

O impacto da obesidade no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos

The impact of obesity on anxiety disorder and depression in adolescents aged 10 to 19

El impacto de la obesidad en el trastorno de ansiedad y depresión en adolescentes de 10 a 19 años

Recebido: 13/11/2024 | Revisado: 25/11/2024 | Aceitado: 26/11/2024 | Publicado: 29/11/2024

Antônio Resende Castro Neto

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4043-8672>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: tonelada.resende@hotmail.com

Bruno Brandão dos Santos Dias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3958-5218>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: bruno.brandao.dias@hotmail.com

Márcio Baptista Mansano Peres

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5030-7876>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: marciobaptistamansanoperes@gmail.com

Matheus Tampelli Palombo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5428-6621>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: matampelli@gmail.com

Victor Hugo Migailides de Menezes Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6056-4050>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: victormigailides@gmail.com

Valéria de Lima Kaminski

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2731-0653>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: valeria.lkaminski@gmail.com

Maysa Alves Rodrigues Brandão Rangel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9284-8695>

Universidade Anhembi Morumbi, Brasil

E-mail: maysarangel_4@hotmail.com

Resumo

A obesidade é uma patologia de etiologia multifatorial, portanto há necessidade de abordar psicologicamente este problema que considera tanto a etiologia como a manutenção da obesidade, variáveis cognitivas (crenças), variáveis afetivas (gestão de estados emocionais desagradáveis) e variáveis ambientais (costumes e hábitos). Estudos prévios já demonstraram que é possível identificar os sintomas relacionados aos transtornos psicológicos de jovens obesos, sendo os principais a ansiedade e a depressão; e desta forma é possível contribuir para a melhoria do ambiente familiar e educacional a partir de orientações adequadas provenientes do conhecimento do real impacto desses transtornos. Realizou-se uma revisão de literatura que mostrou a importância do impacto causado nos adolescentes obesos pelos transtornos psicológicos. A identificação dos artigos ocorreu de forma gratuita nas bases de dados: Pubmed, BVS, Google Academy e Scielo. Buscaram-se casos clínicos publicados na língua portuguesa, espanhola e inglesa. Os artigos incluídos na pesquisa trouxeram diversos dados epidemiológicos sobre o tema estudado. Através desse estudo foi possível colaborar para atuações efetivas na prática clínica de diagnóstico, tratamento e promoção de saúde nos adolescentes obesos.

Palavras-chave: Obesidade; Jovens; Transtornos mentais; Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Bullying; Relações familiares.

Abstract

Obesity is a pathology with multifactorial etiology, therefore there is a need to approach this problem psychologically, considering both the etiology and the maintenance of obesity, cognitive variables (beliefs), affective variables (management of unpleasant emotional states) and environmental variables (customs) and habits). Through studies, it is possible to identify symptoms related to psychological disorders in obese young people, the main ones being anxiety and depression; and in this way it is possible to contribute to improving the family and educational environment through guidance. A literature review was carried out showing the importance of the impact caused on obese adolescents by psychological disorders. The identification of articles occurred free of charge in the databases: Pubmed, VHL, Google Academy and Scielo. Clinical cases published in Portuguese,

Spanish and English were sought. The articles included in the research brought various epidemiological data on the topic studied. Through this study it was possible to contribute to effective actions in the clinical practice of diagnosis, treatment and health promotion in obese adolescents.

Keywords: Obesity; Young people; Mental disorders; Mental health; Anxiety; Depression; Bullying; Family relationships.

Resumen

Introducción: La obesidad es una patología de etiología multifactorial, por lo tanto, es necesario abordar psicológicamente este problema que considera tanto la etiología como el mantenimiento de la obesidad, variables cognitivas (creencias), variables afectivas (manejo de estados emocionales desagradables) y variables ambientales (costumbres y hábitos). Estudios previos han demostrado que es posible identificar los síntomas relacionados con los trastornos psicológicos en jóvenes obesos, siendo los principales la ansiedad y la depresión; de esta manera, es posible contribuir a la mejora del entorno familiar y educativo a partir de orientaciones adecuadas provenientes del conocimiento del impacto real de estos trastornos. Se realizó una revisión de literatura que mostró la importancia del impacto causado en los adolescentes obesos por los trastornos psicológicos. La identificación de los artículos se realizó en las bases de datos: Pubmed, BVS, Google Académico y Scielo. Se buscaron casos clínicos publicados en lengua portuguesa, española e inglesa. Los artículos incluidos en la investigación aportaron diversos datos epidemiológicos sobre el tema estudiado. Se concluye que los trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, tienen un impacto significativo en la vida de los adolescentes obesos, afectando su salud emocional y social. La identificación y el manejo de estos trastornos son esenciales para promover entornos familiares y educativos más saludables, contribuyendo a una mejor calidad de vida y tratamiento de la obesidad.

