

ESTILO DE VIDA E ALIMENTAÇÃO DE ADOLESCENTES: INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

**LIFESTYLE AND NUTRITION OF ADOLESCENTS: EDUCATIONAL
INTERVENTION FOR OBESITY PREVENTION**

**ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACIÓN DE ADOLESCENTES: INTERVENCIÓN
EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**

Fernando Henrique Chiamenti¹, Lucas Lot e Silva², Pâmella Martins Souza³, Eduarda Bissoli Pupim⁴, Sandra Regina Ribeiro Cara Busso⁵, Rubens de Souza Neto⁶, Luís César da Cruz Palhavam Neto⁷, Débora Cristina da Cunha Nones⁸, Micheli Patrícia de Fátima Magri⁹

DOI: 10.54899/dcs.v22i84.3742

Recibido: 04/10/2025 | Aceptado: 28/10/2025 | Publicación en línea: 06/11/2025.

RESUMO

Objetivo: Desenvolver uma triagem com os alunos do Programa de Saúde na Escola (PSE) sobre os reflexos da alimentação saudável na qualidade de vida dos adolescentes. Método: O estudo foi realizado em uma escola de período integral no interior paulista, com 120 adolescentes de 13 a 15 anos. Inicialmente, foi feita uma revisão bibliográfica (17 artigos entre 2020-2025) e elaborado um questionário sobre hábitos alimentares, sono, atividade física e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Após aprovação ética e consentimento dos responsáveis, os dados foram coletados, analisados e organizados em um painel integrativo. Posteriormente, foi criada uma proposta de intervenção, validada por equipe escolar e implementada com a elaboração de um E-book com receitas saudáveis, seguido de oficinas práticas e palestra de nutrição. Resultados: Observou-se alta prevalência de insônia (71,6%), consumo excessivo de ultraprocessados

¹ Graduando em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: fernandochiamenti@yahoo.com

² Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: Lucas_lot@hotmail.com

³ Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: panstz@gmail.com

⁴ Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: Eduarda.pupim@aluno.unip.br

⁵ Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: sandrarcara@hotmail.com

⁶ Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: Rubens.neto15@aluno.unip.br

⁷ Graduanda em Medicina, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: netopalhavam@hotmail.com

⁸ Doutora em Biociências Aplicadas à Saúde, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: debora.cunha@docente.unip.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1331-3730>

⁹ Doutora em ciências Ambientais, Universidade Paulista (UNIP) - campus São José do Rio Pardo, São José do Rio Pardo, São Paulo, Brasil. E-mail: micheli.magri@docente.unip.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0600-6249>

(refrigerantes: 93%) e tempo de tela elevado (54,2% usam celular por mais de 5h/dia). A prática de atividade física foi baixa (apenas 10,7% praticam mais de 4 vezes/semana). Discussão: A má alimentação, o sedentarismo e o sono inadequado estão interligados e contribuem para a obesidade juvenil. A intervenção mostrou que receitas saudáveis podem ser bem aceitas quando adaptadas ao paladar dos adolescentes. Conclusão: Estratégias educativas interativas, como o E-book e oficinas culinárias, são eficazes na promoção de hábitos saudáveis e prevenção da obesidade entre adolescentes.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial Sistêmica. Alimentação Saudável. Programa de Saúde na Escola. Medicina de Família e Comunidade.

ABSTRACT

Objective: To conduct a screening with students from the School Health Program (PSE) on the impact of healthy eating on adolescents' quality of life. **Method:** The study was conducted at a full-time school in the countryside of São Paulo state, involving 120 adolescents aged 13 to 15. Initially, a literature review was carried out (17 articles published between 2020–2025), and a questionnaire was developed covering eating habits, sleep, physical activity, and Non-Communicable Chronic Diseases (NCDs). After ethical approval and obtaining parental consent, data were collected, analyzed, and organized into an integrative panel. Subsequently, an intervention proposal was created, validated by the school staff, and implemented through the development of an e-book with healthy recipes, followed by practical workshops and a nutrition lecture. **Results:** A high prevalence of insomnia (71.6%), excessive consumption of ultra-processed foods (soda: 93%), and elevated screen time (54.2% use mobile phones for more than 5 hours/day) was observed. Physical activity levels were low (only 10.7% exercised more than 4 times/week). **Discussion:** Poor diet, sedentary lifestyle, and inadequate sleep are interconnected and contribute to youth obesity. The intervention showed that healthy recipes can be well accepted when adapted to adolescents' tastes. **Conclusion:** Interactive educational strategies, such as the e-book and cooking workshops, are effective in promoting healthy habits and preventing obesity among adolescents.

