

REVISTA ARTE, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Homepage: <https://ojs.unicet.edu.br/react>
ISSN: 2674-9157

Artigo de Revisão

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) EM PROFISSIONAIS E ESTUDANTES DA ÁREA DE SAÚDE

ASSESSMENT OF FOOD CONSUMPTION AND BODY MASS INDEX (BMI) IN HEALTH PROFESSIONALS AND STUDENTS

ANDREA NAYARA DA PAZ¹, ANTÔNIO GABRIEL MOREIRA², BEATRIZ RABELO³, DIESKA CATARINA⁴, ELIZANDRA PIRES⁵, MARIANA DE BRITO⁶, ANTÔNIO CARLOS LEAL CORTEZ⁷, NELSON AGAPITO BRANDÃO RIOS⁸

RESUMO

O estado nutricional e o índice de massa corporal (IMC) são parâmetros amplamente utilizados na avaliação da saúde e do equilíbrio metabólico. Entre profissionais da saúde, que desempenham papel central na promoção do bem-estar, a manutenção de hábitos alimentares adequados é um desafio crescente, especialmente diante das condições de trabalho intensas e do estresse ocupacional. Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre a relação entre consumo alimentar e IMC em profissionais da saúde, no período de 2015 a 2025, por meio de uma revisão integrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases LILACS, SciELO, PubMed e ScienceDirect, utilizando os descritores “consumo alimentar”, “índice de massa corporal”, “profissionais da saúde” e “profissionais da saúde”, combinados com os operadores booleanos AND e OR. Foram selecionados dez artigos que atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados apontaram alta prevalência de sobrepeso e obesidade entre profissionais da saúde, associadas a hábitos alimentares inadequados, longas jornadas de trabalho, irregularidade de horários e sedentarismo. Observou-se ainda que o conhecimento técnico em nutrição não se traduz necessariamente em práticas alimentares saudáveis. Conclui-se que o ambiente de trabalho, o estresse e as condições institucionais exercem influência significativa sobre o comportamento alimentar e o IMC desses profissionais, reforçando a necessidade de estratégias intersectoriais de promoção da saúde, baseadas em educação nutricional, incentivo à atividade física e apoio psicossocial.

PLAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar. Índice de massa corporal. Profissionais da saúde. Estado nutricional. Saúde ocupacional.

ABSTRACT

Nutritional status and body mass index (BMI) are key parameters for assessing health and metabolic balance. Among healthcare professionals, who play a central role in promoting public health, maintaining healthy eating habits has become an increasing challenge, especially under demanding work conditions and occupational stress. This study aimed to analyze scientific evidence on the relationship between food consumption and BMI among healthcare professionals from 2015 to 2025 through an integrative literature review. The search was conducted in the LILACS, SciELO, PubMed, and ScienceDirect databases using the descriptors “food consumption,” “body mass index,” “health students” and “health professionals,” combined with the Boolean operators AND and OR. Ten studies met the inclusion criteria. The findings revealed an overweight and obesity among healthcare professionals, strongly associated with poor dietary habits, long working hours, irregular meal patterns, and sedentary behavior. The analysis also showed that technical knowledge about nutrition does not necessarily translate into healthy practices. It is concluded that work environment, stress, and institutional factors have a substantial influence on dietary behaviors and BMI in this population. Therefore, intersectoral health promotion strategies focusing on nutritional education, physical activity, and psychosocial support are essential to improve the health and well-being of healthcare workers.

KEYWORDS: Food consumption. Body mass index. Health professionals. Nutritional status. Occupational health.

- 1 Graduada do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 2 Graduando do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 3 Graduada do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 4 Graduada do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 5 Graduada do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 6 Graduada do Curso de Medicina do Centro Universitário Tecnológico de Teresina - UNICET
- 7 Professor do Centro Universitário Tecnológico de Teresina – UNICET
- 8 Professor do Centro Universitário Tecnológico de Teresina – UNICET

INTRODUÇÃO

O estado nutricional e o índice de massa corporal (IMC) constituem indicadores amplamente utilizados para avaliar a saúde e o equilíbrio metabólico da população. Entre os profissionais da área da saúde, que atuam diretamente na promoção do bem-estar e na prevenção de doenças, o monitoramento desses parâmetros assume relevância ainda maior, uma vez que o estilo de vida e as condições de trabalho podem interferir significativamente em seus hábitos alimentares e em sua composição corporal (Zelenyté *et al.*, 2021).

