

**DOENÇAS CARDIOVASCULARES E HÁBITOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES –
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**CARDIOVASCULAR DISEASES AND EATING HABITS IN ADOLESCENTS – AN
INTEGRATIVE REVIEW**

**ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN
ADOLESCENTES – UNA REVISIÓN INTEGRADORA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n8-174>

Data de submissão: 19/07/2025

Data de publicação: 19/08/2025

Rodrigo Aires Andrade

Graduando em Nutrição

Instituição: Universidade Federal do Pará (UFPA)

E-mail: rodrigoaires.a@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2668-4469>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5669116303569686>

Luísa Margareth Carneiro da Silva

Doutora em Doenças Tropicais

Instituição: Universidade Federal do Pará (UFPA)

E-mail: lmacarneiro@ufpa.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9065-7879>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2465169924232779>

RESUMO

Objetivo: Analisar os hábitos alimentares em adolescentes, através das evidências científicas, bem como risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Métodos: trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo que, para a execução desta, foi utilizada a questão norteadora da pesquisa: “Quais hábitos alimentares dos adolescentes estão associados ao risco de desenvolver doenças cardiovasculares?”. A pesquisa bibliográfica foi realizada em junho de 2025, sendo realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) e MEDLINE, via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): adolescentes, doenças cardiovasculares, alimentação, hábitos alimentares, realizando combinações dos termos com o uso do operador booleano “AND”. Resultados: 09 artigos que obedeceram aos critérios de inclusão e exclusão, demonstraram aspectos alimentares de adolescentes e alguns outros hábitos correlacionados ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Conclusão: Escolhas alimentares saudáveis não se tratam apenas do simples escolher, pois os ambientes e o convívio doméstico e social podem influenciar em escolhas salutares, ou não. À vista disso, reitera-se a importância da alimentação escolar e a necessidade de políticas públicas que favoreçam a oportunidade de uma alimentação mais saudável, uma boa educação alimentar e nutricional, e espaços estruturados de atividade física e convivência, a fim de favorecer menores riscos de doenças cardiovasculares e demais enfermidades.

Palavras-chave: Adolescentes. Doenças Cardiovasculares. Alimentação. Hábitos Alimentares.

ABSTRACT

Objective: To analyze the eating habits of adolescents, based on scientific evidence, and their risk of developing cardiovascular diseases. **Methods:** This is an integrative literature review, using the guiding research question: "What eating habits of adolescents are associated with the risk of developing cardiovascular diseases?" The literature search was conducted in June 2025, searching the following databases: Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Spanish Bibliographic Index on Health Sciences (IBECS), and MEDLINE, via the Virtual Health Library (VHL), using the Health Sciences Descriptors (DeCS): adolescents, cardiovascular diseases, nutrition, eating habits, combining the terms using the Boolean operator "AND." **Results:** Nine articles that met the inclusion and exclusion criteria demonstrated aspects of adolescents' eating habits and some other habits correlated with the risk of developing cardiovascular diseases. **Conclusion:** Healthy food choices are not just about making choices, as environments and domestic and social interactions can influence healthy or unhealthy choices. Therefore, we reiterate the importance of school meals and the need for public policies that promote opportunities for healthier eating, good food and nutrition education, and structured spaces for physical activity and social interaction, all of which help reduce the risk of cardiovascular disease and other illnesses.

Keywords: Adolescents. Cardiovascular Diseases. Diet. Eating Habits.

RESUMEN

Objetivo: Analizar los hábitos alimentarios de los adolescentes, con base en la evidencia científica, y su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. **Métodos:** Se trata de una revisión bibliográfica integradora, con la pregunta de investigación guía: "¿Qué hábitos alimentarios de los adolescentes se asocian con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?". La búsqueda bibliográfica se realizó en junio de 2025 en las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) y MEDLINE, a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): adolescentes, enfermedades cardiovasculares, nutrición, hábitos alimentarios, combinando los términos mediante el operador booleano "AND". **Resultados:** Nueve artículos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión demostraron aspectos de los hábitos alimentarios de los adolescentes y otros hábitos correlacionados con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. **Conclusión:** La elección de alimentos saludables no se limita a la toma de decisiones, ya que el entorno y las interacciones domésticas y sociales pueden influir en las decisiones saludables o no saludables. Por lo tanto, reiteramos la importancia de la alimentación escolar y la necesidad de políticas públicas que promuevan oportunidades para una alimentación más saludable, una buena educación alimentaria y nutricional, y espacios estructurados para la actividad física y la interacción social, todo lo cual contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras dolencias.