Palabras clave: Obesidad; Jóvenes; Trastornos mentales; Salud mental; Ansiedad; Depresión; Acoso escolar; Relaciones familiares.

1. Introdução

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo. Sua prevalência cresceu acentuadamente nas últimas décadas, tendo uma causa multifatorial dependendo da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais. Esta doença tornou-se problema de saúde pública, haja vista que os impactos para a saúde são muitos e variam do risco aumentado de morte prematura a graves doenças não letais, mas debilitantes, que afetam diretamente a qualidade de vida (Tavares et al., 2010). Sendo assim, a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo provocado por algo desconhecido ou estranho (Castillo et al., 2000).

De acordo com o DSM-V, o transtorno de ansiedade generalizada é uma condição em que o medo e a ansiedade são persistentes, excessivos e perturbadores para o funcionamento diário. O diagnóstico exige que o paciente apresente sintomas como preocupação persistente, evitação de situações, hipervigilância, por pelo menos seis meses e que causam sofrimento significativo ou prejuízo nas atividades do dia a dia (Associação Psiquiátrica Americana, 2014).

A depressão se trata de uma patologia referente aos estados mentais, pertencem às classes que compõem os quadros clínicos da psicopatologia. Tem estreita ligação com a essência familiar, afeto e o meio que está ancorado. Trata-se de um estado privado (ou que, talvez, prive o sujeito) das qualidades e figuras singulares que animam e dotam afeto de sua especificidade. Pode ser também descrita como sofrimentos da alma, não somente por cessar ou privar dos afetos, mas seus protótipos de origens, ou seja, suas formas de base (Delouya, 2001).

De acordo com o DSM-V, o transtorno depressivo maior é descrito como sintomas depressivos diários e persistentes na maior parte do tempo, com duração mínima de 2 semanas, sendo obrigatório o humor deprimido ou irritável em adolescentes e/ou diminuição de interesse ou prazer na maior parte das atividades, gerando intensos prejuízos funcionais no dia a dia, em geral recorrentes (Associação Psiquiátrica Americana, 2014).

Nesse contexto, tem-se a obesidade como uma doença complexa multifatorial cujo tratamento é de difícil manejo para envolver mudança no estilo de vida em relação à alimentação e à prática de exercício físico. Torna-se assim necessário investigar fatores relacionados não apenas ao peso, mas também às patologias e/ou sintomas associados em diversas culturas e cenários,

buscando sempre melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. Como agravante, evidências mostram que a obesidade está relacionada ao risco aumentado de desenvolver outros transtornos, como transtorno de ansiedade e depressão (Fusco et al., 2020).

A importância de uma investigação da história de vida do adolescente, com cautela especial à psicodinâmica familiar, aos relacionamentos sociais e afetivos e ao comportamento alimentar em cada fase da vida, à imagem do adolescente sobre si mesma, suas dificuldades e seus desejos e recursos internos, possibilitando uma boa anamnese (Andrade et al., 2014).

Acredita-se que adolescentes obesos necessitam de intervenções imediatas, pois essa situação leva a transtornos psicológicos e outras enfermidades (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020). Nesse contexto, este estudo poderá contribuir para a identificação de lacunas sobre o tema, salientando o que já se sabe sobre a tríade obesidade, ansiedade e depressão e identificando abordagens que precisam ser melhor investigadas. A partir disso, surge a seguinte pergunta norteadora: quais são os transtornos psicológicos mais frequentes em adolescentes devido à obesidade? A resposta a essa questão pode colaborar para que atuações efetivas, na prática clínica de diagnóstico, tratamento e promoção de saúde sejam realizadas em prol do tratamento psicossocial dos adolescentes obesos.

