

O QUE SE SABE SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL: uma revisão integrativa

Maria Juliete Maia GOMES¹

Ellany Gurgel Cosme do NASCIMENTO²

¹Discente de enfermagem na UERN, membro do grupo de pesquisa Conhecimento, Enfermagem e Saúde das Populações (Grupesces). Email- juliete_gomesenfermagem@hotmail.com.

² Enfermeira, doutoranda em Ciências da Saúde, UFRN, docente do departamento de enfermagem na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, UERN. Pesquisadora do grupo de pesquisa Conhecimento, Enfermagem e Saúde das Populações (Grupesces). Email- ellanygurgel@hotmail.com. Participou da concepção, análise, interpretação dos dados e revisão. Endereço: Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-UERN, Campus Avançado Profª M^a. Elisa de Albuquerque Maia-CAMEAM, Pau dos Ferros, RN, no endereço BR 405, KM 153, Arizona 59900-000 – Pau dos Ferros – RN. Telefone: (84) 9648-5999 (Autor para correspondência).

Recebido em: 26/01/2015 - Aprovado em: 17/06/2015 - Disponibilizado em: 15/07/2015

RESUMO

Objetivo: analisar as evidências disponíveis nos artigos científicos sobre os hábitos alimentares e a correlação com o estado nutricional. Para isso tem-se como **Método:** Estudo de revisão integrativa nas bases de dados Pubmed e Scielo, que se consta com resumo e texto completo disponível online nas bases de dados selecionadas, artigos publicados em português e inglês, compreendido no período entre 2009-2013. **Resultados:** para análise da presente revisão integrativa teve-se 11 artigos finais, as publicações brasileiras que discutem hábito alimentar e estado nutricional geralmente são mais voltadas para crianças, realidades na escola e vinculadas a fatores de risco para problemas de saúde, como doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tais como, Diabetes Mellitus, Hipertensão, doenças cardiovasculares e outras. Deste modo através dos estudos, podemos chegar à conclusão que o sobrepeso e o excesso de peso configuraram-se como um problema de caráter mundial no qual exige dos sistemas de saúde e da sociedade intervenções urgentes, pois os estudos revelam que as crianças são os alvos- fonte a desenvolverem problemas de saúde presentes e futuros mediante os hábitos alimentares inadequados e a ausência de atividades físicas e de lazer. **Conclusão:** Os estudos, em sua grande maioria foram provenientes da literatura estrangeira, o que ressalta a importância da enfermagem brasileira conhecer e desenvolver pesquisas tendo a alimentação como aspecto importante na qualidade de vida e saúde do sujeito.

Unitermos: Estado nutricional; comportamento alimentar; alimentação.

WHAT IT IS KNOWN ABOUT EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS: AN INTEGRATIVE REVIEW

SUMMARY:

Objective: analyzing available evidences in papers about eating habits, their correlation to the nutritional status. Methodology adopted: an integrative review where the data collected is located inside Pubmed and Scielo databases, having the summaries and full texts available online. All the papers were published in both languages, English and Portuguese, within the period of 2009-2013. **Results:** To the analysis of this, review 11 finished papers were chosen. The Brazilian productions that discuss about eating habits and nutritional status usually toward their focus on children, school environment, and facts linked to the risk factors of health problems like chronic noncommunicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, cardiovascular diseases and others. Therefore, through the analysis of these studies, it is possible to conclude that overweight is a worldwide problem that needs urgent intervention from the health systems and society in general, since the studies show that children are most inclined to develop health problems, present and future ones, due to their inadequate eating habits and the lack of physical activities, even the ones related to leisure. **Conclusion:** The studies, most of them, were part of foreign literature, what highlights the importance of the Brazilian Nursing to know and to develop researches with the nourishment as an important issue on quality of health and life of the subject.

Uniterms: Nutritional status; eating behavior; feeding.

