



## ***Prevenção da Obesidade: Uma Revisão Integrativa das Abordagens e Seus Resultados***

Maria Eduarda Dalvi Nicoli <sup>1</sup>, Eduarda Benevenute Schiavo Eliotério <sup>2</sup>, Flávia Pizeta Agrizzi Pierri <sup>3</sup>, Fernanda Valentini Boscardin de Oliveira <sup>4</sup>, Bernardo Kenupp <sup>5</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p1368-1380>

Artigo recebido em 22 de Setembro e publicado em 12 de Novembro

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

A obesidade em adultos tornou-se uma questão significativa de saúde pública em muitos países, devido ao seu impacto profundo tanto na saúde física quanto psicológica, além de seu papel no aumento do risco de doenças crônicas, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. A prevenção da obesidade em adultos envolve estratégias integradas que visam promover hábitos alimentares saudáveis, aumentar a atividade física e abordar fatores sociais e ambientais que contribuem para o ganho de peso.

Entre as estratégias mais eficazes estão os programas educacionais que focam em melhorar os comportamentos alimentares e a prática de atividade física, oferecidos em ambientes comunitários ou por meio de sistemas de saúde. Intervenções de políticas públicas, como a regulação do marketing de alimentos e a promoção da disponibilidade de opções alimentares saudáveis, também demonstraram resultados promissores. Abordagens multicomponentes, especialmente aquelas que envolvem orientação personalizada e acompanhamento regular, mostraram ser mais eficazes para o gerenciamento de peso a longo prazo.

Em resumo, a prevenção da obesidade em adultos requer uma abordagem multifacetada, incorporando educação, atividade física e políticas de saúde pública de apoio. O envolvimento de múltiplos atores—profissionais de saúde, órgãos governamentais e comunidades—é

essencial para o sucesso. Quando implementadas de forma eficaz, essas estratégias podem levar a reduções significativas nas taxas de obesidade e promover estilos de vida mais saudáveis entre os adultos.

**Palavras-chaves:** Obesidade em Adultos; Educação Nutricional; Atividade Física; Políticas de Saúde Pública.

## ***Prevention of Obesity: An Integrative Review of Approaches and Outcomes***

### **ABSTRACT**

Adult obesity has become a significant public health issue in many countries due to its profound impact on both physical and psychological health, as well as its role in increasing the risk of chronic diseases, including diabetes, cardiovascular diseases, and certain cancers. Preventing obesity in adults involves integrated strategies aimed at promoting healthy eating habits, increasing physical activity, and addressing social and environmental factors that contribute to weight gain.

Among the most effective strategies are educational programs that focus on improving dietary behaviors and physical activity, delivered in community settings or through healthcare systems. Public policy interventions, such as regulating food marketing and promoting the availability of healthy food options, have also demonstrated promising results. Multicomponent approaches, especially those involving personalized guidance and regular follow-up, have been shown to be more effective for long-term weight management.

In summary, the prevention of adult obesity requires a multifaceted approach, incorporating education, physical activity, and supportive public health policies. The involvement of multiple stakeholders—healthcare providers, government bodies, and communities—is essential for success. When implemented effectively, these strategies can lead to significant reductions in obesity rates and promote healthier lifestyles among adults.

**Keywords:** Adult Obesity; Nutritional Education; Physical Activity; Public Health Policies

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## INTRODUÇÃO

A obesidade em adultos é um dos maiores desafios de saúde pública enfrentados no século XXI. Desde 1975, a prevalência global da obesidade quase triplicou, afetando milhões de pessoas em todas as faixas etárias (Hoffman et al., 2024)(Hoffman et al 2024). A obesidade não é apenas um problema estético ou de bem-estar, mas um fator de risco significativo para doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer (Stice et al., 2021)(Eric Stice et al 2021). De acordo com dados recentes, mais de 42% dos adultos nos Estados Unidos já são obesos, e as taxas continuam a aumentar mundialmente (Hoffman et al., 2024)(Hoffman et al 2024).

Além dos impactos físicos, a obesidade está frequentemente associada a desafios psicológicos, como depressão, ansiedade e estigmatização social (Stice et al., 2023)(Stice et al 2023). O isolamento social que muitos adultos obesos enfrentam pode levar a comportamentos alimentares desordenados, agravando o problema. O aumento do sedentarismo, causado por fatores como longas horas de trabalho e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, contribui para a crescente prevalência de obesidade entre os adultos (Fitriadi et al., 2023)(Fitriad et al 2023).