2. Metodologia

Neste trabalho foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa (Pereira et al., 2018), por meio de revisão integrativa da literatura (Crossetti, 2012) acerca dos transtornos psicológicos em adolescentes obesos. Desenvolveu-se uma revisão dos estudos (artigos científicos, teses de doutorado, dissertações de mestrado e trabalhos de conclusão de curso) publicados nas bases de dados MedLine, Scielo, BVS e encontrados no Google Acadêmico, nos idiomas espanhol, inglês e português, foram encontrados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão 39 artigos.

Os descritores booleanos utilizados para as buscas foram: obesidade, jovens, transtornos psicológicos, transtornos emocionais, bullying, relações familiares, obesity, young people, psychological disorders, emotional disorders, family relationships, obesidad, jóvenes, transtornos emocionales e relaciones familiares. Foram utilizados como critérios de inclusão trabalhos com foco em adolescentes dos sexos feminino e masculino de faixa etária entre 10 e 19 anos. Os critérios de exclusão que foram utilizados neste trabalho foram estudos que não abordam adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos e estudos que não abordam a relação entre a obesidade e transtornos psicológicos como ansiedade e depressão.

Os dados foram analisados por meio da leitura sistemática de artigos científicos referentes ao tema selecionado entre os anos 2000 até 2023. Os artigos foram agrupados por período (anual), tendo em vista ser objetivo deste trabalho descrever as mudanças epidemiológicas sobre o tema “Impacto da obesidade em diversos níveis no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos” estudado ao longo do tempo.

3. Resultados

Como resultados inicialmente foram encontrados em 39 artigos, nos quais foram eliminados pelo título e pela leitura do abstract 31 artigos, portanto, no Quadro 1 entraram artigos que estão descritos: o autor, objetivo, a amostra e protocolo, os resultados e a conclusão no estudo abordado, envolvendo apenas os dados sobre o impacto da obesidade em diversos níveis no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos.

Quadro 1 - Artigos selecionados para serem discutidos.

