REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

ASSOCIAÇÕES ENTRE ESTILO DE VIDA E SAÚDE MULTIDIMENSIONAL DE ADOLESCENTES: REVISÃO NARRATIVA

ASSOCIATIONS BETWEEN LIFESTYLE AND MULTIDIMENSIONAL HEALTH IN ADOLESCENTS: A NARRATIVE REVIEW

ASOCIACIONES ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y LA SALUD MULTIDIMENSIONAL EN ADOLESCENTES: REVISIÓN NARRATIVA

Wagner Estrela Rodrigues Neto
Graduação em Educação Física, Instituto Federal Goiano-Campus Urutaí, Brasil
E-mail: estrelawagner1@gmail.com

Marina Ferreira dos Santos
Graduação em Educação Física
Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, GO/Brasil
E-mail: marina.ferreira1@estudante.ifgoiano.edu.br

Naruna Pereira Rocha
Doutora em Ciência da Nutrição
Instituição: HU-Brasil, Unidade de Gestão de Graduação, Ensino Técnico e Extensão (UGETE), Hospital de Clínicas da Universidade Federal de Uberlândia (EBSERH – HC-UFU), Brasil.
E-mail: naruna.rocha@ebserh.gov.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7513-3906

Márcio Vidigal Miranda Júnior
Doutor em Ciência do Esporte (UFMG)
Centro Universitário Academia – UniAcademia, Juiz de Fora-MG, Brasil. E-mail: professormarciojr@gmail.com

Valter Paulo Neves Miranda*
Doutor em Ciência da Nutrição / Pós-doutorado em Saúde Coletiva
Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, Campus Urutaí, Brasil.
E-mail: valter.miranda@ifgoiano.edu.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2037-0573

Resumo

A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, período em que comportamentos relacionados ao estilo de vida podem influenciar a saúde presente e futura. Este estudo teve como objetivo

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

analisar evidências sobre a associação entre estilo de vida e diferentes dimensões da saúde de adolescentes. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem analítica. A busca foi realizada nas bases PubMed/MEDLINE, LILACS, Scopus e Web of Science, complementada por busca manual nas referências dos estudos selecionados. Os achados foram organizados por síntese temática. As evidências indicam que a prática regular de atividade física, a alimentação adequada e o sono satisfatório estão associados a melhores indicadores de saúde, enquanto o comportamento sedentário, o tempo excessivo de tela e hábitos alimentares inadequados relacionam-se a maior adiposidade e alterações cardiometabólicas. A composição corporal e marcadores metabólicos e inflamatórios também se mostraram relevantes para a compreensão do risco à saúde. Além disso, a insatisfação corporal apresentou relação com exposição às mídias sociais, comportamentos alimentares inadequados, baixa autoestima e outros aspectos psicossociais. Conclui-se que a saúde dos adolescentes deve ser compreendida de forma multidimensional, considerando a interação entre comportamentos de estilo de vida, condições físicas e experiências psicossociais. Estratégias envolvendo escola, família e profissionais de saúde e Educação Física podem contribuir para a promoção de hábitos saudáveis e prevenção de agravos ao longo da vida.

Palavras-chave: Adolescência; Estilo de vida; Atividade física; Saúde do adolescente; Imagem corporal.

Abstract

Adolescence is marked by intense physical, cognitive, emotional, and social changes, a period during which lifestyle-related behaviors may influence both current and future health. This study aimed to analyze evidence on the association between lifestyle and different dimensions of adolescent health. This is a narrative literature review with an analytical approach. The search was conducted in PubMed/MEDLINE, LILACS, Scopus, and Web of Science, complemented by a manual search of the reference lists of the selected studies. The findings were organized through thematic synthesis. The evidence indicates that regular physical activity, adequate dietary

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

habits, and satisfactory sleep are associated with better health indicators, whereas sedentary behavior, excessive screen time, and unhealthy dietary habits are related to greater adiposity and cardiometabolic alterations. Body composition and metabolic and inflammatory markers were also relevant to understanding health risk in this population. In addition, body dissatisfaction was associated with social media exposure, unhealthy eating behaviors, low self-esteem, and other psychosocial factors. It is concluded that adolescent health should be understood from a multidimensional perspective, considering the interaction between lifestyle behaviors, physical conditions, and psychosocial experiences. Strategies involving schools, families, health professionals, and Physical Education professionals may contribute to the promotion of healthy habits and the prevention of health problems throughout life.

Keywords: Adolescence; Lifestyle; Physical activity; Adolescent health; Body image.

Resumen

La adolescencia está marcada por intensos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, período en el cual los comportamientos relacionados con el estilo de vida pueden influir tanto en la salud actual como futura. Este estudio tuvo como objetivo analizar evidencias sobre la asociación entre el estilo de vida y diferentes dimensiones de la salud de los adolescentes. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, con enfoque analítico. La búsqueda se realizó en las bases PubMed/MEDLINE, LILACS, Scopus y Web of Science, complementada mediante una búsqueda manual en las listas de referencias de los estudios seleccionados. Los hallazgos se organizaron mediante síntesis temática. Las evidencias indican que la práctica regular de actividad física, los hábitos alimentarios adecuados y un sueño satisfactorio se asocian con mejores indicadores de salud, mientras que el comportamiento sedentario, el tiempo excesivo frente a pantallas y los hábitos alimentarios poco saludables se relacionan con una mayor adiposidad y alteraciones cardiometabólicas. La composición corporal y los marcadores metabólicos e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

inflamatorios también se mostraron relevantes para comprender el riesgo para la salud en esta población. Además, la insatisfacción corporal se asoció con la exposición a las redes sociales, conductas alimentarias poco saludables, baja autoestima y otros aspectos psicosociales. Se concluye que la salud de los adolescentes debe comprenderse desde una perspectiva multidimensional, considerando la interacción entre los comportamientos del estilo de vida, las condiciones físicas y las experiencias psicosociales. Las estrategias que involucren a la escuela, la familia, los profesionales de la salud y de Educación Física pueden contribuir a la promoción de hábitos saludables y a la prevención de problemas de salud a lo largo de la vida.
Palabras clave: Adolescencia; Estilo de vida; Actividad física; Salud del adolescente; Imagen corporal.