Palabras clave: Adolescentes. Enfermedades Cardiovasculares. Dieta. Hábitos Alimentarios.

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCVs) permanecem sendo a principal causa de mortalidade mundial com cerca de 17,9 milhões de óbitos, equivalente a 32% das fatalidades, sendo 85% de todas essas mortes causadas por ataque cardíaco e derrame. (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2025).

As DCVs mais predominantes são: Doença Arterial Coronariana, Doenças Cerebrovascular (Acidente Vascular Cerebral – AVC), doença arterial periférica, entre outras. Geralmente, as DCVs são derivadas dos hábitos de vida do indivíduo e tem como fatores de risco a alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e ingestão indevida de álcool. Outros fatores de risco podem contribuir para desenvolvimento de DCVs desde poluição do ar, hipertensão, hiperlipidemia e dislipidemias. (OMS, 2025).

Segundo Oliveira *et al.* (2024), no relatório *Estatística cardiovascular – Brasil 2023*, da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), nos informa que as DCVs ainda são a causa de aproximadamente 1/3 das fatalidades no Brasil, enfatizando que pessoas de menor poder socioeconômico foram as mais afetadas passando por muitas intempéries no acesso a serviços de saúde de qualidade. A Organização Mundial da Saúde (2021) possui dados semelhantes para países de baixa e média renda e relata que a detecção de DCVs costuma tardar durante o desenvolvimento da doença e pacientes, em plena juventude, evoluem a óbito.

Anteriormente, as DCVs eram normalmente apresentadas como doenças de pessoas com idade mais avançada. Atualmente, apresentam-se cada vez mais precoces, frequentemente remontando aos hábitos de vida, inclusive alimentares, da infância e da adolescência dos indivíduos (Ministério da Saúde [MS], 2014).

Os adolescentes, atualmente, compõem em torno 1,3 bilhão (16%) da população mundial que tem entre 10 e 19 anos de idade (OMS, 2024) e de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA — Lei n. 8.069/1990), estão entre os 12 e 18 anos de idade. Nesta faixa etária, cheia de transformações físicas, biológicas e psicológicas, normalmente os adolescentes exercem maior autonomia em relação às preferências alimentares, as quais recebem influências do ambiente social que interagem e à exposição ao marketing de alimentos ultraprocessados, desfavorecendo hábitos alimentares saudáveis como ingestão de alimentos *in natura* (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2021).

O estilo de vida e seus variados comportamentos são adquiridos através da interação com o ambiente e das relações sociais. Nesse sentido, percebe-se quão fundamentalmente na vida do adolescente a escola pode atuar, aplicando políticas públicas e ações educacionais para alimentação e

comportamentos saudáveis. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), assessoria esses ideais conforme o Art. 4º da Lei nº11.947:

O Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo. (BRASIL, 2009)

A adolescência é uma etapa determinante para o desenvolvimento físico, biológico e emocional, que serão refletidos na saúde e bem-estar no futuro. É essencial que ocorra uma mensuração abrangente dos índices de saúde dos adolescentes para se obter melhores orientações, intervenções e monitoramento dos problemas de saúde. Porém, estimar os índices em níveis global, regional e nacional possuem um histórico inconsistente e incompleto (OMS, 2024). Ao existir variados métodos de mensurar os hábitos alimentares e suas associações com os comportamentos saudáveis ocorre dificuldades ao realizar comparações entre estudos.

Dado o exposto, estudos nacionais demonstram que os adolescentes brasileiros têm apresentado grandes taxas de obesidade, sedentarismo e consumo de alimentos de baixo valor nutricional, que são hábitos de vida que favorecem o desenvolvimento de DCVs, diabetes, dislipidemias e outras alterações metabólicas (VASCONCELOS *et al.*, 2015; BESSA *et al.*, 2019).