| Referência | Objetivos | Amostra e Protocolo | Conclusão |
|---|---|---|---|
| Costa et al., 2008 | Avaliar o efeito do exercício físico através do uso do videogame ativo sobre os transtornos de ansiedade em adolescentes escolares com sobrepeso ou obesidade. | Estudo quase experimental com 870 adolescentes de 15 a 19 anos com sobrepeso ou obesidade, do 1º e 2º ano do ensino médio em duas escolas públicas de Campina Grande. A intervenção durou oito semanas, com avaliações realizadas antes e depois. | A intervenção com videogame ativo reduziu, embora sem significância estatística, a alta prevalência de transtornos de ansiedade observada na amostra, que impactam o desenvolvimento dos indivíduos. |
| Andrade et al., 2014 | Descrever e discutir os principais problemas psicológicos e psicodinâmicos de crianças e adolescentes obesos. | Estudo transversal e retrospectivo com avaliações psicológicas de 491 casos de obesidade exógena, de 1991 a 2007, analisados por distribuição de frequência em tabelas. | Dos 491 casos avaliados, apenas 14,3% eram angústias circunstanciais, enquanto 85,7% apresentavam raízes profundas na psicodinâmica familiar e necessitavam de cuidados. |
| Ying-Hui Quek et al., 2017 | Esta meta-análise teve como objetivo avaliar a associação entre a obesidade infantil e adolescente e depressão. | Revisão sistemática de 18 estudos observacionais (51.272 participantes) que compararam a prevalência de depressão em crianças e adolescentes com peso normal e obesos. Avaliações utilizaram a escala Newcastle-Ottawa, e os dados foram analisados por modelo de efeito aleatório, SMDs, e análise de subgrupos. | Crianças e adolescentes obesos têm maior probabilidade de sofrer de depressão, especialmente entre mulheres e pessoas de regiões não ocidentais. |
| MB Neutzling et al., 2000 | Descrever a prevalência de sobrepeso e obesidade entre adolescentes brasileiros e identificar riscos para subpopulações definidas de acordo com as cinco macrorregiões do país e situação (urbana-rural) dos domicílios, renda, anos frequência escolar, idade e sexo. | Estudo baseado na Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição com dados de 13.715 adolescentes (10 a 19 anos) de 14.455 domicílios. A obesidade foi definida pelo IMC igual ou superior ao percentil 85 (NCHS), e as prevalências foram comparadas usando odds ratio ajustado em modelos de regressão logística. | A prevalência de EP+O é baixa entre adolescentes brasileiros em comparação a regiões industrializadas, sendo duas vezes maior em meninas, possivelmente devido ao trabalho muscular predominante entre meninos de menor nível socioeconômico. |
| Ana Maria Pimenta Carvalho et al., 2001 | Objetivou-se primeiramente neste trabalho, investigar itens evolutivos e emocionais, locus de controle e ansiedade, tendo como sujeitos pré-adolescentes atendidos no Programa de Atenção Multiprofissional à Obesidade da Universidade de São Paulo no campus de Ribeirão Preto, a fim de melhor compreender seu funcionamento psicológico e orientar futuras intervenções com esta clientela. | Estudo com 26 pré-adolescentes (11 meninas e 15 meninos) de 9 a 13 anos, da 4ª à 7ª série, majoritariamente de famílias com renda média à baixa. Três instrumentos foram aplicados em sessões coletivas de 50 minutos, com os participantes acomodados individualmente em uma ampla sala. A aplicação foi conduzida por duas psicólogas após três encontros de rapport. | A ansiedade nos pré-adolescentes obesos não difere da média etária, mas a obesidade pode associar-se a desafios emocionais e evolutivos em alguns indivíduos. |
| Daniela Carrasco Dell'Aquila et al., 2009 | Detectar a presença de sintomas psicológicos, através da aplicação do O.Q45 (que detecta a presença de sintomas angustiantes e depressivos) entre uma população de adolescentes obesos e aqueles que não são obesos. | Estudo com dois grupos de 25 adolescentes (14 a 18 anos) do estrato socioeconômico médio, incluindo obesos atendidos em um Centro Hospitalar da Região Metropolitana. Foram utilizados instrumentos como entrevista clínica, TRO (Teste de Relações Objetivas) e PBI (Teste de Apego ou Instrumento de Vínculo Parental). | Adolescentes obesos apresentam sintomas psicológicos como ansiedade e depressão, afetos intensos como agressividade e exclusão, mas enfrentam dificuldade em lidar com esses sentimentos, recorrendo a mecanismos defensivos para dissociá-los. |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| Craig M. Hales et al., 2018 | Analisar as tendências da prevalência da obesidade entre jovens e adultos nos EUA entre 2007-2008 e 2015-2016 para determinar as mudanças recentes. | Análise de dados de 16.875 jovens da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (NHANES), um estudo transversal com desenho probabilístico complexo e em múltiplos estágios. | Durante a pesquisa, persistiram aumentos na obesidade e na prevalência de obesidade grave entre adultos e jovens. Enquanto isso, não houve tendências globais significativas para os jovens. |
| Larissa Maria Alves et al., 2021 | Avaliar a relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes do sexo feminino e masculino. Investigar como os fatores ambientais, socioeconômicos, mídia e imagem corporal influenciam na ansiedade. | Estudo com 30 adolescentes de 14 a 19 anos do Distrito Federal. A pesquisa foi dividida em duas etapas: a primeira consistiu na sensibilização da amostra e no preenchimento do TCLE pelos pais; após a entrega do formulário por e-mail, os participantes foram encaminhados para a segunda etapa, que envolveu o preenchimento dos formulários direcionados a eles. | Os resultados não demonstraram uma relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes, indicando a necessidade de mais estudos, dada a crescente prevalência desses transtornos nessa fase de mudanças. |

Fonte: Autores (2024).

4. Discussão

Esta revisão objetivou mostrar a importância do impacto da obesidade em diversos níveis no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos.

Costa (2018) analisou 870 alunos, com intervenção do exercício físico através do uso de videogame ativo sobre os transtornos de ansiedade em adolescentes escolares com sobrepeso e obesidade. Foi observada uma prevalência de transtornos de ansiedade na amostra estudada. Essa condição foi responsável por gerar um impacto forte no desenvolvimento desses indivíduos.

