

OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: Disseminando a informação

Eloisa Cardoso de Oliveira¹

Geovana Alves Lourenço²

Jeniffer Maria Pereira Gomes³

Lunna Dias Horácio Souza⁴

Vanessa Antônia Beltrami de Freitas Figueiredo Campos⁵

Tarcísio Sales Vasconcelos⁶

RESUMO: A obesidade na adolescência é um problema crescente de saúde pública, caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal devido a fatores genéticos, metabólicos, comportamentais e ambientais. Este estudo foi realizado com alunos da ETEC de São Sebastião e teve como objetivo analisar a relação entre distorção da imagem corporal e o consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes. A metodologia envolveu a aplicação de questionários para avaliar a percepção corporal e os hábitos alimentares, além de medições antropométricas para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC).

Os resultados indicam uma alta prevalência de insatisfação com a própria imagem, o que se correlaciona com o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e gorduras, além de baixos níveis de atividade física.

A pesquisa ressalta a necessidade de intervenções educativas que promovam a aceitação corporal e hábitos alimentares saudáveis para mitigar o impacto da obesidade na adolescência.

Palavras-chave: Obesidade na Adolescência. Distorção da Imagem Corporal, Alimentos Ultraprocessados. Atividade Física.

OBESITY IN ADOLESCENCE: Disseminating information

ABSTRACT: Obesity in adolescence is a growing public health problem, characterized by excessive accumulation of body fat due to genetic, metabolic, behavioral and environmental factors. This study was carried out with students from

¹ RM: 22186. Aluna regular do Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: eloisa.oliveira14@etec.sp.gov.br.

² RM: 22184. Aluna regular do Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: geovana.lourenco2@etec.sp.gov.br.

³ RM: 22343. Aluna regular do Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: jeniffer.gomes6@etec.sp.gov.br.

⁴ RM: 22263. Aluna regular do Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: lunna.souza@etec.sp.gov.br.

⁵ Coorientadora; Professora Esp. da Etec de São Sebastião – E-mail: vanessa.campos15@etec.sp.gov.br.

⁶ Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: tarcisio.vasconcelos@etec.sp.gov.br.

ETEC in São Sebastião and aimed to analyze the relationship between body image distortion and the consumption of ultra-processed foods among adolescents. The methodology involved the application of questionnaires to assess body perception and eating habits, in addition to anthropometric measurements to calculate the Body Mass Index (BMI).

The results indicate a high prevalence of dissatisfaction with one's image, which correlates with excessive consumption of foods rich in sugar and fat, as well as low levels of physical activity.

The research highlights the need for educational interventions that promote body acceptance and healthy eating habits to mitigate the impact of obesity in adolescence.

Keywords: Obesity in Adolescence. Distortion of Body Image. Ultra-processed foods. Physical Activity.

1. INTRODUÇÃO

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) define a faixa etária de 12 a 18 anos como a adolescência, um período marcado por intensas transformações físicas, hormonais, psicológicas e na formação do caráter e intelectualidade. Durante essa fase de desenvolvimento, os jovens enfrentam o desafio de construir suas identidades, necessitando de acolhimento e compreensão multifacetados. A pressão social para aderir a padrões de beleza e a necessidade de lidar com questões emocionais, como estresse, ansiedade e baixa autoestima, podem levar a comportamentos alimentares inadequados. Distúrbios alimentares como a compulsão alimentar e a bulimia são preocupações crescentes entre adolescentes, refletindo a influência desses fatores na saúde mental e física dos jovens. (CARVALHO, SANTOS, 2019; CIDÃO, 2019; NEVES, 2021).

Além disso, a obesidade emergiu como um problema significativo de saúde pública, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, devido ao seu aumento preocupante na incidência. (RODRIGUES, 2020; SIMÃO, 2020). Esta condição é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode ser resultado de uma combinação de fatores genéticos, metabólicos e ambientais. A obesidade na adolescência é frequentemente associada a hábitos alimentares prejudiciais, como o consumo excessivo de alimentos ultra processados, ricos em açúcares e gorduras, e à redução da prática de exercícios físicos. (GUIMARÃES, 2021; NASCIMENTO, 2020). A complexidade desses fatores ressalta a necessidade de abordagens eficazes para promover uma nutrição adequada e um estilo de vida

saudável entre os jovens.