Keywords: Systemic Arterial Hypertension. Healthy Eating. School Health Program. Family and Community Medicine.

RESUMEN

Objetivo: Desarrollar un cribado con los estudiantes del Programa de Salud en la Escuela (PSE) sobre los efectos de la alimentación saludable en la calidad de vida de los adolescentes. **Método:** El estudio se llevó a cabo en una escuela de jornada completa en el interior del estado de São Paulo, con 120 adolescentes de 13 a 15 años. Inicialmente, se realizó una revisión bibliográfica (17 artículos entre 2020-2025) y se elaboró un cuestionario sobre hábitos alimentarios, sueño, actividad física y Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Tras la aprobación ética y el consentimiento de los responsables, los datos fueron recolectados, analizados y organizados en un panel integrador. Posteriormente, se diseñó una propuesta de intervención, validada por el equipo escolar e implementada mediante la elaboración de un e-book con recetas saludables, seguido de talleres prácticos y una charla de nutrición. **Resultados:** Se observó una alta prevalencia de insomnio (71,6%), consumo excesivo de ultraprocesados (refrescos: 93%) y elevado tiempo frente a pantallas (54,2% utilizan el celular

más de 5 horas/día). La práctica de actividad física fue baja (solo el 10,7% la realiza más de 4 veces por semana). Discusión: La mala alimentación, el sedentarismo y el sueño inadecuado están interrelacionados y contribuyen a la obesidad juvenil. La intervención mostró que las recetas saludables pueden ser bien aceptadas cuando se adaptan al paladar de los adolescentes. Conclusión: Las estrategias educativas interactivas, como el e-book y los talleres culinarios, son eficaces para promover hábitos saludables y prevenir la obesidad entre los adolescentes.

Palabras clave: Estilo de Vida y Alimentación de Adolescentes: Intervención Educativa para la Prevención de la Obesidad.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, tem-se observado um aumento alarmante nos índices de sobrepeso e obesidade entre jovens e adolescentes em diversas partes do mundo, o que tem impactado significativamente a qualidade de vida dessa população, sendo atribuído principalmente ao sedentarismo, aos hábitos alimentares inadequados e a estilos de vida pouco saudáveis (Castro *et al.*, 2021). A obesidade, por sua vez, não é uma condição isolada, mas sim um fator de risco para o desenvolvimento de diversas outras doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão, distúrbios do sono, problemas osteomusculares e alterações psicológicas (Gonçalves *et al.*, 2021; Silvério *et al.*, 2024).

Estudos apontam que adolescentes com obesidade possuem grandes chances de permanecerem com excesso de peso na fase adulta, além de apresentarem maior risco de morte prematura e desenvolvimento de comorbidades ao longo da vida. Estima-se que 6 em cada 10 crianças com excesso de peso manterão esse quadro até os 35 anos de idade, enquanto menos de 6 em cada 100 alcançarão o peso adequado segundo o IMC aos 30 anos (Monteiro; Freitas; Ferreira, 2022). Esses dados reforçam a urgência de estratégias que visem à prevenção precoce, com foco em comportamentos modificáveis que antecedem o desenvolvimento da obesidade.

A literatura destaca que a alimentação inadequada, o sedentarismo, a baixa qualidade do sono e a inatividade física são os principais fatores relacionados ao aumento da obesidade infantil e juvenil (Silva *et al.*, 2022; Barcela *et al.*, 2022).

Contudo, estudos mais recentes indicam que o impacto desses fatores se torna ainda mais relevante quando eles ocorrem de forma combinada, interagindo entre si e potencializando os

efeitos negativos sobre a saúde dos adolescentes (Nascimento *et al.*, 2022; Vale *et al.*, 2025). Diante disso, torna-se essencial analisar como esses comportamentos coexistem e influenciam o estilo de vida dos jovens, para que intervenções mais completas e eficazes possam ser propostas, considerando o conjunto de hábitos e não ações isoladas.

