

AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES COM EXCESSO DE PESO

Poliandy de Jesus Oliveira Barbosa¹, Gabriela Santos Cordeiro¹, Kássia Héllen Vieira²

RESUMO

O comportamento alimentar está ligado aos aspectos psicológicos, no campo da nutrição ele é analisado com o objetivo de observar e identificar hábitos alimentares e comportamentos dos indivíduos diante o alimento. A ansiedade e estresse são alguns gatilhos para compulsão alimentar. O objetivo deste estudo foi avaliar o comportamento alimentar e presença de compulsão alimentar periódica (CAP) em mulheres com excesso de peso que utilizam as redes sociais. Trata-se de um estudo de caráter prospectivo, descritivo, corte transversal e análise qualitativa e quantitativa. A pesquisa foi realizada com 36 mulheres adultas, na qual 1 foi excluída do estudo por não apresentar excesso de peso, que utilizam e participam de grupos relacionados a dietas e alimentação saudável nas redes sociais. Para coleta de dados utilizou-se um questionário semiestruturado para avaliação de hábitos alimentares e Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP). 75,7% das participantes relataram comer em momentos de estresse e chateação, sendo que 64,9% possuem preferência pelos doces nesses momentos. De acordo com o escore obtido na ECAP, 45,7% (n=16) mulheres apresentaram compulsão alimentar. Concluiu-se que em momentos causados pelo estresse e ansiedade a maioria das mulheres tendem a aumentar a quantidade de alimentos ingeridos, muitas vezes se alimentando mesmo sem fome, como forma de suprir esse sentimento, preferindo alimentos que consiste em alto valor calórico, como os doces.

Palavras-chave: Mulheres. Hábitos alimentares. Peso corporal. Compulsão alimentar.

1 - Faculdades Unidas do Norte de Minas, Montes Claros-MG, Brasil.

2 - Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of the eating behavior of overweight women

Eating behavior is linked to psychological aspects, in the field of nutrition it is analyzed with the aim of observing and identifying eating habits and behaviors of individuals regarding food. Anxiety and stress are some triggers for binge eating. The aim of this study was to evaluate eating behavior and the presence of binge eating disorder (CAP) in overweight women using social networks. This is a prospective, descriptive, cross-sectional study with qualitative and quantitative analysis. The research was carried out with 36 adult women, in which 1 was excluded from the study for not being overweight, who use and participate in groups related to diets and healthy eating in the social networks. For data collection, a semi-structured questionnaire was used to assess eating habits and the Periodic Eating Compulsion Scale (ECAP). 75.7% of participants reported eating during times of stress and annoyance, with 64.9% having a preference for sweets at those times. According to the score obtained at ECAP, 45.7% (n=16) women had binge eating. It was concluded that at times caused by stress and anxiety most women tend to increase the amount of food eaten, often eating even without hunger, as a way to supply this feeling, preferring foods that consist of high caloric value, such as sweets.

Key words: Women. Eating habits. Body weight. Food compulsion.

E-mail dos autores:

polypoliandy0@gmail.com

gabrielasantoscordeiro1@gmail.com

kah-1815@hotmail.com

Autor correspondente:

Kássia Héllen Vieira.

kah-1815@hotmail.com

Rua Eugênio Nunes, 10.

Melo, Montes Claros-MG, Brasil.

CEP: 39401-852.

INTRODUÇÃO

A conduta alimentar pode ser definida pelo comportamento diante do alimento, abrangendo todas as atitudes associadas à prática da alimentação (modo de comer, onde se alimentar e com quem), antes e durante o consumo dos alimentos (Klotz e colaboradores, 2016).

O comportamento alimentar é determinado por diversos fatores como: os fatores emocionais, sociais, psicológicos e ambientais. Alterações psicológicas como ansiedade, estresse e ações de consumo alimentar a fim de aliviar sentimentos apreensivos, modificam o comportamento alimentar, na qual a ingestão exagerada de alimentos induz ao aumento do peso corporal.

As práticas alimentares e fatores genéticos são elementos para o excesso de peso, a interferência do ambiente também está associado. Condições inadequadas e longos períodos de trabalho são significativos para o surgimento da obesidade (Ferreira e colaboradores, 2018).

