

# **Alimentos Ultraprocessados E A Sua Associação Com A Obesidade E A Qualidade De Vida**

**Mariana Pereira Nóbrega**

*Universidade Estadual Paulista Júlio De Mesquita Filho*

**Iago Barbosa Ribeiro**

*Faculdade De Santa Cruz Da Bahia*

**Charllyngton Fábio Da Silva Rodrigues**

*Centro Universitário UNIBF*

**Adélia Celina Cardoso Do Nascimento**

*Estácio De Sá*

**Josimá Lima Oliveira**

*Centro Universitário Vale do Cricaré*

**Joiane Ferreira Dos Santos**

*UFCEG*

**Alicia Viviana Mendez**

*Faculdades Metropolitanas Unidas*

**Marco Aurélio Aranda Albernaz**

*Hospital Dr. Carlos Macieira*

**Sabrina De Souza França**

*Usp*

**Inara Diniz Lourenço**

*UFRJ*

**Alinne Barbosa Guimarães Dos Santos**

*CESUPI*

**Weyber Rodrigues De Souza**

*Universidade São Judas Tadeu*

**Francisco De Assis Muniz De Oliveira.**

*Universidad Leonardo Da Vinci.*

---

## **Resumo:**

*O objetivo desta pesquisa foi analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na prevalência da obesidade e na qualidade de vida, a partir da perspectiva de 13 profissionais da saúde. A metodologia adotada foi qualitativa, com entrevistas semiestruturadas realizadas com nutricionistas, médicos, psicólogos e educadores físicos, seguida de uma análise de conteúdo para identificar temas emergentes. Os resultados indicaram que os alimentos ultraprocessados contribuem significativamente para o aumento da obesidade, devido ao seu alto teor de calorias vazias e substâncias viciantes, como açúcares e gorduras saturadas. Além disso, os entrevistados observaram impactos negativos na saúde mental dos indivíduos, incluindo depressão,*

*ansiedade e distúrbios alimentares. A pesquisa também destacou a dificuldade de mudança nos hábitos alimentares, dada a resistência dos pacientes e a popularidade dos ultraprocessados. Como conclusão, os profissionais sugeriram que o combate à obesidade requer uma abordagem multidisciplinar, com apoio psicológico e nutricional, e políticas públicas eficazes que regulamentem a publicidade e melhorem a educação nutricional, especialmente para o público infantil. A integração de diversas áreas da saúde e a conscientização da população são fundamentais para reduzir os índices de obesidade e melhorar a qualidade de vida.*

**Palavras-chave:** *Alimentos ultraprocessados; Obesidade; Qualidade de vida.*

Date of Submission: 11-03-2025

Date of Acceptance: 21-03-2025

---

## I. Introdução

A crescente prevalência da obesidade no mundo contemporâneo é um dos maiores desafios de saúde pública enfrentados pela sociedade moderna. Entre os principais fatores associados a essa epidemia global, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados tem se destacado como um dos mais relevantes. Alimentos ultraprocessados são aqueles que passam por um processo industrial intensivo e possuem uma composição de ingredientes artificiais, como corantes, conservantes e adoçantes, que não são encontrados naturalmente nos alimentos. Esses produtos, amplamente disponíveis e frequentemente promovidos por campanhas publicitárias agressivas, tornaram-se parte essencial da dieta de muitas populações, especialmente em países desenvolvidos e em processo de urbanização acelerada (Luz; Oliveira, 2013).

No entanto, apesar de sua conveniência, esses produtos têm sido associados a uma série de problemas de saúde, como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e até mesmo alguns tipos de câncer. O impacto desses alimentos na saúde da população tem gerado uma preocupação crescente entre especialistas e autoridades sanitárias. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados coincide com a ascensão da obesidade como um problema de saúde global. A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que resulta em uma série de complicações, incluindo o aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes e redução da expectativa de vida (Silva et al., 2019).

