



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

A influência da alimentação saudável no indivíduo portador de obesidade

Sarah Nataly de Souza Reisdorfer¹

Anne Alice Oliveira Sousa²

Daniele Cristine³

John Lennon Vasques dos Reis⁴

Paula Novais Rabelo⁵

RESUMO

Uma alimentação saudável fornece os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. A obesidade é uma condição multifatorial caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e associada a diversas comorbidades, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. O Objetivo é analisar a influência da alimentação saudável no controle da obesidade, considerando a qualidade da dieta, hábitos alimentares e intervenções nutricionais, a partir da síntese de dez estudos científicos publicados em português. Os estudos evidenciaram que: O consumo de frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras está associado à redução de peso e melhora do perfil lipídico e glicêmico. Programas de reeducação alimentar, associados à prática de atividade física e acompanhamento profissional, proporcionam maior adesão e resultados sustentáveis em comparação a dietas restritivas de curto prazo. A insegurança alimentar e o acesso limitado a alimentos saudáveis estão correlacionados à obesidade, indicando que estratégias de saúde pública e políticas de promoção da alimentação saudável são essenciais. A alimentação saudável constitui uma estratégia eficaz e sustentável para o controle e prevenção da obesidade, promovendo benefícios metabólicos, comportamentais e de qualidade de vida. A reeducação alimentar, aliada à prática de atividade física e ao acompanhamento profissional, mostra-se mais eficaz do que abordagens restritivas isoladas.

Palavras- chave: Obesidade; Nutrição; Alimentação Saudável



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

“Empreendedorismo com Responsabilidade Socioambiental”

De 28 a 31 de Outubro de 2025

- 1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 2 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 3 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
- 4 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Universo Goiânia. Nutricionista mestre em nutrição e saúde - UFG
- 5 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em Ciência e Tecnologia em Alimentos pela UFG.