

Fatores comportamentais que dificultam a perda de peso em obesos moradores de Vitória-ES.

Behavioral factors that hinder weight loss in obese residents of Vitória-ES.

Lidia Mendes de Almeida¹; Cleriane Andre²

Acadêmica de Nutrição¹

Resumo

Objetivo: Identificar quais fatores comportamentais que dificultam a perda de peso em moradores obesos da região de Vitória/ES. **Método:** Estudo transversal de caráter descritivo qualitativo e quantitativo, feito com participantes com sobrepeso e obesos. Foram analisados o consumo alimentar, dados sociodemográficos e se apresentam compulsão alimentar. **Resultados:** Dos 39 avaliados, 69,2% apresentaram obesidade e predominou mais as mulheres do que os homens. Não foi encontrada associação em relação à compulsão alimentar, ao nível de atividade física, ao alcoolismo e ao consumo alimentar para o estado nutricional, porém a renda foi um fator que influencia no hábito saudável. **Conclusão:** Apesar de algumas análises estatísticas não demonstrarem correlação com o grau de obesidade, pode-se concluir que a falta de tempo e de dinheiro induzem o indivíduo a preferir alimentos de fácil preparo e altamente calóricos, o que contribui para o ganho de peso e, conseqüentemente, dificulta o emagrecimento.

Palavras-chave: Obesidade; perda de peso; falta de tempo; emagrecimento.

Abstract

Objective: To identify which behavioral factors hinder weight loss in obese residents of the Region of Vitória/ES. **Method:** Qualitative and quantitative descriptive cross-sectional study, conducted with overweight and obese participants. Food intake, sociodemographic data and binge eating were analyzed. **Results:** Of the 39 evaluated, 69.2% had obesity and women predominated more than men. No association was found in relation to binge eating, physical activity level, alcoholism and food intake for nutritional status, but income was a factor that influences healthy habit. **Conclusion:** Although some statistical analyses do not show correlation with the degree of obesity, it can be concluded that the lack of time and money induce the individual to prefer foods that are easy to prepare and highly caloric, which contributes to weight gain and, consequently, hinders weight loss.

Keywords: Obesity; weight loss; lack of time; slimming.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é caracterizada como excesso de gordura no corpo, em consequência da desigualdade entre o consumo alimentar e o gasto energético¹. A OMS (Organização Mundial da Saúde) aponta a obesidade como uma epidemia mundial dos problemas de saúde pública. Sua prevalência, no Brasil, é de 17,7% entre os homens e 20,7% entre as mulheres², e vem sendo atribuída por diversos fatores ambientais (cultural, social, político e econômico) e não somente à pessoa e às suas escolhas³.

A complexa etiologia da obesidade pode apresentar múltiplas interações entre fatores genéticos, ambientais, culturais, sociais, estilo de vida, econômicos, metabólicos ou ainda estar relacionada à mudanças acarretadas pelo processo de urbanização e transição nutricional⁴. Essas mudanças favorecem a ingestão de alimentos ultraprocessados e a redução dos níveis de exercício físico da população, o que corrobora um balanço energético positivo e consequentemente um ganho maior de peso⁵.

Contudo, alimentos mais calóricos, contendo alto índice de gordura, sódio, açúcar livre e menor teor de proteínas e fibras, contribuem para as doenças referentes a grandes quantidades de peso corporal, como obesidade, diabetes e hipertensão⁶. A prática do exercício físico regular contribui para um gasto energético capaz de auxiliar na regulação do apetite e fornecimento da massa magra, que irá potencializar a velocidade do metabolismo facilitando na queima de gordura⁷.

Segundo Marçal e Júnior (2018)⁸, dos obesos que buscam tratamento para perder peso no Brasil, 30% desses indivíduos apresentam transtorno da compulsão alimentar, definido pela ingestão do aumento da quantidade de alimento em um curto período de tempo em conjunto de um sentimento de descontrole sobre o que/quanto se alimenta⁹.

