

REVISÃO INTEGRATIVA OU REVISÃO SISTEMÁTICA - CIÊNCIAS DA
SAÚDE

**A INFLUÊNCIA DO CICLO CIRCADIANO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ADULTOS E JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Maxsuel Da Silva Souza (silvamaxsuel8905@gmail.com)

Evelyn Fonseca Lucena (evelynlucena00@gmail.com)

Igor Cristovam (igorcrystovam15@gmail.com)

Ercedílio Guedes Júnior (juniorguedespsi@outlook.com)

A INFLUÊNCIA DO CICLO CIRCADIANO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR DE ADULTOS E JOVENS UNIVERSITÁRIOS

SILVA, Maxsuel

CRISTOVAM, Igor

LUCENA, Evelyn Fonseca

O comportamento alimentar, assim como outras funções do corpo humano, possui um ritmo diário compreendido por um relógio biológico central, presente nos núcleos supraquiasmáticos do hipotálamo. Este relógio controla o ciclo

circadiano no corpo humano, modulam funções vitais como regulação hormonal, sono, fome, temperatura e metabolismo sendo sincronizado principalmente com a presença de luz. Estudos recentes mostram que a adoção de padrões de vida diferentes dos praticados ao longo da evolução humana promovem o desequilíbrio nos ritmos biológicos do ciclo circadiano associado ao desenvolvimento de distúrbios metabólicos, doenças crônicas e transtornos alimentares. O presente resumo tem por objetivo avaliar a influência do ciclo circadiano sobre o comportamento alimentar de adultos e jovens universitários que possuem em sua maioria o desalinhamento circadiano, ou seja, quando o horário das atividades biológicas não coincide com o relógio biológico interno e suas possíveis consequências. Busca-se, ainda, identificar possíveis correlações entre a desregulação do ciclo circadiano e a adoção de hábitos alimentares inadequados, como a ingestão tardia de alimentos e o aumento do consumo de produtos ultraprocessados. A pesquisa visa, portanto, contribuir para a compreensão dos impactos do ritmo biológico na regulação do comportamento alimentar e para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção de uma alimentação equilibrada e compatível com os ritmos fisiológicos humanos. A metodologia aplicada foi prospectiva, permeada através da análise de artigos científicos e estudos voltados para ciência da Cronobiologia publicados nos últimos 5 anos. Foram selecionados estudos que abordassem a relação entre ciclo circadiano, horário das refeições e parâmetros metabólicos, como resistência à insulina, IMC e padrão de sono. O resultado indica que indivíduos com rotinas irregulares apresentam maior propensão a ganho de peso, resistência à insulina e desequilíbrio hormonal, interferindo na secreção de hormônios como leptina e grelina, responsáveis pela regulação da fome e saciedade. Além disso, universitários e também trabalhadores noturnos tendem a consumir mais ultraprocessados e cafeína em sua alimentação diária para compensar o cansaço diurno, reforçando o ciclo de desajuste circadiano. Conclui-se que o desalinhamento circadiano influencia negativamente o comportamento alimentar e o metabolismo energético, aumentando o risco de doenças metabólicas e obesidade. A irregularidade entre horários de sono, vigília e alimentação compromete a eficiência metabólica e equilíbrio do organismo. Diante disso, ressalta-se a importância de estratégias de educação nutricional que considerem o ritmo biológico individual, promovendo hábitos alimentares alinhados ao ciclo natural da luz, a fim de melhorar a saúde metabólica e o desempenho diário dos indivíduos.

Palavras-chave: palavras-chave: cronobiologia ciclo circadiano comportamento alimentar.