



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## ASSOCIAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES: REVISÃO DE LITERATURA

**Autores:** ISAAC BRANDÃO BITTENCOURT MAGALHÃES, ANA CLARA VELOSO CAMPOS DE QUADROS, LEANDRO RODRIGUES RAMOS ROCHA, HENRIQUE NUNES PEREIRA OLIVA, ANNE CHRISTINE ALVES PEREIRA, LUCINEIA DE PINHO

**RESUMO:** A dieta e a prática de atividade física são alguns dos principais fatores modificáveis na prevenção à obesidade. Quanto mais precoce a adoção de bons hábitos de estilo de vida, melhores serão os resultados para o indivíduo a longo prazo. O presente trabalho objetivou revisar na literatura a respeito da associação entre a alimentação e a prática de exercícios físicos em adolescentes. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com revisão de periódicos em inglês e português publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na base de dados SciELO. Na busca, utilizou-se os descritores “alimentação”, “atividade física” e “adolescentes”. Nos estudos foi observado um alto consumo de alimentos industrializados como guloseimas, refrigerantes e salgadinhos de pacote entre adolescentes, e relacionados à oferta em suas casas. Os adolescentes são sedentários, com predomínio de atividades que envolvem alto tempo de tela. Foi observado o padrão de alimentação considerada saudável entre os praticantes frequentes de atividade física e pessoas com hábitos de vida ativos. Em estudos que procuraram analisar a redução do índice de massa corpórea de adolescentes sedentários, com a adoção de um estilo de vida saudável, isto é, com realização de atividade física e melhora da dieta, não se obteve associação. Já em adolescentes obesos ou com sobrepeso, verificou-se que a adoção de estilo de vida saudável foi associada à redução de peso. A adolescência é considerada uma etapa de mudanças e decisões que definirão o comportamento do indivíduo. Por essa razão, intervenções no estilo de vida nesta fase têm o potencial de modificar o risco de obesidade em adultos. Novas pesquisas se fazem necessárias para melhor discriminação da influência de variáveis que possam influenciar os hábitos dos adolescentes.