Os maus comportamentos alimentares nessa tenra idade normalmente alicerçam os comportamentos da vida adulta, tornando-se um estilo de vida com muitos riscos à saúde. Compreender a correlação de hábitos alimentares e DCVs fundamenta a necessidade de realizar novos estudos para consolidar os dados existentes e apoiar futuras ações em saúde. Nesse sentido, este estudo tem por objetivo analisar os hábitos alimentares em adolescentes, através das evidências científicas, e o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo que, para a execução, foi utilizada a questão norteadora da pesquisa: “quais hábitos alimentares dos adolescentes estão associados ao risco de desenvolver doenças cardiovasculares?” A pesquisa bibliográfica sucedeu-se em junho de 2025, sendo realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS) e MEDLINE, via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por meio dos Descritores em Ciências da Saúde

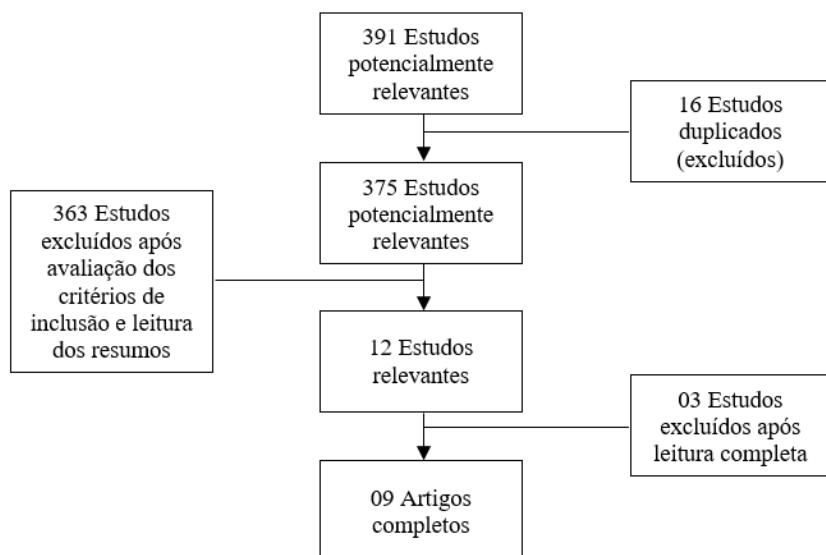
(DeCS): adolescentes, doenças cardiovasculares, alimentação, hábitos alimentares, realizando combinações dos termos com o uso do operador booleano “AND”.

Os critérios de inclusão aplicados foram: artigos publicados em bases de dados nacionais e internacionais; textos completos disponíveis nas bases de dados; idioma de publicação: português e espanhol; publicados nos anos de 2020 a 2025; e como critério de exclusão aplicou-se: artigos que não estejam na íntegra, publicados em outros idiomas, fora do período requisitado, estudos duplicados e que não atendessem ao tema proposto.

3 RESULTADOS

Após busca nas bases de dados, foram localizados 391 artigos. Destes foram excluídos 16 artigos devido à duplicidade e 363 por não atender aos critérios; foram selecionados 12 artigos para leitura integral, com amostra final de 09 artigos, esquematizados no fluxograma da **Figura 1**.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

O **Quadro 1** apresenta de maneira resumida os artigos incluídos na amostra final, abrangendo além do título, os autores e o ano de publicação, bem como tipo de estudo, objetivos e conclusões, inseridos nos principais resultados.

Quadro 1 - Artigos selecionados para esta revisão integrativa.