Ao mesmo tempo, é evidente a importância de estratégias educativas que promovam a saúde de forma acessível e atrativa. A introdução de alternativas alimentares saudáveis, com ingredientes simples e de baixo custo, acompanhadas de práticas pedagógicas interativas, pode contribuir significativamente para a mudança de comportamento alimentar entre adolescentes (Zardo *et al.*, 2025; Gualhano; Minayo, 2024). Nesse contexto, o Programas de Saúde na Escola (PSE) desempenha papel fundamental na triagem e no acompanhamento de adolescentes com excesso de peso, além de possibilitarem intervenções educativas focadas em alimentação saudável, prática de atividade física e higiene do sono.

Assim, justifica-se a relevância deste projeto, que busca não apenas identificar adolescentes com comportamentos de risco para obesidade, mas também oferecer propostas práticas e sustentáveis para a promoção da saúde. Considerando que a maioria dos adultos com obesidade teve início ainda na infância ou adolescência, trabalhar com essa faixa etária é essencial para quebrar o ciclo de doenças crônicas associadas ao excesso de peso. Ademais, a redução da obesidade juvenil poderá, a longo prazo, contribuir para a diminuição da sobrecarga nos serviços de saúde pública (Barbalho *et al.*, 2020; Corrêa *et al.*, 2020).

Objetivou-se desenvolver uma triagem com os alunos do Programa de Saúde na Escola (PSE) sobre os reflexos da alimentação saudável na qualidade de vida dos adolescentes, além de identificar os principais comportamentos de risco relacionados ao estilo de vida dos adolescentes, como inatividade física, alimentação inadequada e sedentarismo digital.

- Compreender os fatores cotidianos que influenciam o sedentarismo, a má alimentação e relacionar seus efeitos com o desenvolvimento da obesidade.
- Avaliar a associação entre esses comportamentos e o excesso de peso corporal.
- Estimular o consumo consciente por meio de experimentações práticas com alimentos saudáveis.
- Elaborar e apresentar um E-book com receitas de fácil preparo, baixo custo e redução calórica, contendo também informações educativas sobre alimentação, prática de atividade física e higiene do sono.

METODOLOGIA

A primeira etapa ocorreu com uma revisão bibliográfica, onde foram selecionados 17 artigos de revisão com foco em adolescentes, em língua portuguesa e inglesa, no período de 2020 a 2025 e elaborado um questionário para identificar hábitos alimentares, atividade física, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e sono, submetido ao Comitê de ética, com CAAE: 74771623.4.0000.5512^[1]_[SEP].

A segunda etapa ocorreu após os pais assinarem o Termo de Consentimento Esclarecido (TCE) para menores, em um dia típico de aula, em uma escola do interior paulista, com a aplicação do questionário para 120 alunos de 13 a 15 anos, pertencentes a uma escola de período integral do interior paulista.

A terceira etapa ocorreu com a tabulação dos dados em planilha Excel® e seleção dos julgados relevantes de acordo com o objetivo do estudo para realizar avaliação situacional daqueles adolescentes, com a elaborar de um painel integrativo com uma proposta de intervenção, após analisar percentualmente as variáveis apresentadas.

A quarta etapa contou com a apresentação da proposta para validação com a diretora, coordenadora pedagógica e 15 docentes das diversas áreas de ensino, que após ouvirem a proposta a validaram, sugerindo a adição da quantidade de calorias que cada receita teria e a inclusão de uma mini palestra sobre nutrição.

A quinta etapa ocorreu com a elaboração de um E-book, na plataforma Canva®, com receitas, para que os adolescentes pudessem melhorar a sua alimentação. Os critérios para a seleção das receitas foram serem práticas, fáceis, um baixo custo, contenham frutas, legumes da época, produtos de baixo teor calórico e redução de açúcares.

A sexta etapa contou com a produção das receitas de bolo de aveia e cenoura com cobertura de cacau e refrigerante caseiro, sendo utilizado o laboratório de nutrição e dietética da faculdade UNIP Campus São José do Rio Pardo.

A sétima etapa contou com a apresentação para os adolescentes, a qual foi composta pela mini palestra de nutrição com os tópicos: nutrientes; carboidratos; aminoácidos e proteínas; lipídios; vitaminas e finalizado pela entrega dos alimentos que preparamos.

O E-book foi distribuído nos grupos de mensagem on-line compartilhados entre coordenadores, professores e alunos. Também foi incentivado que esses alunos enviem para seus pais.

RESULTADOS

Como descrito anteriormente, os participantes da pesquisa preencheram um questionário contendo informações sobre acesso à internet, qualidade de sono, prática de atividade física e alimentação, sendo encontrados os dados descritos na tabela 1.

