.

Quadro 1 – Distribuição da produção científica acerca da obesidade em jovens adultos e o risco de doenças metabólicas

Autor(es)/Ano	Tipo de Estudo	Objetivos	Principais Resultados	Conclusões
Albuquerque, F. M. et al., 2018	Estudo transversal	Analisar a associação entre concentrações séricas de zinco e resistência à insulina	Identificou relação significativa entre baixos níveis de zinco e aumento da resistência à insulina	Defende a importância de monitorar micronutrientes como estratégia de prevenção de doenças metabólicas
Barroso, W. K. S.; Souza, A. L. L., 2020	Estudo transversal	Avaliar sobrepeso, obesidade e risco cardiovascular em jovens	Maior adiposidade corporal correlacionou-se com fatores de risco cardiovascular	Ressalta a necessidade de intervenção precoce em jovens com sobrepeso/obesidade
Brasil. Ministério da Saúde, 2020	Diretriz clínica	Orientar manejo de sobrepeso e	Protocolos clínicos estabelecem estratégias de	Fundamenta políticas públicas e práticas

		obesidade em adultos	prevenção, diagnóstico e tratamento	clínicas para controle do sobrepeso
Brasil. Ministério da Saúde, 2022	Manual técnico	Apresentar estratégias de atenção primária para obesidade	Enfatiza avaliação nutricional, acompanhamento e promoção de hábitos saudáveis	Recomendações práticas para prevenção e manejo da obesidade na população
Costa e Silva, D. M. et al., 2021	Estudo transversal	Avaliar estado nutricional e risco metabólico em adultos	Maior risco metabólico em indivíduos com dieta de menor qualidade	Dieta balanceada reduz fatores de risco para doenças metabólicas
Cunha, C. L. P., 2022	Estudo observacional	Avaliar influência da obesidade e atividade física no risco cardiovascular	Atividade física moderada reduziu risco cardiovascular mesmo em indivíduos obesos	Incentivo à prática regular de exercícios como medida preventiva
Ferreira, A. P. S. et al., 2019	Estudo transversal	Identificar prevalência e fatores associados à obesidade	Obesidade prevalente em adultos jovens, associada a hábitos alimentares inadequados	Importância de políticas de educação nutricional e prevenção
Guimarães, M. R. et al., 2019	Estudo observacional	Analisar alterações metabólicas e resistência à insulina em adolescentes	Resistência à insulina correlacionada com excesso de peso	Intervenções precoces em jovens são fundamentais para prevenir doenças metabólicas
Kuschnir, M. C. C. et al., 2016	Estudo transversal	Avaliar prevalência de síndrome metabólica em adolescentes	Síndrome metabólica presente em parcela significativa da população jovem	Destaca necessidade de prevenção e promoção de hábitos saudáveis
Neves, S. C. et al., 2021	Revisão integrativa	Identificar fatores de risco da obesidade no adolescente	Sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e histórico familiar são determinantes	Intervenções multidisciplinares são essenciais para prevenção da obesidade
Malta, D. C. et al., 2019	Estudo ecológico	Avaliar tendência da obesidade mórbida nas capitais brasileiras	Prevalência de obesidade mórbida aumentou significativamente entre 2006-2019	Urgência em políticas públicas e programas de prevenção
Oliveira, L. V. A. et al., 2020	Estudo transversal	Avaliar prevalência da síndrome metabólica e seus componentes	Síndrome metabólica presente em jovens adultos com obesidade	Necessidade de estratégias de prevenção voltadas a jovens
Onita, B. M. et al., 2024	Estudo longitudinal	Identificar fatores sociodemográficos e comportamentais associados à obesidade	Fatores como idade, gênero e sedentarismo influenciam obesidade	Estratégias de prevenção devem considerar perfil sociodemográfico
Passos, A. F. F. et al., 2023	Estudo transversal	Avaliar relação entre obesidade eutrófica e perfil lipídico	Alterações no perfil lipídico presentes mesmo em indivíduos eutróficos	Recomenda atenção ao risco cardiovascular independentemente do IMC
Pastorello, C. C. G. et al., 2025	Estudo longitudinal	Analisar tendências de crescimento da	Crescimento contínuo da obesidade entre 2006-2021	Intervenções e políticas de saúde necessárias

		obesidade em adultos brasileiros		para conter aumento da obesidade
Silva, J. M.; Dionisio, G. H., 2019	Estudo exploratório	Avaliar aspectos culturais e psíquicos relacionados à obesidade	Fatores culturais e psicológicos influenciam percepção e manejo do peso	Intervenções devem considerar fatores psicológicos e sociais
Silva, D. M. C. et al., 2021	Estudo transversal	Avaliar estado nutricional e risco metabólico	Maior risco metabólico associado à obesidade e hábitos alimentares inadequados	Estratégias preventivas devem incluir acompanhamento nutricional

