



**CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
ETEC JÚLIO DE MESQUITA  
HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**RISCO DA ALIMENTAÇÃO DOS ADOLESCENTES: Potencial risco de obesidade nas escolas**

Ana Julia Cardoso Vieira de Souza<sup>1</sup>, Arthur Naves da Cunha<sup>2</sup>; Artur Milano Nogarotto<sup>3</sup>; Gabriel Freitas de Almeida<sup>4</sup>; Julia Sayuri Alves Contreras Vejar<sup>5</sup>.

**Resumo:** Diante da atual situação epidemiológica, muitos jovens enfrentam diversos problemas pessoais, físicos e psicológicos que afetam diretamente sua saúde. Essas dificuldades podem levar ao desenvolvimento de doenças como diabetes e pressão alta, muitas vezes relacionadas a uma alimentação inadequada. Por isso, é essencial compreender a importância de uma boa alimentação para a manutenção da saúde e prevenção de patologias. É de conhecimento geral que uma adolescência saudável gera uma vida com mais bem-estar. Foi analisado onde o adolescente passa grande parte do seu dia, a escola; dito isso, a alimentação oferecida deve ser responsável por suprir todos os nutrientes requisitados. O intuito do trabalho é aplicar tais problemáticas ao cotidiano escolar, principalmente voltado a qualidade alimentar e ao cardápio oferecido pelas instituições. Como objetivo do artigo, uma análise do comportamento dos adolescentes é sugerida, com foco em ver os padrões alimentares do aluno obeso, e a importância do técnico em um ambiente como esse.

Uma pesquisa foi realizada para confirmar teses, assim, diversos estudantes na faixa de 14 a 18 anos anexaram suas respostas, complementando os levantamentos realizados no corpo do trabalho, provando as teses e hipóteses antes questionadas.

**Palavras-chave:** Epidemia; Obesidade; Adolescente; Escola.

---

<sup>1</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – ana.souza1583@etec.sp.gov.br

<sup>2</sup> Aluno do Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – arthur.cunha23@etec.sp.gov.br

<sup>3</sup> Aluno do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – artur.nogarotto@etec.sp.gov.br

<sup>4</sup> Aluno do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – gabriel.almeida366@etec.sp.gov.br

<sup>5</sup> Aluna do curso Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita – juli.vejar@etec.sp.gov.br

## 1 INTRODUÇÃO

No contexto escolar, diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da obesidade entre os estudantes. A disponibilidade de alimentos poucos saudáveis nas cantinas das escolas, ricos em açúcares e gorduras, associada a intensa publicidade direcionada ao público infantil, incentiva o consumo de produtos ultra processados. Além disso, falta de infraestrutura adequada para a prática de atividades físicas nas escolas e a adoção de um estilo de vida sedentária, com predomínio de atividades tecnológicas reduzem as oportunidades de gasto energético entre os alunos.

Adolescentes obesos tendem a apresentar menor desempenho em atividades físicas, o que pode levar ao isolamento social e afetar negativamente sua autoestima. Essas dificuldades motoras e emocionais podem ser agravadas pela falta de incentivo à prática regular de exercícios físicos no ambiente escolar.

“A relação entre obesidade e o sistema musculoesquelético em crianças não é clara, mas acredita-se que a adiposidade afeta o aparelho locomotor, tanto de forma estrutural como funcional” (Herika Paiva Pontes, *et al*; 2016 pg. 2048)

Pesquisa realizada pelo Observatório de Saúde na Infância, revela presença do sobrepeso em 1 a cada 10 crianças brasileiras e com os adolescentes é revelado um dado ainda mais assustador, 1 a cada 3 adolescentes está acima do peso, segundo portal Fiocruz. (2023).

A infância de uma criança obesa é fortemente afetada pela falta de conhecimento e hábitos dos pais, que juntamente com as instituições não recebem orientações e orçamento adequado sobre como promover uma alimentação saudável entre os alunos. A negligência nas escolas com alimentos ultra processados em cantinas e merendas gera a persistência de maus hábitos alimentares e tem

intensificado significativamente para o aumento dos índices de obesidade infantil, agravando esse problema de saúde pública dentro do ambiente escolar.

O código de conduta do técnico de nutrição diz: “Art. 1º O Técnico em Nutrição e Dietética deve ter como princípio básico de sua atuação o bem-estar do indivíduo e da coletividade, empenhando-se na promoção da saúde, cumprindo as normas, legislações e preceitos referentes à saúde” então é considerado um completo desserviço ignorar tal problemática na saúde brasileira, ainda mais se tratando de jovens, sem conhecimento sobre o assunto.