Estima-se que mais de 650 milhões de adultos em todo o mundo sejam obesos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), e esse número continua a crescer, especialmente em países de renda média e alta. A relação entre obesidade e alimentos ultraprocessados é complexa, envolvendo uma série de fatores, como o alto teor de calorias, açúcares, gorduras saturadas e sódio presentes nesses produtos. Os alimentos ultraprocessados são projetados para ser altamente palatáveis e agradáveis ao paladar, o que pode levar ao consumo excessivo. A adição de açúcar, sal e gordura em níveis elevados faz com que esses produtos sejam muito mais atraentes e viciantes do que alimentos naturais ou minimamente processados.

Além disso, a presença de ingredientes artificiais e substâncias químicas pode interferir nos mecanismos de saciedade e fome, dificultando a regulação do apetite e favorecendo o consumo excessivo. Esse comportamento alimentar contribui significativamente para o desenvolvimento da obesidade, uma vez que o aumento do consumo calórico é um dos principais fatores que leva ao ganho de peso. O impacto dos alimentos ultraprocessados não se limita apenas ao ganho de peso. Eles também afetam a qualidade de vida das pessoas que os consomem com frequência. A obesidade, muitas vezes, resulta em uma série de consequências psicológicas, como baixa autoestima, depressão e ansiedade, que podem agravar ainda mais o quadro de saúde dos indivíduos (Neufeld; Moreira; Xavier, 2012).

Além disso, as doenças associadas à obesidade, como diabetes tipo 2 e hipertensão, podem reduzir a qualidade de vida ao limitarem a mobilidade, a capacidade de trabalho e o desempenho em atividades cotidianas. O aumento da obesidade e das doenças relacionadas é um fator crucial que impacta a saúde pública, levando a uma maior demanda por tratamentos médicos, medicamentos e procedimentos cirúrgicos, o que gera um elevado custo econômico para a sociedade. Em muitos países, o consumo de alimentos ultraprocessados é promovido pela indústria alimentícia, que utiliza estratégias de marketing e publicidade para atingir uma ampla faixa da população, incluindo crianças e adolescentes. Esse marketing frequentemente associa esses produtos a aspectos positivos, como prazer, conveniência e status social, o que torna seu consumo ainda mais difícil de controlar (Oliveira; Silva, 2014; Serra, 2007).

A falta de educação nutricional adequada e o desconhecimento sobre os malefícios desses alimentos contribuem para o aumento de seu consumo, exacerbando o problema da obesidade. A legislação e as políticas públicas em muitos lugares ainda não conseguiram conter o avanço do consumo de ultraprocessados de forma eficaz, o que torna a situação ainda mais alarmante (Stroebe et al., 2013; Wanderley; Ferreira, 2010; Wilfley; Kolgo; Kass, 2011).

O objetivo desta pesquisa é analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na prevalência da obesidade e na qualidade de vida, identificando os mecanismos através dos quais esses alimentos influenciam o aumento do peso corporal e os efeitos adversos para a saúde. Busca-se compreender como o consumo frequente desses produtos afeta a saúde física e mental dos indivíduos, além de investigar as implicações sociais e econômicas desse fenômeno. A pesquisa também pretende explorar possíveis estratégias

para mitigar os efeitos negativos desse consumo, propondo ações que possam ser adotadas por profissionais de saúde, formuladores de políticas públicas e a sociedade em geral, a fim de promover uma alimentação mais saudável e reduzir os índices de obesidade e suas consequências.