1. Introdução

A adolescência constitui uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por importantes mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como o período compreendido entre 10 e 19 anos (World Health Organization, 2024). No contexto jurídico brasileiro, entretanto, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos de idade (Brasil, 1990). Essas transformações, associadas à crescente autonomia e às mudanças nas relações familiares, escolares e sociais, tornam esse período particularmente relevante para a formação e consolidação de comportamentos relacionados à saúde.

Entretanto, dados internacionais demonstram elevada prevalência de atividade física insuficiente nessa população. Guthold et al. (2020), ao analisarem adolescentes escolares de 11 a 17 anos, identificaram que aproximadamente 81% não atingiam as recomendações de atividade física, indicando que apenas cerca de 19% eram suficientemente ativos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

A insuficiência de atividade física entre adolescentes constitui, portanto, um desafio global de saúde pública. As estratégias para sua promoção devem considerar não apenas características individuais, mas também fatores familiares, escolares, sociais e ambientais. No Brasil, dados populacionais também evidenciam proporção expressiva de adolescentes que não praticam atividade física regularmente (IBGE, 2017), com diferenças relacionadas às características individuais e aos contextos ambientais e regionais (Gomes et al., 2022).

Outro componente relevante é o comportamento sedentário, entendido como um comportamento distinto da inatividade física. Assim, um adolescente pode atingir as recomendações de atividade física e, simultaneamente, permanecer longos períodos em atividades sedentárias. Além disso, a duração e a qualidade do sono integram o conjunto de comportamentos relacionados ao estilo de vida. Evidências indicam que maiores níveis de atividade física e padrões adequados de sono estão associados a melhores indicadores de saúde física, psicológica e educacional entre adolescentes (Wilhite et al., 2023). Esses comportamentos devem ser compreendidos de maneira integrada, considerando que podem coexistir e interagir ao longo do dia.

A alimentação, o comportamento sedentário e o sono constituem comportamentos inter-relacionados que podem repercutir sobre diferentes dimensões da saúde. Durante esse período, a maior autonomia nas escolhas alimentares pode modificar padrões previamente estabelecidos e influenciar a qualidade da alimentação (Larruy-García et al., 2024). Nesse sentido, intervenções voltadas à promoção de hábitos alimentares adequados desde as fases iniciais da vida podem contribuir para a prevenção do excesso de peso e de outros fatores de risco à saúde (Pereira et al., 2021).

Dessa forma, compreender a saúde do adolescente requer uma perspectiva multidimensional, na qual comportamentos relacionados ao estilo de vida - como atividade física, comportamento sedentário, alimentação e sono - interagem com dimensões físicas, psicológicas e sociais. Essa perspectiva permite superar análises centradas exclusivamente no peso corporal ou em comportamentos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

isolados e favorece uma compreensão mais integrada dos fatores associados à saúde e ao bem-estar durante essa etapa da vida. Assim, o objetivo desta revisão foi analisar evidências sobre as associações entre comportamentos relacionados ao estilo de vida e diferentes dimensões da saúde de adolescentes, considerando atividade física, comportamento sedentário, alimentação, sono, composição corporal e aspectos físicos e psicossociais.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter analítico, desenvolvida com o objetivo de reunir, discutir e integrar as principais evidências científicas relacionadas ao estilo de vida e à saúde multidimensional de adolescentes. Esse delineamento foi adotado por possibilitar uma análise ampla e interpretativa de diferentes tipos de evidência, favorecendo a integração de aspectos comportamentais, físicos e psicossociais relacionados à saúde nessa fase da vida.

A literatura foi identificada por meio de buscas nas bases PubMed/MEDLINE, LILACS, Scopus e Web of Science, complementadas pela consulta às listas de referências dos estudos selecionados. A busca foi orientada pelos principais conceitos relacionados ao objeto da revisão, incluindo adolescência, atividade física, comportamento sedentário, alimentação, sono, composição corporal, saúde física, saúde mental, imagem corporal e aspectos psicossociais. Por se tratar de uma revisão narrativa, a estratégia apresentou caráter amplo e não exaustivo, direcionado à identificação das principais evidências pertinentes aos diferentes domínios do estilo de vida e da saúde multidimensional de adolescentes.

Foram considerados elegíveis artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e documentos técnico-científicos de referência que incluíssem adolescentes e apresentassem resultados relacionados a pelo menos um dos seguintes domínios: atividade física, comportamento sedentário, alimentação, sono, composição corporal, indicadores de saúde física ou cardiometabólica,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

saúde mental, imagem corporal ou aspectos psicossociais. Foram priorizadas publicações com contribuição conceitual ou empírica relevante para a compreensão desses componentes e de suas possíveis interações.

