



DIFERENÇAS NOS PADRÕES ALIMENTARES ENTRE PACIENTES BARIÁTRICOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

¹Rodrigo da Silva Bastos, ²Carla Kelly Santos Fioroto

¹Acadêmico do Curso de Nutrição, Unicesumar-EAD. Bolsista PBIC/ICETI-UniCesumar. rodrigobastos.nutri@gmail.com.

²Orientadora, Mestra, Docente do Curso de Nutrição, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. carla.kelly@unicesumar.edu.br

RESUMO

Esta revisão de literatura visa analisar diferenças nos padrões alimentares de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, comparando indivíduos fisicamente ativos e sedentários. As buscas de artigos serão realizadas em base de dados como PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, abrangendo publicações dos últimos dez anos com adultos em pós-operatório, que avaliem simultaneamente alimentação e nível de atividade física. Serão excluídos estudos duplicados, pediátricos e artigos incompletos. A extração contemplará autores, ano, delineamento, instrumentos e principais achados sobre qualidade da ingestão, adesão nutricional e consumo de alimentos de baixo valor nutritivo; a síntese ocorrerá por análise temática e narrativa. Espera-se evidenciar associação entre prática regular de atividade física e melhores escolhas alimentares, maior adesão às orientações nutricionais e menor risco de reganho de peso, fornecendo subsídios para condutas multiprofissionais no cuidado bariátrico.

PALAVRAS-CHAVE: Adesão nutricional; Atividade física; Comportamento alimentar; Pós-operatório; Saúde metabólica.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial e de alta relevância em saúde pública, associada a maior risco cardiometabólico e à redução da qualidade de vida. No Brasil, a cirurgia bariátrica é reconhecida em documentos oficiais como estratégia eficaz para o manejo da obesidade grave, devendo ser acompanhada por seguimento multiprofissional contínuo no sistema de saúde (CONITEC, 2016/2017).

Embora o procedimento cirúrgico promova perda ponderal substancial, o reganho de peso em médio e longo prazos é um desafio recorrente, o que reforça a necessidade de manejo nutricional e comportamental estruturado no pós-operatório (MAGRO et al., 2008; FARIA et al., 2010; NORIA; GRAY, 2023). A literatura destaca o papel do cuidado dietético, da educação alimentar e da atuação integrada de profissionais de saúde para sustentar resultados e reduzir complicações (STOKLOSSA; SHARMA, 2013; MCGRICE; PORTER, 2015).

Revisões recentes sintetizam a relação entre composição/qualidade da dieta e desfechos de peso após a cirurgia, apontando que maior adesão às recomendações nutricionais e menor ingestão de alimentos de baixo valor nutritivo tendem a associar-se a melhores resultados no seguimento (CHEUNG et al., 2023; CHO et al., 2023). Nesse cenário, a prática regular de atividade física pode favorecer padrões alimentares mais adequados, apoiar o controle do apetite e fortalecer a adesão às orientações nutricionais, compondo um eixo central do cuidado pós-operatório.

Diante disso, coloca-se o problema de pesquisa: Quais são as diferenças nos padrões alimentares entre pacientes bariátricos fisicamente ativos e pacientes sedentários? Este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de revisão de literatura, os hábitos alimentares desses dois grupos no pós-operatório, explorando como o nível de atividade física se relaciona à qualidade da alimentação e à adesão nutricional.

A base teórica do estudo abrange os conceitos de comportamento alimentar, reeducação nutricional, adesão ao plano alimentar e os efeitos da atividade física sobre



apetite, metabolismo e manutenção do peso corporal (FARIA et al., 2010; STOKLOSSA; SHARMA, 2013; MCGRICE; PORTER, 2015; NORIA; GRAY, 2023). Parte-se da hipótese de que pacientes bariátricos fisicamente ativos apresentam melhores padrões alimentares, maior adesão às recomendações e menor consumo de alimentos de baixo valor nutritivo quando comparados aos sedentários, contribuindo para a manutenção dos resultados a longo prazo (CHEUNG et al., 2023; CHO et al., 2023).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão de literatura, de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo. O estudo será desenvolvido a partir da análise de publicações científicas relacionadas aos padrões alimentares de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, com ênfase na comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários no período pós-operatório.

As buscas serão realizadas em bases de dados como PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores e palavras chave relacionadas à cirurgia bariátrica, padrões alimentares e atividade física.

Serão incluídos artigos publicados nos últimos dez anos (2015 e 2025), em português ou inglês; população adulta em pós-operatório; avaliação concomitante de alimentação e nível de atividade física. Serão excluídos estudos duplicados, população pediátrica, investigações que não abordem simultaneamente alimentação e atividade física e artigos incompletos. Os dados extraídos incluirão autores, ano, país, delineamento, instrumentos e principais achados. A síntese ocorrerá por análise temática e narrativa, destacando convergências e divergências entre os estudos.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que a presente pesquisa contribua para o aprofundamento do conhecimento sobre os padrões alimentares de pacientes bariátricos, evidenciando diferenças significativas entre aqueles que praticam atividade física regularmente e os que mantêm um estilo de vida sedentário. A partir da análise dos estudos selecionados, espera-se identificar que pacientes fisicamente ativos apresentam maior adesão às orientações nutricionais, melhor qualidade na ingestão alimentar e menor frequência de comportamentos alimentares inadequados.

Além disso, espera-se que a atividade física esteja associada a benefícios indiretos na alimentação, como maior autocontrole, menor consumo de alimentos ultraprocessados e melhor distribuição das refeições ao longo do dia. A sistematização dessas informações poderá contribuir para a elaboração de condutas nutricionais mais individualizadas e eficazes, com foco na promoção de hábitos saudáveis sustentáveis no pós-operatório bariátrico.

A pesquisa também poderá evidenciar lacunas na literatura que justifiquem a realização de novos estudos sobre a interação entre exercício físico e comportamento alimentar nesse público, fortalecendo o papel do nutricionista no cuidado multiprofissional. Por fim, espera-se que o trabalho tenha relevância teórica e prática, oferecendo subsídios para ações educativas e estratégias de intervenção nutricional no contexto da cirurgia bariátrica.



REFERÊNCIAS

CHEUNG, H. C. et al. Associations between diet composition, dietary pattern, and weight outcomes after bariatric surgery: a systematic review. *International Journal of Obesity*, 2023.

CHO, Y.-H. et al. Weight loss maintenance after bariatric surgery. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 2023.

CONITEC. Cirurgia bariátrica por laparoscopia para obesidade grave e mórbida – Relatório para a Sociedade nº 37 (decisão final). 2016/2017.

FARIA, S. L. et al. Nutritional Management of Weight Regain After Bariatric Surgery. *Obesity Surgery*, 2010.

MAGRO, D. O. et al. Long-term weight regain after gastric bypass: a 5-year prospective study. *Obesity Surgery*, 2008.

MCGRICE, M.; PORTER, J. Interventions to improve long-term weight loss in patients following bariatric surgery: challenges and solutions. *Diabetes Metab Syndr Obes*, 2015.

NORIA, S. F.; GRAY, R. E. Weight Regain After Bariatric Surgery. *Current Obesity Reports*, 2023.

STOKLOSSA, C. J.; SHARMA, A. M. Nutrition Care for Patients with Weight Regain after Bariatric Surgery. *Gastroenterology Research and Practice*, 2013.