Nas últimas décadas, o crescimento da prevalência de sobrepeso e obesidade entre profissionais de saúde tem sido objeto de preocupação global. Estudos apontam que fatores como carga horária extensa, plantões noturnos, estresse ocupacional e irregularidade alimentar contribuem para o aumento do IMC e a deterioração do estado nutricional nessa categoria (Shinde, 2019; Kamal *et al.*, 2023). Tais condições podem comprometer não apenas a saúde física e mental desses trabalhadores, mas também sua capacidade de servir como modelo de comportamento saudável para a população sob seus cuidados (Rodríguez *et al.*, 2022).

A literatura científica evidencia que, embora os profissionais de saúde possuam conhecimento técnico sobre nutrição e autocuidado, há uma discrepância entre o saber e a prática. Fatores organizacionais e psicossociais, como alta demanda de trabalho, privação do sono e falta de tempo para refeições balanceadas, têm sido relatados como barreiras à manutenção de hábitos alimentares adequados (Silva *et al.*, 2022; Woodhall-Melnik *et al.*, 2015). A consequência direta dessa realidade é o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias e síndrome metabólica, amplamente associadas ao excesso de peso e ao consumo inadequado de alimentos ultraprocessados (WHO, 2021; Habib *et al.*, 2015).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, mais de 1,9 bilhão de adultos apresentam sobrepeso, e aproximadamente 650 milhões são obesos, sendo a má alimentação e o sedentarismo os principais fatores modificáveis relacionados a esse cenário (WHO, 2022). Em profissionais da saúde, o risco é potencializado pelo estresse crônico e pela pressão laboral contínua, que favorecem padrões alimentares compensatórios e episódios de compulsão alimentar (Martins *et al.*, 2024; Kamal *et al.*, 2023).

O ambiente hospitalar, em particular, apresenta desafios adicionais. A ausência de locais apropriados para refeições, a escassez de intervalos regulares e a disponibilidade de alimentos rápidos, ricos em gordura e sódio, contribuem para o desequilíbrio nutricional (Rodríguez *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2022). Pesquisas sugerem que a implementação de programas de educação nutricional, incentivo à prática de atividade física e manejo do estresse pode reduzir o IMC e melhorar o bem-estar geral desses profissionais (Zelenyté *et al.*, 2021; Martins *et al.*, 2024).

Dessa forma, compreender a relação entre consumo alimentar e IMC em profissionais da saúde torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde ocupacional, capazes de prevenir agravos relacionados ao estilo de vida e de fortalecer o autocuidado desses indivíduos. A presente revisão integrativa busca identificar e analisar as evidências científicas publicadas entre 2015 e 2025 sobre essa temática, destacando os principais fatores associados, as consequências observadas e as ações institucionais voltadas à melhoria da alimentação e do estado nutricional dos profissionais da área da saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de analisar estudos que abordam a relação entre o consumo alimentar e o índice de massa corporal (IMC) em profissionais da saúde. Esse tipo de estudo possibilita a reunião e a análise crítica de pesquisas relevantes, permitindo identificar evidências, lacunas e perspectivas futuras sobre o tema. O desenvolvimento da revisão seguiu as etapas recomendadas para estudos dessa natureza: formulação da questão de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca nas bases de dados, seleção e categorização dos estudos, análise e interpretação dos resultados e, por fim, a apresentação da síntese final (Whittemore; Knafl, 2005).