Diante de vários fatores que podem fazer com que o indivíduo fique obeso, este estudo teve como objetivo identificar quais fatores comportamentais que dificultam a perda de peso em moradores obesos da região de Vitória/ES.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo quantitativo e qualitativo. Foi realizada a coleta de dados com 39 moradores do município de Vitória/ES com o diagnóstico de sobrepeso, obesidade grau 1, 2 e 3 conforme a classificação do IMC (Índice de Massa Corporal) declarado pelo participante, adulto entre as idades de 18 a 50 anos de ambos os sexos (feminino e masculino). Foram desconsiderados: as grávidas, analfabetos, surdos, mudos, crianças e adolescentes (respectivamente com as idades entre 1 a 17 anos).

O cálculo do IMC é dado por meio da relação entre o peso e altura ao quadrado da pessoa e, de acordo com a OMS (recomendação de 1995), valores maiores ou iguais a 25 kg/m^2 é indicativo para excesso de peso corporal e valores superiores ou iguais a 30 kg/m^2 é caracterizado como obesidade¹⁰.

Os instrumentos que foram utilizados para fazer a coleta de dados são: o questionário de identificação para levantamento dos dados sociodemográficos; Escala de compulsão alimentar periódica (BES - Binge Eating Scale); e o teste "Como está sua alimentação?".

Os participantes avaliados foram notificados sobre os objetivos do estudo e, aqueles que concordaram em participar, marcaram em “concordar em participar desta pesquisa”, o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), previamente em análise pelo CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) do UniSales (Universidade Salesiano).

O questionário de identificação, para levantamento dos dados sociodemográficos dos participantes (sexo, idade, altura, peso, renda, escolaridade e profissão) e informações a respeito da prática de atividade física, tabagismo e alcoolismo¹¹.

Para avaliar a compulsão alimentar, utilizou-se a Escala Binge Eating Scale – BES, que é um questionário validado e traduzido para o português, feito para calcular a gravidade do comportamento da compulsão alimentar em um certo período de tempo em indivíduos obesos que buscam tratamento para perda de peso. É uma escala Likert contendo 16 questões que avalia as manifestações sentimentais, cognitivas e comportamentais, que é caracterizado em um indivíduo que apresenta compulsão alimentar. O resultado igual ou maior a 27 pontos classifica a pessoa em compulsão grave, já entre os valores de 18 e 26 pontos, em moderada e ausência de compulsão nos valores menor ou igual a 17 pontos¹².

E por fim, o teste "Como está sua alimentação?" composto por 24 perguntas que visa identificar o consumo regular do grupo dos leites, hortaliças, cereais, legumes, carnes, frutas, alimentos com alto teor de açúcar e gorduras; consumo de gordura saturada, o tipo de gordura utilizada, adição de sal; consumo de água e bebidas alcoólicas; quantidades de refeições consumidas; prática de exercícios físicos, entre outros.

Nas perguntas deste questionário referente à alimentação, o respondente deve informar o grau de concordância assinalando em uma escala de quatro pontos “nunca”, “raramente”, “muitas vezes” e “sempre”. Resultado acima de 41 pontos classifica o indivíduo com uma alimentação saudável, entre 31 a 41 pontos classifica o indivíduo com uma alimentação saudável moderada e até 31 pontos classifica o indivíduo com alimentação saudável precária¹³.

Os dados obtidos neste estudo, foram analisados por meio de análises estatísticas utilizando as técnicas: estatística descritiva (medidas de posição, distribuição de frequências e dispersão) e inferencial (teste exato de fisher), por meio dos programas computacionais SPSS 23.0 for Windows e Excel 2010. Para todos os procedimentos, adotou-se um nível de significância de 5%, assim “valor-p” menor que 0,05 indica que existe uma associação (relação) entre as variáveis.