Fonte: Autores, 2025

A pesquisa realizada com jovens adultos da Universidade UNEX evidenciou aspectos relevantes sobre obesidade e fatores de risco para doenças metabólicas, permitindo comparar os achados com a literatura científica. A prevalência de sobrepeso e obesidade entre os participantes, observada por meio do IMC médio e da percepção de excesso de peso, reflete o que vem sendo descrito em estudos nacionais. Ferreira et al. (2019) e Pastorello et al. (2025) destacam que adultos jovens brasileiros apresentam tendência crescente ao ganho de peso, especialmente quando associados a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo.

A análise dos hábitos alimentares revelou padrões que corroboram achados de Costa e Silva et al. (2021), que associam dietas desequilibradas a maior risco de alterações metabólicas. O consumo frequente de fast food, aliado à ingestão irregular de frutas e verduras, indica potencial predisposição ao desenvolvimento de dislipidemias e resistência à insulina, conforme apontado por Albuquerque et al. (2018). Tais resultados reforçam a necessidade de intervenções nutricionais direcionadas a essa faixa etária, priorizando educação alimentar e estratégias de prevenção.

No que se refere à prática de atividade física, os dados obtidos evidenciam uma proporção significativa de participantes engajados em exercícios regulares, principalmente musculação, o que coincide com as conclusões de Cunha (2022) e Passos et al. (2023), que destacam a atividade física como fator protetor contra alterações metabólicas e risco cardiovascular. Contudo, a irregularidade na rotina de exercícios de uma parcela da amostra revela a persistência de comportamentos sedentários, um fator conhecido por contribuir para obesidade e disfunções metabólicas.

Aspectos relacionados ao sono e à rotina diária foram igualmente observados. Embora quase metade dos participantes apresente duração adequada de sono, a irregularidade relatada na rotina diária, apontada por Guimarães et al. (2019), pode comprometer a regulação hormonal e o metabolismo energético, favorecendo o acúmulo de peso e aumentando a vulnerabilidade a doenças metabólicas. Esses achados ressaltam que a obesidade é um fenômeno multifatorial, não limitado apenas à alimentação ou à prática de atividade física.

A percepção individual sobre o excesso de peso revelou impacto relevante na saúde física e emocional, reforçando o conceito de que fatores psicológicos desempenham papel crucial na manutenção do peso corporal. Silva e Dionisio (2019) destacam que o reconhecimento do próprio estado nutricional pode influenciar a motivação para mudanças comportamentais. Entretanto, a baixa procura por acompanhamento psicológico entre os participantes evidencia uma lacuna no cuidado integral, mesmo diante de desafios percebidos relacionados à alimentação e ao peso.

O histórico familiar de doenças metabólicas, presente em mais da metade da amostra, confirma o papel de predisposição genética descrito por Oliveira et al. (2020). Este fator, somado a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, compõe um cenário de risco elevado, ainda que a maioria dos participantes não apresente diagnósticos clínicos confirmados. Estudos como os de Barroso e Souza (2020) indicam que intervenções preventivas em jovens adultos são fundamentais para reduzir a incidência futura de doenças cardiovasculares e metabólicas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu compreender de forma ampla a relação entre obesidade em jovens adultos e o risco de doenças metabólicas, evidenciando que, mesmo entre aqueles que não se consideram obesos, há hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e fatores familiares que aumentam a predisposição a condições como hipertensão, colesterol elevado e resistência à insulina.

Observou-se que barreiras como falta de tempo, motivação e custos elevados para manter uma alimentação saudável impactam diretamente a adoção de hábitos de vida mais equilibrados. Além disso, a baixa procura por

acompanhamento psicológico evidencia a necessidade de atenção à saúde mental como componente essencial na prevenção e manejo da obesidade.

Os resultados demonstram que, embora haja consciência parcial sobre os riscos à saúde, muitas práticas individuais ainda não são suficientes para prevenir doenças metabólicas, reforçando a importância de estratégias integradas de orientação, incentivo e políticas públicas que promovam hábitos saudáveis.