Andrade e Moraes (2014), realizaram um estudo transversal de 491 casos de avaliações psicológicas em indivíduos com obesidade exógena. O artigo mostrou que a maioria dos casos estão relacionados com a psicodinâmica familiar, como rejeição materna e, conseqüentemente, carência de afeto, sendo eles as principais causas dos problemas psicológicos e psicodinâmicos de crianças e adolescentes obesos.

Segundo uma meta análise com as palavras chaves referentes a obesidade (sobrepeso, obesidade e índice de massa corporal) depressão e crianças e adolescentes, 18 estudos com 51.272 participantes no total, revelaram uma associação significativa entre obesidade e depressão, além de sintomas depressivos mais graves no grupo obeso em comparação com grupo de peso saudável, descobrindo que crianças e adolescentes obesos tem maior probabilidade de sofrer de depressão e sintomas depressivos, com mulheres e pessoas não ocidentais em maior risco.

Neutzling e Taddei (2000) descreveram a prevalência de sobrepeso e obesidade entre adolescentes brasileiros e identificaram riscos para subpopulações definidas de acordo com as cinco macrorregiões do país e situação (urbana-rural) dos domicílios, renda, anos frequência escolar, idade e sexo. Nesse contexto, os resultados demonstraram baixa prevalência entre adolescentes brasileiros de zona rural quando comparados com adolescentes de regiões mais industrializadas.

Hales e Fryar (2018) conduziram uma pesquisa transversal utilizando os critérios da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (NHANES). As análises estatísticas consideraram a complexidade do desenho da pesquisa, incluindo os pesos amostrais dos exames. Os resultados mostraram um aumento persistente na obesidade, bem como na prevalência de obesidade e obesidade grave entre jovens e adultos. No entanto, não foram observadas tendências globais significativas entre os jovens.

Carvalho e Netto (2001) investigaram itens evolutivos e emocionais, *locus* de controle e ansiedade, tendo como sujeitos pré-adolescentes atendidos no Programa de Atenção Multiprofissional à Obesidade da Universidade de São Paulo no campus de

Ribeirão Preto, a fim de melhor compreender seu funcionamento psicológico e orientar futuras intervenções com esta clientela. De acordo com a pesquisa, em relação ao traço de personalidade, a maioria dos sujeitos situou-se dentro do esperado para seu grupo etário. Entretanto, ser obeso pode estar associado a dificuldades de elaboração de aspectos evolutivos e emocionais para alguns indivíduos.

Rego e Sousa (2021) avaliaram a relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes do sexo feminino e masculino. Foi investigado como os fatores ambientais, socioeconômicos, mídia e imagem corporal, influenciam na ansiedade. Através dos resultados obtidos neste estudo, não foi possível obter uma relação entre os dois distúrbios apresentados, indicando a complexidade do tema.

Os adolescentes obesos frequentemente enfrentam uma série de desafios psicológicos, como depressão, ansiedade, distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares, criando uma relação bidirecional entre obesidade e problemas de saúde mental (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020). A pressão social, o bullying e o estigma associado ao peso são fatores críticos que exacerbam a ansiedade e a baixa autoestima entre esses jovens (ABESO, 2016). Além disso, a comorbidade entre obesidade e transtornos alimentares, como compulsão alimentar, é alta, já que muitos adolescentes recorrem à comida para lidar com emoções negativas (*Ibid*, 2016). O tratamento psicológico, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem mostrado eficácia no manejo desses problemas, ao trabalhar a reestruturação cognitiva sobre a alimentação e a imagem corporal (ABESO, 2016). Uma intervenção precoce e uma abordagem integrada entre família, escola e profissionais de saúde são essenciais para interromper o ciclo vicioso da obesidade e seus transtornos psicológicos associados (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

A avaliação da gravidade da obesidade para a tomada de decisão sobre a conduta psicológica adequada considera a obesidade como uma expressão pessoal da identidade da criança em formação, que não indica em si um prejuízo psíquico importante, a obesidade como sintoma de grande ansiedade, de dificuldades internas e relacionais, que requerem tratamento psicoterápico imediato, sistemático e semanal. Desse modo, a melhor forma de conduta nessa ocasião seria o acompanhamento psicológico nos retornos, com atendimento em conjunto mãe-filho e no vínculo amoroso que constroem. Em casos específicos, estão indicados psicoterapia individual e/ou familiar a ser realizado semanalmente no ambulatório ou encaminhado para outros setores da instituição, postos de saúde mental ou clínicas de faculdades de Psicologia. O acompanhamento psicológico de apoio para grupos de adolescentes obesos também pode ser uma conduta. Em relação aos pais que apresentam problemas com consumo de álcool, drogas ou doenças mentais, os mesmos serão encaminhados para tratamento psiquiátrico e psicoterapêutico (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