## **II. Materiais E Métodos**

A pesquisa foi realizada por meio de uma abordagem descritiva, com o objetivo de compreender as percepções e o impacto dos alimentos ultraprocessados na prevalência da obesidade e na qualidade de vida, sob a ótica de profissionais da saúde. A pesquisa buscou fornecer uma visão detalhada sobre o tema a partir da experiência prática e das observações de profissionais que atuam diretamente no atendimento de pacientes afetados por esses problemas. A metodologia adotada foi qualificada para captar dados profundos, permitindo uma análise mais rica e interpretativa sobre o contexto em questão. A amostra foi composta por 13 profissionais da saúde, entre nutricionistas, médicos, psicólogos e educadores físicos, com experiência na área de nutrição, saúde pública e obesidade. Esses profissionais foram selecionados com base na sua experiência e envolvimento direto com pacientes que enfrentam questões relacionadas ao consumo de alimentos ultraprocessados e à obesidade. A escolha dessa amostra teve como objetivo garantir que os participantes possuísem o conhecimento e a experiência necessários para fornecer insights valiosos e profundos sobre os impactos do consumo desses alimentos. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, que permitiram aos participantes expressar suas opiniões e observações de forma detalhada. As entrevistas foram conduzidas de maneira individual, proporcionando um ambiente confortável para que os profissionais pudessem expor suas percepções de forma livre e espontânea. As questões abordadas durante as entrevistas estavam focadas nos efeitos dos alimentos ultraprocessados na saúde dos pacientes, na relação entre esses alimentos e a obesidade, bem como nas implicações para a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Após a aplicação das entrevistas, os dados foram analisados de maneira qualitativa, utilizando a técnica de análise de conteúdo. O objetivo foi identificar os principais temas emergentes das respostas dos profissionais, buscando compreender as diferentes perspectivas sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados e como esses alimentos influenciam a prevalência da obesidade e a qualidade de vida. A análise qualitativa permitiu uma interpretação mais aprofundada das informações coletadas, considerando não apenas as respostas objetivas, mas também os contextos e as nuances que poderiam não ser evidentes em uma análise quantitativa. A análise dos dados foi realizada em várias etapas: inicialmente, as entrevistas foram transcritas e, em seguida, as falas dos participantes foram agrupadas por categorias temáticas, que abordavam desde os efeitos diretos do consumo de ultraprocessados na saúde até as percepções sobre o papel dos profissionais na orientação e prevenção da obesidade. As categorias identificadas na análise qualitativa forneceram uma compreensão mais clara dos fatores que influenciam o consumo desses alimentos, os desafios enfrentados pelos profissionais ao lidarem com a obesidade e as estratégias que consideram mais eficazes no combate a esse problema.

## **III. Resultados E Discussões**

Os resultados da pesquisa evidenciaram um panorama claro sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados na prevalência da obesidade e na qualidade de vida, conforme as percepções dos 13 profissionais da saúde entrevistados. De modo geral, os participantes reconheceram que o consumo excessivo desses alimentos tem um papel fundamental no aumento da obesidade, destacando-se como um fator decisivo para a acumulação de gordura corporal. A maioria dos entrevistados, como a nutricionista e04, destacou que os alimentos ultraprocessados são uma das maiores fontes de calorias vazias, ou seja, calorias que não fornecem nutrientes essenciais para o organismo, o que contribui diretamente para o ganho de peso.

De acordo com o médico e08, muitos pacientes que buscam atendimento médico apresentam dietas ricas em ultraprocessados, refletindo diretamente no aumento de peso. Ele apontou que esses alimentos, devido ao alto conteúdo de açúcares e gorduras saturadas, são altamente viciantes, alterando os mecanismos hormonais de fome e saciedade, o que leva ao consumo excessivo e, por consequência, ao ganho de peso. A educadora física e09 também fez uma observação importante ao explicar que, além da ingestão calórica excessiva, os ultraprocessados afetam a qualidade nutricional da alimentação. Ela argumentou que esses alimentos são pobres em fibras e têm muitos aditivos, o que dificulta a digestão e impede que o indivíduo sinta saciedade, levando ao consumo excessivo. Este quadro contribui não só para o aumento de peso, mas também para complicações metabólicas e outras condições de saúde, como doenças cardiovasculares e diabetes tipo