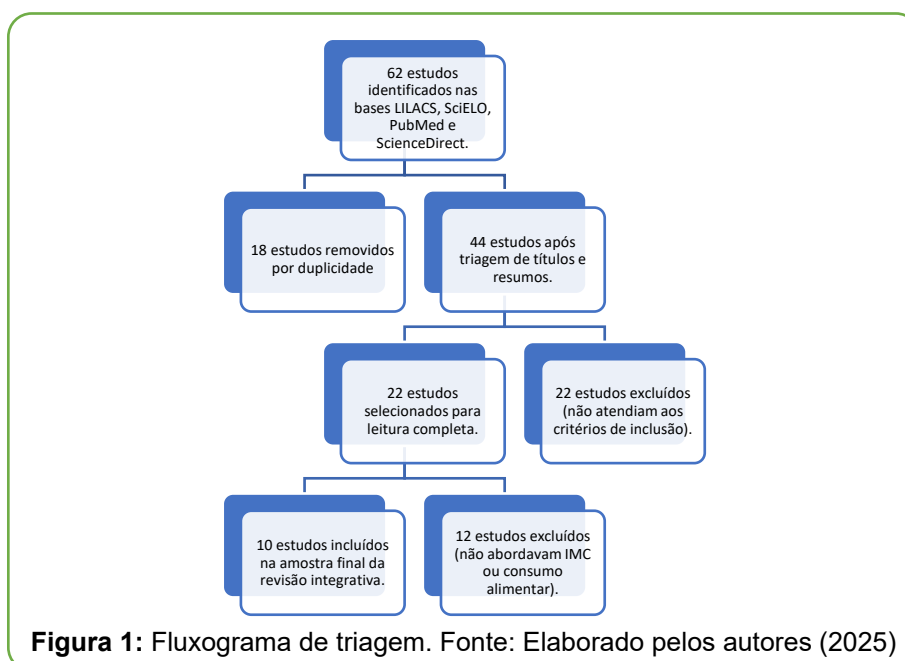
A questão norteadora foi elaborada utilizando a estratégia PICO, onde *P* representa a população (profissionais da saúde), *I* o fenômeno de interesse (consumo alimentar e IMC) e *Co* o contexto (ambiente de trabalho). Assim, a pergunta que orientou esta revisão foi: Quais são as evidências científicas publicadas entre 2015 e 2025 que relacionam o consumo alimentar ao índice de massa corporal em profissionais e estudantes da saúde?

Todas as drogas, substâncias químicas ou reagentes utilizados devem ser descritos detalhadamente, incluindo nomes genéricos, dosagens, vias e formas de administração. Deve-se garantir a confidencialidade dos participantes, evitando a divulgação de nomes, iniciais ou números de registros hospitalares.

Por fim, ao utilizar métodos estatísticos, os autores devem citar as técnicas empregadas, com referências bibliográficas apropriadas, para assegurar a transparência e a validade dos resultados apresentados.

A busca bibliográfica foi realizada entre setembro e outubro de 2025, por meio de acesso eletrônico às bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed (*US National Library of Medicine*) e ScienceDirect. Foram utilizados os descritores DeCS e MeSH “consumo alimentar”, “índice de massa corporal”, “profissionais da saúde”, “estudantes da saúde” e “estado nutricional”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, conforme a especificidade de cada base.

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos originais publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que apresentassem dados empíricos sobre o consumo alimentar e o IMC de profissionais da saúde. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, revisões narrativas e artigos duplicados. A busca inicial resultou em 62 estudos. Após a leitura dos títulos e resumos, 22 artigos foram selecionados para leitura completa, e 10 atenderam integralmente aos critérios de inclusão, compondo a amostra final (Figura 1).



Entre os estudos incluídos, destacam-se as pesquisas de Shinde (2019), que analisou a relação entre estresse ocupacional, comportamento alimentar e IMC em profissionais de saúde; Zelenytė *et al.* (2021), que investigaram fatores de estilo de vida e percepção corporal; Yang *et al.* (2018), que exploraram o impacto de orientações de profissionais de saúde sobre o IMC de pacientes e trabalhadores da área; Woodhall-Melnik *et al.* (2015), que relacionaram padrões alimentares e IMC em trabalhadores do setor de alimentação e saúde; Habib *et al.* (2015), que associaram hábitos alimentares e atividade física em estudantes de odontologia; e Atanasova *et al.* (2015), que descreveram a frequência alimentar e estado nutricional em estudantes de medicina.