Foram excluídas publicações que não apresentassem população adolescente ou resultados específicos para essa faixa etária, estudos cujo foco não estivesse relacionado aos domínios contemplados pela revisão, publicações duplicadas e trabalhos que não apresentassem informações suficientes para a interpretação dos achados. Estudos com faixas etárias mais amplas foram considerados somente quando os resultados referentes aos adolescentes pudessem ser identificados ou interpretados separadamente.

A análise das evidências foi conduzida por meio de síntese temática narrativa, buscando identificar convergências, divergências e relações entre os achados. Para organização da discussão, as evidências foram agrupadas nos seguintes eixos: atividade física e aptidão; comportamento sedentário e tempo de tela; alimentação; sono; composição corporal e saúde cardiometabólica; saúde mental, imagem corporal e comportamentos alimentares; e interação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida. Na interpretação dos resultados, considerou-se, sempre que pertinente, a natureza do desenho dos estudos e o tipo de evidência apresentada.

3. Revisão da Literatura

A adolescência, compreendida pela Organização Mundial da Saúde como o período entre 10 e 19 anos, constitui uma etapa singular do desenvolvimento humano, marcada por importantes transformações físicas, cognitivas, emocionais e psicossociais. Essas mudanças repercutem na forma como os adolescentes percebem a si mesmos, estabelecem relações, tomam decisões e desenvolvem comportamentos que podem influenciar sua saúde presente e futura. Embora grande parte dos adolescentes apresente condições favoráveis de saúde, essa fase também é caracterizada pela exposição a agravos, lesões e outros problemas potencialmente preveníveis ou tratáveis (World Health Organization, 2024).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

3.1) Avaliação do nível da atividade física e comportamento sedentário na adolescência.

Em 2018, a Assembleia Mundial da Saúde aprovou o Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018-2030, estabelecendo, entre suas metas, a redução relativa de 15% na prevalência global de inatividade física entre adolescentes e adultos até 2030 (World Health Organization, 2018). Essa iniciativa reforça a importância da promoção da atividade física como estratégia de saúde pública ao longo do curso da vida.

De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, crianças e adolescentes devem realizar, em média, pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana, incluindo atividades que favoreçam a aptidão cardiorrespiratória, muscular e óssea (Bull et al., 2020). O não alcance dessas recomendações caracteriza níveis insuficientes de atividade física, condição associada a diferentes desfechos de saúde física e psicossocial.

Entretanto, inatividade física e comportamento sedentário representam constructos distintos. Enquanto a inatividade física corresponde ao não atendimento das recomendações de atividade física, o comportamento sedentário envolve atividades realizadas durante o período de vigília, predominantemente nas posições sentada, reclinada ou deitada e caracterizadas por baixo gasto energético. Dessa forma, um adolescente pode atingir as recomendações de atividade física e, simultaneamente, acumular períodos prolongados de comportamento sedentário. Entre as exposições mais frequentes nessa população destaca-se o tempo de tela, relacionado ao uso de televisão, computadores, smartphones e outros dispositivos eletrônicos (Umpierre et al., 2022).

Os métodos baseados em dispositivos permitem registrar aspectos do movimento de forma objetiva, como frequência, duração e intensidade da atividade física, embora sua validade possa variar de acordo com o equipamento, os algoritmos utilizados e as condições de aplicação (Kuanysh et al., 2025). Por outro lado, os questionários constituem alternativas acessíveis e de menor custo,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

especialmente úteis em estudos populacionais, mas estão sujeitos a limitações relacionadas à memória, compreensão das perguntas e percepção dos participantes.

Nesse sentido, não é adequado considerar os questionários, de forma generalizada, como instrumentos de baixa precisão. Gagnon et al. (2026), ao analisarem diferentes instrumentos destinados à avaliação da atividade física em crianças e adolescentes, identificaram considerável variabilidade em suas propriedades de validade, demonstrando que o desempenho depende do instrumento e do contexto em que é utilizado. Assim, a escolha do método deve considerar os objetivos da avaliação, as características da população, os recursos disponíveis e as propriedades de medida de cada instrumento.

Dessa forma, métodos objetivos e autorreferidos devem ser compreendidos como estratégias potencialmente complementares, e não necessariamente concorrentes. A combinação de diferentes formas de mensuração pode ampliar a compreensão dos padrões de atividade física e comportamento sedentário na adolescência, particularmente quando o objetivo é investigar suas associações com diferentes dimensões da saúde.

3.2) Obesidade e fatores de risco para doenças cardiometabólicas durante a adolescência.

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal capaz de representar risco à saúde e constitui importante problema de saúde pública entre crianças e adolescentes (World Health Organization, 2026). Sua ocorrência deve ser compreendida a partir de uma perspectiva multifatorial, envolvendo a interação entre fatores biológicos, genéticos, comportamentais, ambientais e psicossociais, não podendo ser atribuída a um único comportamento ou exposição.

O excesso de peso e a obesidade entre crianças e adolescentes representam importantes problemas de saúde pública em diferentes regiões do mundo. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

gordura corporal capaz de representar risco à saúde e apresenta etiologia multifatorial, envolvendo fatores biológicos, comportamentais, sociais e ambientais (Jebeile et al., 2022; World Health Organization, 2026). Além disso, adolescentes classificados em faixas consideradas adequadas de IMC podem apresentar elevada adiposidade corporal, evidenciando que medidas de composição corporal podem fornecer informações complementares àquelas obtidas pelo IMC (Kaczmarek et al., 2025).