1.1 Questão problema

Como auxiliar os adolescentes promover hábitos saudáveis para mitigar o impacto do mau estilo de vida na prevalência da obesidade entre os adolescentes?

1.2. Justificativa

É importante falar sobre a obesidade por várias questões de saúde, abordando temas como os impactos negativos na saúde física e mental dos indivíduos, os benefícios de uma alimentação correta e de uma vida ativa. Além disso, debater sobre a obesidade auxilia no aumento da conscientização sobre os fatores que a ocasionam e permite disseminar estratégias para prevenção e tratamento da mesma.

A obesidade também pode acarretar, em adolescentes, problemas psicológicos, como baixa autoestima, ansiedade, depressão e transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, bulimia, dentre outros.

Vale salientar que diálogos sobre a obesidade na adolescência, servirão para promover assuntos relacionados a saúde combater o estigma, prevenir doenças e reduzir os custos econômicos associados a mesma.

1.3. Objetivo

O objetivo geral deste estudo é fomentar a disseminação de informações sobre a obesidade nas comunidades da ETEC. Para isso, estabelecemos os seguintes objetivos específicos: verificar as medidas de combate a obesidade; observar os problemas físicos e mentais que a obesidade causa nos adolescentes; analisar os principais fatores que ocasionam a obesidade na adolescência, como alimentação, atividade física e ambiente familiar; e realizar uma intervenção para analisar adolescentes com possíveis indícios de distorção de imagem na ETEC de São Sebastião.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Caracterização do objeto de estudo

Este estudo contou com a participação de 28 alunos, com a idade entre 14 a

16 anos, com o objetivo de entender a ligação entre a percepção errada da imagem corporal, o consumo exagerado de alimentos ultra processados e a obesidade em adolescentes na ETEC de São Sebastião. A pesquisa foi feita através de um questionário de 30 questões sobre como veem seus próprios corpos e seus hábitos de alimentação.

A adolescência é uma fase caracterizada por mudanças físicas, emocionais e sociais, frequentemente acompanhada por uma percepção distorcida do próprio corpo, influenciada por padrões de beleza midiáticos e pressões sociais. Esses aspectos acontecem bastante no ambiente escolar, onde fatores sociais e psicológicos podem influenciar bastante os hábitos alimentares dos jovens.

A distorção de imagem corporal, ocorre quando uma pessoa tem uma visão errada sobre seu próprio corpo; foi o caso dos alunos da ETEC. Essa visão incorreta do corpo muitas vezes faz com que os jovens adotem hábitos alimentares ruins, como comer muitos doces, ultra processados e outros alimentos ricos em açúcar. Esse comportamento com o tempo pode levar ao ganho de peso e até mesmo à obesidade.

Além disso, os questionários mostraram que muitos dos adolescentes se sentem pressionados pelos padrões de beleza da sociedade, o que aumenta ainda mais o desejo de mudar seus corpos, levando ao consumo de alimentos que oferecem uma sensação temporária de alívio emocional. A combinação dessa pressão social com a oferta fácil de alimentos ultra processados faz com que esses estudantes fiquem mais vulneráveis a problemas de saúde relacionados à alimentação, como o sobrepeso.

2.2. Materiais e Métodos

Em uma pesquisa realizada com os alunos da ETEC de São Sebastião, foi conduzida uma atividade com o objetivo de identificar possíveis indícios de distorções de imagem e padrões alimentares entre os estudantes. Para obter informações precisas, foram aplicados questionários que buscavam entender a percepção dos alunos sobre sua própria imagem corporal, seu consumo de ultraprocessados e a prática de atividade física. Durante a aplicação desses questionários, foram também realizadas medições de peso e altura dos participantes. Essas medições têm o objetivo de fornecer dados que possam ser

utilizados para analisar a relação entre as percepções de imagem e as medidas corporais reais. O questionário também contava com a imagem de diferentes corpos, podendo assim obter a análise no mesmo instante sobre um possível indício de distorção de imagem. A combinação dessas informações ajudará a identificar problemas e promover ações que possam apoiar uma imagem corporal saudável e realista entre os alunos.