INTRODUÇÃO

A alimentação durante a infância, ao mesmo tempo em que é importante para o crescimento e desenvolvimento, pode também representar um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na fase adulta, assim, os principais problemas envolvendo a nutrição e a alimentação decorre do excesso ou da carência de determinados nutrientes, deste modo o comportamento alimentar ocupa, atualmente, um papel central na prevenção e no tratamento de doenças^(6,10,15). A obesidade é a doença crônica que mais cresce no mundo e tornou-se preocupação premente nas políticas de Saúde Pública. Estudos⁽¹¹⁾ epidemiológicos mostram que, desde a década de 1970, o número de crianças brasileiras com sobrepeso triplicou e, atualmente, existem mais crianças com excesso de peso do que desnutridas.

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por grandes transformações sociais e culturais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar, tais transformações acarretaram impacto na diminuição da pobreza e exclusão social e por consequência da fome e escassez de alimentos, salienta-se que com a melhoria ao acesso e variedade de alimentos, além da garantia da disponibilidade média de calorias para consumo, sabe-se que ainda existem

cerca de 16 milhões de brasileiros vivendo na pobreza extrema⁽⁸⁾.

Este artigo tem como objetivo analisar as evidências disponíveis nos artigos científicos sobre os hábitos alimentares e a correlação com o estado nutricional, apresentando alguns resultados iniciais de uma investigação mais ampla relativa à produção científica sobre “Estado nutricional e comportamento alimentar em escolares da rede de ensino público”.

MATERIAL E MÉTODOS

Para o alcance do objetivo proposto utiliza-se como método de pesquisa a revisão integrativa que tem as seguintes etapas: identificação do problema (elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento de palavras chave e de critérios para inclusão/exclusão de artigos), seleção dos artigos, definição das informações a serem extraídas dos trabalhos revisados (objetivos, metodologia e principais conclusões), bem como realizar análise dos mesmos, a discussão e interpretação dos resultados e, por fim, a síntese do conhecimento⁽¹⁴⁾.

Em virtude, das discussões que permeiam os hábitos alimentares nas diferentes faixas etárias e seus respectivos estados nutricionais é que este estudo tem como pergunta norteadora: qual o perfil de discussão encontrado nas produções

científicas sobre os hábitos alimentares e o estado nutricional? Dessa forma, para a seleção dos presentes artigos foram utilizadas duas grandes bases de dados: a Scielo (Scientific Library Eletronic Online) que é uma biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros e a PubMed que é um serviço da U.S. National Library of Medicine que permite acesso a um banco de dados gratuito com as citações, resumos e artigos inteiros fornecidos pelo Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).

Para seleção dos artigos tem-se como critérios de inclusão resumo e texto completo disponível online nas bases de dados selecionadas, artigos publicados em português e inglês, compreendido no período entre 2009-2013 e enquanto critérios de exclusão apresentam-se os artigos que não respondem a nossa questão norteadora.

Para o acesso na PubMed e na Scielo, as estratégias utilizadas para encontrar os artigos se deram de maneiras adaptadas para cada uma, tendo como pilares as palavras para o cruzamento e a questão norteadora aplicada aos artigos, deste modo as palavras conexas para o cruzamento nas bases de dados foram as seguintes, estado nutricional, comportamento alimentar, hábito alimentar, nutrição, comportamento alimentício e alimentação, salienta-se que nas bases de dados ora foi utilizado as palavras combinadas ora sozinhas, todos estes

cuidados para evitar possíveis vieses na seleção dos artigos.

Com o cruzamento das palavras obteve na PubMed 2.450 artigos, na Scielo foram 203 referências, aplicando os critérios de inclusão exclusão e a questão norteadora “qual o perfil de discussão encontrado nas produções científicas sobre os hábitos alimentares e o estado nutricional?”, o delineamento final de referencias, assim permaneceu. Na Tabela 01 (apêndice), detalharemos a distribuição das publicações incluídas na revisão e as etapas de seleção dos mesmos.