Durante a adolescência, diferentes componentes do estilo de vida podem estar associados ao excesso de adiposidade, incluindo padrões alimentares inadequados, níveis insuficientes de atividade física, comportamento sedentário e outros fatores relacionados ao ambiente em que os adolescentes vivem. Além disso, aspectos psicossociais e características individuais podem participar dessa complexa interação, reforçando a necessidade de compreender a obesidade para além de explicações centradas exclusivamente na responsabilidade individual (Nogueira-de-Almeida et al., 2024).

A obesidade durante a infância e a adolescência representa um desafio relevante para a saúde pública e resulta da interação entre múltiplos determinantes. Fatores relacionados ao estilo de vida, predisposição genética, ambiente familiar e social, alimentação, gasto energético e comportamento sedentário podem estar associados à sua ocorrência e progressão (Narciso et al., 2019). A compreensão desses fatores é importante para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e cuidado que considerem as diferentes realidades e necessidades dos adolescentes.

Além das alterações na composição corporal, a obesidade na adolescência está associada a maior ocorrência de fatores de risco cardiometabólico, bem como a repercussões físicas e psicossociais que podem persistir ao longo do curso da vida. Por essa razão, sua abordagem deve contemplar não apenas o peso corporal, mas também indicadores metabólicos, funcionalidade, bem-estar e saúde mental, evitando práticas que possam contribuir para estigmatização relacionada ao peso (Jebeile et al., 2022).

Dados internacionais reforçam a magnitude do problema. Em relatório

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

publicado em 2019, a World Obesity Federation estimou aproximadamente 150 milhões de crianças e adolescentes vivendo com obesidade no mundo e projetou que esse número poderia alcançar cerca de 250 milhões até 2030 (World Obesity Federation, 2019). Por se tratar de uma projeção publicada em 2019, esses valores devem ser interpretados nesse contexto e não como estimativas atuais da prevalência mundial.

3.3). Ação dos marcadores cardiometabólicos e processo inflamatório na adolescência.

A saúde cardiometabólica durante a adolescência pode ser avaliada por diferentes indicadores relacionados à adiposidade, pressão arterial, metabolismo da glicose e perfil lipídico. Nesse contexto, a síndrome metabólica corresponde à ocorrência combinada de alterações como adiposidade abdominal, pressão arterial elevada, aumento dos triglicerídeos, redução do HDL-colesterol e alterações glicêmicas ou resistência à insulina, de acordo com o critério diagnóstico utilizado. Em crianças e adolescentes, entretanto, não existe consenso universal quanto à sua definição, e diferentes critérios podem resultar em estimativas distintas de prevalência (Paiva et al., 2023).

A identificação desses fatores é relevante porque alterações cardiometabólicas podem surgir ainda durante a adolescência e se associar a maior risco de agravos ao longo da vida. Entretanto, pressão arterial elevada, alterações glicêmicas e dislipidemias não devem ser interpretadas como causas da adiposidade central, mas como componentes ou condições associadas ao risco cardiometabólico, que podem coexistir com o excesso de adiposidade e outros fatores relacionados à saúde (Konuthula et al., 2023).

Além dos indicadores metabólicos, o processo inflamatório tem sido investigado na relação entre excesso de adiposidade e saúde cardiometabólica. O tecido adiposo participa da produção e regulação de diferentes adipocinas, citocinas e mediadores inflamatórios, de modo que alterações em sua quantidade e distribuição podem estar associadas a modificações no perfil metabólico e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

inflamatório. Entre os marcadores frequentemente investigados estão a proteína C-reativa (PCR), a interleucina-6 (IL-6), a leptina e a adiponectina. Esses marcadores, contudo, devem ser interpretados no contexto metabólico e inflamatório do indivíduo e não como indicadores diagnósticos isolados da saúde do adolescente (Dâmaso et al., 2024).

Nesse sentido, uma meta-análise conduzida por Li et al. (2024) avaliou os efeitos do exercício físico sobre marcadores metabólicos e inflamatórios em crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade. Os resultados demonstraram reduções significativas na glicemia de jejum, insulina, HOMA-IR, proteína C-reativa, interleucina-6 e leptina, além de aumento significativo da adiponectina. Por outro lado, não foi identificado efeito significativo sobre o fator de necrose tumoral alfa (TNF-α). Esses achados sugerem que o exercício físico pode estar associado a adaptações favoráveis em diferentes indicadores metabólicos e inflamatórios nessa população (Figura 1).

A adiponectina merece atenção particular por apresentar propriedades relacionadas à regulação metabólica, à sensibilidade à insulina e a mecanismos anti-inflamatórios. Diferentemente do que ocorre com alguns mediadores pró-inflamatórios, concentrações reduzidas de adiponectina são frequentemente observadas em contextos de maior adiposidade, enquanto intervenções envolvendo exercício físico podem estar associadas ao aumento de seus níveis. Dessa forma, sua interpretação deve considerar a complexidade das relações entre tecido adiposo, metabolismo e inflamação.