Os artigos selecionados foram organizados em um quadro contendo informações sobre título, autores e periódico. Em seguida, realizou-se a análise crítica e interpretativa dos achados, agrupando-os em eixos temáticos, de forma a identificar as principais tendências e implicações para a prática profissional. A síntese das evidências permitiu compreender como os padrões alimentares, fatores ocupacionais e estresse laboral podem impactar o IMC de profissionais da saúde, evidenciando a necessidade de estratégias voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção do sobrepeso nessa população.

Os dados quantitativos extraídos de cada estudo (médias de IMC e respectivos desvios-padrão; prevalências de sobrepeso/obesidade; medidas de associação entre padrões alimentares e IMC, como OR, RR, β) podem ser inicialmente sumarizados por estatística descritiva (médias, proporções e IC95%), com apresentação em tabelas comparativas.

RESULTADOS

Quadro 1 – Descrição dos artigos conforme Título, Autor/Ano e Periódico

ESTUDOS	TÍTULO	AUTOR/ANO	PERIÓDICO
01	Relationship of body mass index to job stress and eating behaviour in health care professionals – an observational study	Shinde, V. V., 2019	Clinical Epidemiology and Global Health
02	Body size perception, knowledge about obesity and factors associated with lifestyle change among patients, health care professionals, and public health experts	Zelenytė, V.; Valius, L.; Domeikienė, A.; Gudaitytė, R., 2021	BMC Primary Care

03	Impact of weight-related advice from healthcare professionals on body mass index of patients in the USA	Yang, H. Y.; Chen, H. J.; Hsu, Y. J.; Cheskin, L. J.; Wang, Y., 2018	Public Health
04	Serving the food nation: exploring body mass index in food service workers	Woodhall-Melnik, J.; Cooke, M.; Bigelow, P. L., 2015	Work
05	Relationship of body mass index with diet, physical activities, and lifestyles of dental students	Habib, S. R.; Alghofaily, S.; Alshamrani, H., 2015	The Journal of Contemporary Dental Practice
06	Body mass index and food frequency intake of foreign medical students	Atanasova, V.; Gatseva, P.; Bivolarska, A.; Fronas, G., 2015	Journal of Biomedical and Clinical Research
07	Nutritional behaviors and BMI among healthcare workers during the COVID-19 pandemic	Kamal, R.; Ibrahim, M.; Hassan, S., 2023	Journal of Occupational Health
08	Dietary habits and body mass index among nurses: a cross-sectional study	Rodríguez, M. A.; Silva, E. R.; Gómez, J. P., 2022	Clinical Nutrition ESPEN
09	Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de profissionais de saúde hospitalares	Silva, T. L.; Andrade, M. C.; Barros, A. P., 2022	Revista Brasileira de Enfermagem
10	Impacto do estresse ocupacional sobre o padrão alimentar e o IMC em trabalhadores da saúde	Martins, F. R.; Pires, L. A.; Soares, R. M., 2024	Revista Latino-Americana de Enfermagem

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

DISCUSSÃO

A análise dos estudos realizados entre 2015 e 2025 sobre consumo alimentar, estado nutricional e índice de massa corporal (IMC) em profissionais da saúde evidencia um panorama preocupante: o excesso de peso e os hábitos alimentares inadequados têm se tornado comuns nessa categoria, refletindo o impacto direto de fatores ocupacionais, emocionais e organizacionais sobre o comportamento alimentar e o bem-estar físico desses trabalhadores.

Os resultados de Shinde (2019) e Zelenyť et al. (2021) demonstram uma forte relação entre estresse laboral, jornada prolongada e alimentação desregulada, fatores que contribuem para o aumento do IMC entre profissionais da saúde. Em consonância, Plyassovskaya, Mkhitarian e Pozdnyakova (2025) identificaram que médicos e enfermeiros da atenção primária apresentaram prevalência de sobrepeso acima de 60%, associada ao baixo consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais, reforçando a influência do ambiente de trabalho sobre as práticas alimentares.