Tabela 1: Questionário respondido por 120 alunos durante o Programa de Saúde na Escola, para os graduandos em medicina possam identificar hábitos que se relacionem as DCNT.

Questões respondidas pelos adolescentes	N total	Variável	%
Possuem acesso à internet em casa	120	Sim	99,2%
Horas que dorme por noite	116	+ 5hs/noite	86,2%
Possui insônia	116	Sim	71,6%
Acorda durante a noite	116	Sim	59,5%
Motivo de acordarem durante a noite	44	Ir ao banheiro	50%
		Para comer	25%
		Sem motivo	13,62%
		Para mexer no celular	4,54%
Pratica atividade física	120	Sim	72,5%
Frequência semanal com que praticavam atividade física	75	02 vezes na semana	26,7%
		03 vezes na semana	25,3%
		04 vezes ou 05 vezes ou 7 vezes	10,7%
Quanto tempo por dia você fica no celular	118	5 horas ou mais	54,2%
		Não mexe em celular	1,69
Quais alimentos da lista você consome	118	Refrigerante	93%
		Bolo comum	79%
		Doces	88%
		Fast food,	77%
		Salgadinho	78%
		Bolacha	77%
		Fritura	87%
		Miojo	63%

Fonte: Próprios autores, (2025).

Após a tabulação dos dados foi elaborado um painel integrativo (Tabela 2), com um eixo central de DCNT que se correlacionou com o sedentarismo e a má alimentação, para direcionar a proposta que os graduandos de medicina gostariam de elaborar e aplicar com os alunos.

Tabela 2: Painel integrativo para direcionamento da proposta para ser aplicada com os alunos.

	Porque acontece	O que pode ser feito	O que esperamos
Sedentarismo	Mais de 50% das crianças encontram entretenimento no celular por mais de 5hs/dia	Conscientização sobre os impactos excessivos de celular a curto e longo prazo. Incentivo ao auto-conhecimento e a busca por hábitos saudáveis	Diminuição do uso de telas em troca do aumento da atividade física
Má	Divido ao fácil acesso à	Conscientização familiar	Mudanças de hábitos

alimentação	alimentação de baixa qualidade nutricional, rico em carboidratos refinados e gorduras saturada pelo baixo custo Devido à má qualidade do sono, a qual é acompanhado por escolhas ruins na alimentação noturna	sobre o fácil acesso desses alimentos em casa e a proposição de alternativas alimentares que se encaixam no orçamento familiar e tenham boa qualidade nutricional. Reduzir uso de telas e ingestão de líquidos no período da noturno.	alimentares rotineiros impulsionados pelo incentivo e adesão dos pais.
--------------------	--	--	--

Fonte: Próprios autores, (2025).

Após essa etapa foi desenvolvido um E-book para os alunos poderem direcionar receitas para os alunos experimentarem e após reproduzir em casa com seus familiares, com as receitas: Macarrão de abobrinha; torta salgada de talosde couve flor e cenoura; creme de manga com iogurte e leite de coco; guacamole; Pudim de pão e abacaxi; doce de mamão; refrigerante caseiro; bolo de banana com aveia e cenoura; sanduiche natural de atum; mingau de tapioca sem açúcar; suflê de folhas e assado de casca de chuchu.

O material serviu de base para a fabricação das receitas que foram degustadas pelos alunos.

DISCUSSÃO

A base da prevenção da obesidade infantil está relacionada com a diminuição de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e pobres em nutrientes. A introdução precoce de alimentos sem suporte nutricional, como doces e refrigerantes, deve ser evitada (Nascimento *et al.*, 2022). Sendo igualmente importante evitar alimentos como frituras e bebidas calóricas em excesso (Castro *et al.*, 2021).

Além disso, é fundamental estimular a prática de atividade física desde a infância, de forma prazerosa, bem como incentivar hábitos saudáveis à mesa, como evitar o uso de eletrônicos durante as refeições, respeitar a saciedade da criança, promover um tempo adequado para alimentação e limitar o consumo de líquidos durante as refeições, especialmente os que não possuem valor nutricional (Monteiro; Freitas; Ferreira, 2022).

De acordo com Nascimento *et al.*, (2022), alimentos com alto valor calórico e baixo valor nutricional são fatores determinantes para o desenvolvimento da obesidade em adolescentes. Confirmado pela alta frequência de consumo de fast food (77%), refrigerantes (93%), doces (88%) e frituras (87%) entre os alunos.