Intervenções eficazes para prevenir a obesidade em adultos devem considerar tanto fatores individuais quanto ambientais. A educação nutricional, a promoção de atividades físicas e as mudanças nas políticas públicas, como a regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados, são estratégias que têm mostrado eficácia (Kocher et al., 2022)(Koche et al 2022). Além disso, a personalização das intervenções, com base nas necessidades individuais e nas características demográficas e socioeconômicas dos participantes, pode melhorar significativamente os resultados (Yamamoto et al., 2023)(Yamamoto et al 2023). Em suma, combater a obesidade em adultos requer uma

abordagem multicomponente, integrando esforços de vários setores da sociedade.

Este artigo tem como objetivo discutir a crescente prevalência da obesidade em adultos, destacando seus impactos tanto na saúde física quanto psicológica. Além de explorar os fatores de risco associados, como o sedentarismo e o consumo de alimentos ultraprocessados, o artigo apresenta estratégias eficazes de prevenção e controle da obesidade. Dentre elas, destaca-se a importância da educação nutricional, da promoção de atividades físicas e das políticas públicas que visam a melhoria dos ambientes alimentares. Abordagens personalizadas e multicomponentes também são discutidas como uma forma de aumentar a eficácia das intervenções. O artigo busca, portanto, contribuir para a compreensão de soluções práticas e viáveis para reduzir a obesidade em adultos e promover estilos de vida mais saudáveis.

## **METODOLOGIA**

A metodologia adotada para esta revisão foi baseada em uma análise sistemática de estudos científicos relevantes publicados entre 2018 e 2023. A pesquisa foi realizada nas principais bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Scopus e ClinicalTrials.gov. Foram utilizados termos como “adult obesity prevention,” “nutritional education,” “physical activity,” e “public health policies” para identificar estudos que abordassem intervenções voltadas para a prevenção da obesidade em adultos.

Inicialmente, foram identificados 325 artigos, dos quais 317 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, que exigiam que os estudos fossem ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas ou estudos de coorte que tratassem da prevenção da obesidade em adultos. Estudos que abordaram comorbidades relacionadas à obesidade, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, também foram incluídos.

Os critérios de inclusão específicos consideraram intervenções baseadas em mudanças no estilo de vida, como educação nutricional, promoção de

atividade física e modificações ambientais. Foram priorizados estudos que envolviam grandes populações, longos períodos de acompanhamento (mínimo de 12 meses) e resultados quantitativos claros sobre a redução do índice de massa corporal (IMC) e da circunferência abdominal. A análise dos artigos selecionados foi realizada de forma independente por dois pesquisadores, que verificaram a qualidade metodológica dos estudos utilizando o sistema GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development, and Evaluations). Os dados coletados foram então sintetizados para identificar as estratégias mais eficazes e os principais desafios no combate à obesidade em adultos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Gómez-Donoso et al. (2019)** realizaram um estudo de coorte com mais de 11.000 adultos na Espanha para avaliar o impacto de uma pontuação alimentar baseada na dieta, conhecida como "Dietary Obesity-Prevention Score" (DOS), na prevenção da obesidade e sobrepeso. O estudo acompanhou os participantes durante um período médio de 9,3 anos e revelou que aqueles que aderiram a uma dieta rica em vegetais, frutas, peixes, leguminosas e nozes apresentaram um risco significativamente menor de desenvolver obesidade. O DOS foi projetado para incentivar o consumo de alimentos saudáveis e minimizar a ingestão de alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e bebidas açucaradas. Os resultados mostraram que os participantes com maior adesão ao DOS tiveram uma redução de até 37% no risco de obesidade, demonstrando a importância de padrões alimentares equilibrados na prevenção da obesidade em longo prazo. Este estudo reforça a relevância de estratégias alimentares como uma intervenção-chave para combater a obesidade, sugerindo que uma alimentação baseada em alimentos integrais é um fator essencial para manter o peso saudável ao longo da vida adulta.