Com os resultados finalizados, identificamos que muitos alunos apresentavam um alto consumo de alimentos ultraprocessados e sinais de possível distorção de imagem corporal. Para aprofundar a compreensão sobre esses temas, realizamos uma apresentação educativa e interativa com o objetivo de esclarecer a importância de uma alimentação equilibrada e os cuidados necessários para a prevenção da obesidade.

Durante essa apresentação, abordamos a diferença entre alimentos saudáveis e não saudáveis, discutindo seus impactos na saúde física e mental. Além disso, destacamos a importância de práticas que ajudam a preservar a saúde mental e física, como atividades físicas regulares e o desenvolvimento de uma boa relação com o próprio corpo.

Essa apresentação não se limitou a uma exposição de informações, foi também um momento de troca, onde os alunos puderam tirar todas as suas dúvidas. Incentivamos a participação ativa para que eles compreendessem a gravidade desses temas e como pequenas mudanças de hábitos podem contribuir para o bem-estar e para a prevenção de problemas relacionados à saúde e à autoimagem. Contamos também com a realização de um jogo online (kahoot) com o foco de analisar se os alunos entenderam o objetivo da intervenção realizada, após o fim desse momento de jogos obtivemos cerca de 81% de respostas respondidas corretamente. Ao final, todos pareciam mais cientes e engajados com a ideia de adotar práticas mais saudáveis no dia a dia.

Pergunta	Tipo	Correto/Incorreto
1 O que é obesidade?	Quiz	70%
2 Quais dos os principais fatores que contribuem para a obesidade	Quiz	100%
3 A obesidade afeta tanto na saúde física, tanto na saúde mental.	Verdadeiro ou falso	100%
4 A obesidade pode ser desenvolvida por diversos fatores, são eles:	Quiz	60%
5 Além de aumentar o risco de doenças crônicas, a obesidade pode causar baixa autoestima e ansi...	Verdadeiro ou falso	100%
6 A distorção de imagem não interfere na saúde mental do paciente.	Verdadeiro ou falso	60%
7 A prática de atividade física pode agravar o ciclo de insatisfação corporal e padrões alimentares L...	Verdadeiro ou falso	80%

Anexo 1. Perguntas realizadas após a intervenção aos alunos da ETEC de São Sebastião.



Anexo 2. Porcentagem de acertos das questões de intervenção aos alunos da ETEC de São Sebastião.

2.3. Resultados e Discussões

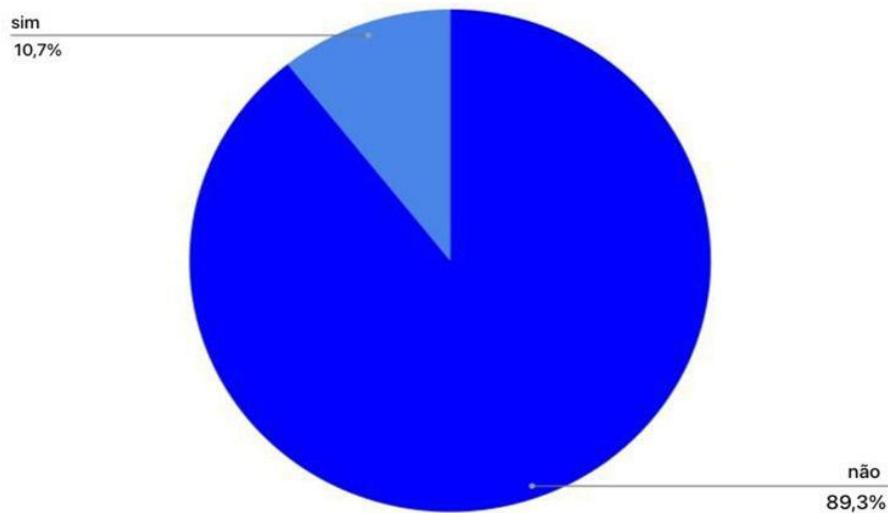
Foram observados que existe alunos com possíveis indícios de distorção de imagem na ETEC, sem contar com o alto consumo de ultra processados, principalmente localizados em doces, que podem acabar promovendo casos de obesidade. Além disso, foi observado que adolescentes com menor prática de atividades físicas apresentavam maior prevalência de obesidade e distorção de imagem corporal.