O objetivo geral do trabalho é avaliar as causas do aumento dos casos de obesidade dos adolescentes no âmbito escolar, como a má alimentação fornecida por instituições de ensino e o baixo conhecimento nutricional. E observar a efetividade positiva ou negativa na saúde pública.

São objetivos específicos fazer com que os pais e responsáveis e os adolescentes busquem informações mais precisas sobre nutrição e qualidade nutricional, além de, instruir instituições como escolas e creches a optarem pelo auxílio de um profissional da nutrição para montar um cardápio adequado e balanceado visando em primeiro lugar, a saúde das crianças.

## **2 METODOLOGIA**

Um estudo foi realizado com adolescentes via formulário online, realizado no período de 03/05/2025 a 15/05/2025 nas escolas da região de São Paulo, obtendo assim informações que dizem muito a respeito da saúde pública.

### **3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

#### **3.1 Quem é a criança e o adolescente**

Segundo o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) (1990), é considerado criança o indivíduo que completa 12 anos, e o adolescente por sua vez dos 12 aos 18 anos.

As crianças e os adolescentes são parte da população dependente de um responsável, sendo inocentes e ignorantes com relação aos fatos e segredos da alimentação, que é um fator considerável para uma saúde ao longo da vida.

“O autêntico poeta está no mundo como uma criança: pode (...) como a criança, gozar de um inegável bom senso, mas o governo dos negócios não poderia lhe ser confiado.”

(Georges Bataille, 2016)

#### **3.2 Conceito de obesidade**

O conceito de obesidade abrange o acúmulo de triglicerídeos no corpo onde influem diretamente na saúde intrínseca do indivíduo, podendo gerar aumento de peso, problemas de pele, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, apneia do sono, artrose e certos tipos de câncer.

De acordo com a (OMS), os dados do IMC (Índice de Massa Corpórea) acima de 25 é um forte indicativo de sobrepeso e acima de 29,9 indicio de obesidade.

(OMS, 2025)

#### **3.3 Alimentação de crianças e adolescentes nas escolas**

No Brasil cerca de 20% da verba da merenda escolar é destinado aos produtos ultraprocessados, porém, segundo o instituto Educação Integral, essa margem sobe para 60% na prática, e o impacto disso na saúde da criança e adolescentes é indescritível, como por exemplo piora significativamente a disposição e desenvolvimento nas atividades escolares, tendo em vista que a disposição é piorada

e a criança não terá nutrientes adequados para sua saúde e funcionamento ideal. (PNAE, 2013)

A justificativa de necessidade de melhora é os dados do sobrepeso, que nos meninos é de 17,7% e nas meninas 22,2% e está em uma crescente se comparado com os últimos anos. Diversas organizações têm iniciativas de compor uma alimentação de qualidade como a NutriFam, porém pouco se vê a respeito do instituto governamental.

A alimentação da criança e adolescente é o fator mais importante com relação a um desenvolvimento saudável, os nutrientes principais são requeridos com abundância como vitaminas A e C, o cálcio, o fósforo, o zinco, o ômega-3, e os carboidratos complexos. A grande problemática envolvida se baseia em uma dúvida, se os nutrientes requeridos são atingidos, e em uma realidade onde a alimentação do jovem na escola é repleta de alimentos industrializados isso pode gerar um grande débito na saúde pública. (BRASIL, 2014)

Na nutrição conhecemos as Lei de Escudero (Escudero apud Bengoa, 1973) onde visa a qualidade, quantidade, harmonia, equilíbrio e adequação, porém as escolas muitas vezes não respeitam tais Leis.

### **3.4 Hábitos alimentares dos adolescentes**

Como mencionado anteriormente, a alimentação é um tema de extrema importância quando se trata do desenvolvimento do adolescente. Com o surgimento das redes sociais e da publicidade, surgiu também uma idealização de corpo e de uma alimentação “perfeita”, muitas vezes divulgada por pessoas sem formação adequada. Essa influência leva muitos adolescentes a consumirem determinados produtos com o objetivo de se enquadrar em padrões estéticos ou fazer parte de certos grupos sociais. Nesse contexto, observa-se a normalização de comportamentos alimentares prejudiciais e da busca por um corpo excessivamente magro:

“O mais perigoso é realmente a normalização de comportamentos incrivelmente desordenados... normalizar esse foco na perda de peso e na obsessão pela imagem corporal”. (Rollin, 2025)