3 RESULTADOS

Foram avaliados 39 indivíduos, dos quais 30 (77%) eram do sexo feminino e 9 (23%) eram do sexo masculino (tabela 1), com idade média de 33,56 anos e de no mínimo 18 anos e a máxima de 54 anos (tabela 2).

Tabela 1 – Características dos moradores obesos de Vitória

Sexo	n	%
Feminino	30	77
Masculino	9	23
Total	39	100

Tabela 2 – Características dos moradores obesos de Vitória

Medidas	Mínimo	Média	Mediana	Máximo	Desvio Padrão
Idade (anos)	18,00	33,56	34,00	54,00	10,04
Peso (kg)	65,00	95,46	84,80	156,00	26,07
Altura (m)	1,52	1,66	1,62	1,91	0,10

Na tabela 3, estão ilustradas as distribuições de frequência e porcentagens das variáveis sociodemográficas dos moradores obesos de Vitória–ES. Onde demonstrou uma grande quantidade de pessoas que já teriam o ensino superior incompleto. Já em relação aos valores da renda, cerca de 71,8% caracterizaram uma renda de até 2 mil reais. O consumo de alcoolismo e a prática de tabagismo, demonstraram cerca de 82,1% para os que nunca fumaram e 56,4% para aqueles que ingeriram bebida alcoólica (tabela 3).

A prática de exercícios físicos também foi avaliada e constatou-se que 11 pessoas (28,2%) são ativas fisicamente e 28 pessoas (71,8%) possuem práticas sedentárias, consequentemente, ultrapassando mais da metade da amostra.

Em relação à profissão em que cada pessoa exerce foi demonstrado: 3 funcionários públicos; 3 estudantes; 1 enfermeiro; 1 arquiteto; 1 fisioterapeuta; 3 donas de casa; 5 secretárias; 2 técnicos; 2 auxiliares; 3 desempregados; 7 professores; 1 artesã; 2 psicólogos; 1 supervisor de redes e 4 autônomos.

Tabela 3 – Características sociodemográficas dos moradores obesos de Vitória-ES

Variável	N (%)
Escolaridade	
Ensino Médio Completo	06 (15,4)
Ensino Superior Incompleto	14 (35,9)

Ensino Superior Completo	19 (48,7)
Renda	
Até 2mil	28 (71,8)
3mil a 4mil	8 (20,5)
5mil a 6mil	3 (7,7)
Tabagismo	
Nunca Fumou	32 (82,1)
Ex Fumante	5 (12,8)
Fumante	2 (5,1)
Alcoolismo	
Nunca Bebeu	22 (56,4)
Bebo Socialmente	15 (38,4)
Bebo com Frequência	1 (2,6)
Ex Alcoólica	1 (2,6)

De acordo com o estado nutricional dos indivíduos, 12 pessoas se encontravam com sobrepeso (30,8%) e 27 com obesidade (69,2%), conforme o peso declarado dos participantes, para a classificação do IMC. Dos 39 entrevistados, 25 pessoas apresentaram ausência de compulsão alimentar, 13 mostraram-se moderados em relação a esse quesito e apenas 1 pessoa apresentou compulsão grave (dados não apresentados na tabela). Já em relação ao consumo alimentar, 9 pessoas apresentaram uma alimentação saudável (todas do sexo feminino e obesas), 23 uma alimentação moderada e 7 uma alimentação precária (tabela 4).

Tabela 4 – Estatística descritiva dos fatores que dificultam a perda de pesos dos 39 moradores obesos de Vitória.