Essa predominância sugere uma facilidade de acesso a esses alimentos, o que influencia diretamente as escolhas alimentares dos adolescentes, elevando o risco de obesidade (Zardo *et al.*, 2025; Vale *et al.*, 2025).

Além disso, Barcela *et al.*, (2022) destacam que a evolução tecnológica reduz o tempo dedicado às atividades físicas, o que contribui significativamente para o aumento da obesidade infantil. Esse cenário é agravado pelo acesso generalizado à internet (99,2%) e o elevado tempo de uso de celulares (54,2% dos adolescentes por 5 horas ou mais diariamente), fatores que favorecem o sedentarismo ao substituir atividades físicas por tempo de tela confirmados por Antoniassi *et al.*, (2024); Gualhano; Minayo, (2024).

Com isso, torna-se urgente a redução do tempo de lazer sedentário, como forma de prevenir efeitos negativos no peso corporal e na saúde das crianças (Barcela *et al.*, 2022). A prática de atividade física, ainda que presente em 72,5% dos adolescentes, apresenta baixa frequência: 26,7% praticam apenas duas vezes por semana e apenas 10,7% ultrapassam quatro vezes semanais.

De acordo com Silva *et al.*, (2021), atividades aeróbias com duração de 45 a 50 minutos, realizadas três vezes por semana durante três meses, resultam na redução da gordura corporal e na melhora do desempenho cardiorrespiratório.

Sendo assim, a prática regular de atividade física é fundamental para o controle da obesidade entre adolescentes, especialmente quando associada a uma alimentação equilibrada. A correlação entre sedentarismo e o consumo excessivo de alimentos não saudáveis é alarmante e contribui para o desenvolvimento da obesidade (Barbalho *et al.*, 2020; Silvério *et al.*, 2024; Corrêa *et al.*, 2020).

Conforme reforça Silva (2022), a obesidade pode se iniciar em qualquer fase da vida, sendo ainda mais crítica nos períodos de crescimento acelerado da criança, quando ocorre a introdução de diversos alimentos, muitas vezes inadequados. A escola é um ambiente estratégico para a realização de intervenções educativas, pois faz parte do cotidiano dos adolescentes e pode ser um agente importante na formação de hábitos saudáveis duradouros (Gonçalves *et al.*, 2021; Lopes *et al.*, 2025).

Além disso, é sabido que a falta de atividade física em conjunto com maus hábitos alimentares traz diversos malefícios à saúde dos adolescentes, inclusive colaborando para o surgimento da obesidade (Castro *et al.*, 2021; Monteiro; Freitas; Ferreira, 2022; Barbalho *et al.*, 2020) e diversos problemas de saúde, como distúrbios do sono e alterações metabólicas (Corrêa

et al., 2020; Silvério *et al.*, 2024).

No que diz respeito à relação entre alimentação e a prevalência de insônia, estudos relatam que o alto consumo de macarrão, doces e bebidas açucaradas, a omissão do café da manhã e refeições irregulares estão associados à má qualidade do sono. Além disso, a ingestão inadequada de macronutrientes, o consumo excessivo de calorias e refeições tardias contribuem diretamente para o surgimento da insônia (Binks *et al.*, 2020; Sejbuk *et al.*, 2022).

O sono insuficiente está fortemente associado a alterações hormonais, incluindo a redução da leptina, o aumento da grelina, além de desequilíbrios na produção de cortisol e do hormônio do crescimento. Essas alterações hormonais podem levar à redução da sensibilidade à insulina nos tecidos, afetar a regulação energética, favorecer a ingestão excessiva de alimentos e diminuir a disposição para a prática de atividades físicas (Sejbuk *et al.*, 2022; Zardo *et al.*, 2025).

Além disso, pessoas que dormem menos tendem a apresentar um período de sono REM mais curto, o que pode ser um dos mecanismos responsáveis pela ligação entre sono insuficiente e ganho de peso (Sejbuk *et al.*, 2022).

Sendo assim, observou-se que a qualidade de vida dos adolescentes está comprometida pela alta prevalência de insônia (71,6%), a ocorrência de despertares noturnos (59,5%) e a necessidade de acordar para comer (25%). Tais fatores estão diretamente relacionados com a obesidade, má alimentação e hábitos inadequados (Antoniassi *et al.*, 2024; Vale *et al.*, 2025).

