

Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes – uma mini revisão integrativa

Elis Dias Aires¹; Gabriella Mendonça Lopes Miranda¹; Hadija Miguel Passig¹; Jennyfer Mendes Santos¹; Lucas Carvalho Pimenta¹; Mariah Procópio Mello Queiroz¹; Sara Fernandes Correia²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás -UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O estudo teve como objetivo identificar os padrões alimentares de adolescentes e sua relação com fatores socioeconômicos, estilo de vida e saúde, sendo realizado com 1.438 adolescentes de 10 a 14 anos de escolas públicas de João Pessoa (PB), utilizando recordatório alimentar, questionários, medidas corporais e exames laboratoriais, os resultados apontaram três padrões alimentares: o “Tradicional”, com alimentos como arroz, feijão e carnes, o “Lanches”, com pães, queijos e processados, e o “Ocidental”, com doces, salgadinhos e bebidas açucaradas, sendo que o padrão Tradicional esteve associado a melhores indicadores de saúde, enquanto os padrões Lanches e Ocidental se relacionaram a hábitos menos saudáveis, maior sedentarismo e pior qualidade alimentar, além disso observou-se que adolescentes mais velhos tendem a aderir mais aos padrões não saudáveis e que fatores como renda, escolaridade dos pais e estilo de vida influenciam essas escolhas, concluindo que é necessário incentivar hábitos alimentares saudáveis desde a adolescência para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave:

Adolescentes.
Padrões Alimentares.
Estado Nutricional.
Doenças Crônicas.

INTRODUÇÃO

Os padrões alimentares de adolescentes têm sido amplamente estudados na área da epidemiologia nutricional, uma vez que a análise do consumo alimentar de forma isolada pode não refletir adequadamente a complexidade da dieta. Nesse contexto, a avaliação dos padrões alimentares surge como uma abordagem mais abrangente, permitindo analisar simultaneamente diferentes grupos de alimentos e suas interações, facilitando a compreensão dos efeitos da alimentação sobre a saúde e a ocorrência de doenças. A adolescência é um período marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e comportamentais, sendo considerada uma fase determinante para a consolidação de hábitos de vida, incluindo os alimentares. No Brasil, observa-se que os adolescentes apresentam, com frequência, um padrão alimentar caracterizado pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, e baixo consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes e verduras. Esses comportamentos alimentares inadequados estão diretamente associados ao aumento do risco de excesso de peso e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).¹

Além disso, os padrões alimentares são influenciados por diversos fatores, como características socioeconômicas, demográficas e de estilo de vida, incluindo nível de atividade física e comportamento sedentário. Estudos indicam que hábitos adquiridos durante a adolescência tendem a persistir na vida adulta, impactando negativamente o perfil de morbimortalidade ao longo da vida. Nesse sentido, torna-se fundamental identificar os padrões alimentares dessa população e compreender suas associações com fatores de risco à saúde, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças. Entretanto, ainda são limitados os estudos nacionais que investigam, de forma integrada, os padrões alimentares de adolescentes e sua relação com indicadores nutricionais, perfil lipídico e marcadores inflamatórios.¹

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo identificar os padrões alimentares de adolescentes e analisar sua associação com características socioeconômicas, estilo de vida, estado nutricional, perfil lipídico e inflamatório, contribuindo para o avanço do conhecimento na área e para o planejamento de ações em saúde pública voltadas a esse grupo populacional.¹

METODOLOGIA

Trata-se de uma mini revisão integrativa de caráter descritivo, em que foram utilizadas as seguintes etapas para a construção desta revisão: identificação do tema; seleção da questão de pesquisa; coleta de dados pela busca na literatura, utilizando-se bases de dados eletrônicas, com estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão para selecionar a amostra; avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; interpretação dos resultados e apresentação dos resultados evidenciados.