	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Estado Nutricional					
Sobrepeso	12	26,29	29,65	27,73	1,31
Obesidade grau 1	10	30,04	34,85	31,84	2,07
Obesidade grau 2	10	35,02	42,24	37,85	2,13
Obesidade grau 3	7	36,14	58,59	45,06	7,26
Compulsão Alimentar					
Ausente	25	1,00	17,00	10,60	4,34
Moderada	13	18,00	25,00	20,38	2,14

Consumo Alimentar

Saudável	9	43,00	49,00	45,67	2,40
Moderada	23	27,00	41,00	35,57	3,33
Precária	7	19,00	30,00	26,86	4,10

Para analisar os fatores comportamentais que dificultam a perda de peso em moradores de Vitória-ES, foi feita uma correlação entre o estado comportamental do indivíduo e o estado nutricional em que ele se classifica, e foi observado que não existe associação entre o estado nutricional e a compulsão alimentar, ou seja, as variáveis são independentes (tabela 5).

Tabela 5 – Distribuição de frequências segundo estado nutricional e compulsão alimentar

Estado Nutricional		Compulsão Alimentar			Total	
		Ausente	Moderada	Grave		
Estado Nutricional	Sobrepeso	Frequência	9	2	1	12
		% em Estado Nutricional	75,0%	16,7%	8,3%	100,0%
	Obesidade Grau 1	Frequência	7	3	0	10
		% em Estado Nutricional	70,0%	30,0%	0,0%	100,0%
	Obesidade Grau 2	Frequência	5	5	0	10
		% em Estado Nutricional	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
	Obesidde Grau 3	Frequência	4	3	0	7
		% em Estado Nutricional	57,1%	42,9%	0,0%	100,0%
Total		Frequência	25	13	1	39
		% em Estado Nutricional	64,1%	33,3%	2,6%	100,0%

Teste Exato de Fisher's: 5,271, valor-p: 0,524

Outras correlações a serem analisadas, foram as variáveis do estado nutricional e o consumo alimentar que demonstraram, por meio da análise estatística com a probabilidade de significância ($p = 0,165 > 0,05$), que são independentes, isto é, não existe associação entre o estado nutricional e o consumo alimentar (tabela 6).

Tabela 6 – Distribuição de frequências segundo estado nutricional e consumo alimentar.

			Consumo Alimentar			Total
			Saudável	Moderada	Precária	
Estado Nutricional						
Estado Nutricional	Sobrepeso	Frequência	5	6	1	12
		% em Estado Nutricional	41,7%	50,0%	8,3%	100,0%
	Obesidade Grau 1	Frequência	3	6	1	10
		% em Estado Nutricional	30,0%	60,0%	10,0%	100,0%
	Obesidade Grau 2	Frequência	0	8	2	10
		% em Estado Nutricional	0,0%	80,0%	20,0%	100,0%
	Obesidde Grau 3	Frequência	1	3	3	7
		% em Estado Nutricional	14,3%	42,9%	42,9%	100,0%
	Total	Frequência	9	23	7	39
		% em Estado Nutricional	23,1%	59,0%	17,9%	100,0%

Teste Exato de Fisher's: 8,556, valor-p: 0,165

De acordo com a probabilidade de significância ($p = 0,288 > 0,05$), o exercício físico e o estado nutricional não tiveram associação entre as análises de estatística, isto é, não existe associação entre essas variáveis (tabela 7).

Tabela 7 – Distribuição de frequências segundo estado nutricional e exercício físico.

Estado Nutricional		Pratica exercícios físicos		Total
		Sim	Não	
Estado Nutricional	Sobrepeso	Frequência 3	9	12
		% em Estado Nutricional 25,0%	75,0%	100,0%
	Obesidade Grau 1	Frequência 5	5	10
		% em Estado Nutricional 50,0%	50,0%	100,0%
	Obesidade Grau 2	Frequência 1	9	10
		% em Estado Nutricional 10,0%	90,0%	100,0%
	Obesidade Grau 3	Frequência 2	5	7
		% em Estado Nutricional 28,6%	71,4%	100,0%
Total		Frequência 11	28	39
		% em Estado Nutricional 28,2%	71,8%	100,0%

Teste Exato de Fisher's: 3,844, valor-p: 0,288

4 DISCUSSÃO

Houve um predomínio do sexo feminino entre os obesos entrevistados no estudo, de acordo com o IMC, a partir do peso e altura aferido pelos participantes. Isso pode ser esclarecido, de acordo com Barroso et al. (2017)¹, em que as mulheres são mais propensas a ter grande quantidade de gordura subcutânea na região abdominal.