Na tabela 02 (apêndice), tem-se o detalhamento da base de dados Scielo e Pubmed.

Os títulos e resumos foram selecionados para identificar os estudos de provável relevância e artigos completos. Para a seleção das publicações, foi lido cada título e resumo para confirmar se contemplavam a questão, assim para análise da presente revisão integrativa teve-se 11 artigos finais. Importante salientar que após análise dos artigos selecionados foram acrescentados outras referências e uma tese⁶ (literatura cinza), ficando 16 artigos.

A análise dos artigos deu através da utilização de um checklist tais como, tipo de estudo, resultados dos artigos e considerações finais.

RESULTADOS

Dos 16 artigos analisados podemos fazer algumas diferenciações em suas abordagens, mesmo compartilhando resultados semelhantes em suas publicações. Para melhor exemplificação, trazemos que nas publicações brasileiras que discutem hábito alimentar e estado nutricional geralmente são mais voltadas para crianças, realidades na escola e vinculadas a fatores de risco para problemas de saúde, como doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) tais como, Diabetes Mellitus, Hipertensão, doenças cardiovasculares e outras.

Em relação à conceituação as publicações brasileiras são mais evidentes em detrimento das publicações internacionais que são sistemáticas e bastante quantificáveis.

Dos artigos selecionados temos nas publicações brasileiras estudos como sendo três do tipo transversal e um de base populacional, sendo desenvolvidos mais nos grandes centros, tendo como sujeitos/amostras indivíduos adolescentes, adultos e crianças, todos trazendo realidades de diferentes locais do Brasil, mas que revelam que o Brasil está vivendo em um ambiente obesogênico, na qual todas as faixas etárias compartilham com esse fato.

Importante salientar que o hábito alimentar é determinado pela acessibilidade e pela disponibilidade dos alimentos, pelo nível socioeconômico, entre outros fatores, destaca-se que as variáveis associadas apenas ao

indivíduo não explicam as escolhas alimentares, pois os hábitos alimentares inadequados, adquiridos na infância e na adolescência, podem e exercem grande influência no desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. As avaliações do consumo alimentar geralmente são baseadas no cálculo da ingestão energética total, dos macro e micronutrientes, ou na análise de um único nutriente, pois, os indivíduos não consomem nutrientes isoladamente e sim refeições compostas por grande variedade e diversidades de nutrientes, que sofrem interações, facilitando ou dificultando sua absorção que dificultam a detecção dos efeitos de cada nutriente separadamente⁽¹⁾.

As preparações e o cozimento também influenciam o valor nutricional dos alimentos. Somando-se a isso, existe a dificuldade de se mensurar a dieta habitual de forma acurada e precisa, devido às limitações dos instrumentos disponíveis e ao viés do informante¹.

Observaram-se alguns determinantes que influenciam no sobrepeso e obesidade no homem e na mulher (Tabela 3) (apêndice).

DISCUSSÃO

Em relação ao estado nutricional, comparam-se as publicações realizadas no Brasil e fora do país, diante dos seguintes resultados. Estudo evidencia² que 11% dos entrevistados apresentavam excesso de peso aos 20 anos de idade, sendo a frequência maior entre os homens (14,2%) do que entre

as mulheres (8,3%), visto que para os homens, a prevalência de excesso de peso é maior nas faixas etárias acima de 40 anos (> 60%) e no nível de maior escolaridade (59,2%), entre os que têm união conjugal estável (56,9%), fumantes atuais (59%) e que apresentaram excesso de peso aos 20 anos de idade (90,9%)⁽²⁾.

Enquanto que um estudo internacional realizado em duas comunidades do Japão com 3.287 adultos (1122 homens, 2165 mulheres) com idades entre 30-69, traz que 33,8% homens e 21,8% mulheres apresentam-se com sobrepeso, em virtude que em geral 45,6% dos homens e 36,3% das mulheres relataram comer rapidamente⁽¹³⁾.

