

# ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM ADULTOS JOVENS

Bárbara Lua Barreto de Paula<sup>1</sup>; Davi Abrantes Rosique<sup>1</sup>; Grasiela Bessa<sup>1</sup>; Isabella Perilo de Melo<sup>1</sup>; Maria Júlia Franco de Lima Guimarães<sup>1</sup>; Lídia Acyole de Souza<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Acadêmico(a) de Medicina do Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia – GO, Brasil.

<sup>2</sup>Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiás, Goiânia – GO, Brasil.

Email: barbaraluabarreto@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A transição para a vida adulta concentra mudanças de autonomia, rotina e ambiente que podem favorecer alimentação de baixa qualidade, inatividade física e tempo sedentário, enquanto alterações de adiposidade, pressão arterial, glicemia e lipídios ainda tendem a permanecer subdiagnosticadas. Mapear conjuntamente esses comportamentos é necessário para orientar prevenção precoce e evitar a consolidação de trajetórias cardiometabólicas adversas. **Objetivo:** Mapear as evidências sobre a relação entre alimentação, atividade física, comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólico em adultos jovens. **MÉTODOS:** Realizou-se revisão de escopo rápida, orientada pelo JBI e relatada conforme o PRISMA-ScR, com a estratégia População–Conceito–Contexto. A busca principal foi executada no PubMed/MEDLINE em 18 de agosto de 2026 e complementada por busca direcionada na SciELO. Incluíram-se estudos primários observacionais ou de intervenção, em português, inglês ou espanhol, com adultos prioritariamente de 18 a 35 anos, pelo menos uma exposição alimentar, de atividade física ou sedentária e um indicador cardiometabólico; excluíram-se revisões, protocolos, estudos qualitativos e amostras sem resultados separáveis para adultos jovens. Dos 2.663 registros recuperados no PubMed, 1.261 foram classificados como potencialmente elegíveis na triagem de títulos e resumos; os 100 de maior aderência ao PCC compuseram o mapa temático, com verificação direta dos estudos centrais. **RESULTADOS:** Entre os 100 estudos mapeados, predominaram coortes ou estudos longitudinais (n=54), seguidos de estudos transversais (n=19) e intervenções (n=17). Em classificação temática não exclusiva, atividade física/exercício apareceu em 69 estudos, alimentação em 66 e comportamento sedentário em 19; adiposidade/antropometria foi o desfecho mais frequente (n=81), seguida por pressão arterial (n=48), glicemia/insulina (n=47), lipídios (n=45) e risco cardiometabólico agregado (n=37). Padrões alimentares prudentes, com maior participação de frutas, grãos integrais, leite, nozes e sementes, associaram-se a menor ocorrência de cintura elevada, hipertrigliceridemia e síndrome metabólica, enquanto bebidas açucaradas, fast-food e perfis alimentares desfavoráveis se relacionaram a maior risco. Maior atividade física mostrou relações predominantemente favoráveis e graduais com índice de massa corporal, condicionamento e perfil lipídico. Intervenções combinando restrição energética e atividade moderada a vigorosa reduziram peso, gordura corporal, pressão arterial, colesterol, triglicerídeos, glicose e insulina. Estilos de vida compostos mais saudáveis também se associaram a menor prevalência de perfil cardiovascular adverso e menor

aterosclerose subclínica. O sedentarismo foi menos investigado isoladamente e apresentou associações mais consistentes com menor aptidão física e adiposidade. **CONCLUSÃO:** As evidências convergem para benefícios da alimentação de melhor qualidade e da atividade física, sobretudo quando integradas, mas permanecem heterogeneidade de instrumentos, dependência de autorrelato, menor cobertura do comportamento sedentário e escassez de estudos longitudinais e intervenções em países de baixa e média renda. Recomenda-se desenvolver estratégias precoces, multicomponentes e adaptadas aos contextos universitário, comunitário e ocupacional, com mensuração padronizada dos três comportamentos e de desfechos cardiometabólicos objetivos.

Palavras-chave: Adulto Jovem; Atividade Física; Comportamento Sedentário; Fatores de Risco Cardiometabólico.

## REFERÊNCIAS

PETERS, M. D. J. et al. Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JB I Evidence Synthesis*, v. 18, n. 10, p. 2119-2126, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167>.

CASTILLO-GARCÍA, A. et al. Lifestyle and cardiovascular risk in working young adults: insights from a nationwide Spanish cohort. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, v. 77, n. 10, p. 821-831, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rec.2024.02.006>.

DUFFEY, K. J. et al. Dietary patterns matter: diet beverages and cardiometabolic risks in the longitudinal Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 95, n. 4, p. 909-915, 2012. DOI: <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.026682>.

FRANK, H. R. et al. The dose-response relationship between physical activity and cardiometabolic health in young adults. *Journal of Adolescent Health*, v. 67, n. 2, p. 201-208, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.021>.

JAKICIC, J. M. et al. Short-term weight loss with diet and physical activity in young adults: the IDEA study. *Obesity*, v. 23, n. 12, p. 2385-2397, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.21241>.