A prevalência de indivíduos obesos no estudo foi de 69,2% da população e chama atenção por se caracterizar uma população aparentemente jovem, cerca de 53,8% entre 18 a 35 anos, o que demonstra o reflexo dos hábitos alimentares atuais impactando a saúde.

Em um estudo transversal de Barroso et al. (2017)¹, que avaliou a relação da obesidade com a manifestação de fatores e doenças cardiovasculares, também demonstrou um número alto de obesos (70% da população) e chamou atenção por se tratar também de uma população aparentemente jovem.

Em relação às características sociodemográficas da população obesa analisada, a renda foi um principal fator que se destacou com cerca de 71,8% dos obesos que recebem até 2 mil reais, visto que, de acordo com um estudo transversal quantitativo, que foi realizado com graduandos dos cursos da área da saúde situada no interior de Minas Gerais, avaliou atitudes alimentares e a qualidade de vida e demonstrou que bons hábitos nutricionais normalmente são praticados por pessoas que possuem uma boa renda per capita¹⁴.

Outro estudo de caráter qualitativo, realizado com cinco mulheres pertencentes à mesma classe socioeconômica (média), com idades entre 21 e 33 anos, teve como objetivo avaliar os fatores sociais, familiares, biológicos e emocionais que dificultam a perda de peso das obesas de graus I e II, verificou que a falta de dinheiro e de tempo para adquirir e preparar alimentos mais saudáveis levava ao consumo de alimentos de fácil preparo e altamente calóricos¹⁵.

Como foi mostrado também em uma pesquisa feita por Araújo et. al. (2019)¹⁵, a falta de tempo, cansaço após o dia de trabalho, estresse e a falta de companhia para praticar exercícios foram outros fatores que dificultaram a perda de peso em obesos¹⁶.

A variável do consumo alcoólico em relação à dificuldade para perda de peso em obesos não tiveram correlação, visto que, em um estudo de caráter nacional e domiciliar, Ferreira e outros colaboradores (2019)¹⁰ demonstraram que o consumo excessivo e comum de álcool não tiveram associação com a prevalência de obesidade e sobrepeso com moradores de base populacional no Brasil¹⁰.

A variável do consumo alimentar, a partir deste estudo, demonstrou melhor o perfil de alimentação saudável nas mulheres como foi relatado também no estudo feito por Medina et. al., (2019)¹⁷, que avaliou a importância das diferenças sociais no caráter da qualidade da alimentação da população brasileira e relatou melhor descrição do consumo alimentar nas mulheres, visto que, muitas vezes são referentes pelo cuidado com a alimentação e a saúde de famílias, podendo favorecer opções alimentares mais saudáveis¹⁷.

Porém, apesar das mulheres escolherem opções mais saudáveis, os níveis de hormônios nas que apresentam excesso de peso ou que são obesas, são mais elevados, produzidos ou armazenados no tecido adiposo¹⁸.

O exercício físico foi um dos fatores que também entrou em análise para relacionar o estado nutricional dos obesos, até porque de acordo com Dias et al. (2017)³, a falta de exercício física tem sido relacionada com o depósito de gordura corporal, modificações negativas no perfil dos lipídios sanguíneos e altos níveis de pressão arterial. Porém, de acordo com a análise da amostra obtida, verificou-se que não existe uma associação entre o estado nutricional e a realização de exercícios físicos, ou seja, uma variável independe da outra. Segundo Normando et al. (2011)¹⁹, uma pesquisa utilizando amostra pequena, pode produzir resultados que não sejam precisos. Isso pode explicar o fato de que apesar de existir comprovação científica do impacto do exercício com a alimentação, os resultados de uma análise pequena podem ser alterados.