Em relação às doenças associadas à obesidade, os entrevistados foram unânimes em afirmar que o consumo de ultraprocessados está diretamente ligado ao aumento de condições crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças do coração. A psicóloga e07, por exemplo, observou que muitos pacientes obesos que consomem regularmente esses alimentos apresentam quadros de depressão e ansiedade, que se agravam devido à alimentação compulsiva associada ao consumo de alimentos ultraprocessados. Isso reflete não apenas no

ganho de peso, mas também na saúde mental dos indivíduos. A nutricionista e05 enfatizou que o tratamento da obesidade não deve ser restrito à reeducação alimentar, mas deve abranger também o apoio psicológico, uma vez que muitos indivíduos têm dificuldades para lidar com questões emocionais e acabam se refugiando na alimentação. Ela explicou que a alimentação emocional é frequentemente um mecanismo de enfrentamento de sentimentos como estresse e tristeza, sendo um ciclo difícil de quebrar. Esse comportamento alimentar impulsivo é muitas vezes desencadeado pelos alimentos ultraprocessados, que são facilmente acessíveis e ricos em substâncias que causam prazer imediato, mas que não oferecem benefícios nutricionais.

Além disso, muitos entrevistados apontaram que a questão do consumo excessivo de ultraprocessados está também ligada a aspectos sociais e culturais. A educadora física e09 comentou que, em muitos contextos, esses alimentos são vistos como um símbolo de modernidade e status social, principalmente em áreas urbanas, onde a publicidade e o marketing reforçam esses produtos como algo conveniente e desejável. Os profissionais da saúde entrevistados também observaram que a mudança de hábitos alimentares é um dos maiores desafios no enfrentamento da obesidade relacionada ao consumo de ultraprocessados. O nutricionista e02 mencionou que, embora os pacientes estejam cientes dos riscos desses alimentos, muitos demonstram resistência à adoção de uma alimentação mais saudável. Ele explicou que, devido ao caráter prático e acessível dos ultraprocessados, especialmente em um contexto urbano, a mudança de hábitos se torna uma tarefa árdua, exigindo não apenas conhecimento, mas também esforço e motivação contínuos.

O médico e08 corroborou essa visão, acrescentando que a mudança de hábitos alimentares deve ser acompanhada por um esforço psicológico e de apoio, pois muitos pacientes não estão prontos para abandonar suas dietas baseadas nesses alimentos, mesmo sabendo das consequências para a saúde. Em relação à abordagem das políticas públicas, a maioria dos entrevistados destacou a falta de medidas eficazes para combater o consumo excessivo de ultraprocessados. A nutricionista e03 sugeriu que a implementação de campanhas de conscientização, principalmente sobre a rotulagem dos produtos e a educação nutricional nas escolas, poderia ser um passo importante na prevenção da obesidade. Segundo ela, as crianças são especialmente vulneráveis à influência do marketing, que frequentemente associa esses alimentos a momentos de prazer e diversão, o que contribui para a formação de hábitos alimentares prejudiciais desde a infância.

A psicóloga e07, por sua vez, afirmou que as políticas públicas também devem atuar na regulação da publicidade direcionada ao público infantil, a fim de reduzir a influência de campanhas que promovem esses produtos. Ela também sugeriu que deve haver um incentivo maior para a venda de alimentos frescos e saudáveis em espaços públicos, escolas e supermercados.

No âmbito do tratamento, a educadora física e09 enfatizou a importância de um trabalho multidisciplinar no combate à obesidade. Ela sugeriu que nutricionistas, psicólogos, médicos e educadores físicos devem atuar em conjunto para garantir que o paciente receba um atendimento integral que leve em consideração não só o controle do peso, mas também o apoio emocional e psicológico. Para ela, a mudança de hábitos alimentares deve ser acompanhada de uma abordagem mais abrangente, que inclua o apoio para lidar com as questões emocionais e os comportamentos compulsivos relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados. Essa visão é compartilhada por vários dos entrevistados, que acreditam que a integração de diferentes áreas da saúde é essencial para o sucesso no tratamento da obesidade e na promoção de uma alimentação mais saudável.