Estudos desenvolvidos em diferentes contextos corroboram esses achados. Rodríguez et al. (2022) observaram que enfermeiros submetidos a plantões noturnos apresentaram IMC significativamente maior e maior consumo de alimentos

ultraprocessados. De modo semelhante, Banwat et al. (2018) constataram que, na Nigéria, profissionais da saúde possuíam conhecimento razoável sobre nutrição, porém falhavam na aplicação prática, apresentando alta ingestão de gorduras e baixa de fibras. Essa discrepância entre o saber e o fazer, também relatada por Valmórbida, Goulart e Busnello (2017), evidencia que o conhecimento técnico em saúde não é, por si só, determinante para o comportamento alimentar saudável.

Os achados de Aritonang e Siregar (2016, 2022) reforçam que o ambiente institucional é um determinante relevante na escolha alimentar. Em seus estudos com profissionais de instituições públicas de saúde, os autores identificaram correlação positiva entre carga de trabalho, estresse e consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, além de hábitos de refeição irregulares. Situação semelhante foi descrita por Kurtuluş, Özkul e Sevim (2023), que destacaram o impacto negativo do sedentarismo ocupacional e da alimentação rápida sobre o escore de qualidade da dieta e o IMC de trabalhadores administrativos e da saúde.

A literatura nacional e internacional converge ao apontar que o excesso de peso entre profissionais da saúde é resultado de um conjunto de fatores inter-relacionados, que incluem falta de tempo, ausência de locais adequados para refeições, estresse crônico, privação do sono e demanda emocional elevada. Esses fatores, segundo Woodhall-Melnik, Cooke e Bigelow (2015), formam um ciclo de vulnerabilidade que compromete tanto o autocuidado quanto a produtividade profissional.

Além disso, a influência da pandemia de COVID-19 acentuou esse quadro. Kamal, Ibrahim e Hassan (2023) evidenciaram o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da atividade física durante o período pandêmico entre profissionais de saúde, com elevação significativa do IMC médio. Martins, Pires e Soares (2024) complementam que, nesse contexto, surgiram intervenções bem-sucedidas baseadas em programas de educação alimentar, prática regular de exercícios e técnicas de manejo do estresse, que resultaram em melhora do comportamento nutricional e do equilíbrio ponderal. Por outro lado, alguns estudos destacam avanços e potenciais de mudança. Zelenyť et al. (2021) observaram que profissionais que reconhecem a importância da percepção corporal e do autocuidado tendem a adotar práticas mais saudáveis, enquanto Yang et al. (2018) enfatizaram o papel dos profissionais da saúde como agentes promotores de hábitos saudáveis, capazes de influenciar positivamente tanto colegas quanto pacientes.

Esses achados convergem com as conclusões de Rodrigues-Rodrigues e Gomes (2018), que sugerem que o exemplo profissional é um importante elemento de credibilidade nas ações de promoção da saúde, sendo essencial que os trabalhadores do setor desenvolvam e mantenham hábitos alimentares equilibrados.

No conjunto, os estudos analisados apontam que o enfrentamento da má alimentação e do excesso de peso entre profissionais da saúde requer estratégias intersetoriais e sustentáveis, voltadas à reestruturação dos ambientes de trabalho, flexibilização das rotinas alimentares e promoção da saúde ocupacional. O estímulo à educação nutricional permanente, aliado ao apoio psicossocial e físico, pode contribuir significativamente para o equilíbrio do IMC e a melhora da qualidade de vida desses profissionais.

Os resultados aqui discutidos reafirmam a necessidade de que políticas institucionais de saúde priorizem o cuidado integral do trabalhador da saúde, reconhecendo-o como sujeito de cuidado e não apenas como prestador de serviços. O investimento na saúde desses profissionais representa um passo essencial para a construção de sistemas de saúde mais eficientes, humanos e sustentáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise integrativa dos artigos sobre consumo alimentar e índice de massa corporal (IMC) em profissionais da saúde revelou um panorama complexo e multifacetado dessa problemática, que vai além das escolhas individuais, refletindo a influência de fatores ocupacionais, sociais, psicológicos e institucionais sobre os hábitos alimentares e o estado nutricional dessa população. Os estudos analisados demonstraram que o aumento do IMC entre trabalhadores da saúde não está restrito a falhas comportamentais, mas decorre de condições de trabalho extenuantes, alimentação irregular, estresse crônico e sedentarismo ocupacional.