Em uma pesquisa feita por Araújo et al. (2019)¹⁶ participaram 12 obesos que foram entrevistados para identificar ações sobre cuidados com o corpo, e um deles relatou em fazer

caminhadas e dieta, mas não apresentou o desejo em perder peso, apenas o cuidado com a saúde¹⁶.

Em relação ao resultado da correlação da compulsão alimentar e ao estado nutricional observado no presente estudo, não foi encontrado risco para transtorno alimentar em moradores obesos de Vitória-ES, pois foram verificados cerca de 64,1% apresentando ausência de compulsão alimentar, diagnosticando assim uma variável independente da outra. Visto que, o comportamento da compulsão alimentar está associado: a comer muito rápido, comer até sentir-se completamente cheio, consumir muito na falta de fome ou consumir sozinho por constrangimento do quanto está comendo, o que leva o indivíduo a sentir-se triste e culpado logo depois¹⁴. Ademais, diferentemente de um estudo que analisou aspectos emocionais em obesos e revelou ter influência na alimentação de forma compulsiva, o aspecto emocional esteve presente fazendo com que a pessoa comesse sem perceber, para sentir-se bem¹⁶.

5 CONCLUSÃO

Diante dos resultados, conclui-se que demonstram estatísticas significantes, mas não em todos os domínios avaliados. A renda per capita foi um dos fatores que teve significância e caracterizou que pode dificultar na perda de peso, visto que a falta de tempo e dinheiro podem levar o indivíduo a preparar alimentos mais práticos e fáceis e de grande quantidade calórica.

Contudo, apesar de algumas análises estatísticas não correlacionarem ao grau de obesidade, possivelmente se a amostra fosse maior, haveria relação entre as variáveis. Entretanto, é importante ressaltar que estes resultados poderão contribuir para o conhecimento maior por partes dos profissionais do setor da saúde e da comunidade em geral sobre as dificuldades que os obesos podem vir a enfrentar nesse processo de busca do emagrecimento e esclarecer que muitas vezes é uma questão de falta de força e de vontade, e que os aspectos biopsicossociais devem ser trabalhados de forma adequada.

Visto que, para que o emagrecimento ocorra é necessário um longo período de tempo, o que muitas vezes causa um desânimo ao indivíduo por não ver um resultado imediato.

É preciso desenvolver formas de intervenções feitas por profissionais da saúde que vão ao encontro das necessidades de cada pessoa, que estejam mais perto da realidade em que elas vivem e das dificuldades que elas enfrentam, como ao acesso das informações, sobre a importância de ter hábitos saudáveis, as consequências e prejuízos de uma alimentação inadequada, o que a inatividade física pode trazer na vida das pessoas e criar programas em centros comunitários que incentivem a prática do exercício físico e desenvolvimento de cursos gratuitos para aumentar a renda per capita familiar.