Além das repercussões físicas, é necessário considerar os efeitos psicossociais associados ao excesso de peso e à obesidade. O estigma relacionado ao peso pode contribuir para experiências de discriminação, baixa autoestima, sofrimento psicológico e pior qualidade de vida. Assim, estratégias de promoção da saúde devem evitar abordagens centradas na aparência corporal ou na culpabilização individual e priorizar comportamentos saudáveis, funcionalidade, bem-estar, saúde mental e indicadores clínicos, respeitando a diversidade corporal dos adolescentes (Tomiyama et al., 2018).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

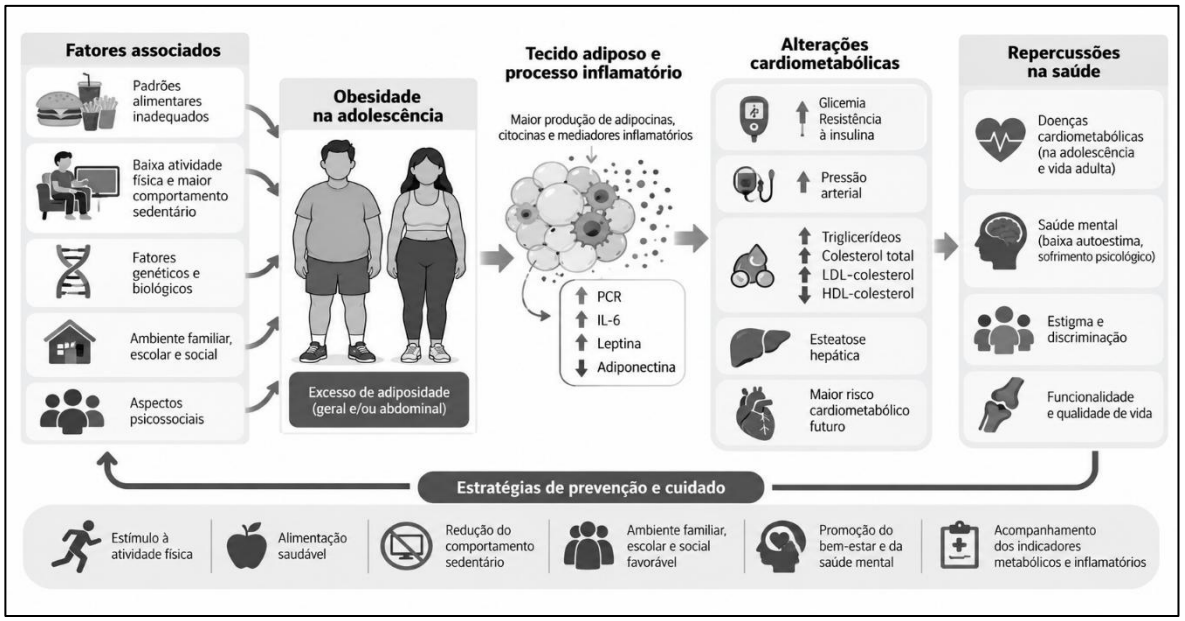

Figura 1. Relação entre obesidade, processo inflamatório e alterações cardiometabólicas na adolescência.
Legenda: Esquema ilustrativo que sintetiza os principais fatores associados à obesidade na adolescência, sua relação com o tecido adiposo e com marcadores inflamatórios, bem como suas repercussões cardiometabólicas e implicações para a saúde.
Nota: Figura elaborada com auxílio de inteligência artificial, com base na síntese teórica desenvolvida pelos autores.

3.5. Imagem corporal e sua relação com composição corporal e estilo de vida na adolescência.

Aspectos psicológicos e sociais também se relacionam aos comportamentos de saúde durante a adolescência. Baixa autoestima, insatisfação corporal e dificuldades psicossociais podem estar associadas a menores níveis de atividade física, enquanto experiências positivas envolvendo movimento e interação social podem contribuir para o bem-estar e a saúde mental (Furtado et al., 2023). Nesse contexto, a escola e a Educação Física apresentam potencial para ampliar oportunidades de movimento, favorecer experiências inclusivas e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

prazerosas e contribuir para a construção de hábitos relacionados à saúde ao longo da vida (Soares et al., 2025).

A imagem corporal constitui uma dimensão relevante da saúde psicossocial durante a adolescência e pode estar relacionada à percepção do peso, à composição corporal, aos hábitos alimentares, à autoestima e a outros aspectos do estilo de vida. Em estudo longitudinal envolvendo 134 adolescentes, sendo 64 meninos e 70 meninas com idade entre 11 e 14 anos, Toselli et al. (2021) identificaram diferenças entre os sexos quanto ao índice de massa corporal (IMC) e à percepção da própria imagem corporal. Embora as meninas apresentassem menor ocorrência de obesidade, demonstraram maior insatisfação com o próprio corpo, evidenciando que a percepção corporal não depende exclusivamente do estado nutricional.

A insatisfação corporal apresenta prevalência variável entre diferentes populações e contextos. Andrade et al. (2023) identificaram ampla variação nas estimativas relatadas em estudos realizados nos Estados Unidos, China e Brasil, entre 11,3% e 67,3%. Essa heterogeneidade pode refletir diferenças nas populações investigadas, nos instrumentos utilizados e nos critérios adotados para avaliação da imagem corporal. Ainda assim, os achados reforçam a relevância desse fenômeno durante a adolescência e sua possível associação com diferentes dimensões da saúde e do bem-estar.