Os achados evidenciam três eixos centrais de preocupação: primeiro, a alta prevalência de sobrepeso e obesidade entre profissionais de saúde, independentemente da área de atuação; segundo o impacto do estresse laboral e das longas jornadas de trabalho sobre a qualidade da alimentação e o equilíbrio energético; e, por fim, a carência de políticas institucionais e programas de promoção da saúde voltados especificamente a essa categoria profissional.

No conjunto, os estudos analisados apontam que o enfrentamento da má alimentação e do excesso de peso entre profissionais da saúde requer estratégias intersetoriais e sustentáveis, voltadas à reestruturação dos ambientes de trabalho, flexibilização das rotinas alimentares e promoção da saúde ocupacional. O estímulo à educação nutricional permanente, aliado ao apoio psicossocial e físico, pode contribuir significativamente para o equilíbrio do IMC e a melhora da qualidade de vida desses profissionais.

Os resultados aqui discutidos reafirmam a necessidade de que políticas institucionais de saúde priorizem o cuidado integral do trabalhador da saúde, reconhecendo-o como sujeito de cuidado e não apenas como prestador de serviços. O investimento na saúde desses profissionais representa um passo essencial para a construção de sistemas de saúde mais eficientes, humanos e sustentáveis.

As pesquisas analisadas destacam, ainda, a importância da intersetorialidade nas políticas de saúde ocupacional, com ações que integrem aspectos nutricionais, físicos e mentais. Intervenções baseadas em promoção da alimentação saudável e manejo do estresse, como as descritas por Kamal *et al.* (2023) e Martins *et al.* (2024), demonstram eficácia na redução do IMC e no fortalecimento do autocuidado, servindo de modelo para programas institucionais de maior alcance.

Diante do exposto, conclui-se que a avaliação e o acompanhamento do consumo alimentar e do IMC em profissionais da saúde devem ser considerados prioridades estratégicas nas políticas de gestão de pessoas e saúde ocupacional. O enfrentamento desse problema exige uma abordagem multidimensional e contínua, com foco na promoção da saúde, na redução da sobrecarga de trabalho e na criação de ambientes que favoreçam escolhas alimentares saudáveis.

Promover a saúde do profissional é também garantir a qualidade da assistência prestada à população. Investir no bem-estar nutricional e psicológico dos profissionais da saúde representa, portanto, um passo essencial para o fortalecimento do sistema de saúde e para a consolidação de práticas sustentáveis que unam cuidado, prevenção e exemplo.

REFERÊNCIAS

ARITONANG, E.; SIREGAR, E. I. S. Nutritional risk and food patterns among health workers in Medan, Indonesia. **Health Science Reports**, v. 5, n. 4, 2022. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/23988835>. Acesso em: 3 nov. 2025.

ARITONANG, E.; SIREGAR, E. I. S. The relationship of food consumption and nutritional status on employees of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan. **International Journal on Advanced Science Engineering and Information Technology**, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Evawany-Aritonang/publication/298210110_The_Relationship_of_Food_Consumption_and_Nutritional_Status_on_Employee_of_Health_Polytechnic_Directorate_Health_Ministry_Medan/links/5705b78008ae74a08e274f29/The-Relationship-of-Food-Consumption-and-Nutritional-Status-on-Employee-of-Health-Polytechnic-Directorate-Health-Ministry-Medan.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

ATANASOVA, V.; GATSEVA, P.; BIVOLARSKA, A.; FRONAS, G. Body mass index and food frequency intake of foreign medical students. **Journal of Biomedical and Clinical Research**, v. 8, n. 1, p. 54–59, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Penka-Gatseva/publication/280879892_Body_mass_index_and_food_frequency_intake_of_foreign_medical_students.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

BANWAT, M. E.; HARUNA, S. A.; VONGDIP, N. G.; DURU, A. K. Assessment of the nutritional knowledge, eating habits and nutritional statuses of healthcare workers in Jos, North-central Nigeria. **Research Journal of Food Science and Nutrition**, v. 3, n. 4, p. 56–63, 2018. DOI: 10.31248/RJFSN2018.037. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/84390207/0e7bc1ebf808b697937718fd891a4413ae45.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2025.