Diante dos estudos podemos observar que os homens estão mais susceptíveis a desenvolver DCNTs, pois se encontram com excesso de peso e conseqüentemente devido a hábitos alimentares inadequados.

A alimentação é um fator crucial, tanto na prevenção como no tratamento da obesidade, de muitas doenças de alta prevalência nas sociedades contemporâneas. O aumento do consumo de alimentos com alta densidade energética e a diminuição na prática de atividade física são variáveis diretamente ligadas ao meio ambiente, que colaboram para o aumento da prevalência da obesidade¹⁶.

Dessa forma, inferimos que o perfil de publicações sobre as temáticas ora estudada, vem aumentando gradualmente, mas que ainda

existem mais publicações em revistas de nutrição e pediátrica do que periódicos de enfermagem.

Assim, através da análise dos artigos, descrevemos alguns determinantes que influenciam no sobrepeso e obesidade no homem e na mulher.

Assim, nas mulheres, observou-se que a prevalência de excesso de peso é maior no nível de menor escolaridade (53,2%), entre as que têm união conjugal estável (46,6%), hábito de assistir à televisão (44,5%) e que apresentaram excesso de peso aos 20 anos de idade (78,7%). Sendo que os fatores sociodemográficos associados ao excesso de peso em ambos os sexos foram: maior idade e união conjugal estável, sendo que escolaridade se associou de forma inversa: maior escolaridade entre homens e menor entre mulheres. No sexo masculino, a associação se deu com não ser ativo no tempo livre; no feminino, padrão alimentar ruim e hábito de assistir à televisão².

Em estudo realizado na cidade de São Paulo¹ com adolescentes sobre seu padrão alimentar e estado nutricional observou-se que quatro foram os padrões identificados, sendo eles: padrão tradicional (arroz, feijão), padrão urbano (embutidos), padrão saudável (verduras) e padrão junk food (guloseimas), enquanto que os estados nutricionais encontrados no estudo foram: eutrófico e sobrepeso.

Conclui-se que a adesão aos padrões alimentares correlacionados com estado nutricional foi padrão tradicional mais presente nos eutróficos, sendo que este também aderiram ao padrão urbano, enquanto que no padrão saudável a aderência foi maior entre os adolescentes com sobrepeso, na qual o autor justifica-se por estes estarem tentando controlar o peso e por sua vez, no padrão Junk food foram menos adesão entre os eutróficos e mais nos que apresentavam-se com sobrepeso ¹.

O hábito alimentar por vezes distancia-se de uma prática alimentar segura, especialmente pela interrupção precoce do aleitamento materno exclusivo e sua consequente substituição por refeições à base de leite não materno, expondo esse grupo a situações de insegurança alimentar e nutricional ⁽³⁾.

Nas publicações internacionais temos também, estudos transversais, na qual os sujeitos/amostras dos estudos são crianças, adolescentes e adultos, no qual os locais de estudos foram: Espanha, Estados Unidos, Paquistão e Japão.

Entre os adolescentes espanhóis ⁴, os meninos apresentaram maior peso e altura do que as meninas, os achados sugerem que os principais hábitos alimentares associados com níveis mais altos de gordura foram: pular lanche da manhã e lanche da tarde, comer menos de quatro refeições por dia e

alimentação rápida sem atividade física e/de lazer ⁽⁴⁾.

Nos Estados Unidos as crianças da zona rural mostraram-se mais propensa a serem obesas do que as que residiam na zona urbana, respectivamente 22% em comparação a apenas 17% das crianças urbanas ⁽⁹⁾. Não chegando a conclusões definitivas o porquê dessa diferenciação ⁽⁵⁾.