As buscas foram realizadas por meio da pesquisa na base de dados PubMed central. Foram utilizados os descritores em combinação com o termo booleano “AND”: “Adolescentes”; “Padrões Alimentares”; “Estado Nutricional”; “Doenças Crônicas”. Desta busca foram encontrados 540 artigos que, posteriormente, foram submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos no idioma português; publicados no período de 2021 a 2026; que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa; artigos originais e disponibilizados na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, artigos de revisão, estudos que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não respondiam à questão norteadora “Quais são os padrões alimentares de adolescentes e como eles se associam a características socioeconômicas, estilo de vida e marcadores de risco cardiometabólico?”.

Após análise dos títulos e resumos, foram selecionados 8 artigos, sendo que 5 foram utilizados nos resultados, levando em consideração sua relevância para o tema.

RESULTADOS

Nesta mini revisão integrativa, analisou-se a relação entre os padrões alimentares de adolescentes e fatores associados, como comportamento sedentário, atividade física e condições de saúde, utilizando parâmetros como identificação dos padrões alimentares, métodos de avaliação nutricional e metabólica, estratégias de intervenção e fatores sociodemográficos. Os resultados apresentados pelos cinco artigos selecionados estão descritos por meio de um panorama geral, no **Quadro 1**.

Quadro 1: artigos selecionados na mini revisão, separados por autor/ano, desenho de estudo, objetivo, conclusão e resultados.

Autor	Desenho de Estudo	Objetivo	Conclusão	Resultados
Behrooz et al. (2025)	Estudo caso-controle	Avaliar a associação entre a dieta DASH e riscos cardiometabólicos em adolescentes de 12 a 18 anos.	Não houve associação significativa entre a adesão à dieta DASH e a síndrome metabólica ou outros fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes.	Maior adesão à DASH elevou a ingestão de potássio, magnésio e vitaminas C/K, e reduziu o sódio. Grupos com síndrome metabólica tinham triglicerídeos e pressão arterial elevados.

Maia et al. (2018)	Estudo transversal analítico	Identificar e analisar os padrões alimentares entre adolescentes brasileiros e verificar sua associação com características sociodemográficas e comportamentais.	Existem diferentes padrões (saudável e não saudável) associados a fatores sociais. O padrão não saudável é mais influente no modelo de variabilidade.	O padrão não saudável foi associado ao sexo feminino, área urbana e regiões desenvolvidas. Quase 50% comiam assistindo TV.
Souza da Cunha et al. (2024)	Estudo transversal	Avaliar a associação entre padrões alimentares, obesidade e controle glicêmico com crianças e adolescentes com diabetes mellitus tipo 1.	O maior consumo de alimentos ultraprocessados prejudica o controle glicêmico em jovens com DM1, sendo vital o monitoramento da ingestão alimentar.	A maior adesão ao padrão ultraprocessado aumentou em 3,49 vezes a chance de controle glicêmico inadequado.
Joung H. et al. (2012)	Estudo transversal	Examinar a associação entre padrões alimentares e os fatores de risco para síndrome metabólica em adolescentes, analisando tendências temporais.	Padrões alimentares ocidentais estão associados ao aumento do risco de síndrome metabólica (obesidade, triglicerídeos elevados).	Padrões ocidentais estão associados ao aumento da obesidade e triglicerídeos. Além disso, observou o aumento do padrão ocidental ao longo dos anos.
Oliveiras JS et al. (ERICA)	Estudo transversal (nacional)	Descrever o tempo de exposição à telas e a prevalência do consumo de refeições em frente às telas por adolescentes brasileiros.	O tempo de tela e alimentação associada é elevado entre os brasileiros. Necessidade de estratégias para reduzir o uso de mídias e promover hábitos saudáveis	73,5% passam mais de 2 horas do dia em telas e, 56,6% fazem refeições em frente à televisão e 39,6% consomem lanches em frente às telas.