N.	Título	Autor e Ano	Principais resultados
1	Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos	FONTES PAS, <i>et al.</i> (2023)	Estudo transversal. Com objetivo de avaliar a associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólicos e hábitos alimentares em crianças e adolescentes fisicamente ativos. Concluiu-se que não houve associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólicos em crianças e adolescentes fisicamente ativos. Contudo, o comportamento sedentário foi associado a hábitos alimentares inadequados.
2	Frecuencia de Consumo de Alimentos en Adolescentes Escolarizados y su Asociación con el Riesgo Cardiovascular	TOBÓN BORRERO LM, <i>et al.</i> (2023)	Estudo transversal analítico. Com o objetivo de classificar o risco cardiovascular em adolescentes escolarizados de Villavivencio (Colômbia) e verificar sua associação com a frequência de consumo de diferentes alimentos. Entendeu-se que há uma alta proporção de adolescentes com risco alto e médio e que características como sexo e consumo de bebidas açucaradas demonstraram associação com os riscos cardiovasculares.
3	Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA	BEZERRA MKA, <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal. Com o objetivo de analisar os comportamentos relacionados ao estilo de vida de adolescentes no município de Recife, Brasil, de acordo com o cumprimento das recomendações para atividade física, comportamento alimentar, tabagismo e consumo de álcool, utilizando dados de Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Concluíram que os adolescentes de Recife apresentam baixa frequência de comportamentos alimentares de proteção à saúde e de prática de atividade física, e que ações que promovam melhores comportamentos levem em consideração que a menor condição econômica está associada a menor prática de atividade física.
4	Estado de Saúde Cardiovascular Ideal e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adolescentes: Estudo LABMED	AGOSTINIS-SOBRINHO C, <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal. Com o objetivo de examinar as associações do Índice de Saúde Cardiovascular Ideal (ISCI) e da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) em adolescentes. Concluiu-se que o ISCI se associou positivamente à QVRS em adolescentes, e as métricas ideais de comportamentos de saúde parecem ter uma associação mais forte com a QVRS do que as métricas ideais de fatores de saúde em adolescentes.
5	Alimentação fora de casa e biomarcadores de doenças crônicas em adolescentes brasileiros	MORAIS SR, <i>et al.</i> (2021)	Estudo transversal. Com o objetivo de avaliar a relação entre o consumo de alimentos fora de casa e as alterações em biomarcadores de doenças crônicas em adolescentes brasileiros, utilizando dados provenientes do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Depreendeu-se que, ao observar os adolescentes que se alimentavam fora de casa apresentavam menor chance de hiperglicemia e hiperinsulinemia (meninos) e de hipertensão e hiperglicemia (meninas), especialmente em escolas públicas; apesar do maior consumo de alimentos não saudáveis, o efeito protetor pode estar relacionado à maior adesão à alimentação escolar, assim, estimou-se que incentivar o consumo das refeições escolares pode ter impacto positivo na saúde dos adolescentes.
6	Factores asociados a la hipertensión arterial em adolescentes de San Juan y Martínez, 2018	CONCEPCIÓN AAR, <i>et al.</i> (2020)	Estudo descritivo transversal. Com o objetivo de caracterizar os fatores associados à hipertensão arterial em adolescentes de San Juan e Martínez, em 2018. Depreendeu-se que se observa um aumento de fatores que os predispõem a sofrer hipertensão arterial, o que torna possível o seu desenvolvimento nas primeiras idades da vida.
7	Relação entre ganho de peso e consumo de refrigerantes em adolescentes brasileiros do ensino médio	SILVA NSS <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal, epidemiológico, analítico. Com o objetivo de verificar a associação entre excesso de peso corporal e consumo de refrigerante em adolescentes escolares estratificado por sexo. Concluíram que a adolescência é um período crítico na vida do indivíduo, não somente impactos negativos a saúde; que o estudo mostrou associação positiva entre o consumo de refrigerantes e as

			categorias mais altas de zIMC em adolescentes do sexo masculino com excesso de peso; que é necessário implementar estratégias para diminuir a prevalência de excesso de peso e do consumo de refrigerantes para reduzir incidências de doenças crônicas; e que programas de educação nutricional devem priorizar e estimular o consumo de bebidas mais saudáveis nessa faixa etária.
8	Risco cardiométrico em adolescentes estudantes do ensino médio: influência do trabalho	FREITAS PHU, <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal e quantitativo. Com o objetivo de avaliar e comparar a prevalência de fatores de risco cardiométrico entre adolescentes que estejam cursando o ensino médio, com ou sem vínculo empregatício, e estabelecer associação entre os fatores de risco e mudança de hábitos após início da prática laboral. Concluíram que independente do trabalho, da alimentação inadequada, da inatividade física e da obesidade, constata-se haver um problema nesta faixa etária, e que os resultados têm influência da sociedade contemporânea e do ambiente obesogênico a que esses adolescentes estão expostos.
9	Associação entre realização de refeições com os pais ou responsáveis e obesidade em adolescentes brasileiros	SILVA JI, <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal. Com o objetivo de analisar a associação da frequência de almoçar e jantar com os pais/responsáveis e obesidade em adolescentes brasileiros utilizando dados do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Concluiu-se que adolescentes do sexo masculino e mais jovens mostraram menor prevalência de obesidade ao realizarem refeições com os pais ou responsáveis, e destaca-se a relevância de incentivar momentos de alimentação em família como estratégia para promover hábitos saudáveis, melhorar o acesso a alimentos adequados e contribuir para o bem-estar físico e emocional dos adolescentes.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

