

ATIVIDADE FÍSICA E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES DA GUARDA MIRIM DE TAUBATÉ - SP

Introdução: A alimentação saudável e a prática de atividade física são alicerces para um crescimento saudável, principalmente na primeira infância e na adolescência. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi avaliar o conhecimento nutricional, a atividade física e o estado nutricional de adolescentes vulneráveis. **Metodologia:** Participaram do estudo 22 adolescentes entre 15 e 16 anos de idade da Guarda Mirim de Taubaté/SP, em agosto de 2016. O conhecimento nutricional foi avaliado através da escala de conhecimento nutricional do *National Health Interview Survey Cancer Epidemiolog*, adaptada e validada no Brasil. O MET foi calculado pelo Questionário Internacional de Atividade Física – Ipaq versão curta. A massa corporal verificada por balança eletrônica *Healthmeter*, a estatura por estadiômetro de parede da marca *Sanny*. Foi utilizada como critério de classificação a curva IMC por Idade da Organização Mundial de Saúde. A composição corporal foi verificada por bioimpedância tetrapolar (BIA 310), e o resultado classificado segundo LOHMAN (1987). Foram efetuadas análises estatísticas descritiva e de associação por teste de *Spearman*. **Resultados:** Houve diferença significativa entre os sexos para as variáveis: percentual de gordura corporal, massa livre de gordura, taxa de metabolismo basal e estatura, sendo que o maior percentual de gordura foi encontrado nas meninas (28,22%). Não foram encontradas correlações entre o conhecimento nutricional e as variáveis estudadas, no entanto, os valores médios mostraram um baixo conhecimento nutricional. Os valores médios de MET foram adequados para os meninos (3614). **Considerações finais:** Não foi encontrado associação entre as variáveis e o conhecimento nutricional. No entanto, vale ressaltar que foi um baixo conhecimento para ambos os sexos, estando as meninas mais vulneráveis às condições de saúde, já que apresentaram percentual de gordura corporal acima do recomendado para a idade e quantidade de atividade física abaixo da recomendada na semana.

Palavras-chaves: Conhecimento nutricional, Atividade física, Composição corporal.