



TRABALHO NOTURNO E PESO CORPORAL: UM ESTUDO SOBRE SOBREPESO E OBESIDADE

KETLYN SILVA DE MACEDO; ALINE CARLA DA SILVA; BRENDA CORISCO
HERMÓGENES; LILIA HELLEN NASCIMENTO FERREIRA; RAFAELA AVELINO DA SILVA

Introdução: O trabalho noturno é uma realidade para muitos profissionais em diferentes setores da economia. No entanto, essa prática pode estar associada a diversos impactos na saúde, incluindo o sobrepeso e a obesidade. Compreender os fatores que contribuem para o aumento do peso em trabalhadores noturnos é crucial para promover intervenções eficazes e melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre o trabalho noturno e o sobrepeso em trabalhadores de diversos setores, identificando fatores de risco específicos e explorando possíveis intervenções para mitigar esse problema. **Materiais e Métodos:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa tendo a seguinte questão norteadora: “Sobrepeso e Obesidade em Trabalhadores Noturnos”. Foram pesquisados artigos nas bases científicas: Literatura Latino-Americana em Ciência de Saúde (Lilacs) e Scientific Electronic Library Online (Scielo) no período de 2019 a 2024 e incluiu artigos de pesquisa quantitativa ou qualitativa com textos disponíveis, completos e gratuitos, em língua portuguesa e inglesa utilizando os seguintes descritores: “trabalho noturno”, “sobrepeso” e “obesidade”. **Resultados:** Os resultados revelaram uma associação significativa entre o trabalho noturno e o aumento do índice de massa corporal (IMC) em trabalhadores de diferentes profissões. Fatores como alterações nos padrões de sono, disfunções metabólicas e hábitos alimentares irregulares foram identificados como contribuintes para o ganho de peso entre os trabalhadores noturnos. **Conclusão:** Diante dos achados, é evidente a necessidade de implementar políticas e programas de saúde ocupacional que abordem os desafios específicos enfrentados pelos trabalhadores noturnos em relação ao sobrepeso. Isso inclui a promoção de hábitos alimentares saudáveis, programas de atividade física adaptados aos horários de trabalho noturno e estratégias para melhorar a qualidade do sono. Ao priorizar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores noturnos, é possível reduzir os riscos associados ao sobrepeso e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

Palavras-chave: Estilo de vida, Obesidade, Peso corporal, Sobrepeso, Trabalho noturno.