4 DISCUSSÃO

Os estudos que compõem esta revisão apontam predominância de padrões alimentares inadequados, em especial o consumo elevado de alimentos ultraprocessados, refrigerantes e doces, e a baixa ingestão de frutas e vegetais.

Segundo Tobón Borrero, *et al.* (2023), cerca de 6 a cada 10 adolescentes estavam classificados em nível médio ou alto para riscos cardiovasculares. Os que referiram não ter hábito de comer frutas, não demonstraram associação com riscos cardiovasculares, entretanto, os que consumiam três frutas, ou mais, demonstraram maior proteção ao risco de hipertensão.

Nos estudos de Fontes, *et al.* (2023) foi identificado correlação entre realizar refeições assistindo TV com um maior consumo de ultraprocessados como pizza, doces, salgadinhos e refrigerantes, combinados um menor consumo de frutas e vegetais. De forma similar, Freitas *et al.* (2020) identificaram padrão alimentar inadequado em 100% dos adolescentes avaliados, com 93,1% relatando consumo de refrigerante e 82% de sucos industrializados.

Tobón Borrero, *et al.* (2023) refere-se aos adolescentes que acusaram consumir mais de duas vezes bebidas açucaradas ao dia, e que os adolescentes homens que não comem frutas e consomem bebidas açucaradas possuem maiores valores de risco cardiovascular; o estudo em questão reforça que

as bebidas açucaradas são grandes contribuintes para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade devido ao alto teor de açúcar, bem como geram baixa saciedade.

Silva *et al.* (2020) encontrou maior probabilidade entre meninos com excesso de peso, consumidores de refrigerantes duas ou mais vezes na semana, a terem maior mediana do Z-score do Índice de Massa Corpórea (zIMC) do que os que consomem até uma vez; para as meninas, não ocorreu a associação da ingestão de refrigerantes e zIMC. Provavelmente, esses dados ocorrem devido aos meninos se preocuparem menos com a imagem corporal, em contrapartida, as meninas se inclinam a cuidar mais da saúde.

De acordo com os dados de Freitas *et al.* (2020) 93,1% e 82,2% confirmaram consumir refrigerantes e sucos industrializados, respectivamente, ao menos uma vez na semana. Apesar de os malefícios do consumo de refrigerantes e de bebidas açucaradas, em excesso, ser praticamente de senso comum, o aumento desse consumo não pode ser considerado causa única do aumento do IMC em adolescentes, nem em relação às diferenças de idade, tal qual a situação socioeconômica.

Sobre o hábito de realizar o desjejum, Concepción *et al.* (2020) explica a importância dele como principal refeição do dia à aquisição dos nutrientes necessários para realizar atividades, e que um desjejum limitado ou ausente, mesmo em indivíduos com bom estado nutricional, pode interferir no desenvolvimento intelectual e de aprendizagem; salientando que a ausência do desjejum propicia a obesidade e a hipertensão arterial porque substituem a alimentação preparada em casa por outros alimentos de fácil acesso, que normalmente contém excesso de gorduras e açucares. Outrossim, o estudo assevera que a maioria dos adolescentes de seu estudo não desjejuam. A escola na qual se realizou a pesquisa não possuía refeitório, e os alunos alimentavam-se em restaurantes, em lanchonetes ou em banca de vendedores ambulantes, os quais tinham muitos alimentos feitos com farinhas, açucares e frituras, sendo uma preferência dos adolescentes.

Bezerra *et al.* (2021) disserta sobre a omissão do café da manhã ser mais predominante para estudantes da rede pública (23,2%) que da rede privada (15,5%). O resultado contrapõe-se à PeNSE; em que 40% referiram omitir o café da manhã e ter maior prevalência nos adolescentes das escolas privadas. Também, é interessante mencionar que são variados motivos pelos quais os adolescentes omitem essa refeição, tais motivos vão desde preocupação com a imagem corporal, tempo reduzido para se alimentar, menor apetite naquele horário, ou, no caso dos alunos de escola pública, menor aquisição de alimentos devido à condição socioeconômica.