Além disso, há uma crescente exposição a alimentos ultraprocessados, *fast foods* e ao hábito de "beliscar", especialmente em festas ou no dia a dia, quando o tempo é curto. Muitos adolescentes optam por esse tipo de alimentação por serem mais acessíveis, baratos, diferentes e fáceis de encontrar. Também é cada vez mais comum, nessa faixa etária, o consumo precoce de bebidas alcoólicas. Diante disso, é fundamental refletir sobre o papel das redes sociais e das influências digitais no comportamento dos jovens. Pais e responsáveis devem dialogar com os adolescentes sobre aceitação corporal, uso consciente das redes sociais e a importância de uma alimentação equilibrada. Esse processo é mais eficaz quando os adultos dão o exemplo, pois suas atitudes influenciam diretamente a visão de mundo dos filhos — assim como aprendemos a falar ouvindo e imitando nossos pais. (ROLLIN, 2025)

Outro aspecto importante é o ambiente em que as refeições são feitas. Comer em locais tranquilos, sem estímulos como celulares ou televisão, ajuda na concentração durante a mastigação, no controle da quantidade de comida ingerida e na percepção da saciedade — promovendo uma alimentação mais consciente e saudável (Guia Alimentar, 2014).

### **3.5 impactos emocionais da obesidade na adolescência**

A adolescência é uma fase intensa — cheia de descobertas, mudanças e, muitas vezes, inseguranças. Em meio a tantas transformações no corpo e na mente, muitos adolescentes acabam enfrentando problemas emocionais que, silenciosamente, podem contribuir para o ganho de peso e até mesmo para o desenvolvimento da obesidade.

Muitas vezes, eles recorrem à comida como uma forma de lidar com essas emoções, buscando conforto imediato em alimentos ricos em açúcar e gordura.

Esse comportamento, conhecido como “comer emocional”, pode se tornar um ciclo vicioso: o adolescente come para aliviar o sofrimento emocional, sente culpa ou vergonha depois, e acaba comendo novamente para lidar com esses sentimentos (Michels et al., 2012).

É importante lembrar que, por trás da obesidade, pode haver um adolescente ferido, tentando lidar sozinho com dores que ele mesmo não entende. E não adianta apenas apontar o problema ou focar em dietas: é preciso escutar, acolher, entender a

origem do sofrimento. O acompanhamento psicológico, o apoio familiar e o cuidado profissional fazem toda a diferença nesse processo.

Jovens que se sentem isolados ou rejeitados tendem a evitar atividades físicas e sociais, agravando o sedentarismo e contribuindo para o ganho de peso (Puhl & Latner, 2007). É importante destacar que esses problemas emocionais muitas vezes não são visíveis e podem ser confundidos com preguiça, desinteresse ou má alimentação voluntária. Por isso, o apoio psicológico, o diálogo aberto com a família e o acompanhamento profissional adequado são fundamentais para tratar não apenas os sintomas físicos da obesidade, mas também suas causas emocionais profundas.

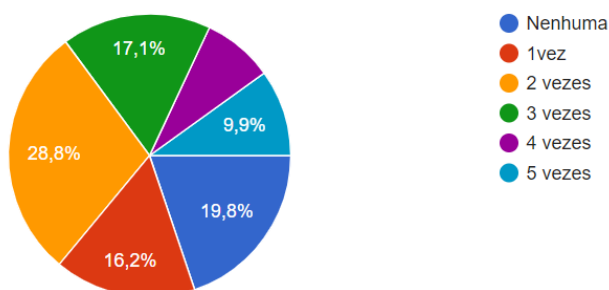
### **3.6 Aumento de índices de obesidade na adolescência**

O aumento dos índices de obesidade entre adolescentes é uma preocupação crescente na área da saúde pública, sendo influenciado por múltiplos fatores, incluindo os hábitos alimentares desenvolvidos no ambiente escolar. A escola, como espaço formativo, desempenha papel essencial na construção de práticas alimentares, mas muitas vezes também contribui para comportamentos não saudáveis, seja pela oferta de alimentos ultraprocessados nas cantinas, seja pela ausência de políticas efetivas de educação nutricional. O consumo frequente de lanches industrializados, bebidas açucaradas e alimentos ricos em gorduras saturadas, aliado à baixa prática de atividade física, configura um cenário propício ao ganho de peso excessivo. Além disso, a influência dos pares, a publicidade direcionada e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante os intervalos escolares favorecem o sedentarismo e o padrão alimentar desregulado. A obesidade na adolescência está associada a diversos riscos à saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e problemas emocionais, exigindo intervenções preventivas que envolvam tanto o ambiente escolar quanto a participação ativa da família e da comunidade. (BRASIL, 2014)

## 4 RESULTADOS

Diante dos resultados percebe-se que 19,8% não consome os alimentos das cantinas que costumam ser pagos, e o restante, sendo cerca de 80,2% pelo menos uma vez na semana preferem comer alimentos que são altos em gordura, normalmente alimentos comprados nas cantinas.