Em relação ao hábito alimentar inadequado observa-se que as crianças paquistanesas apresentam comportamento que a levam a desenvolver sobrepeso e obesidade, sendo que dados revelam que as crianças que mantêm o desjejum eram mais propensas a ter excesso de peso e obesas, em comparação com aqueles que tinham regularmente o seu café da manhã, isso representa que oito por cento das crianças não tomar café da manhã e foram significativamente mais propensos a ter excesso de peso (15% contra 9%) e obesidade (13% contra 7%) do que aqueles que têm pequeno-almoço ⁽¹²⁾.

Deste modo através dos estudos, podemos chegar à conclusão que o sobrepeso e o excesso de peso configuram-se como um problema de caráter mundial no qual exige dos sistemas de saúde e da sociedade intervenções urgentes, pois os estudos revelam que as crianças são os alvos- fonte a desenvolverem problemas de saúde presentes e futuros mediante os hábitos alimentares inadequados e a ausência de atividades físicas e de lazer.

CONCLUSÕES

A despeito da necessidade de se conhecer de que forma as produções científicas retratavam sobre os hábitos alimentares e o estado nutricional, pode-se traçar um retrato que foi crucial e relevante para a partir desse conhecimento, ponderar e reavaliar como o serviço de saúde vem desenvolvendo ações frente as complicações de comportamentos de saúde de risco, como sedentarismo, aumento do consumo de alimentos artificiais e o consequente crescimento no número de casos de doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade presente em todas as faixas etárias e nas diferentes classes sociais.

É válido salientar que a discussão sobre essa temática é bastante pertinente para a enfermagem, no entanto, em periódicos exclusivos da área ainda verifica-se poucos estudos, principalmente conectado com evidência concreta em medidas de prevenção, promoção e intervenção que pudessem envolver o sujeito com histórico de comportamento alimentar de risco, sob uma vigilância melhor e mais humanizada.

Os estudos, em sua grande maioria foram provenientes da literatura estrangeira, o que ressalta a importância da enfermagem brasileira conhecer e desenvolver pesquisas tendo a alimentação como aspecto importante na qualidade de vida e saúde do sujeito. As pesquisas, também apontam para a

necessidade de implantação efetivas práticas de cuidado, pois, apesar da existência de diferentes métodos de prevenção, há a falácia de um trabalho em equipe e fragmentado, caracterizando que muito ainda se tem a fazer para que as intervenções venham a surtir resultados positivos e assim proporcionar mudanças de perfil.

Deste modo, desejamos contribuir para aumentar mais publicações na área de enfermagem e também estimular para que os profissionais de saúde e a sociedade se inquietem como o quadro gravíssimo que estamos vivenciando no caos da saúde pública, o aumento do sobrepeso e da obesidade em virtude de comportamentos e atitudes inadequados. Configurando este problema como uma verdadeira epidemia do século XXI que se apresenta com as características de desenvolve-se em um local de forma súbita, fazendo diversas vítimas em um período de tempo bastante pequeno.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Salvatti AG, Escrivão MAMS, Taddei JAdAC, Bracco MM. Padrões alimentares de adolescentes na cidade de São Paulo Eating patterns of eutrophic and overweight adolescents in the city of São Paulo, Brazil. Rev Nutr 2011; 703-13.
2. Sá NNBD, Moura ECd. Overweight: socio-demographic and behavioral