No público das mulheres o predomínio dessa elevada massa corpórea aponta um acelerado crescimento durante os últimos anos (Lisowski e colaboradores, 2019).

O excesso de peso é ocasionado devido aos maus hábitos alimentares que o indivíduo pode trazer consigo. Algumas dessas práticas alimentares prejudiciais à saúde são o consumo de alimentos com alto teor de sacarose e gordura, elevada ingestão de bebidas alcoólicas e ingestão insuficiente de hortaliças e frutas (Gonçalves e colaboradores, 2018).

Os hábitos alimentares inadequados são princípios para a causa da obesidade, favorecem a compulsão alimentar periódica (CAP) representa a ingestão demasiada de alimentos no período de até 2 horas, perdendo o autocontrole sobre o alimento e logo após, sentimento de tristeza e arrependimento e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) além das causas da compulsão, a frequência desses episódios na semana se repetem no mínimo por 2 dias durante 6 meses, com descontrole na alimentação e inexistência de perda de peso (Cauduro, Paz, Pacheco, 2018).

A compulsão Alimentar é uma desordem do comportamento alimentar, considerada por ser uma compensação rápida que alivia sintomas, mas que não é a fome. Durante os episódios o indivíduo não

consegue controlar seus sentidos compulsivos, nos quais ingere calorias a mais do que deveria, aumentando assim o peso corporal, sucedendo a insatisfação do corpo e do autocontrole (Ribeiro, 2016).

Com o grande aumento dos indivíduos com excesso de peso, associa-se também o crescimento de procura por dietas, onde eles acabam seguindo a recomendação de diminuição de calorias. As dietas restritivas podem ser prejudiciais à saúde quando se é focado apenas na perda de peso (Paim; Kovalesk, 2020).

Essa conduta muitas vezes vem por meios como a mídia, que colocam padrão de beleza e imagem corporal, fazendo com que as pessoas queiram estar sempre dentro dos padrões propostos.

Esses fatores, segundo Araújo e Maynard (2019) interferem e manipulam as práticas alimentares, fazendo assim com que ocorram decepções, restrições, compulsões, sentimento de culpa e tudo isso apenas pelo padrão magro.

O aumento de pessoas que utilizam a internet como meio de ajuda para melhorar os hábitos alimentares são constantes, já que muitas apostam em grupos de dietas, na qual possa compartilhar experiências, dúvidas, vivências, e até mesmo uma forma de receber ou do apoio umas às outras (Passos e colaboradores, 2016).

A população feminina se sente confortável em saber que não está sozinha, independente se o objetivo seja diferente.

Portanto, a busca por esses grupos são meios de compartilhamento de receitas, desafios emagrecedores que podem contribuir, na perspectiva dessas mulheres, como forma de incentivo para perda de peso.

Um novo Coronavírus, identificado no final do ano de 2019, com alto potencial de contágio e transmissão, tornou-se necessário como medida preventiva o isolamento social.

A quarentena fez com que houvesse muitas adaptações, mudanças e novas rotinas, desenvolvendo ou afetando ainda mais os seus medos e inseguranças, causando, por exemplo, crises de ansiedade que é um sentimento que pode afetar significativamente no comportamento alimentar.

Nesse contexto, esse trabalho tem por objetivo analisar o comportamento alimentar e presença de compulsão alimentar periódica (CAP) em mulheres com excesso de peso que utilizam e participam de grupos relacionados a

dietas e alimentação saudável nas redes sociais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de estudo de caráter prospectivo, descritivo, corte transversal e análise qualitativa.

A pesquisa foi executada de forma online, no mês de outubro de 2020, sendo realizada com mulheres que apresentam excesso de peso que utilizam e participam de grupos relacionados a dietas e alimentação saudável nas redes sociais (facebook, WhatsApp, telegram, e-mail).

Para a coleta de dados foi aplicado de forma online, via Google forms, um questionário semiestruturado contendo perguntas sobre o estilo de vida e alimentar e presença de comorbidades e a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) (Freitas e colaboradores, 2001), para compreender a quantidade de mulheres que possuem compulsão alimentar. Além disso, dados como peso e altura foram informados pelas participantes no momento da resposta ao formulário.