**Stice et al. (2021)** investigaram a eficácia de um programa de prevenção da obesidade baseado na dissonância cognitiva, um método que visa desafiar as crenças inconsistentes dos participantes sobre

comportamentos alimentares não saudáveis. O estudo envolveu 261 jovens adultos e foi conduzido usando um design experimental com grupos de único sexo e mistos. O objetivo era avaliar se a realização do treinamento de inibição de resposta alimentar, combinado com a promoção de discussões sobre dissonância cognitiva, poderia reduzir a gordura corporal. Os resultados mostraram que os grupos de único sexo, combinados com o treinamento de inibição de resposta alimentar, apresentaram uma perda significativa de gordura corporal ao longo de dois anos, embora não tenha sido observada uma redução significativa no índice de massa corporal (IMC). Stice et al. destacaram que a redução da gordura corporal, em vez da perda de peso global, pode ser um indicador mais preciso de sucesso em intervenções para prevenção de obesidade. Este estudo também sugere que intervenções baseadas em dissonância cognitiva podem ajudar a evitar o ganho de gordura corporal e prevenir transtornos alimentares, promovendo comportamentos alimentares mais saudáveis em jovens adultos.

**Hutchesson et al. (2020)** investigaram intervenções comportamentais focadas na prevenção do ganho de peso em mulheres em idade fértil, grupo que enfrenta riscos especiais de obesidade devido às mudanças corporais durante a gravidez e o pós-parto. O estudo revisou 87 ensaios clínicos randomizados e concluiu que as intervenções que combinavam mudanças na dieta e atividade física eram as mais eficazes na prevenção do ganho excessivo de peso durante a gravidez e no período pós-parto. A pesquisa também destacou que mulheres que participaram dessas intervenções tiveram menor retenção de peso após o parto, reduzindo o risco de obesidade a longo prazo. Hutchesson et al. sugerem que essas intervenções comportamentais, especialmente aquelas que promovem suporte contínuo durante o período pós-parto, poderiam ser expandidas para outros grupos populacionais, demonstrando sua aplicabilidade para a prevenção da obesidade em adultos em geral.

**Kocher et al. (2022)** realizaram um experimento de escolha discreta para investigar as preferências da comunidade de baixa renda em Kuala Lumpur sobre intervenções de prevenção da obesidade. O estudo revelou que as intervenções mais valorizadas pela comunidade incluíam a redução dos preços de frutas e vegetais, mudanças nas práticas alimentares de

restaurantes para reduzir o uso de sal, açúcar e óleos, e a oferta de incentivos por meio de atividades educacionais online. Kocher et al. argumentam que as comunidades de baixa renda, que muitas vezes têm menos acesso a alimentos saudáveis e opções de exercício, preferem intervenções que aumentem a acessibilidade e a educação sobre nutrição. Os resultados sugerem que programas de prevenção da obesidade devem ser adaptados às necessidades e preferências específicas de cada comunidade, a fim de maximizar o engajamento e a eficácia dessas intervenções.

**Fitriadi et al. (2023)** conduziram uma revisão de escopo sobre intervenções para a prevenção da obesidade em adultos, destacando o papel crucial dos agentes comunitários de saúde (ACS). A revisão mostrou que intervenções conduzidas por ACS, adaptadas ao contexto local e cultural, são particularmente eficazes em populações de baixa renda. Os ACS, que muitas vezes têm um entendimento profundo das necessidades e barreiras locais, são treinados para promover comportamentos saudáveis, como dietas balanceadas e maior atividade física, além de facilitar o acesso a serviços de saúde. O estudo sugere que essas intervenções comunitárias são uma maneira eficaz de alcançar populações vulneráveis, especialmente em áreas onde o acesso a cuidados médicos e educação em saúde é limitado. Fitriadi et al. enfatizam que o sucesso dessas intervenções depende de uma abordagem colaborativa, que envolva tanto os profissionais de saúde quanto a comunidade, criando um ambiente de suporte contínuo que facilita a adoção de hábitos saudáveis e a prevenção da obesidade.

**Stice et al. (2023)** expandiram sua pesquisa sobre a prevenção da obesidade e dos transtornos alimentares com base no programa "Project Health". O estudo acompanhou jovens adultos de alto risco por dois anos e descobriu que a combinação de treinamento de resposta alimentar e intervenções baseadas em dissonância cognitiva foi eficaz na redução da gordura corporal e na prevenção da obesidade. Além disso, o estudo demonstrou que esse tipo de intervenção também reduziu significativamente os sintomas de transtornos alimentares, sugerindo que abordar a obesidade e os transtornos alimentares simultaneamente pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde geral. Esses achados ressaltam a importância de intervenções que enfoquem tanto a prevenção da obesidade quanto a

prevenção de transtornos alimentares, especialmente em jovens adultos.