- determinants in Brazilian adults. *Cad Saúde Pública* 2008; 1380-92.
3. Palmeira PdA, Santos SMCd, Vianna RPdT. Prática alimentar entre crianças menores de dois anos de idade residentes em municípios do semiárido do Estado da Paraíba, Brasil. *Rev Nutr* 2011; 553-63.
 4. Gómez-Martínez S, Martínez-Gómez D, Perez de Heredia F, Romeo J, Cuenca-Garcia M, Martín-Matillas M, et al. Eating Habits and Total and Abdominal Fat in Spanish Adolescents: Influence of Physical Activity. *The AVENA Study. The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine.* 2012; 50(4):403-9.
 5. Rey-Lopez JP, Tomas C, Vicente-Rodriguez G, Gracia-Marco L, Jimenez-Pavon D, Perez-Llamas F, et al. Sedentary behaviours and socio-economic status in Spanish adolescents: the AVENA study. *Eur J Public Health.* 2011; 21(2):151-7.
 6. ANDRADE, Daniela Elias Goulart de. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de escolas públicas e privadas do ensino fundamental da cidade de Franca-SP e alguns fatores de risco associados. 2006. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2006. Disponível em <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-18092006-162308/pt-br.php>. Acesso em 06 de agosto 2013..
 7. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/cad_AB_obesidade.pdf. Acesso em 10 de agosto de 2013.
 8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/2d_081111.pdf. Acesso em 15 de agosto de 2013.
 9. Davis AM, et al. Obesity and related health behaviors among urban and rural children in the United States: data from the National Health And Nutrition Examination Survey 2003-2004 and 2005-2006. *J Pediatr Psychol.* 36, n. 6, p. 669-676, julho 2011.
 10. Rossi A, Moreira EAM, Rauen, MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr., Campinas.** 2008; 21(6): 739-748.
 11. Pereira HRC, Bobbio TG, Maria Ângela RG, Antonio M, Filho AAB. Obesidade na criança e no adolescente: quantas calorias a

mais são responsáveis pelo excedente de peso?. **Rev Paul Pediatr.**2013;31(2):252-257. Disponível em [.http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n2/18.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rpp/v31n2/18.pdf).

Acesso em 10 de agosto de 2013.

12. Mushtag UM, Gull S, Akram J. Comportamentos alimentares, atividade física e estilo de vida sedentário associado ao excesso e obesidade e seus correlatos sociodemográficos entre crianças paquistanenses da escola primária. **Int Phys Lei Behav Nutri.** 2011, 8(130).

13. Maruyama K, Sato S, Iso H. O impacto conjunto sobre o excesso de peso de auto relato comportamentos de comer rapidamente e comer até completar: estudo transversal. **BMJ**, 337, A 2002, 2008.

14. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa

para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm, Florianópolis.** 2008, 17(4): 758-764.

15. Goulart de Andrade D E, Sendao MC, Pimenta JN, Martins RPL. Avaliação do estado nutricional, com ênfase em obesidade e sobrepeso, em crianças de 7 a 10 anos de escolas particulares da cidade de Franca SP e aspectos associados. In: XIX Congresso Brasileiro de Nutrição, 2006, São Paulo. Anais do XIX Congresso Brasileiro de Nutrição. São Paulo.

16. Paoli DS, Abbes PT, Lavrador MSF, Escrivão MAMS, Taddei JÁ de AC. Prevenção e tratamento da obesidade na infância: atividade física e hábitos alimentares. Indexado na Lilacs Virtual sob nº LLXP: S0031-39202009002600001.