Isso indica que a falta de atividades física no cotidiano pode agravar o ciclo de insatisfação corporal e padrões alimentares inadequados.

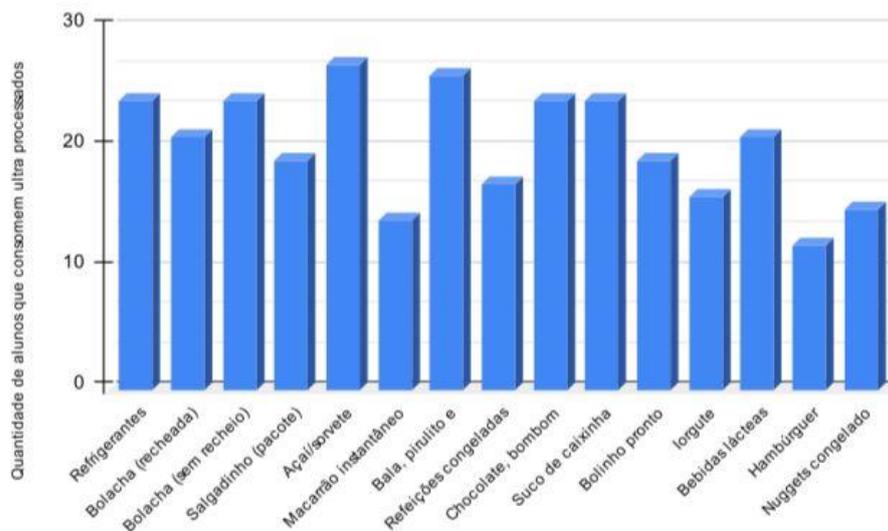
Com base nos resultados do questionário, sobre a relação entre distorção de imagem, consumo de doces e obesidade, pode-se concluir que essa relação é influenciada por vários fatores, sendo o principal deles por meio psicológico, ou seja,

como uma pessoa percebe o próprio corpo e lida com suas emoções, sendo elas ansiedade ou estresse que pode levá-la a consumir doces excessivamente.

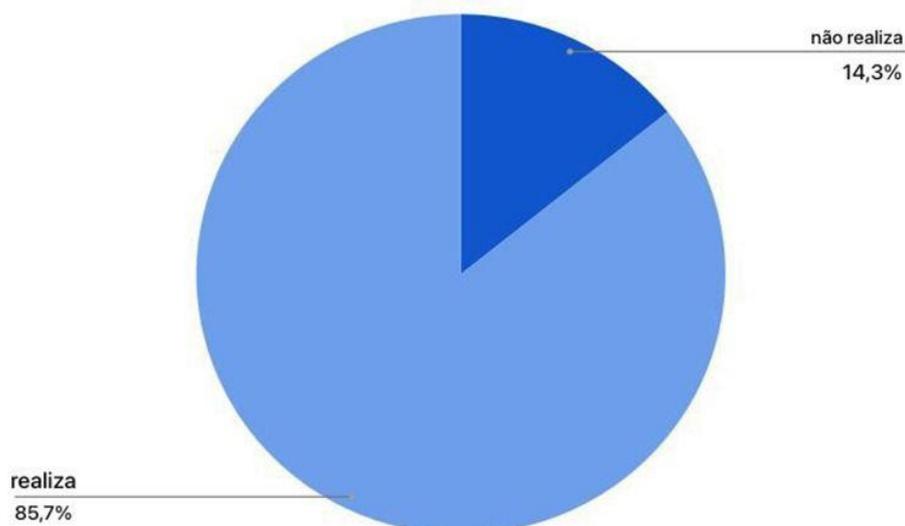
Culturalmente, as normas e valores de uma sociedade sobre o corpo ideal e o consumo de alimentos desempenham um papel importante. Além disso, o ambiente em que vivemos também influencia essa relação, com a fácil disponibilidade de alimentos açucarados, a influência da publicidade e o estilo de vida que promove o consumo excessivo de alimentos ultra processados.