A percepção negativa da própria imagem também tem sido relacionada a comportamentos alimentares de risco. Em estudo com 123 adolescentes de 10 a 19 anos, Unticeski et al. (2026) observaram elevada frequência de insatisfação corporal, incluindo preocupações relacionadas ao medo de ganhar peso. Esses achados reforçam a importância de abordar imagem corporal, alimentação e bem-estar psicológico de forma integrada. Entretanto, insatisfação corporal e comportamentos alimentares de risco não devem ser interpretados como equivalentes ao diagnóstico de transtornos alimentares, embora possam representar fatores associados à sua ocorrência (Figura 2).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

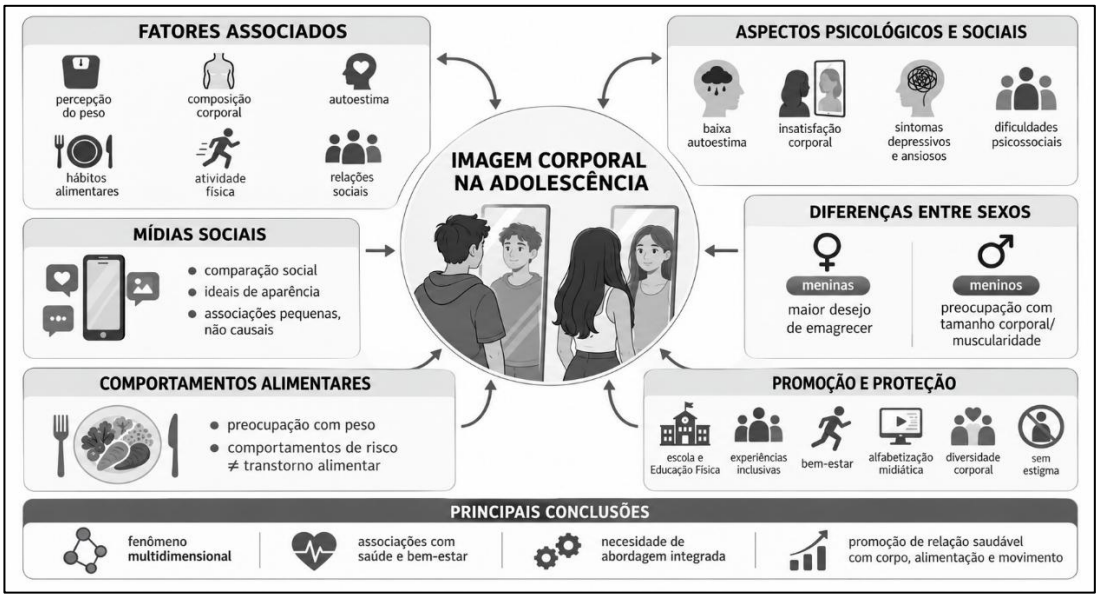

Figura 2 - Imagem corporal na adolescência: fatores associados, repercussões psicossociais e estratégias de promoção e proteção.
Legenda: Síntese dos principais fatores associados à imagem corporal na adolescência e de suas repercussões psicossociais e estratégias de promoção da saúde.
Nota: Figura elaborada com auxílio de inteligência artificial, com base na síntese teórica desenvolvida pelos autores.

As mídias sociais também vêm sendo investigadas por sua relação com a percepção corporal durante a adolescência. Fortunato et al. (2026), em síntese envolvendo diferentes estudos, identificaram associação entre maior uso de mídias sociais e maiores preocupações com a imagem corporal e sintomas relacionados ao comportamento alimentar. A exposição frequente a conteúdos centrados na aparência pode favorecer processos de comparação social e internalização de ideais corporais, especialmente em uma fase caracterizada pela construção da identidade e maior sensibilidade à avaliação social. Dessa forma, recomenda-se cautela ao atribuir às mídias sociais, isoladamente, a ocorrência de insatisfação corporal ou comportamentos alimentares inadequados.

Além das mídias sociais, a imagem corporal pode estar relacionada aos hábitos alimentares, autoestima, relações interpessoais e outros aspectos psicológicos. Bodega et al. (2024) observaram associação entre percepção corporal e comportamentos alimentares, além de diferenças entre os sexos, com maior

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

frequência de desejo de emagrecimento entre adolescentes do sexo feminino. No contexto brasileiro, San-Martini et al. (2023) identificaram ampla variação na proporção de insatisfação com o peso corporal, entre 19,2% e 83,8%, com maior frequência entre participantes do sexo feminino em diferentes estudos. A insatisfação corporal também apresentou relação com baixa autoestima, sintomas depressivos e estratégias prejudiciais de controle do peso. Contudo, embora meninas possam apresentar maior vulnerabilidade a determinados padrões de insatisfação corporal, essa condição também afeta meninos, podendo assumir características distintas, como maior preocupação com tamanho corporal e muscularidade.

Dessa forma, a imagem corporal deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, influenciado pela interação entre características corporais, fatores psicológicos, comportamentos relacionados ao estilo de vida e aspectos socioculturais. Intervenções voltadas aos adolescentes devem priorizar a promoção do bem-estar, da autoestima, da alfabetização midiática e de uma relação saudável com alimentação e movimento, evitando estigmatização relacionada ao peso e padrões normativos de aparência.