Morais *et al.* (2021) no respectivo estudo, utilizando dados do ERICA, notou que houve associação inversa entre Alimentação Fora de Casa (AFC) e hiperglicemia nos adolescentes de ambos os sexos, chamando a atenção para quais tipos de alimentos estão sendo consumidos em casa. Foi,

também, identificado, na pesquisa de Morais et.al. (2021) maior consumo de alimentos não saudáveis (altos em calorias e açúcar de adição) na AFC, porém, o consumo de açúcar demonstrou-se elevado tanto na AFC, como em domicílio. Semelhantemente, ocorreu associação entre AFC e hipertensão, entre o sexo feminino, não se encontrando diferenças do consumo de sódio na AFC ou em domicílio, lembrando que o excesso de sódio e/ou açucares associa-se a aumento de fatores adversos de saúde cardiovascular. Nesse sentido, é conveniente sugerir que a alimentação feita em casa, também, pode ser de baixa qualidade nutricional.

Morais *et al.* (2021) continua seu relato salientando que a alimentação nas escolas públicas pode interferir nos resultados, já que os adolescentes de escolas públicas que consomem AFC têm menor chance de hiperinsulinemia, hipertensão e hiperglicemia; isso sugere que a alimentação escolar pode exercer um papel protetivo, contribuindo para o maior consumo de frutas, de feijão e menor ingestão calórica. No entanto, o consumo de alimentos ultraprocessados continua elevado, especialmente entre alunos de escolas privadas.

No estudo com adolescentes trabalhadores de Freitas *et al.* (2020), 28,1% relataram levar alimentação de casa e 21,9% afirmam se alimentar no refeitório das empresas. Ao comparar o Índice da Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) entre os adolescentes que trabalham (52,19 pontos) e o que não trabalham (54,96 pontos), fora constatada diferença irrelevante, justificada pela origem de suas refeições, pois, leva-se em consideração que os não trabalhadores e os que levam alimentação para o trabalho normalmente têm refeições preparadas pelo responsável e os que se alimentam na empresa têm as refeições preparadas pelo serviço de nutrição, embora isso não garanta a qualidade das preparações.

Segundo os graus de sedentarismo encontrados no estudo de Concepción *et al.* (2020), 25,1% dos adolescentes não demonstraram hábitos sedentários, porém, 63,5% apresentaram tendência sedentária, e 11,3% hábitos sedentários contínuos.

Bezerra *et al.* (2021) relata que metade dos adolescentes do estudo sempre, ou quase sempre, tendiam a realizar refeições ou comer petiscos em frente à tela; e reforça sobre considerar uma prática de risco que esse tipo de distração pode causar mudanças neurofisiológicas e afetar a sensação de fome e de saciedade.

No estudo de Fontes *et al.* (2023) todos os indivíduos eram fisicamente ativos; relata-se que os momentos de comportamento sedentário dos adolescentes não se associaram a fatores de risco cardiometabólicos, porém, o comportamento de se alimentar assistindo TV vinculou-se a maior probabilidade de o adolescente consumir alimentos ultraprocessados, e optar menos pelo consumo de

frutas. Sendo assim, indicou que a prática de atividades físicas pode exercer contrapartida nos possíveis impactos negativos do sedentarismo nos parâmetros cardiometaabólicos dos adolescentes.

Todos os artigos, exceto Silva *et al.* (2020) citaram em algum momento sobre a importância da atividade física, principalmente associada a uma alimentação adequada.

Agostinis-Sobrinho C, *et al.* (2021) comenta que a atividade física pode melhorar o bem-estar físico e psicológico, aumentando a aptidão física, melhorando a função vascular e metabólica, a atenção, emoções, controle inibitório e desempenho acadêmico. Bezerra *et al.* (2021) e Concepción *et al.* (2020) averiguaram que normalmente meninos possuem maior aptidão física que as meninas; os motivos vão desde preferências por outras atividades até diferenças biológicas e socioculturais.