O link para acesso ao formulário foi divulgado em diversas redes sociais (facebook, WhatsApp, telegram, e-mail). Na primeira sessão do formulário, estava descrito o Termo do Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ao concordar em participar voluntariamente da pesquisa, as participantes tiveram acesso aos outros instrumentos da pesquisa.

Após a aplicação dos questionários e da ECAP, via Google Forms e recebimento das respostas dos questionários citados, foram identificadas quais as mulheres apresentavam excesso de peso pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) através dos dados informados sobre peso e altura. Após essa identificação, dentre as participantes que se

enquadraram com excesso de peso, foram identificadas, através da ECAP quais delas apresentavam compulsão alimentar.

Para a identificação da presença e nível de compulsão alimentar utilizou-se os seguintes valores: escores menores ou iguais a 17, ausência ou compulsão alimentar leve; escores entre 18 e 26 e acima de 27, compulsão alimentar moderada e compulsão alimentar grave, respectivamente (Freitas e colaboradores, 2001).

Para a análise de dados, foram realizadas estatísticas descritivas, determinando as frequências absoluta e relativa, através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas sob o parecer de nº 4.293.221.

RESULTADOS

A amostra foi constituída de 36 mulheres participantes, sendo que uma foi excluída do estudo por não apresentar excesso de peso.

A idade das mulheres variou entre 39 e 42 anos e a idade média foi de $36,34 \pm 11,37$ anos.

De acordo com o peso e altura autorreferidos, o peso médio das participantes foi $84,48 \pm 11,37$ kg, a altura, $1,62 \pm 0,66$ metros e o IMC médio de $32,19 \pm 4,64$ kg/m². 12 mulheres, de acordo com IMC, se enquadraram em sobrepeso (34,8%), 14 (40,6%), em obesidade grau I, seis (17,4%), em obesidade grau II e duas (5,8%) apresentaram IMC acima de 40kg/m², indicando obesidade grau III. Na Tabela 1 estão descritas informações sociodemográficas e relacionadas ao estilo de vida das participantes.

Tabela 1 - Informações sociodemográficas e relacionadas ao estilo de vida das participantes.

Variáveis	n	%
Cor da Pele		
Parda	22	62,9
Branca	11	31,4
Negra	2	5,7
Escolaridade		
Ensino médio incompleto	5	14,3
Ensino médio completo	17	48,6
Superior incompleto	3	8,6
Superior completo	10	28,6

Estado civil		
Solteira	15	42,9
Casada	17	48,6
Divorciada	3	8,6
Quantidade de filhos		
1	6	17,1
2	14	40,0
3	4	11,4
Outro	11	31,4
Ingere bebidas alcoólicas		
Raramente	15	42,9
Não	13	37,1
Frequentemente	7	20,0
Tabagista		
Sim	5	14,3
Não	30	85,7
Trabalha		
Sim	22	62,9
Não	13	37,1
Carga Horária de Trabalho		
04 horas	4	11,4
06 horas	3	8,6
08 horas	12	34,3
Outro	4	11,4
Não trabalho	12	22,9
Média de horas no trabalho que passa na posição sentada		
04 horas	6	17,1
06 horas	5	14,3
08 horas	4	11,4
Outro	8	2,9
Não trabalho	12	34,3

54,1% das participantes relataram que não apresentavam outras doenças, 17,2%, 17,2% e 2,9% eram portadoras de Hipertensão Arterial, Colesterol alto e Diabetes Mellitus, respectivamente.

Outros 8,6%, relatou que possuem outras doenças. Refluxo gastroesofágico (n=2), depressão (n=1), disritmia (n=1), pré-diabetes (n=1), hipotireoidismo e gastrite (n=1) foram listadas pelas participantes da pesquisa.

Com relação ao número de refeições realizadas por dia, 65,7% realizam três a quatro refeições, 28,6% e 5,7%, quatro a cinco e cinco a seis refeições diárias, respectivamente. Quando questionadas sobre os alimentos que mais consumiam durante o dia, 28,6% afirmou que eram as massas, frituras e industrializados, 20%, frutas, verduras e legumes e 51,4% afirmaram que ingeria todos os alimentos citados.

74,3% das participantes relataram que costumam comer em momentos de estresse e chateação, sendo que 68,7% possuem preferência por ingerir doces nesses momentos. Ao serem questionadas se conseguem controlar os impulsos diante do alimento quando estavam angustiadas ou estressadas, 51,4% afirmaram que não consegue ter esse controle.