O esquema representado na Figura 3 apresenta a interação entre os principais comportamentos relacionados ao estilo de vida - atividade física, comportamento sedentário, alimentação e sono - e diferentes dimensões da saúde de adolescentes, incluindo composição corporal, saúde cardiometabólica, aspectos psicológicos e imagem corporal. A figura 3 também destaca a natureza multidimensional dessas relações e a importância de ações integradas de promoção da saúde, com participação da escola, família e profissionais de saúde e Educação Física.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

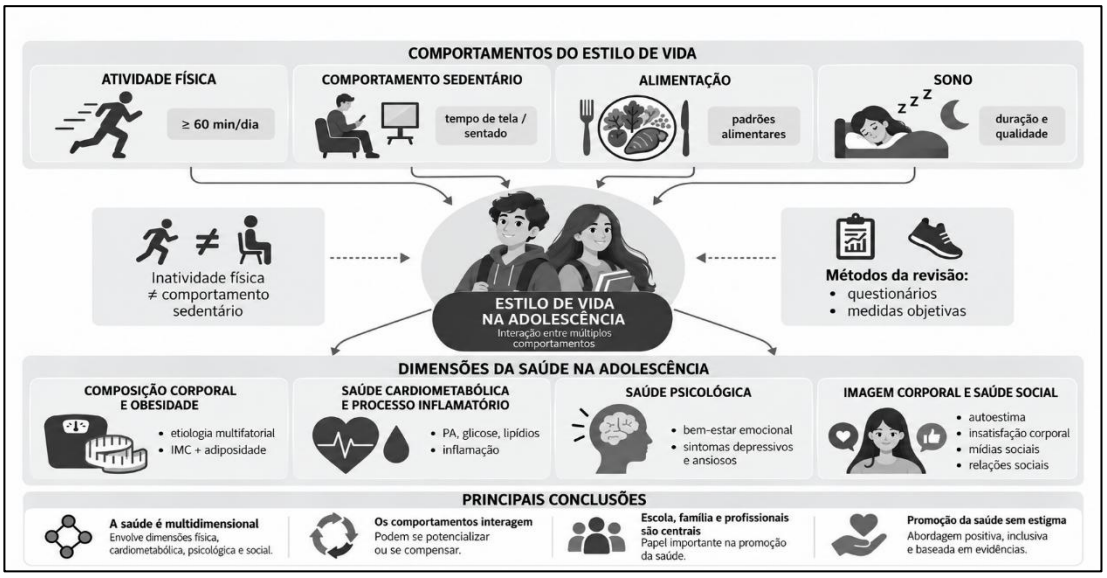

Figura 3 - Síntese conceitual das principais evidências sobre estilo de vida e saúde multidimensional na adolescência.
Nota: Figura elaborada com auxílio de inteligência artificial, com base na síntese teórica desenvolvida pelos autores.

4. Considerações Finais

Esta revisão evidenciou que a saúde na adolescência deve ser compreendida de forma multidimensional, considerando a interação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida e aspectos físicos, metabólicos, psicológicos e sociais. A prática regular de atividade física, padrões alimentares adequados, sono satisfatório e menor exposição a comportamentos sedentários apresentam associações com melhores indicadores de saúde, enquanto combinações menos favoráveis desses comportamentos podem estar relacionadas a maior adiposidade e alterações cardiometabólicas.

Os achados também demonstram que a avaliação da saúde do adolescente não deve se restringir ao peso corporal ou ao índice de massa corporal. Medidas de composição corporal, indicadores cardiometabólicos e aspectos psicossociais fornecem informações complementares para uma compreensão mais abrangente da saúde nessa fase da vida. Da mesma forma, atividade física e comportamento

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

sedentário devem ser analisados como comportamentos distintos, embora possam coexistir e interagir com alimentação, sono e outros componentes do estilo de vida.

A imagem corporal constitui outra dimensão relevante, especialmente diante da crescente exposição dos adolescentes às mídias sociais e aos padrões socioculturais de aparência. A insatisfação corporal apresenta associação com baixa autoestima, sintomas psicológicos e comportamentos alimentares de risco, embora essas relações devam ser interpretadas sem estabelecer causalidade direta e sem confundir comportamentos de risco com diagnóstico de transtornos alimentares. Além disso, embora alguns estudos indiquem maior frequência de determinadas formas de insatisfação corporal entre meninas, esse fenômeno também deve ser reconhecido entre meninos.

Por fim, a compreensão integrada desses comportamentos pode contribuir para ações de promoção da saúde mais coerentes com a complexidade da adolescência. Mais do que direcionar intervenções para comportamentos isolados ou para a busca de um padrão corporal considerado ideal, torna-se necessário promover experiências e ambientes que favoreçam movimento, alimentação adequada, sono, bem-estar psicológico, relações sociais positivas e respeito à diversidade corporal ao longo dessa etapa da vida.

Referências

ANDRADE, L. R. et al. Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 71–82, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.06192022.

ANTUNES, N. M. N. et al. Diagnostic performance of anthropometric indicators used to assess excess body fat in adolescence. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 41, e2021189, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021189.

BLYTH, F.; HAYCRAFT, E.; PERAL-SUAREZ, A.; PEARSON, N. Tracking and changes in the clustering of physical activity, sedentary behavior, diet, and sleep across childhood and adolescence: a systematic review. *Obesity Reviews*, v. 26, n.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

7, e13909, 2025. DOI: https://doi.org/10.1111/obr.13909. Acesso em: 8 out. 2026.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069compilado.htm.

BODEGA, P. et al. Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 82, n. 1, p. 104–127, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044.

BULL, F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955.

DÂMASO, A. R. et al. Effects of multidisciplinary therapy on energy balance, inflammation, and metabolic diseases in adolescents with obesity: a narrative review. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1542, n. 1, p. 25–50, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1111/nyas.15251. Acesso em: 12 out. 2026.