O objetivo da psicoterapia é oferecer condições para que venham à tona os sentimentos envolvidos com o estado de ansiedade, visando a melhor compreensão e a soluções mais ajustadas aos problemas que enfrentam as oferecidas pela ingestão alimentar. Ao realizar a psicoterapia será resgatada a autoestima, a disposição pessoal, atividades em grupo, a alegria e a autoconfiança na luta que empreendem. Ademais, a compreensão dos fenômenos alimentares deve ser ampliada para além dos aspectos nutricionais, visto que o uso e o abuso dos alimentos para preencher lacunas de ordem afetiva, revelando as dificuldades que enfrentam no lidar com seus conflitos internos (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

A prevalência de excesso de peso é decorrente do maior consumo de alimentos com elevada densidade energética e especialmente ricos em lipídios e carboidratos, contudo esse fato isoladamente não é capaz de explicar o aumento exponencial de obesidade no mundo. Nesse sentido, o maior tempo dedicado às atividades de baixa intensidade, como assistir televisão, usar computador e jogar videogame, tem contribuído para o ganho de peso dos adolescentes (Carrasco Dell'Aquila, et al., 2009).

A principal fisiopatologia da obesidade é o balanço positivo na ingestão energética. Desse modo, a adoção de estilos de vida sedentários, que demandam pouca energia, irá contribuir diretamente para o ganho de peso. Diante disso, os adolescentes que assistem TV por mais de 2 horas diariamente consomem menores quantidades de legumes e frutas quando comparados àqueles que dependem menos tempo com essa atividade (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

Nesse contexto, a prática de atividade física entre jovens apresenta relação inversa com o risco de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas a obesidade (ABESO, 2016). Nesse cenário, há benefícios imediatos que a prática de atividades físicas pode oferecer, como aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade. Portanto, para a saúde e bem-estar, a OMS recomenda uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes ou, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

5. Considerações Finais

Com a realização dessa revisão da literatura, observou-se que os transtornos de ansiedade e depressão são prevalentes em crianças e adolescentes obesos. Visto que a obesidade, os excessos alimentares e o sedentarismo são sintomas gritantes de sofrimento emocional, é preciso verificar com cuidado a psicodinâmica familiar, o vínculo mãe-filho e o meio ambiente muitas vezes doentio e perverso onde vivem tais crianças e adolescentes.

Recomenda-se às equipes que atendem essa população maior cuidado para compreender o que se passa no interior das famílias e o uso de técnicas, as mais atuais, de fortalecimento e de desenvolvimento pessoal, sejam elas realizadas individualmente, em grupo de crianças ou de adolescentes obesos, nas duplas mãe-filho, ou mesmo na família como um todo.

Para trabalhos futuros, sugere-se explorar intervenções psicossociais que integrem terapias cognitivo-comportamentais com programas de educação familiar para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes obesos. Além disso, estudos longitudinais poderiam investigar a relação causal entre obesidade e transtornos emocionais, considerando variáveis como estigma social e suporte familiar.