6 REFERÊNCIAS

1. Barroso Taianah, et al. Associação Entre a Obesidade Central e a Incidência de Doenças e Fatores de Risco Cardiovascular. Revista Internacional de Ciências Cardiovasculares [Internet]. 30 de maio de 2017 [citado 2020 Nov 25]. DOI 10.5935/2359-4802.20170073. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/ijcs/v30n5/pt_2359-4802-ijcs-30-05-0416.pdf
2. Vigil, Ministério da saúde. 2018. Disponível em <https://antigo.saude.gov.br/>
3. Dias Jaqueline, et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. Escola Anna Nery [Internet]. 2017 Ago 17 [citado 2020 Nov 25]. DOI 10.1590/2177-9465-EAN-2017-0110. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0110.pdf
4. Souza Saul, et al. Obesidade adulta nas nações: uma análise via modelos de regressão beta. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2018 [cited 2020 Nov 25]; DOI 10.1590/0102-311X00161417. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v34n8/1678-4464-csp-34-08-e00161417.pdf>
5. Silva Fernanda, et al. Fatores ambientais associados à obesidade em população adulta de um município brasileiro de médio porte. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2019 [citado 25 de novembro de 2020]; DOI 10.1590/0102-311X00119618. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csp/2019.v35n5/e00119618/pt>
6. Lopes Wanessa, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. Revista Paulista de Pediatria [Internet]. 2020 [citado 2020 Nov 24]; Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rpp/v38/pt_1984-0462-rpp-38-e2018277.pdf
7. Mensorio Marinna, Junior Áderson. Obesidade e estratégias de enfrentamento: o quê destaca a literatura?. Psicologia, Saúde & Doenças [Internet]. 2016 [citado 25 de novembro de 2020]; Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862016000300013
8. Marçal Tatiane, Júnior Elerson. Intervenção psicológica em adultos obesos com o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP). 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/ffa9/fcb881356d64deb536689f39f60181e7050e.pdf>
9. Klobukoski Cristina, Höfelmann Doroteia Aparecida. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. Cad. saúde colet. [Internet]. 2017 Dez [citado 2020 Nov 25]; 25(4): 443-452. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2017000400443&lng=pt.
10. Ferreira Arthur Pate de Souza, Szwarcwald Célia Landmann, Damacena Giseli Nogueira. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Rev. bras. epidemiol. [Internet]. 2019 [citado 25 de novembro de 2020]; Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2019000100420&lng=en.
11. Gesse Ana Flavia, et al. Qualidade de vida em mulheres com peso normal, sobrepeso e obesidade: uma perspectiva subjetiva e individual. Revista Baiana de Saúde Pública. 2014 [citado 2020 Nov 27]; DOI 10.5327/Z0100-0233-20143804000009. Disponível em:

file:///C:/User/User/Downloads/Qualidade_de_vida_em_mulheres_com_peso_normal_sobr%20(1).pdf

12. Leão Juliana, et al. Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [Internet]. 2015 [citado 2020 Nov 25]; Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852015000200107&lng=en&nrm=iso
13. Moreira Renata, et al. A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico. *Rev. Nutr.* [Internet]. 2012 Dez [citado 2020 Nov 27] ; 25(6): 719-730. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732012000600004&lng=en.
14. Costa Daniela Galdino, et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de estudantes da área da saúde. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2018 [citado em 27 de novembro de 2020]; 71 (Suplemento 4): 1642-1649. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001001642&lng=en.
15. Oliveira Ana Paula, Silva Marília Marques. Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II. *Revista Psicologia e Saúde* . 2014 [citado 2020 Nov 27]; Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/326/387>
16. Araujo Flávia, et al. Obesidade: possibilidades de existir e práticas de cuidado. *Saúde Soc. São Paulo* [Internet]. 2019 [citado 30 de novembro de 2020]; DOI 10.1590/S0104-12902019170152. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/sausoc/2019.v28n2/249-260/pt>
17. Medina Lhais de Paula Barbosa, et al. Desigualdades sociais no perfil de consumo de alimentos da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev. bras. epidemiol.* [Internet]. 2019 [citado 30 de novembro de 2020] ; 22(Suppl 2): E190011. SUPL.2. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2019000300409&lng=en.
18. Falivene Mariana A., Orden Alicia B.. Fatores do comportamento materno que influenciam a retenção de peso pós-parto. Implicações clínico-metabólicas. *Rev. Bras. Saude Mater. Infant.* [Internet]. 2017 June [cited 2020 Nov 30] ; 17(2): 251-259. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292017000200251&lng=en.
19. Normando David, Almeida Marco Antonio de Oliveira, Quintão Cátia Cardoso Abdo. Análise do emprego do cálculo amostral e do erro do método em pesquisas científicas publicadas na literatura ortodôntica nacional e internacional. *Dental Press J. Orthod.* [Internet]. 2011 Dez [citado 2020 Nov 30] ; 16(6): 33-35. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-94512011000600006&lng=en.