Quando interrogadas se comem de forma compulsiva, sem apresentar fome, 60% relataram que não apresenta esse hábito, enquanto 40% afirmaram que sim, que comem compulsivamente, mesmo sem fome. Sobre se sentirem constrangidas com relação a quantidade que come, 54,7% afirmou que não apresenta sente constrangimento em relação à quantidade de comida ingerida.

Em relação ao comportamento diante do alimento que mais gosta, 51,4% relataram que consegue comportar-se diante do

alimento de sua preferência. Mediante ao questionamento se possui os hábitos que comer em menor quantidade na diante das pessoas e, ao se encontrar sozinha, comer uma maior quantidade, 74,3% das mulheres relataram que não apresentam esse tipo de comportamento. 51,4%, afirmou ter o costume de beliscar entre as refeições, 25,7%, às vezes e o restante não possui esse hábito.

Aquelas participantes que afirmaram possuir o hábito de beliscar entre as refeições, citaram que apresentam como preferências alimentares nesses momentos bolachas, biscoitos, doces, pão, bolo, roscas, frutas, carne e bacon.

Com a situação atual da pandemia, 62,9% relataram que houve mudanças de hábitos na rotina alimentar e 54,3% aumentaram o consumo de alimentos. Dentre os alimentos citados que apresentaram o aumento do consumo com o advento da pandemia do Coronavírus, os doces foram citados por 11,4% das participantes.

Segundo a pontuação da ECAP, das 35 mulheres participantes, 16 delas (45,71%) apresentaram algum grau de compulsão alimentar (CAP). A pontuação média da ECAP foi de $16,11 \pm 9,35$ pontos e a maioria apresentou CAP moderada, como mostra a Tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição da frequência dos níveis de Compulsão Alimentar Periódica (CAP) das mulheres que participaram do estudo.

Classificação de CAP	n	%
Sem ou CAP leve	19	54,3
CAP moderada	10	28,6
CAP grave	6	17,1

50% das mulheres identificadas com CAP apresentou Obesidade Grau I, de acordo

com o IMC, assim como demonstrado na Tabela 3.

Tabela 3 - Estado Nutricional das mulheres identificada com algum grau de Compulsão Alimentar Periódica (CAP) de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC).

Classificação de acordo com IMC	n	%
Sobrepeso	4	25
Obesidade grau I	8	50
Obesidade grau II	2	12,5
Obesidade grau III	2	12,5

DISCUSSÃO

O presente estudo evidenciou inadequação qualitativa na alimentação de mulheres com excesso de peso. De acordo com um estudo o sobrepeso vem aumentando desde a década de 70, dessa forma, na Pesquisa de Orçamentos Familiares, identificou-se que o predomínio de excesso de peso e obesidade em pessoas com 20 anos ou mais, foi de 49% e 14,8%, respectivamente. Na qual, observou-se consumo insignificante de alimentos ricos em fibras, como vegetais e frutas, e valores superiores de alimentos com alto teor calórico

como açúcares e sódio (Setto e colaboradores, 2016).

Nesse sentido é possível afirmar que com o passar do tempo, houve aumento do consumo de alimentos pobres em nutrientes na alimentação dos indivíduos, incluindo o público feminino, corroborando para o ganho de gordura corporal além de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

O excesso de peso é uma das principais causas de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), atualmente é um dos principais fatores de mortalidade na maioria dos países. Considera-se que das 57 milhões

de mortes ocorridas no mundo em 2008, 36 milhões (63%) aconteceu devido às DCNT (Oliveira e colaboradores, 2017).

Com relação às comorbidades associadas à obesidade, no presente estudo, o Diabetes Mellitus (DM), Colesterol elevado e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) estão entre as doenças reportadas pelas participantes. Em uma pesquisa realizada por Almeida e colaboradores (2020), a HAS, seguida de HAS associada ao DM e HAS, DM e Doença Renal Crônica corresponderam às causas de 12,8%, 11,6% e 7,7% dos óbitos ocorridos no período estudado, respectivamente. Em vista disso, é possível inferir o quão é importante analisar quais os alimentos devem ser escolhidos durante as refeições. Alimentos industrializados e embutidos podem predispor juntamente com aumento de peso a incidência de doenças causadas pela má alimentação. Deste modo, é de fundamental importância o incentivo à melhoria do consumo alimentar, destacando-se a orientação nutricional (Lago e colaboradores, 2016).