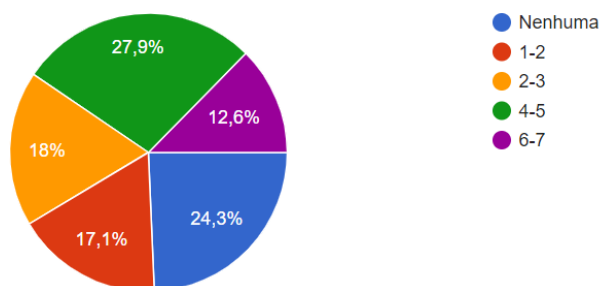
**Figura 1** - quantas vezes na semana você come "besteiras" na escola?  
(coxinha, esfiha ou doces)



(Fonte: Autores, 2025)

Quando questionado a questão de exercícios físicos na semana percebe-se que tem uma parte razoável que não há uma constância, de 24,3% de prática da atividade.

**Figura 2** - quantas vezes na semana você pratica exercícios?  
(musculação, caminhada, ciclismo, natação etc.)

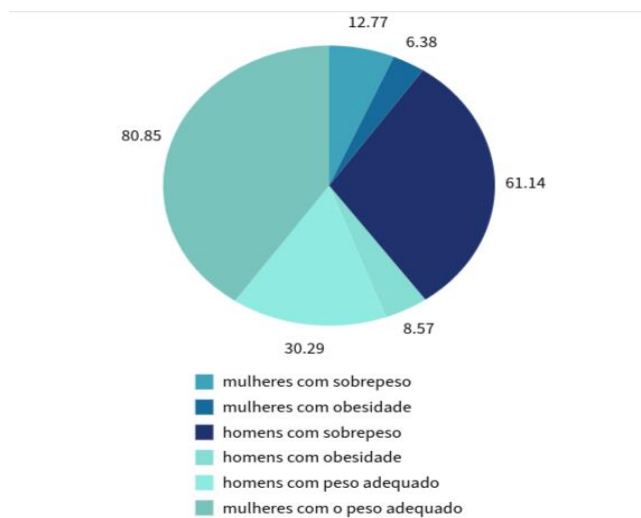


(Fonte: Autores, 2025)



Com base na pesquisa feita em 2020, um em cada cinco adolescentes com idades entre 15 e 17 anos estava com excesso de peso (19,4%) e 6,7% estavam com obesidade. Com a análise das respostas dos participantes foi notado que de 35 homens (8,57%) é obeso e cerca de 61,14% está em sobrepeso. Já entre as mulheres, cerca de 6,38% são obesas e 12,77% está em sobrepeso.

**Figura 3 – Qual seu peso e sua altura?**



(Fonte: Gov, 2020)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em comparação a estudos previamente estudados, os resultados não se divergiram tanto, apesar das respostas se originarem em maioria de escola particular, diversos hábitos e padrões foram exibidos, sendo de acordo com teses já formadas.

Confirmando os objetivos, as causas da obesidade são altamente relacionadas aos hábitos alimentares sendo eles muitas vezes oposto do indicado pelo PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), sendo uma dieta repleta de alimentos industrializados escolhidos pelos estudantes diariamente, além de haver menos opção de gasto energético tendo em mente que a maioria dos estudantes pratica pouco ou não pratica atividade física recorrente.

**Abstract:** Considering the problems, obesity is a rising epidemic that generates many health risks, the articles studied in question about poor nutrition among students, take into account the complex behavior of adolescents, and school neglect that was studied to compare the food plan with what was delivered. In comparison to previously studied studies, the results did not differ so much, despite the responses originating mostly from private schools, several habits and patterns were displayed, in accordance with theses already formed. Confirming the objectives, the causes of obesity are highly related to eating habits, which are often the opposite of those indicated by the PNAE (National School Feeding Program), with a diet full of processed foods chosen by students daily, in addition to there being less energy expenditure options, bearing in mind that most students practice little or no recurring physical activity, as research points out.