Anexo 3. Possível índice de distorção de imagem na ETEC de São Sebastião. (Dados somente dos alunos que responderam à pesquisa).



Anexo 4. Quantidade de alunos que consomem ultra processados da ETEC de São Sebastião. (Dados somente dos alunos que responderam à pesquisa).



Anexo 5. Quantidade de alunos que praticam atividades físicas da ETEC de São Sebastião. (Dados somente dos alunos que responderam à pesquisa).

Essas conclusões são baseadas na análise de estudos (questionário) que exploram tanto as implicações psicológicas do consumo de doces quanto os fatores externos que modulam esse comportamento. Os debates sobre autocontrole, educação alimentar e políticas de saúde pública ajudam a reforçar ou questionar as teorias iniciais, oferecendo um quadro mais abrangente sobre a questão.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do dado alarmante de que 10,07% dos adolescentes apresentam indícios de distorção de imagem, é fundamental que as intervenções para lidar com essa questão sejam integradas e sensíveis tanto ao aspecto físico quanto ao emocional. A promoção de escolhas alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas regulares nas escolas são passos essenciais, mas não suficientes por si só. O suporte psicológico desempenha um papel crucial para que os adolescentes possam desenvolver uma relação mais saudável com o próprio corpo e fortalecer sua autoestima. Além disso, é importante que as abordagens valorizem a diversidade corporal e incentivem uma visão mais realista e positiva sobre o corpo, combatendo padrões de beleza inatingíveis e promovendo o bem-estar como um todo. Dessa forma, uma abordagem holística que une saúde física, mental e emocional é indispensável para combater a obesidade e os problemas relacionados à distorção da imagem corporal na adolescência.

4. ANEXOS

Nome: _____

Idade Atual: ____

Data da entrevista __/__/__

Gênero: () Feminino () Masculino

Este questionário desempenha um papel crucial como instrumento de pesquisa dentro do contexto do nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Ele será utilizado como parte de um experimento cuidadosamente planejado e executado, visando investigar e analisar determinados alimentos, questões de saúde ou variáveis específicas relevantes para o nosso campo de estudo. Os dados coletados serão analisados com rigor acadêmico para obter insights significativos que contribuam para a compreensão e o avanço do conhecimento neste assunto. Vale ressaltar que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

Peso: _____ Altura: _____

IMC: _____

Você realiza algum tipo de atividade física?

() Sim () Não

Com que frequência você pratica atividade física por semana?

() Não pratico () 1 a 3 vezes () 4 a 7 vezes () 8 a 10 vezes

Questionário de Frequência Alimentar (QFA)

Com que frequência você consome frutas por mês?

() não consumo () 1 a 5 vezes () 6 a 10 vezes () 11 ou +

Com que frequência você consome hortaliças folhosas por mês? (ex: alface, repolho,

brócolis...)

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome tubérculos por mês? (ex: cebola, alho, inhame...)

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome legumes por mês? (ex: abobora, cenoura, beterraba...)

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome ovos por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome carnes por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome lácteos por mês? (queijo, manteiga, creme de leite...)

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome cereais e leguminosas por mês? (arroz, feijão, milho...)

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

ULTRAPROCESSADOS

Com que frequência você consome refrigerantes por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome biscoitos ou bolachas por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome salgadinhos de pacote por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome sorvete ou açaí por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome macarrão instantâneo por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome balas, pirulitos, chicletes por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