Os estudos analisados demonstram que os riscos cardiometabólicos em crianças e adolescentes estão fortemente relacionados à interação entre sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e baixa prática de atividade física. Em conjunto, as evidências apontam que intervenções precoces voltadas ao estilo de vida podem promover benefícios importantes à saúde metabólica dessa população. Busnatu et al. evidenciaram que programas baseados em exercícios físicos apresentam impacto significativo na redução de fatores de risco cardiometabólico, especialmente na melhora do Índice de Massa Corporal (IMC), dos níveis de LDL e da pressão arterial em crianças e adolescentes com sobrepeso. Entretanto, os autores destacam que alguns indicadores, como circunferência da cintura e HDL, podem demandar intervenções mais prolongadas para apresentar resultados expressivos.⁴⁻⁵

Além disso, fatores sociodemográficos exercem influência direta sobre os padrões de atividade física e comportamento sedentário entre adolescentes. Nascimento et al. observaram que meninos tendem a apresentar maior nível de atividade física, principalmente fora do ambiente escolar, enquanto adolescentes de áreas urbanas demonstram maior exposição ao sedentarismo. O estudo também mostrou que aspectos como maior escolaridade materna e melhor infraestrutura escolar, incluindo a presença de quadras esportivas, favorecem hábitos mais ativos, evidenciando a importância do contexto social e ambiental na promoção da saúde.¹⁻⁴

Nesse cenário, o comportamento sedentário relacionado ao uso excessivo de telas surge como um importante fator de risco. Oliveira et al., por meio do estudo ERICA, identificaram que grande parte dos adolescentes brasileiros permanece duas ou mais horas diárias em frente a dispositivos eletrônicos, hábito mais frequente entre estudantes de escolas particulares e residentes da região Sul do país. Os autores ressaltam que o tempo excessivo de tela não está associado apenas à inatividade física, mas também à adoção de padrões alimentares inadequados, como o consumo frequente de refeições e lanches ultraprocessados durante o uso de aparelhos eletrônicos.¹

Quanto aos padrões alimentares, Behrooz et al. destacaram que a adesão à dieta DASH esteve relacionada ao maior consumo de micronutrientes benéficos, como potássio e magnésio, além da redução da ingestão de sódio. Apesar disso, não foi observada associação significativa direta entre maior adesão ao padrão DASH e menor prevalência de síndrome metabólica na amostra avaliada, sugerindo que os efeitos dietéticos podem depender de fatores adicionais, como tempo de adesão, intensidade das mudanças alimentares e características individuais.²⁻⁵

Complementando esses achados, Joung et al. demonstraram que os hábitos alimentares desenvolvidos na adolescência possuem repercussões duradouras sobre a saúde cardiometabólica na vida adulta. A revisão sistemática mostrou que padrões alimentares ocidentais estão associados ao aumento do risco de obesidade e alterações metabólicas, como elevação dos triglicerídeos, enquanto padrões alimentares tradicionais apresentam efeito protetor. Dessa forma, os estudos convergem ao evidenciar que a combinação entre alimentação saudável, redução do comportamento sedentário e

prática regular de atividade física constitui uma estratégia fundamental para prevenir complicações metabólicas desde as fases iniciais do desenvolvimento. ²⁻⁵

DISCUSSÃO

Nos estudos analisados, observa-se que os padrões alimentares de adolescentes estão fortemente associados a fatores socioeconômicos, comportamentais e a marcadores de risco cardiometabólico. Nesse sentido, os resultados dos três artigos selecionados nesta revisão evidenciam que hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados e baixo consumo de alimentos in natura, estão relacionados a piores desfechos de saúde nessa população. ¹

De acordo com os achados de um dos estudos analisados, adolescentes que apresentam maior adesão a padrões alimentares não saudáveis tendem a possuir comportamentos de risco associados, como sedentarismo e maior tempo de tela. Esse resultado sugere que o estilo de vida exerce influência significativa sobre a qualidade da alimentação, sendo fundamental considerar esses fatores de forma integrada na promoção da saúde. Desse modo, intervenções voltadas à melhoria dos hábitos alimentares devem também contemplar mudanças comportamentais mais amplas. ¹

Reforçando essa perspectiva, outro estudo destaca que condições socioeconômicas, como renda familiar e nível de escolaridade dos pais, influenciam diretamente o padrão alimentar dos adolescentes. Observa-se que indivíduos de contextos mais vulneráveis apresentam maior consumo de alimentos ultraprocessados, possivelmente devido à maior acessibilidade e menor custo desses produtos. Isso evidencia a importância de políticas públicas que promovam o acesso a alimentos saudáveis e incentivem a educação alimentar e nutricional. ⁵