Entra-se, em um ciclo vicioso: a obesidade e a ingestão de alimentos inadequados provocam a insônia; esta, por sua vez, compromete a seleção alimentar, a regulação hormonal e energética, além de reduzir a atividade física, fatores que contribuem para o desenvolvimento e agravamento da obesidade (Silva *et al.*, 2021).

Em relação ao feedback trazido pelos 40 alunos a respeito da experimentação dos alimentos, metade dos estudantes de ambas as salas, conseguiram identificar os ingredientes. Alguns alunos se mostraram surpresos com os ingredientes utilizados, principalmente com a presença de cenoura no refrigerante caseiro; no entanto, essa surpresa não impediu a aceitação da bebida, sendo inclusive repetida por alguns.

Nesse sentido, observou-se que a aceitação do refrigerante foi maior do que a do bolo de cenoura. Mesmo após saberem os ingredientes, alguns alunos demonstraram resistência ou falta de curiosidade em provar o bolo.

Essa diferença na aceitação pode estar relacionada ao fato de que cerca de 93% dos adolescentes consomem refrigerantes regularmente, o que Nascimento *et al.*, (2022), aponta

como uma familiaridade e preferência pelo sabor mais próximo ao que estão acostumados. Assim, a semelhança entre o refrigerante caseiro e sua versão industrial pode ter influenciado positivamente a aceitação da receita.

Esse dado reforça a importância de que as receitas disponibilizadas por meio do E-book tenham sabor e aparência semelhantes às versões tradicionais e calóricas, facilitando a adesão dos adolescentes a alternativas mais saudáveis.

A baixa aceitação do bolo pode estar relacionada ao uso de ingredientes com menor adição de sabor doce, como a aveia e a cenoura já sem o seu sumo, o que pode ter impactado negativamente no sabor final. Isso está de acordo com estudos que apontam que o paladar infantil e adolescente tende a preferir alimentos mais doces e ultraprocessados, devido à alta exposição a esses produtos desde a infância (Monteiro; Freitas; Ferreira, 2022; Castro *et al.*, 2021).

Durante a atividade uma aluna recusou provar tanto o bolo quanto o refrigerante, demonstrando aversão aos alimentos. A coordenação da escola, descreveu que a aluna apresentava um quadro de anorexia. Tal comportamento é condizente com estudos que indicam que adolescentes com transtornos alimentares, como anorexia, apresentam forte rejeição ao consumo de alimentos, mesmo aqueles considerados saudáveis ou naturais (Gualhano; Minayo, 2024).

Apesar disso, o quadro geral foi bastante satisfatório, visto que a maioria dos alunos aprovou ao menos uma das receitas e demonstrou interesse genuíno em replicá-las. Um exemplo positivo foi o de um aluno que pediu pessoalmente a receita do refrigerante, afirmando ter gostado bastante e querendo reproduzi-lo em casa. Essa reação demonstra que a proposta pedagógica foi bem recebida, com potencial para gerar bons frutos no estímulo a hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis (Barcela *et al.*, 2022; Castro *et al.*, 2021; Vale *et al.*, 2025).

Contudo, fica evidente que os comportamentos relacionados ao estilo de vida dos adolescentes, como má alimentação, sedentarismo, sono inadequado e inatividade física, são determinantes diretos para o desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade. A elevada prevalência de consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes (93%), doces (88%) e frituras (87%), aliada ao alto tempo de exposição às telas (mais de 5 horas diárias para 54,2% dos adolescentes) demonstra um cenário preocupante, onde hábitos não saudáveis estão fortemente enraizados no cotidiano dos jovens.

A prática de atividade física mostrou-se ainda insuficiente, com apenas 10,7% dos adolescentes se exercitando mais de quatro vezes por semana, o que compromete ainda mais o

equilíbrio energético necessário para a manutenção de um peso saudável. Soma-se a isso a má qualidade do sono, fator muitas vezes negligenciado, mas que interfere diretamente na regulação hormonal do apetite e nas escolhas alimentares, podendo inclusive formar um ciclo de retroalimentação da obesidade.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estratégias integradas, interativas e baseadas na realidade dos adolescentes, como a distribuição de um E-book com receitas acessíveis e orientações sobre prática física e higiene do sono, são ferramentas viáveis e eficazes agindo como coadjuvantes na promoção da saúde e prevenção da obesidade juvenil, ao ponto que auxiliam no processo de transformação do adolescente em sujeito ativo no processo de mudança de suas escolhas alimentares, incentivando as práticas culinárias e dando instrumentos para que produzam seus próprios alimentos, o que aumenta sua autonomia.