**Keywords:** Epidemic, Obesity, teenager, school

## REFERÊNCIAS

**BRASIL. Presidência da República.** Governo reduz para 15% o limite de ultraprocessados na merenda escolar. Planalto, 04 fev. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/planalto/pt-br/acompanhe-o-planalto/noticias/2025/02/governo-reduz-para-15-o-limite-de-ultraprocessados-na-merenda-escolar#:~:text=Concedido%20em%20mar%C3%A7o%20de%202023,o>. Acesso em: 07 de março de 2025

**INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE (IFRN).** *Educação alimentar*. Natal, [data de publicação]. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/2089/Ebook%20-%20Livro%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%20%28EDITORA%20IFRN%29.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Acesso em: 07 de março de 2025

**BRASIL. Ministério da Saúde.** *Protocolos: Guia alimentar – Fascículo 1*. Brasília, [data de publicação]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_guia\\_alimentar\\_fasciculo1.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf). Acesso em: 07 de março de 2025

**ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.** *Escola influencia desenvolvimento da obesidade?* Disponível em: <https://abeso.org.br/escola-influencia-desenvolvimento-da-obesidade/>. Acesso em: 21 de março de 2025

**AGÊNCIA BRASIL.** Merenda escolar poderá ter no máximo 15% de alimentos ultraprocessados. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2025-02/merenda-escolar-podera-ter-no-maximo-15-de-alimentos-ultraprocessados>. Acesso em: 04 de abril de 2025

**YPY Sorvetes.** Má alimentação nas escolas na mira de especialistas em saúde. Disponível em: <https://ypysorvetes.com.br/saude/ma-alimentacao-nas-escolas-na-mira-de-especialistas-em-saude/>. Acesso em: 04 de abril de 2025

**Agência Brasil.** Merenda escolar poderá ter no máximo 15% de alimentos ultraprocessados. Brasília, 04 fev. 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2025-02/merenda-escolar-podera-ter-no-maximo-15-de-alimentos-ultraprocessados>. Acesso em: 04 de abril de 2025

**FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO.** Governo federal diminui alimentos processados da merenda. Brasília, 04 fev. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/assuntos/noticias/governo-federal-diminui-alimentos-processados-da-merenda>. Acesso em: 04 de abril de 2025

**Guzmán-Useche, Eliana; Rodríguez-Contreras, Fernando.** Sustentabilidad de las iniciativas latinoamericanas de publicación de revistas científicas en acceso abierto utilizando el estándar XML JATS: el caso de Redalyc. *Biblios: Revista electrónica de bibliotecología, archivología y museología*, v. 76, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4399/439976207010/html/>. Acesso em: 04 de abril de 2025

**BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.** *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília, 2014. Disponível em: [https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-de-produtos-origem-vegetal/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira\\_2014.pdf/view](https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-de-produtos-origem-vegetal/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira_2014.pdf/view). Acesso em: 18 de abril de 2025

**BRASIL. Ministério da Saúde.** SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes. Brasília, 14 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 18 de abril de 2025

**BRASIL. Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.** Portaria CVS 5, de 9 de abril de 2013. São Paulo, 9 abr. 2013. Disponível em: [https://cvs.saude.sp.gov.br/up/portaria%20cvs-5\\_090413.pdf](https://cvs.saude.sp.gov.br/up/portaria%20cvs-5_090413.pdf). Acesso em: 18 de abril de 2025

**RMMG - Revista Médica de Minas Gerais.** Prevalência de obesidade e sobrepeso na adolescência no Brasil. Belo Horizonte, [data de publicação]. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/1536>. Acesso em: 10 de maio de 2025

**RMMG - Revista Médica de Minas Gerais.** Título do artigo. Belo Horizonte, [data de publicação]. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/1395>. Acesso em: 10 de maio de 2025

## APÊNDICE

Qual seu gênero? \*

- ☐ homem
- ☐ mulher

Qual seu peso? \*

Texto de resposta curta

Qual sua altura? (em centímetros) \*

Texto de resposta curta

Qual sua idade? \*

Texto de resposta curta

Você se sente satisfeito com seu corpo? \*

- ☐ Sim
- ☐ Não

quantas vezes na semana você pratica exercícios? (musculação, caminhada, ciclismo, natação etc.) \*

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1-2
- ☐ 2-3
- ☐ 4-5
- ☐ 6-7

quantas vezes na semana você come "besteiras" na escola? (coxinha, esfiha, ou doces) \*

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 vezes
- ☐ 3 vezes
- ☐ 4 vezes
- ☐ 5 vezes

sua escola oferece opções saudáveis no intervalo? \*

- ☐ Sim
- ☐ Não

Sua escola é pública ou particular? \*

- ☐ pública
- ☐ particular

Qual bebida você tem preferência? \*

- ☐ Água
- ☐ Suco natural
- ☐ Suco de caixinha
- ☐ Refrigerante
- ☐ Refrigerante zero

qual a frequência que come frutas na escola? \*

- ☐ Nenhuma
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 vezes
- ☐ 3 vezes
- ☐ 4 vezes
- ☐ 5 vezes

(Fonte: Autores, 2025)