Além disso, os estudos demonstram associação entre padrões alimentares inadequados e marcadores de risco cardiometabólico, como aumento do índice de massa corporal, maior acúmulo de gordura corporal e alterações no perfil lipídico. Esses achados reforçam que a alimentação na adolescência desempenha papel crucial no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, podendo impactar a saúde a longo prazo. ⁴

Em consonância, evidências apontam que padrões alimentares mais saudáveis, caracterizados pelo consumo de frutas, verduras e alimentos minimamente processados, estão associados a melhores indicadores de saúde metabólica. Tal fato destaca a importância da adoção precoce de hábitos alimentares adequados como estratégia preventiva. ²

No que diz respeito às desigualdades sociais, os estudos analisados indicam que fatores como ambiente familiar, acesso à informação e contexto socioeconômico influenciam significativamente tanto a qualidade da dieta quanto os desfechos de saúde. A conscientização dos adolescentes e de suas

famílias, aliada a estratégias educativas, mostra-se essencial para a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis, especialmente em populações mais vulneráveis.³

Infere-se, portanto, que os padrões alimentares de adolescentes resultam da interação entre fatores individuais, comportamentais e socioeconômicos, estando diretamente relacionados ao risco cardiometabólico. Dessa forma, intervenções precoces, associadas à educação alimentar e à promoção de estilos de vida saudáveis, são fundamentais para a prevenção de agravos à saúde, além da necessidade de políticas públicas que reduzam as desigualdades e ampliem o acesso a uma alimentação adequada e saudável.⁴

CONCLUSÃO

Conclui-se que os padrões alimentares dos adolescentes estão fortemente associados a fatores comportamentais, socioeconômicos e ao estilo de vida, influenciando diretamente o estado nutricional e o risco cardiometabólico. A elevada ingestão de alimentos ultraprocessados, aliada ao sedentarismo e ao tempo excessivo de tela, contribui para piores desfechos de saúde, enquanto hábitos saudáveis demonstram efeito protetor. Além disso, as desigualdades sociais impactam significativamente a qualidade da alimentação, evidenciando a necessidade de estratégias integradas que envolvam educação alimentar, incentivo à atividade física e políticas públicas voltadas à promoção da saúde e ao acesso a uma alimentação adequada.

REFERÊNCIAS

¹ARRUDA NETA, Adélia da Costa Pereira de *et al.* Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, supl. 2, p. 3839-3851, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021269.2.24922019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>. Acesso em: 6 março 2026.

²BEHROOZ, M. *et al.* Association between dietary approaches to stop hypertension, measured by food frequency questionnaire, and metabolic syndrome and some inflammatory biomarkers in adolescents with obesity: a case-control study. **Journal of Health, Population and Nutrition**, [S. l.], v. 44, n. 12, 2025. DOI.org/10.1186/s41043-025-00744-2. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S015188787.2016050006680>. Acesso em: 25 fevereiro 2026

³CUNHA, Letícia Victoria Souza da *et al.* A associação entre padrão alimentar, obesidade e controle glicêmico de crianças e adolescentes com diabetes tipo 1 Diabetes Mellitus. **Nutrients, Basileia**, v. 16, n. 3, p. 364, jan. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu16030364>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/3/364>. Acesso em: 5 março 2026.

⁴BUSNATU, Stefan-Sebastian *et al.* Cardiometabolic Risk Factors in Overweight and Obese Children and Adolescents: The Effects of Exercise—A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 6, p. 3213, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3213>. Acesso em: 2 março 2026.

⁵JOUNG, H. *et al.* Secular trends in dietary patterns and health relevant behaviors in Korean adolescents from 1998 to 2009. **Journal of Epidemiology**, Tokyo, v. 22, n. 2, p. 135-144, 2012.

DOI:<http://dx.doi.org/10.3345/kjp.2012.55.4.128>.

Disponível

em:

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/22/2/22_JE20110051/_article. Acesso em: 2 março 2026