Referências

- Andrade, T. M., Moraes, D. E. B. & Ancona-Lopez, F. (2014). Problemas Psicológicos e Psicodinâmicos de crianças e adolescentes obesos: relato de pesquisa. *Psicol Cienc Prof.* 34 (1), 126-41. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100010>.
- ABESO. (2016). Diretrizes brasileiras de obesidade: diagnóstico, tratamento e prevenção. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). <https://abeso.org.br/diretrizes/>.
- APA. (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5. (5. ed.). Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, et al. Associação Psiquiátrica Americana (APA). Porto Alegre: Artmed. <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>.
- Biddle, S. J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 45(11), 886-95. Doi:10.1136/bjsports-2011-090185.
- Carrasco Dell'Aquila, D., Gómez Castro, E. & Staforelli Mosca, A. (2009). Obesidade e adolescência: exploração de aspectos relacionais e emocionais. *Terapia psicológica*, 27 (1), 143-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000100014>.
- Carvalho, A. M. P. et al. (2001). Maturidade emocional, locus de controle e ansiedade em pré-adolescentes obesos. *Paidéia.* 11(20), 39-47. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2001000100005>.
- Castillo, A.R.G.L et al. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry.* 22 (suppl 2), 20-3. Doi: <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/11272>.
- Crossetti, M. G. M. (2012). Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige. *Rev. Gaúcha Enferm.* 33(2), 8-9.
- Costa, E. M. C. (2018). Transtornos de ansiedade em adolescentes com sobrepeso ou obesidade: Impacto do exercício físico através do uso do videogame ativo. 2018. 70f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - PPGSP) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande. Doi: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/tede/3534>.
- Delouya, D. (2001). A depressão na economia dos processos de diferenciação e integração psíquicas. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental.* 4 (1), 51-75. Doi: <https://doi.org/10.1590/1415-47142001001006>.
- Dias, B .F., Salbego, J. E., Ribeiro, B. M., Savio, R. W., Michelini, A. C .L., Schüür, A. P. et al. (2024). Obesidade infantil e adolescente e saúde mental: impactos e fatores psicossociais. *Brasil J Implantol Health Sci.* 6 (7). Doi: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p3102-3109>.
- Fusco, S. F. B. et al. (2020). Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP.* 54, e03656. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>.

- Hales, C. M., Fryar, C. D., Carroll, M. D., Freedman, D. S. & Ogden, C. L. (2018). Tendências na obesidade e prevalência de obesidade grave em jovens e adultos dos EUA por sexo e idade, 2007-2008 a 2015-2016. *Jama*, 319 (16), 1723-5. Doi: 10.1001/jama.2018.3060.
- Nemiary, D., Shim, R., Mattox, G. & Holden, K. (2012). The Relationship Between Obesity and Depression Among Adolescents. *Psychiatr Ann.* 42(8), 305-8. Doi: 10.3928/00485713-20120806-09.
- Neutzling, M., Taddei, J., Rodrigues, E. et al. (2000). Sobrepeso e obesidade em adolescentes brasileiros. *Int J Obes.* 24, 869-74. Doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801245>.
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM.
- Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R. & Slusser, W. (2017). Stigma Experienced by Children and Adolescents with Obesity. *Pediatrics*, 140(6), e20173034. Doi: 10.1542/peds.2017-3034.
- Puhl, R. M. & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychol Bull.* 133 (4), 557-80. Doi: 10.1037/0033-2909.133.4.557.
- Quek, Y. H., Tam, W. W., Zhang, M. W. & Ho, R. C. (2017). Explorando a associação entre obesidade e depressão na infância e adolescência: uma meta-análise. *Avaliações de obesidade*, 18 (7), 742-54. Doi: 10.1111/obr.12535.
- Rego, L. M. A. D. & Sousa, T. B. M. (2021). A relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15371/1/21804911-21803209.pdf>.
- Ribeiro, M. I. L. (2023). *Ansiedade, depressão, stresse e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes obesos* (Master's thesis). Mestrado Integrado em Medicina apresentado à Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/111407>.
- Rocha, M., Pereira, H., Maia, R., da Silva, E., Morais, N., & Maia, E. (2017). Aspectos psicossociais da obesidade na infância e adolescência. *Psicologia, Saúde e Doenças*. 18(3), 712-23. doi: <http://dx.doi.org/10.15309/17psd1807>.
- SBP. (2020). *Manual de obesidade: diagnóstico, tratamento e prevenção*. (3ed.) São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf.
- Sousa, P. M. L. (2006). Obesidade na adolescência: aspectos psicológicos e rendimento escolar [dissertação]. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. Doi: <http://hdl.handle.net/10400.8/218>.
- Tavares, T. B., Nunes, S. M. & Santos, M. D. O. (2010). Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. *Rev Med Minas Gerais*. 20(3), 359-66. Doi: <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/371#>.
- Wardle, J. & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 19(3), 421-40. Doi: 10.1016/j.beem.2005.04.006.