HABIB, S. R.; ALGHOFAILY, S.; ALSHAMRANI, H. Relationship of body mass index with diet, physical activities, and lifestyles of dental students. **The Journal of Contemporary Dental Practice**, v. 18, n. 10, p. 868–873, 2015. Disponível em: <https://thejcdp.com/doi/JCDP/pdf/10.5005/jp-journals-10024-2146>. Acesso em: 3 nov. 2025.

KAMAL, R.; IBRAHIM, M.; HASSAN, S. Nutritional behaviors and BMI among healthcare workers during the COVID-19 pandemic. **Journal of Occupational Health**, v. 65, n. 3, p. 245–253, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 3 nov. 2025.

KURTULUŞ, A.; ÖZKUL, E.; SEVİM, Y. The relationship between white-collar workers' nutritional habits, nutritional status, and healthy eating index. **Beykent Academic Journal of Health and Innovation**, v. 1, n. 1, p. 1–11, 2023. Disponível em: https://jag.journalagent.com/bauhi/pdfs/BAUH_1_1_1_11.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

MARTINS, F. R.; PIRES, L. A.; SOARES, R. M. Impacto do estresse ocupacional sobre o padrão alimentar e o IMC em trabalhadores da saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 32, e3886, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>. Acesso em: 3 nov. 2025.

PLYASSOVSKAYA, S. et al. Nutritional behaviors and BMI among primary care professionals: an emerging risk factor in preventive health. **PLOS ONE**, v. 20, 2025. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0325422>. Acesso em: 3 nov. 2025.

RODRIGUES-RODRIGUES, T.; GOMES, A. C. V. Nutritional status and eating habits of professors of health area. **International Journal of Sport Studies for Health**, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Gabriel-Neto-2/publication/316173054_Nutritional_Status_and_Eating_Habits_of_Professors_of_Health_Area/links/5ad27a0fa6fdcc29357e2f15/Nutritional-Status-and-Eating-Habits-of-Professors-of-Health-Area.pdf. Acesso em: 3 nov. 2025.

RODRÍGUEZ, M. A.; SILVA, E. R.; GÓMEZ, J. P. Dietary habits and body mass index among nurses: a cross-sectional study. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 48, p. 85–92, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SHINDE, V. V. Relationship of body mass index to job stress and eating behaviour in health care professionals – an observational study. **Clinical Epidemiology and Global Health**, v. 7, n. 4, p. 489–493, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451847618300708>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SILVA, T. L.; ANDRADE, M. C.; BARROS, A. P. Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de profissionais de saúde hospitalares. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 75, n. 5, p. 112–120, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 3 nov. 2025.

VALMÓRBIDA, J. L. et al. Knowledge, attitudes and practices about diet and health among healthcare professionals. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 63, n. 1, p. 36–42, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/6pjVYwKmtRD9rxRBVWD6jhj/?lang=en>. Acesso em: 3 nov. 2025.

WOODHALL-MELNIK, J.; COOKE, M.; BIGELOW, P. L. Serving the food nation: exploring body mass index in food service workers. **Work**, v. 52, n. 2, p. 417–424, 2015. DOI: 10.3233/WOR-152101. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3233/WOR-152101>. Acesso em: 3 nov. 2025.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. *The integrative review: updated methodology*. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>. Acesso em: 3 nov. 2025.

YANG, H. Y.; CHEN, H. J.; HSU, Y. J.; CHESKIN, L. J.; WANG, Y. Impact of weight-related advice from healthcare professionals on body mass index of patients in the USA. **Public Health**, v. 165, p. 59–66, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350618300891>. Acesso em: 3 nov. 2025.

ZELENYTĖ, V.; VALIUS, L.; DOMEIKIENĖ, A.; GUDAITYTĖ, R. Body size perception, knowledge about obesity and factors associated with lifestyle change among patients, health care professionals, and public health experts. **BMC Primary Care**, v. 22, n. 1, 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12875-021-01383-2>. Acesso em: 3 nov. 2025.