

OLIVEIRA, A. R. G. **Fatores de proteção para a obesidade na adolescência: uma revisão sistemática.** 2021. 55 p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Programa de pós-Graduação em enfermagem, Universidade Federal de São João del-Rei, Divinópolis, Minas Gerais, 2021.

## RESUMO

**Introdução:** O Brasil está passando por uma transição nutricional – de desnutrição para sobrepeso/obesidade. São necessárias ações para conter o avanço do excesso de peso e os agravos decorrentes desta doença crônica. São escassos os estudos nacionais sobre a temática prevenção de obesidade em adolescentes. **Objetivo:** Identificar e analisar a literatura científica acerca das evidências sobre os fatores de proteção da obesidade em adolescentes. **Método:** Revisão Sistemática da literatura baseada na estratégia PECO e no PRISMA. Os critérios de inclusão definidos foram: artigos com estudos observacionais do tipo coorte; longitudinal, transversal e caso-controle, que abordassem amostra com faixa etária de 10 a 19 anos; publicados na íntegra, em inglês, português e espanhol, sem recorte cronológico e que versassem sobre fatores de proteção para a obesidade em adolescentes. Foram excluídos documentos do tipo editoriais, cartas, opiniões de autores, e estudos qualitativos. Realizou-se pesquisa nas bases de dados: Adolec, CINAHL, LILACS, MedLine/PubMed, Scopus e *Web of Science*. **Resultados:** Identificados 3459 estudos, dos quais, foram incluídos cinco. Os fatores de proteção encontrados incluem redução do tempo de tela, mudanças de comportamentos (práticas alimentares saudáveis, planejamento de refeições, atividade física), autoestima elevada, qualidade do sono e amamentação. **Conclusão:** O estudo reforça a importância de ações e políticas voltadas para a saúde do adolescente, com foco no estilo de vida saudável e na educação alimentar.

**Palavras-chaves:** Adolescência; Obesidade; Fatores de Proteção; Revisão Sistemática.

OLIVEIRA, A. R. G. **Protective factors for adolescent obesity: a systematic review.** 2021. 55 p. Dissertation Defense (Master in Nursing) - Graduate Program in Nursing, Federal University of São João del-Rei, Divinópolis, Minas Gerais, 2021.

## ABSTRACT

**Introduction:** Brazil is going through a nutritional transition – from malnutrition to overweight/obesity. Actions are needed to contain the advance of excess weight and the injuries resulting from this chronic disease. There are few national studies on the topic of obesity prevention in adolescents. **Objective:** To identify and analyze the scientific literature on evidence on protective factors for obesity in adolescents. **Method:** Systematic literature review based on the PECO and PRISMA strategy. The inclusion criteria defined were: articles with observational cohort studies; longitudinal, transversal and case-control, which addressed a sample aged 10 to 19 years; published in full, in English, Portuguese and Spanish, without a chronological cut and which dealt with protective factors for obesity in adolescents. Editorial documents, letters, authors' opinions, and qualitative studies were excluded. A search was carried out in the following databases: Adolec, CINAHL, LILACS, MedLine/PubMed, Scopus and Web of Science. Results: 3459 studies were identified, of which five were included. The protective factors found include reduced screen time, behavioral changes (healthy eating practices, meal planning, physical activity), high self-esteem, sleep quality and breastfeeding. **Conclusion:** The study reinforces the importance of actions and policies aimed at adolescent health, with a focus on healthy lifestyle and nutrition education.

**Keywords:** Adolescence; Obesity; Protection Factors; Systematic review.  
OLIVEIRA, A. R. G. **Factores protectores para la obesidad adolescente: una revisión sistemática.** 2021. 55 p. Disertación (Maestría en Enfermería) - Programa de Posgrado en Enfermería, Universidad Federal de São João del-Rei, Divinópolis, Minas Gerais, 2021.

## RESUMEN

**Introducción:** Brasil está atravesando una transición nutricional: de la desnutrición al sobrepeso / obesidad. Se necesitan acciones para contener el avance del exceso de peso y las lesiones derivadas de esta enfermedad crónica. Existen pocos estudios nacionales sobre el tema de la prevención de la obesidad en adolescentes. **Objetivo:** Identificar y analizar la literatura científica sobre evidencia sobre factores protectores de la obesidad en adolescentes. **Método:** Revisión sistemática de la literatura basada en la estrategia PECO y PRISMA. Los criterios de inclusión definidos fueron: artículos con estudios observacionales de cohortes; longitudinal, transversal y de casos y controles, que abordó una muestra de 10 a 19 años; publicado íntegramente, en inglés, portugués y español, sin corte cronológico y que trata de los factores protectores de la obesidad en adolescentes. Se excluyeron documentos editoriales, cartas, opiniones de los autores y estudios cualitativos. Se realizó una búsqueda en las siguientes bases de datos: Adolec, CINAHL, LILACS, MedLine / PubMed, Scopus y Web of Science. **Resultados:** Se identificaron 3459 estudios, de los cuales se incluyeron cinco. Los factores protectores encontrados incluyen reducción del tiempo frente a la pantalla, cambios de comportamiento (prácticas de alimentación saludable, planificación de comidas, actividad física), alta autoestima, calidad del sueño y lactancia. **Conclusión:** El estudio refuerza la importancia de las acciones y políticas dirigidas a la salud de los adolescentes, con un enfoque en estilos de vida saludables y educación nutricional.

**Palabras claves:** Adolescencia; Obesidad; Factores de protección; Revisión sistemática.