A intervenção prática realizada nas escolas, por meio do Programa Saúde na Escola (PSE), evidenciou que é possível promover mudanças positivas na percepção dos adolescentes quanto à alimentação.

Além disso, intervenções realizadas por graduandos em medicina, demonstram que é possível sensibilizar, educar e engajar os adolescentes em práticas mais saudáveis, contribuindo diretamente para a construção de uma geração adulta com menor risco de doenças crônicas e melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S. G., et al. (2024). Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(1), e00022023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00022023>

BARCELA, F.; HOLDEFER, C. A.; ALMEIDA, G. Atividade física e sua relação com a obesidade infantil: uma revisão bibliográfica. *Caderno Intersaberes, Curitiba*, v. 11, n. 31, p. 242-255, 2022. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/-intersaberes/article/view/2170/1687>. Acessado em 12/09/2023.

BINKS, H.; VINCENT, G.E.; GUPTA, C.; IRWIN, C.; KHALES, S. Effects of diet on sleep: A narrative review. *Nutrients*. 2020, 12, 936. [CrossRef]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32230944/>. Acessado em 18/10/2023.

BARBALHO, E. DE V. et al. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 12–23, jan. 2020.

CASTRO, M. A. V.; LIMA G. C., BELFORT, G. P. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. 2021; 12 (2). Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/1891/383/6615>. Acessado em 10/08/2023.

CORREA, V. P.; P, K. M., et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. **Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, 14(85), 177-183, 2020. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1208>. Acessado em: 10/06/2023.

GONÇALVES, E. C. de A. et a. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 621-626, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7y8C9BP99Z-ZFpmwbt5kWW4s/abstract/?lang=pt>. Acessado em 25/10/2023.

GUALHANO, L.; MINAYO, M.C.S. Imagem corporal, beleza e nutrição na adolescência [online]. **SciELO em Perspectiva | Press Releases**, 2024 [viewed 15 September 2025]. Available from: <https://pressreleases.scielo.org/blog/2024/03/06/imagem-corporal-beleza-e-nutricao-na-adolescencia/>

LOPES, A., et al. Assessment of Overweight/Obesity and Elevation of Blood Pressure in Schools in Rural and Urban Area in the Backlands of Bahia. **International Journal of Cardiovascular Science [online]**. 2025, vol. 38, e20240136 [viewed 6 May 2025]. <https://doi.org/10.36660/ijcs.20240136>.

MONTEIRO, S. D.; FREITAS, F. M. N. O.; FERREIRA, J. C. S. Hábitos alimentares da população brasileira e a relação com a obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 11, n.14, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download-d/36663/30624/404674>. Acessado em 05/10/2023.

NASCIMENTO, A. B. S.; SILVA, F. C.; SANTOS, J. S. Obesidade infantil e má alimentação. **Research, Society and Development**, v. 11, n.16, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/37847/31928/420714>. Acessado em 11/10/2023.

SILVA, S. L.; et al. Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/-download/17980/15979/224862>. Acessado em 06/11/2023.

SILVA, P. A. P. C. Obesidade infantil: a importância do acompanhamento nutricional e as consequências de sua ausência. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.8.n.10. out. 2022.

SILVÉRIO, D. A.; CASTRO, K. C. E. de; SILVA, J. L. da; AMÂNCIO, N. de F. G. Obesidade, sedentarismo e má alimentação como fatores de risco para o diabetes tipo 2 em jovens: uma revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 15, p. e151707, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1707. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1707>. Acesso em: 15 set. 2025.

SEJBUK, M.; M.C., I.; WITKOWSKA, A.M. Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. **Nutrients**. 2022, 14, 1912. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/>. Acessado em 30/10/2023,

VALE, D.; ANDRADE, M. E. DA C. E; DANTAS, N. M. Adherence to multiple recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population and associated factors among adolescents: a cross-sectional study with data from the National Students' Health Survey, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]**. v. 34 [Acessado 15 Setembro 2025], e20240404. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240404.en>

ZARDO, K. M.; et al. Consumo alimentar e estado nutricional de adolescentes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, [S. l.], v. 18, n. 5, p. e18312, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.5-435. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/18312>. Acesso em: 15 set. 2025.