O presente estudo indica que beliscar entre as refeições virou um hábito, porém a forma na qual os alimentos são consumidos durante esse processo atrapalham na redução calórica total de mulheres que apresentam excesso de peso. Alimentos industrializados com alto valor de açúcar e sódio na composição são as grandes preferências alimentares. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) entre os dez passos para uma alimentação saudável, evitar beliscar nos intervalos entre as refeições é um deles, visto que auxilia no controle de peso.

Portanto, o aumento de gordura corporal nessas mulheres pode ser em consequência dos hábitos de alimentares fora do horário, visto que o consumo são em momentos de distração e estresse e não em momentos que estejam completamente com apetite.

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) (2016), o estresse psicológico contribui para o ganho de peso e obesidade, levando em consideração que a ansiedade pode conduzir ao aumento da ingestão de alimentos, ao controle indevido do apetite e à compulsão alimentar.

A literatura sugere que os efeitos do estresse no consumo alimentar parecem diferir de acordo com características individuais,

como o sexo. Estudos anteriores verificaram que mulheres estressadas apresentaram maior consumo de alimentos calóricos quando comparadas às menos estressadas (Penaforte e colaboradores, 2016).

Observou-se que no estudo o resultado da ECAP quase a metade das participantes foi diagnosticada com compulsão alimentar moderada (maior número) e grave, visto que diante das situações de estresse o consumo alimentar intensificou-se, principalmente por doces.

O excesso de peso é uma doença multifatorial, secundária ao aumento na ingestão de alimentos e redução do gasto calórico. Entre os fatores que desencadeiam esse processo incluem-se os genéticos, biológicos, sociais e ambientais, entre estes se destacam mudanças inadequadas no padrão alimentar (Dinegri e colaboradores, 2019).

De acordo com Dinegri e colaboradores (2019), em um estudo em que apresentou a classificação do estado nutricional das mulheres avaliado através do IMC, identificou-se o excesso de peso em dois terços das mulheres estudadas (66,3%), sendo a proporção de sobrepeso discretamente maior (35,7%) do que a da obesidade (30,6%). Sendo assim comparado a esse estudo o número de mulheres com sobrepeso foi menor do que aquelas com algum grau de obesidade e a maioria das mulheres que apresentaram CAP, estavam obesas.

Portanto, o comportamento alimentar está totalmente ligado ao que se consome e qual tipo de reação durante a busca de alimentos em episódios de compulsão, alimentar, na qualidade e desejo dos alimentos consumidos durante esses momentos, no aumento do percentual de gordura corporal e, principalmente, com os riscos de desenvolvimento de outras doenças (Soihet e colaboradores, 2019).

Por isso, o foco na melhora do comportamento alimentar e na relação com a comida durante esses episódios de compulsão alimentar é visto como uma solução para a diminuição dos níveis de compulsão.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, a partir dos resultados e levantamentos obtidos que uma parcela considerável das mulheres participantes apresentaram algum grau de CAP.

Além disso, em momentos estressantes e de maior ansiedade, a maioria das mulheres tende a aumentar a quantidade de alimentos ingeridos, muitas vezes se alimentando e mesmo sem fome, como forma de suprir esse sentimento.

Dessa forma, verifica-se que comportamento alimentar observado nas mulheres com excesso de peso são preocupantes, pelo fato de não saber lidar com o alimento em momentos de estresse, utilizando o alimento como forma de suprir a necessidade e amenizar sentimentos angustiantes.

Foi analisado também que nessas situações as participantes dão preferência a alimentos que contenham alto valor calórico, como os doces.

REFERENCIAS

1-Almeida, J. S.; Cardoso, J. A.; Cordeiro, E. C.; Lemos, M.; Araújo, T. M. E.; Sardinha, A. H. L. Caracterização Epidemiológica dos Casos de Covid-19 no Maranhão: uma breve análise. Revista Prevenção de Infecção e Saúde. Vol. 6. Num. 1. 2020. p.1-12.