FERRARA, G. et al. A focused review of smartphone diet-tracking apps: usability, functionality, coherence with behavior change theory, and comparative validity of nutrient intake and energy estimates. **JMIR mHealth and uHealth**, v. 7, n. 5, e9232, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.2196/mhealth.9232.

FORTUNATO, L. et al. Relation between social media use and body image concerns and disordered eating in adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, v. 11, p. 433–453, 2026.

FURTADO, A. R.; SÁ, J. S.; ANDRADE, G. K. S. et al. Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 32, e20220244, 2023. Acesso em: 2 jun. 2026

GAGNON, M. et al. Criterion and convergent validity of youth physical activity and sedentary behavior questionnaires in school settings: a systematic review of current evidence and future perspectives. *Children*, v. 13, n. 7, art. 931, 2026. DOI: https://doi.org/10.3390/children13070931. Acesso em: 9 out. 2026..

GOMES, T. N. et al. Physical (in)activity, and its predictors, among Brazilian adolescents: a multilevel analysis. *BMC Public Health*, v. 22, art. 219, 2022. DOI:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

https://doi.org/10.1186/s12889-021-12336-w. Acesso em: 2 out. 2026

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020. DOI: https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: práticas de esporte e atividade física 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2017. Disponível em: Publicação oficial do IBGE.

JEBEILE, H. et al. Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management. **The Lancet Diabetes & Endocrinology**, v. 10, n. 5, p. 351–365, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X.

KACZMAREK, M. Normal weight obesity in adolescents: patterns and associated factors. *Frontiers in Nutrition*, v. 12, art. 1637885, 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1637885.

KONUTHULA, D.; TAN, M. M.; BURNET, D. L. Challenges and opportunities in diagnosis and management of cardiometabolic risk in adolescents. **Current Diabetes Reports**, v. 23, p. 185–193, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s11892-023-01513-3.

KUANYSH, Z. et al. Effectiveness of instruments for assessing physical activity in adolescents: a systematic review. *Physical Activity and Nutrition*, v. 29, n. 3, p. 40–45, 2025. DOI: https://doi.org/10.20463/pan.2025.0024. Acesso em: 9 out. 2026.

LARRUY-GARCÍA, A. et al. Diet quality scores, obesity and metabolic syndrome in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Current Obesity Reports*, v. 13, n. 4, p. 755–788, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s13679-024-00589-6.

LI, L.-Y. et al. Effects of exercise training on glucose metabolism indicators and inflammatory markers in obese children and adolescents: a meta-analysis. **World Journal of Diabetes**, v. 15, n. 6, p. 1353–1366, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.4239/wjd.v15.i6.1353.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

NARCISO, J. et al. Behavioral, contextual and biological factors associated with obesity during adolescence: a systematic review. **PLOS ONE**, v. 14, n. 4, e0214941, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214941.

NAULÉ, L.; MAIONE, L.; KAISER, U. B. Puberty, a sensitive window of hypothalamic development and plasticity. Endocrinology, v. 162, n. 1, bqaa209, 2021.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C. A. et al. What causes obesity in children and adolescents? **Jornal de Pediatria**, v. 100, supl. 1, p. S48–S56, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.011.

MASTORCI, F. et al. The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. Children, v. 11, n. 8, p. 989, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.3390/children11080989..

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Obesity and overweight**. Genebra: World Health Organization, 2026. Disponível em: Obesity and overweight — OMS.

PAIVA, M. H. P. et al. Prevalence of metabolic syndrome and its components in Brazilian adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 41, e2021145, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021145.

PEREIRA, A. R.; OLIVEIRA, A. Dietary interventions to prevent childhood obesity: a literature review. *Nutrients*, v. 13, n. 10, art. 3447, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/nu13103447.

SAN MARTINI, M. C. et al. Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, e2021204, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021204.

SOARES, M. N. C. et al. O impacto e a ausência de atividade física na saúde mental no período da adolescência. Journal of Medical and Biological Research, v. 2, n. 2, p. 1-10, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.70164/jmbr.v2i2.648.

TOMIYAMA, A. J. et al. How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic' and harms health. **BMC Medicine**, v. 16, art. 123, 2018. Disponível em:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5. Acesso em: 12 out. 2026.

TOSELLI, S. et al. Body image perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. **BMC Public Health**, v. 21, art. 1381, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12889-021-11458-5

UMPIERRE, D. et al. Diretrizes de atividade física para a população brasileira: relatório de recomendações. *Journal of Physical Activity and Health*, 2022. Disponível em: PubMed — Diretrizes de atividade física para a população brasileira.

UNTICESKI, C. S.; BRUCH-BERTANI, J. P. Relação entre insatisfação da imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes escolares. *REMUNOM*, v. 13, n. 11, 2026. DOI: https://doi.org/10.66104/pffcz25.

VAN SLUIJS, E. M. F. et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, v. 398, n. 10298, p. 429–442, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9.

WILHITE, K. et al. Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with physical, psychological, and educational outcomes in children and adolescents: a systematic review. *American Journal of Epidemiology*, v. 192, n. 4, p. 665–679, 2023. DOI: https://doi.org/10.1093/aje/kwac212.

WORLD OBESITY FEDERATION. *Atlas of childhood obesity*. London: World Obesity Federation, 2019. Disponível em: Atlas da Obesidade Infantil — Observatório de Obesidade da UERJ.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: Global action plan on physical activity 2018–2030.

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*. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 16/09/2026 - **Accepted:** 17/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/nzqrjh91
Pages: 1-23

https://www.who.int/publications/b/72987.