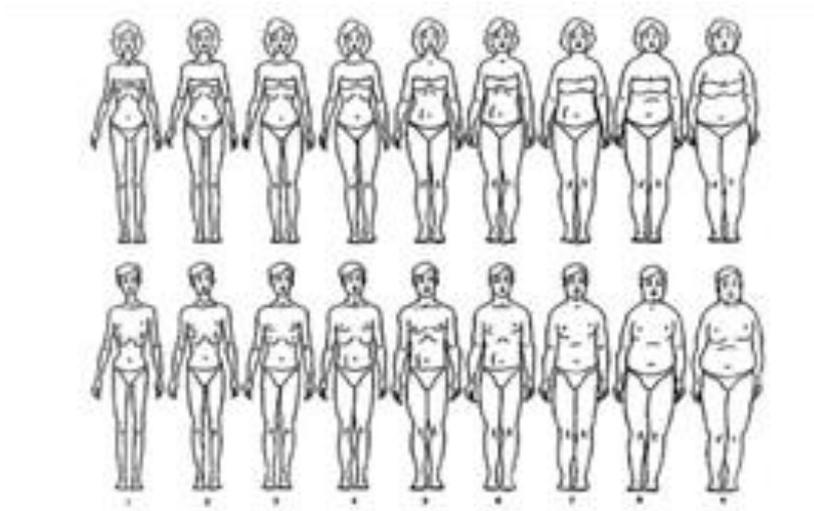
Com que frequência você consome refeições congeladas por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Com que frequência você consome chocolates por mês?

não consumo 1 a 5 vezes 6 a 10 vezes 11 ou +

Anexo 6. Questionário aplicado aos alunos para análise de sua alimentação.



Anexo 7. Tipos de corpo para o aluno marcar como se enxerga (imagem anexada ao questionário aplicado aos alunos para a pesquisa).

5. REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, A.C.S.R. MOÇO, C.M.N. O bullying no contexto da obesidade na adolescência: intervenções da terapia cognitiva comportamental. *Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação: São Paulo*.V8, p. 514-531, 2022.

ARAGÃO, A.S. PINTO, M.V.M. SOUZA, V.M.A. Efeitos Que A Atividade Física Pode Proporcionar para Uma Melhor Qualidade De Vida: Revisão Bibliográfica. *Revista Editora Enterprising: Portugal*. V1, p1-9,2020.

BARBALHO, E.V. PINTO, F.J.M SILVA, F.R. SAMPAIO, R.M.M. DANTAS, D.S.G. Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física da prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos saúde coletiva: Ceará*. V28, p. 12-23, 2020.

CARVALHO, L.S SANTOS, M.M. Dislipidemias e obesidade em adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista eletrônica Acervo Saúde: Piauí*. V36, p. 1-7, 2019.

CIDÃO, G.G.B. et al. Obesidade na adolescência: análise de fatores de risco em estudantes da rede pública estadual de Fortaleza- CE. *Revista Brasileira de Obesidade, nutrição e emagrecimento: São Paulo*. V13, p.1-12, 2019.

GUIMARÃES, L.V.S. et al. Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública. *Revista Eletrônica Acervo Saúde: Amapá*. V13, p. 1-9, 2021.

JUSTINO, M.I.C. ENES, C.C. NUCCI, L.B. Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil: Recife*. V20, p725-734,2020.

LIMA, F.É.B. COCO, M.A. SANTOS, D.R. LIMA, S.B.S. LIMA, W.F. Relação entre imagem corporal, consumo alimentar e sono em adolescentes. *Revista da AMRIGS: Porto Alegre*. V65, p1-7,2021.

NASCIMENTO, F.J. et al. Sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares: uma revisão sistemática. *Revista Saúde coletiva: Barueri*. V10, p. 2953-2958, 2020.

NEVES, S.C. RODRIGUES, M. BENTO, P.A.S.S. MINAYO, M.C.S. Os fatores de riscos envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrada. *Cienc. Saúde coletiva: Rio de Janeiro*. V3, p. 4871-4884, 2021.

PAIM, M.B. KOVALESKI, D.F. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. *Saúde soc: São Paulo*.v29, p.1-12, 2020.

RODRIGUES, C.S.S. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes de escolas públicas e municipais em Campina Grande- PB. *Brazilian Journal of Health Review: Curitiba*. V3, p. 13740-13750, 2020.

SIMÃO, M.C.S.A. et al. Aumento da obesidade em crianças e adolescente: risco de complicações cardíacas futuras. *Revista Eletrônica Acervo Saúde: Minas Gerais*.V1, p. 1-8, 2020.

SOARES, W.D. SIQUEIRA, R.R. MENDES, D.R. HOTT, K.P.S. Impacto dos influenciadores digitais na autopercepção e estado nutricional de adolescentes. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento: São Paulo. V17, p192-199,2023.