Portanto, o estudo alcançou seus objetivos ao identificar padrões de comportamento, fatores de risco e barreiras percebidas pelos jovens adultos, contribuindo com informações relevantes para ações de conscientização, prevenção e promoção da saúde nesta faixa etária. A análise dos dados permite concluir que intervenções educativas, nutricionais e psicológicas são fundamentais para reduzir o impacto da obesidade e melhorar a qualidade de vida dos jovens adultos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, F. M. et al. **Associação das concentrações séricas de zinco com resistência à insulina**. Cadernos de Saúde Pública, v. 34, n. 1, 2018. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csp/2018.v34n1/e00175016/. Acesso em: 25 ago. 2025.

BARROSO, W. K. S.; SOUZA, A. L. L. **Obesidade, sobrepeso, adiposidade corporal e risco cardiovascular em crianças e adolescentes**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 115, n. 2, p. 172-173, 2020. DOI: 10.36660/abc.20200540. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8384296/. Acesso em: 24 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da atenção primária à saúde (APS) do Sistema Único de Saúde**. Brasília, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_obesidade.pdf. Acesso em: 26 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas do sobrepeso e obesidade em adultos.** Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas de Sobrepeso e Obesidade em Adultos. Portaria SCTIE/MS nº 53, de 11 de novembro de 2020. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/20201113_pcdt_sobrepeso_e_obesidade_em_adultos_29_10_2020_final.pdf. Acesso em: 26 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública.** Brasília, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica. Acesso em: 26 mar. 2025.

COSTA E SILVA, D. M. et al. **Estado nutricional e risco metabólico em adultos:** associação com a qualidade da dieta medida pela ESQUADA. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/CChDYJpmqyvPrnd4btWPbff/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 21 mar. 2025.

CUNHA, C. L. P. D. **A influência da obesidade e da atividade física no risco cardiovascular**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 119, n. 2, p. 244-245, 2022. DOI: 10.36660/abc.20220381. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9363052/. Acesso em: 21 mar. 2025.

FERREIRA, A. P. S. et al. **Prevalência e fatores associados da obesidade na população adulta brasileira**: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 22, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/ZqgTbxFkLrQByhDq5Z5tXcG/. Acesso em: 25 ago. 2025.

GUIMARÃES, M. R. et al. **Alterações clínicas, metabólicas e resistência à insulina em adolescentes**. Acta Paulista de Enfermagem, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/MpVRwZpsLy5qYXS9VYQVC7q/. Acesso em: 25 ago. 2025.

KUSCHNIR, M. C. C. et al. **ERICA**: prevalência de síndrome metabólica em adolescentes brasileiros. Revista de Saúde Pública, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rsp/a/t6L6f9767zzJShCCdYW8PDP/. Acesso em: 25 ago. 2025.

NEVES, S. C. et al. **Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente:** uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, supl. 3, p. 4871-4884, 2021. DOI: 10.1590/1413-812320212611.3.30852019. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26suppl3/4871-4884/#ModalArticles. Acesso em: 22 mar. 2025.

MALTA, D. C. et al. **Tendência temporal da prevalência de obesidade mórbida nas capitais brasileiras (2006-2019).** Cadernos de Saúde Pública, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/JyS3C549dF5KrtkbRQs6GsH/. Acesso em: 25 ago. 2025.

OLIVEIRA, L. V. A. et al. **Prevalência da síndrome metabólica e seus componentes na população adulta brasileira.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 11, nov. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/yjdDz8ccXCGgwj4YhVxKmZc/?lang=pt. Acesso em: 22 mar. 2025.

ONITA, B. M. et al. **Fatores sociodemográficos e comportamentais associados à obesidade entre 2014 e 2021**. Cadernos de Saúde Pública, v. 40, n. 7, 2024. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csp/2024.v40n7/e00103623/. Acesso em: 25 ago. 2025.

PASSOS, A. F. F. et al. **Associações entre obesidade eutrófica e alterações no perfil lipídico de adultos jovens**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 9, p. e20220914, 2023. DOI: 10.36660/abc.20220914. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10567082/. Acesso em: 20 mar. 2025.

PASTORELLO, C. C. G. et al. **Variações nas tendências de crescimento da obesidade em adultos brasileiros entre 2006 e 2021**. Cadernos de Saúde Pública, previsto 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/vzH9mbbMs9m7vC3bKyyXSPk/. Acesso em: 25 ago. 2025.

SILVA, J. M.; DIONISIO, G. H. **Panorama sobre a obesidade:** do viés cultural aos aspectos psíquicos. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, v. 22, n. 2, p. 248-275, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000300014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 mar. 2025.

SILVA, D. M. C. et al. **Estado nutricional e risco metabólico em adultos**. Revista Brasileira de Epidemiologia, (2021). Disponível em:

https://www.scielo.br/j/rbepid/a/CChDYJpmqyvPrnd4btWPbff/. Acesso em: 25 ago. 2025.