Freitas *et al.* (2020), ao analisar o comportamento do grupo de adolescentes trabalhadores, antes e após sua exposição ao trabalho, observou significante redução na prática de atividade física, dado que apenas 48,8% do total da amostra disse realizar atividade física regular.

Bezerra *et al.* (2021) relata que 57,7% dos adolescentes de Recife realizam refeições junto aos pais; um pouco abaixo se comparado com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), com 62,6%. Destaca-se aqui sobre a importância das refeições em família para proporcionar hábitos alimentares adequados, além de exercer boas influências na prevenção do uso de álcool e de drogas.

Silva *et al.* (2020), em seu estudo, expõe que os meninos demonstraram melhor proteção contra a obesidade aos fazer refeições com os pais que as meninas. Observou-se, para mais, que, além da prevenção da obesidade, as refeições em família estimulam uma alimentação mais saudável com benefícios a longo prazo, moldando os hábitos alimentares e melhorando a comunicação entre pais, ou responsáveis, e filhos.

Tobón Borrero *et al.* (2023) e Bezerra *et al.* (2021) revelam que 36,1% e 18,7%, respectivamente, dos adolescentes consumiam álcool. Concepción *et al.* (2020) menciona que uma grande parte dos que consumiram álcool recebiam das mãos dos próprios pais e em participações de momentos festivos, sem considerar os efeitos nocivos. Freitas *et al.* (2020) comenta sobre o trabalho influenciar o consumo de álcool entre adolescentes trabalhadores, sendo melhor percebido ao comparar antes e após a exposição ao trabalho. Os autores, não referenciaram sobre os estímulos que a ingestão de álcool pode causar na fome ou na saciedade, nem sobre quantidades calóricas de álcool ingeridas.

Segundo a OMS (2024), são 2,6 milhões (4,7%) de fatalidades no mundo decorrem do consumo de álcool, sendo que 2 milhões de mortes ocorreram entre homens. Em 2019, calcula-se que ocorreram 1,6 milhões dos óbitos por doenças não transmissíveis decorrentes do uso de álcool, sendo 474 mil dessas por doenças cardiovasculares.

Sobre o consumo de água, somente Bezerra *et al.* (2021) relata que 62,6% dos adolescentes de Recife consumiam água adequadamente (5 ou mais copos), bem mais que a média nacional de 48,2%; diferença atribuída aos diferentes climas entre as regiões do país e levou em consideração que a desidratação pode influenciar na vida do adolescente em relação à concentração, vigilância, memória de curto prazo, cefaleia e litíase urinária, além reforçar que a ingestão adequada de água se associa com menor consumo energético, auxiliando na prevenção da obesidade e da síndrome metabólica.

Segundo Freitas *et al.* (2020), os adolescentes que trabalham referiram ter redução na qualidade do sono, relatando cansaço e problemas de concentração. Em seus materiais de estudo, alguns autores associaram a má qualidade de sono à pré-hipertensão em adolescentes saudáveis. Alguns estudos, inclusive um estudo com indivíduos de 10 a 14 anos, afirmam que a qualidade adequada do sono associa-se a dietas saudáveis, a ingestão adequada de calorias e a menores taxas de sobrepeso (GONÇALVES e HAAS, 2020; SANTOS *et al.*, 2021; FUSCO, *et al.*, 2020)

Bezerra *et al.* (2021) defende a importância da educação alimentar e nutricional, e destaca a escola como ambiente propício à promoção de hábitos saudáveis, com envolvimento da família, da comunidade e do setor saúde. Silva *et al.* (2020) complementa que os programas de educação nutricional devem orientar sobre a preferência de consumo de bebidas não açucaradas nessa faixa etária e sobre a comercialização desses produtos nas escolas. Silva *et al.* (2020) cita a notoriedade do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que, além da oferta da merenda escolar adequada, realiza as ações de educação alimentar e nutricional favorecendo um ambiente mais saudável com contato reduzido a alimentos processados e ultraprocessados, porém o programa não atende aos alunos das escolas privadas.

Todos os estudos dessa revisão integrativa foram de natureza transversal, não sendo possível definir fatores causais vigorosamente e/ou inferir causalidade. Houve variados modos de mensurar os consumos alimentares e suas associações com os comportamentos saudáveis, ocorrendo dificuldades ao realizar algumas comparações entre artigos. Entretanto, a diversidade de assuntos analisados favoreceu visualizar pontos que poderiam passar despercebidos, demonstrando a necessidade de novos estudos, tal como atualização de dados.