2-Araújo, A. S.; Maynard, D.C. Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade. Monografia. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. 2019.

3-Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4ª edição. São Paulo: A Associação. 2016. 188p.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília. Ministério da Saúde. 2014.

5-Cauduro, G. N.; Paz, G. M.; Pacheco, J. T. B. Avaliação e Intervenção do Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA): uma Revisão Sistemática. Revista Psico. Vol.49. Num.4. 2018. p 384-394.

6-Dinegri, L.; Batista Filho, M.; Santos, H.V.D.; Lira, P.I.C.; Cabral, P.C.; Eickmann, S.H.; Lima, M.C. Excesso de Peso em Mulheres de uma Comunidade Urbana de Baixa Renda: Fatores socioeconômicos, Demográficos e Reprodutivos. Ciência e Saúde Coletiva. 2019.

7-Ferreira, P. D. A. A.; Sampaio, R. M. M.; Cavalcante, A. C. M.; Monteiro, T. F.; Pinto, F. J. M.; Arruda, S. P. M. Caracterização do Comportamento Alimentar e Estado Nutricional de Adulto. Motricidade. Vol.14. Num. 2. 2018. p. 252-258.

8-Freitas, S.; Lopes, C. S.; Coutinho, V.; Appolinario, J. C. Tradução e Adaptação para o Português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica. Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 23. Num.4. 2001. p. 215-220.

9-Gonçalves, I. B.; Lembrão, M. L.; Duarte, Y. A. O.; Wagner, G. A.; Zanetta, D. M. T. Estado Nutricional De Idosos Fumantes E Ex-Fumantes Da Cidade De São Paulo, Brasil. Revista Brasileira Epidemiologia. Vol. 21. Num.2. 2018. p. 1-9.

10-Klotz, J.; Prado, S. D.; Seixas, C. M. Comportamento Alimentar no Campo da Alimentação e Nutrição: do que Estamos Falando?. Revista De Saúde Coletiva. Vol. 26. Num.4. 2016. p. 1103-1023.

11-Lago, R. R.; Ribeiro, T. H. T.; Souza, M. N. C. Hábitos alimentares de adolescentes: uma revisão de literatura. Adolescência e Saúde. Vol. 13 Num. 4. 2016. p. 98-103.

12-Lisowski, J. F.; Leite, H. M.; Leite, B. F.; Henn, R. L. Costa, J. S. D. Olinto, M. T. A. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade e Fatores Associados em Mulheres de São Leopoldo, Rio Grande do Sul: um Estudo de Base Populacional. Cadernos Saúde Coletiva. Vol. 27. Num. 4. 2019. p. 380-389.

13-Penaforte, O. F. R.; Matta, N.C.; Japur, C. C.; Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra. Vol. 11. Num. 1. 2016. p. 225-237.

14-Oliveira, V. S.; Maia, P. C. G. G. S.; Santos, J.; Sousa, M. N. A. Análise Dos Fatores De Risco Para Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estudo com colaboradores de uma instituição privada. Saúde. Vol. 43. Num. 1. 2017. p. 214-224.

15-Paim, M. B.; Kovalski, D. F. Análise das Diretrizes Brasileiras de Obesidade: Patologização do Corpo Gordo, Abordagem Focada na Perda de Peso e Gordofobia.

Saúde e Sociedade. Vol. 29. Num. 1. 2020. p. 1-10.

16-Passos, J. A.; Silva, P.R. V; Santos, L. A. S. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. Revista Ciência & Saúde coletiva. Vol. 25. Num 7. 2020. p. 2615-2631.

17-Ribeiro, R. Compulsão alimentar: um encontro entre a Nutrição e a Psicologia. O Portal dos Psicólogos. Vol. 1. Num.1. 2016. p.1-11.

18-Setto, J. M.; Bonolo, P. F.; Franceschini, S. C. C. Relação entre Comportamentos em Saúde e Doenças Autorreferidas por Servidores. Fisioterapia em Movimento. Vol. 29. Num. 3. 2016. p. 1-7.

19-Soihet, J.; Silva, A. D.; Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. Nutrição Brasil. Vol. 18. Num. 1. 2019. p. 55-62.

Recebido para publicação em 16/12/2020
Aceito em 21/03/2021