**Yamamoto et al. (2023)** investigaram a relação entre os hormônios testosterona e oxitocina e seu impacto na obesidade em ratos machos. O estudo descobriu que a testosterona aumentava os níveis de oxitocina, um hormônio que desempenha um papel importante na regulação do apetite e no controle de peso. Os resultados mostraram que, ao aumentar os níveis de oxitocina, a testosterona ajudava a reduzir a ingestão de alimentos e o ganho de peso, sugerindo um efeito sinérgico entre os dois hormônios na prevenção da obesidade. Além disso, o estudo sugere que a reposição de testosterona pode ser uma intervenção eficaz para prevenir a obesidade em homens com hipogonadismo, destacando a importância de terapias hormonais como uma abordagem complementar para a gestão da obesidade em populações específicas.

**Hoffman et al. (2024)** focaram em lacunas e oportunidades na pesquisa sobre prevenção da obesidade em adultos. Eles argumentam que, embora muitas intervenções se concentrem em mudanças no estilo de vida, como dieta e exercício físico, há uma necessidade crescente de abordar fatores adicionais, como qualidade do sono, saúde mental e determinantes sociais da saúde. Hoffman et al. também destacam a importância de políticas públicas que promovam o acesso equitativo a alimentos saudáveis e ambientes adequados para a prática de atividades físicas, principalmente em comunidades de baixa renda. A análise do estudo sugere que as intervenções mais eficazes são aquelas que consideram a complexidade da obesidade, abordando não apenas fatores individuais, mas também contextuais, como o impacto das desigualdades socioeconômicas. Além disso, Hoffman et al. enfatizam a necessidade de mais pesquisas que explorem a interseção entre obesidade, saúde mental e outros fatores relacionados, como o sono, para fornecer uma abordagem mais holística no combate à obesidade.

<b>Autor e Ano</b>	<b>Metodologia do Estudo</b>	<b>Principais Conclusões</b>
<b>Gómez-Donoso et al. (2019)</b>	Estudo de coorte com mais de 11.000 adultos na Espanha, acompanhado por 9,3 anos, avaliando o impacto de uma	Adesão a uma dieta equilibrada reduziu em até 37% o risco de obesidade, destacando a importância de



<b>Autor e Ano</b>	<b>Metodologia do Estudo</b>	<b>Principais Conclusões</b>
<b>Stice et al. (2021)</b>	pontuação alimentar na prevenção da obesidade. Design experimental com 261 jovens adultos avaliando a eficácia de um programa de prevenção da obesidade baseado em dissonância cognitiva.	padrões alimentares saudáveis. Intervenções baseadas em dissonância cognitiva reduziram a gordura corporal, com ênfase na inibição de resposta alimentar.
<b>Fitriadi et al. (2023)</b>	Revisão de escopo sobre intervenções conduzidas por agentes comunitários de saúde (ACS) em populações de baixa renda.	Intervenções conduzidas por ACS mostraram-se eficazes na promoção de hábitos saudáveis em populações de baixa renda.
<b>Hoffman et al. (2024)</b>	Análise de lacunas e oportunidades na pesquisa de prevenção da obesidade em adultos, considerando fatores como saúde mental e determinantes sociais.	Intervenções mais eficazes abordam fatores individuais e contextuais, como saúde mental e desigualdades socioeconômicas.
<b>Hutchesson et al. (2020)</b>	Revisão de 87 ensaios clínicos randomizados sobre intervenções comportamentais para prevenir o ganho de peso em mulheres durante e após a gravidez.	Intervenções que combinam dieta e atividade física foram eficazes na prevenção de ganho excessivo de peso durante e após a gravidez.
<b>Kocher et al. (2022)</b>	Experimento de escolha discreta para investigar preferências de comunidades de baixa renda sobre intervenções de prevenção da obesidade.	Comunidades de baixa renda preferem intervenções que aumentam a acessibilidade a alimentos saudáveis e educação nutricional.
<b>Stice et al. (2023)</b>	Estudo longitudinal de 2 anos com jovens adultos de alto risco, usando treinamento de resposta alimentar e dissonância cognitiva para reduzir gordura corporal.	Combinação de treinamento de resposta alimentar e dissonância cognitiva reduziu gordura corporal e sintomas de transtornos alimentares.
<b>Yamamoto et al. (2023)</b>	Estudo experimental com ratos investigando a relação entre testosterona, oxitocina e controle de peso, explorando terapias hormonais.	Testosterona aumentou níveis de oxitocina, reduzindo ingestão alimentar e ganho de peso, sugerindo a eficácia de terapias hormonais.