5 CONCLUSÃO

Através dessa revisão integrativa percebe-se a multifatoriedade que interage com os hábitos alimentares e de vida dos adolescentes, e como esses hábitos podem impactar positivamente, ou negativamente, a saúde destes quando adultos. À vista disso, nota-se que escolhas alimentares saudáveis não se tratam apenas do simples escolher, pois os ambientes e o convívio doméstico e social

podem influenciar em escolhas salutares, ou não. Ademais, reitera-se a importância da alimentação escolar e a necessidade de políticas públicas que favoreçam-na ainda mais; nesse sentido, a oportunidade de uma alimentação mais saudável, uma boa educação alimentar e nutricional, e espaços estruturados de atividade física e convivência, a fim de favorecer menores riscos de doenças cardiovasculares e demais enfermidades são essenciais.

REFERÊNCIAS

AGOSTINIS-SOBRINHO, C. et al. Estado de saúde cardiovascular ideal e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: estudo LABMED. Revista Paulista de Pediatria, v. 39, 2021. DOI: 10.1590/1984-0462/2021/39/2019343.

BESSA, A. P. et al. Promoção da alimentação saudável no contexto da saúde do escolar. Conecte-se! Revista Interdisciplinar de Extensão, v. 3, n. 6, p. 165-175, 2019.

BEZERRA, M. K. A. et al. Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 1, p. 221-232, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232020261.34622018.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Brasília, DF: [s. n.], 16 jun. 2009. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acesso em: 05 ago. 2025.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 154 p. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 01 ago. 2025.

CONCEPCIÓN, A. A. R. et al. Factores asociados a la hipertensión arterial en adolescentes de San Juan y Martínez, 2018. Revista Cubana de Salud Pública, v. 46, n. 4, p. e2174, 2020.

FONTES, P. A. S. et al. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 2, p. e20220357, 2023. DOI: 10.36660/abc.20220357.

FREITAS, P. H. U. de et al. Risco cardiometabólico em adolescentes estudantes do ensino médio: influência do trabalho. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, n. Supl 4, p. e20190041, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0041.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 54, e03656, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>. Acesso em: 05 ago. 2025.

GONÇALVES, Laura Faustino; HAAS, Patrícia. Impacto da alimentação associada ao hábito do sono: uma revisão sistemática. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e57791110238, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10238>. Acesso em: 05 ago. 2025.

MORAIS, S. R. de et al. Alimentação fora de casa e biomarcadores de doenças crônicas em adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 1, p. e00219619, 2021. DOI: 10.1590/0102-311X00219619.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de et al. Estatística cardiovascular – Brasil 2023. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 121, n. 2, p. e20240079, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20240079>. Disponível em: [https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-121-02-e20240079.pdf](https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-121-02-e20240079/0066-782X-abc-121-02-e20240079.pdf). Acesso em: 07 ago. 2025.

SANTOS, Elaine Valdna Oliveira dos et al. Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 6129-6139, 2021. DOI: 10.1590/1413-812320212612.30862020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.30862020>. Acesso em: 05 ago. 2025.

SILVA, J. I. da et al. Associação entre realização de refeições com os pais ou responsáveis e obesidade em adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 8, p. e00104419, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00104419.

SILVA NSS et al. Relación entre ganho de peso e consumo de refrigerantes em adolescentes brasileiros do ensino médio. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, v. 70, n. 4, p. 255-262, 2020. DOI: 10.37527/2020.70.4.003.

TOBÓN BORRERO, L. M. et al. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes escolarizados y su asociación con el riesgo cardiovascular. *Revista Médica de Chile*, v. 151, n. 8, p. 1019-1027, 2023. DOI: 10.4067/s0034-98872023000801019.

VASCONCELOS, M. M. O. et al. Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes – ERICA: resultados e perspectivas. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, supl. 1, p. 1-6, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). Cardiovascular diseases (CVDs). Newsroom – Fact sheets. Genebra: WHO, 31 de julho de 2025. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-%28cvds%29>>. Acesso em: 09 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health: guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels. Genebra: WHO, 2024.