

# DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA ALIMENTAÇÃO E NO ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Online Acadêmico de Nutrição, 1<sup>a</sup> edição, de 20/06/2022 a 22/06/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-65-9

GOMES; EVELY DOS SANTOS<sup>1</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A adolescência é uma fase de diversas mudanças físicas, sociais, fisiológicas e psicológicas, sendo marcada por alterações comportamentais que interferem diretamente no consumo alimentar. Vale destacar, que os padrões dietéticos inadequados constituem uma problemática vigente que afeta de forma direta o estado nutricional na puberdade. Avaliar os aspectos do comportamento alimentar desses indivíduos é importante pois esses mecanismos podem determinar a qualidadde de saúde na vida adulta. **Objetivos:** Identificar como os fatores do comportamento alimentar influenciam nos hábitos alimentares e no estado nutricional de adolescentes. **Métodos:** Trata-se de revisão de literatura, constitui-se de pesquisa bibliográfica nas bases de dados Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico. Selecionou-se trabalhos publicados no período de 2020 a 2022 e no idioma português e inglês. Utilizando descritores: Alimentação e adolescência, comportamento alimentar e estado nutricional de adolescentes. **Resultados:** A literatura evidencia que as condutas alimentares da adolescência atuam como meio para definir o padrão das escolhas na alimentação e, como consequência, implica no estado nutricional. A partir de estudo realizado com 635 adolescentes escolares, observou-se uma frequência insatisfatória dos hábitos de adesão a uma alimentação saudável, representada pelo baixo consumo de legumes, frutas e verduras (1,6%), carnes, aves e ovos (6,4%) e uma maior ingestão de gorduras (24,1%). Pesquisa também realizada com 1.438 adolescentes demonstrou a prevalência de excesso de peso em 32% dos avaliados, e apresentou que os padrões alimentares na puberdade são representados pelo aumento da ingestão de alimentos com pouca quantidade de fibra e alta densidade energética, como doces e gorduras. Outro estudo destacou-se que o desequilíbrio entre a ingestão de alimentos e o gasto de nutrientes está relacionado ao aumento da tendência do desenvolvimento de obesidade na adolescência. **Conclusão:** Em suma, os estudos comprovam o papel do comportamento alimentar na formação de hábitos alimentares e na qualidade do estado nutricional de adolescentes. Desse modo, a conduta alimentar adequada é imprescindível para a promoção de saúde e prevenção de doenças, assim como para o crescimento e o desenvolvimento na fase da adolescência. Eixo temático: Comportamento Alimentar nos Ciclos da Vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescência; Condutas alimentares; Qualidade de vida

<sup>1</sup> UNINASSAU, Evelygmes10@gmail.com