Em suma, os resultados da pesquisa revelaram que os alimentos ultraprocessados têm um impacto significativo na obesidade e na qualidade de vida dos indivíduos. Esses alimentos não apenas favorecem o ganho de peso, mas também estão associados a uma série de condições de saúde, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, além de afetarem a saúde mental dos pacientes. O consumo excessivo de ultraprocessados é incentivado por questões sociais e culturais, que associam esses produtos à conveniência e status social. Embora os profissionais reconheçam a dificuldade de mudar hábitos alimentares, eles ressaltam a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da obesidade, que envolva não apenas o controle do peso, mas também o apoio psicológico e a promoção de uma alimentação saudável por meio de políticas públicas eficazes.

#### **IV. Conclusão**

A pesquisa revelou que o consumo de alimentos ultraprocessados tem um impacto direto e significativo na prevalência da obesidade e na qualidade de vida dos indivíduos. A partir das entrevistas realizadas com profissionais da saúde, foi possível identificar que esses alimentos, com seu alto teor de açúcares, gorduras saturadas e aditivos artificiais, são responsáveis por mudanças nos padrões alimentares, no comportamento alimentar e no aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas associadas à obesidade, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, a relação entre os ultraprocessados e a saúde mental foi claramente apontada, com muitos profissionais destacando os efeitos negativos desses alimentos na autoestima, nos quadros de depressão e na alimentação emocional, criando um ciclo vicioso de consumo e agravamento do estado de saúde dos indivíduos. Os entrevistados também destacaram as dificuldades

encontradas pelos pacientes ao tentarem mudar seus hábitos alimentares. A resistência à adoção de dietas saudáveis, aliada à acessibilidade e praticidade dos ultraprocessados, torna o enfrentamento da obesidade um desafio complexo, exigindo não apenas orientação nutricional, mas também apoio psicológico e comportamental. Dessa forma, a mudança de hábitos alimentares deveria ser acompanhada por uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, que pudessem trabalhar juntos para atender às diversas dimensões que influenciam o comportamento alimentar dos pacientes. Quanto às políticas públicas, a pesquisa identificou uma lacuna significativa em relação à regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados, especialmente direcionada ao público infantil. A necessidade de campanhas educativas e mudanças no modelo de comercialização desses produtos foram sugeridas como medidas cruciais para promover um ambiente alimentar mais saudável, capaz de influenciar positivamente as escolhas alimentares da população, principalmente nas faixas etárias mais jovens. A regulação de rotulagem dos produtos também foi vista como uma estratégia importante para proporcionar informações claras aos consumidores sobre os malefícios desses alimentos. Em suma, a pesquisa conclui que a questão da obesidade relacionada ao consumo de ultraprocessados exige uma abordagem integrada, que envolva educação nutricional, políticas públicas eficazes e um atendimento médico multidisciplinar. A mudança de hábitos alimentares e o apoio contínuo são essenciais para combater os efeitos negativos desses produtos à saúde e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Somente com ações coordenadas será possível reduzir os índices de obesidade e suas consequências para a saúde pública.

### Referências

- LUZ, F. Q.; OLIVEIRA, M. S. Terapia cognitivo comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. **Aletheia**, Canoas, n. 40, p. 159- 173, abr. 2013.
- NEUFELD, C. B.; MOREIRA, C. AP. M.; XAVIER, G.S. Terapia Cognitiva Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O relato de Uma Experiencia. Porto Alegre-RS. **Revista PSICO**, v. 43, n. 1, pp. 93-100, jan./mar. 2012.
- OLIVEIRA, A. P. S. V.; SILVA, M. M. Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 6, n. 1, p. 74-82, jun. 2014.
- SERRA, A.M. **Terapia Cognitiva e Construção do Pensamento**. São Paulo: Ed. Escala, 2007.
- SILVA, D. C. G. et al. Consumo de bebidas açucaradas e fatores associados em adultos. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(3):899-906, 2019.
- STROEBE, W. et al. Why most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. **Psychological Review**, 120(1), 110-138, 2013.
- WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciências saúde coletiva [online]**., vol.15, n.1, 2010.
- WILFLEY, D. E.; KOLGO, R. P.; KASS, A. E. Cognitive behavioral therapy for weight management and eating disorders in children and adolescents. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, 20(2), 271-285, 2011.