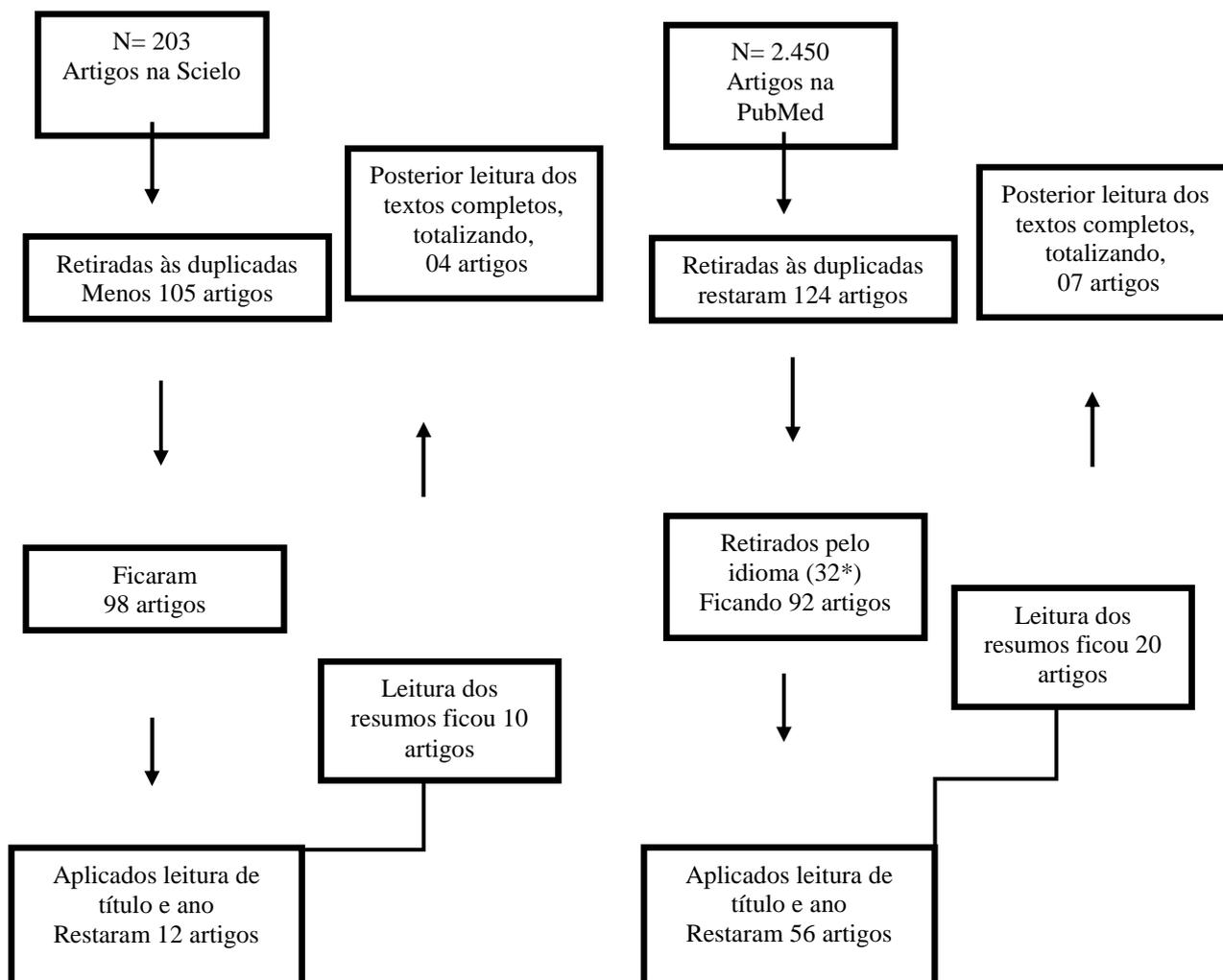
APÊNDICE

Tabela 1 - Distribuição de referências bibliográficas obtidas na base de dados PubMed e Scielo de acordo com as palavras-chave estabelecidas.

Bases de Dados	Palavras Chave (cruzamentos)	Referências Obtidas	Depois de retirada as duplicações
PubMed	Estado nutricional/comportamento alimentar/nutrição	2.450	124
Scielo	Alimentação/comportamento alimentício/hábito alimentar	203	98

Fonte: Próprios autores

Tabela 02 - Detalhamento da seleção de artigos base de dados Scielo.



Fonte: Próprios autores

*A saída dos 32 foram em virtude do idioma dos artigos: quinze franceses, dez alemães, quatro poloneses, três japoneses e dois italianos.

Tabela 03- Determinantes influenciadores presente entre os gêneros.

Fatores que influenciam no sobrepeso e obesidade	
HOMENS	MULHERES
Ter acima de 40 anos	Menor escolaridade
Maior escolaridade	Hábito de assistir televisão
União conjugal estável	União conjugal estável
Fumantes	Padrão alimentar inadequado
Tempo livre: ocioso	Condição econômica baixa

Fonte: Próprios autores