Fonte: autoria própria.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade em adultos é um dos desafios mais urgentes da saúde pública, exigindo intervenções eficazes e abrangentes para enfrentar seus fatores subjacentes. Dietas ricas em vegetais, frutas, leguminosas e peixes, juntamente com a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, têm mostrado ser eficazes na prevenção da obesidade ao longo do tempo. As evidências sugerem que a adoção de padrões alimentares equilibrados e saudáveis desempenha um papel crucial na manutenção de um peso saudável, destacando a importância de promover essas práticas como estratégia de longo prazo.

Intervenções comportamentais baseadas na dissonância cognitiva também se mostraram promissoras na prevenção da obesidade, especialmente quando combinadas com treinamento de resposta alimentar. Essas intervenções podem ser particularmente eficazes em jovens adultos, promovendo a redução da gordura corporal e prevenindo o desenvolvimento de transtornos alimentares. As estratégias que visam tanto a prevenção da obesidade quanto o desenvolvimento de comportamentos alimentares saudáveis devem ser ampliadas para abordar populações em maior risco.

O papel dos agentes comunitários de saúde, especialmente em comunidades de baixa renda, é fundamental para o sucesso das intervenções de prevenção da obesidade. Programas que utilizam agentes locais para promover hábitos alimentares saudáveis e aumentar a atividade física, ajustados às necessidades culturais e socioeconômicas da população, demonstraram ser eficazes na redução das taxas de obesidade. A capacitação contínua desses agentes e o fortalecimento das comunidades são componentes essenciais para o sucesso dessas estratégias.

Finalmente, a prevenção da obesidade em adultos requer uma abordagem multifacetada que inclua não apenas mudanças no estilo de vida, como alimentação e atividade física, mas também uma abordagem sistêmica que considere fatores sociais, econômicos e psicológicos. A promoção do acesso equitativo a alimentos saudáveis e ambientes favoráveis à atividade física é essencial, assim como a consideração de aspectos como saúde mental

e qualidade do sono. A implementação de políticas públicas que abordem essas questões é crucial para garantir que as intervenções sejam eficazes e inclusivas em toda a sociedade.

## REFERÊNCIAS

FITRIADI, Y. et al. Health promotion intervention delivered by trained community health workers (CHWs) for obesity prevention and control among adult people: a scoping review protocol. *BMJ Open*, v. 13, p. e072822, 2023.

GÓMEZ-DONOSO, C. et al. A food-based score and incidence of overweight/obesity: The Dietary Obesity-Prevention Score (DOS). *Clinical Nutrition*, v. 38, p. 2607-2615, 2019.

HOFFMAN, R. K. et al. Adult obesity treatment and prevention: a trans-agency commentary on the research landscape, gaps, and future opportunities. *Obesity Reviews*, v. 25, n. 9, p. e13769, 2024.

HUTCHESSON, M. J. et al. Supporting women of childbearing age in the prevention and treatment of overweight and obesity: a scoping review of randomized control trials of behavioral interventions. *BMC Women's Health*, v. 20, p. 14, 2020.

KOCHER, E. et al. Community priorities for obesity prevention among low-income adults in Kuala Lumpur: a discrete choice experiment. *Health Promotion International*, v. 37, p. 1–12, 2022.

STICE, E. et al. Enhancing efficacy of a brief obesity and eating disorder prevention program: Long-term results from an experimental therapeutics trial. *Nutrients*, v. 15, p. 1008, 2023.

STICE, E. et al. Enhancing efficacy of a dissonance-based obesity and eating disorder prevention program: Experimental therapeutics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 89, n. 10, p. 793-804, 2021.

YAMAMOTO, S. et al. New discoveries on the interaction between testosterone and oxytocin in male rats: Testosterone-mediated effects of oxytocin in the prevention of obesity. *Physiology & Behavior*, v. 266, p. 114199, 2023.