

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PAULINO BOTELHO
Curso Técnico em Enfermagem

Eliane Das Graças Santos Pavani
Érika Tavares Porto
Joelma Isabel Dos Santos
Juliana Helena Seretta Cavalcanti
Kátia Lubk Rodrigues

OBESIDADE NO CONTEXTO FAMILIAR:
Um entrave presente no cotidiano estudantil

São Carlos
2025

Eliane Das Graças Santos Pavani

Érika Tavares Porto

Joelma Isabel Dos Santos

Juliana Helena Seretta Cavalcanti

Kátia Lubk Rodrigues

OBESIDADE NO CONTEXTO FAMILIAR:

Um entrave presente no cotidiano estudantil

Trabalho de Conclusão de curso
apresentado ao curso Técnico em
Enfermagem da Etec, orientado pela
Prof.^a: Glaucia Regina Lopes Negré e,
como requisito para obtenção do título de
Técnico de Enfermagem.

São Carlos

2025

Resumo

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar a obesidade no contexto familiar, investigando os hábitos alimentares, o nível de atividade física, o conhecimento sobre saúde e a percepção dos estudantes do curso técnico em enfermagem acerca dos fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade. A pesquisa, de abordagem quantitativa, descritiva e de campo, foi realizada por meio de um questionário estruturado aplicado aos participantes antes e depois de uma intervenção educativa sobre o tema. Os resultados indicaram que a maioria dos respondentes reconhece a obesidade como uma condição multifatorial, influenciada por aspectos emocionais, comportamentais, alimentares e pelo ambiente familiar. A intervenção educativa promoveu maior compreensão sobre as causas e consequências da obesidade, além de ampliar a percepção sobre a importância da prática de atividade física, da alimentação equilibrada e da redução do uso excessivo de telas. Constatou-se também que parte dos participantes não recebe incentivo adequado dentro do ambiente familiar para adoção de hábitos saudáveis, reforçando o papel central da família na prevenção da obesidade. Conclui-se que ações educativas no ambiente escolar são eficazes para promover conhecimento, sensibilização e mudanças positivas na percepção dos estudantes sobre a obesidade e seus determinantes.

Palavras-chave: Obesidade; Contexto familiar; Educação em saúde.

Abstract

This Final Course Project aims to analyze obesity in the family context, investigating the eating habits, level of physical activity, knowledge about health, and perception of students in the nursing technician course regarding the factors that contribute to the development of obesity. The research, with a quantitative, descriptive, and field approach, was carried out through a structured questionnaire applied to participants before and after an educational intervention on the subject. The results indicated that most respondents recognize obesity as a multifactorial condition, influenced by emotional, behavioral, dietary aspects, and the family environment. The educational intervention promoted greater understanding of the causes and consequences of obesity, in addition to broadening the perception of the importance of physical activity, a balanced diet, and reducing excessive screen time. It was also found that some participants do not receive adequate encouragement within the family environment to adopt healthy habits, reinforcing the central role of the family in the prevention of obesity. It is concluded that educational actions in the school environment are effective in promoting knowledge, awareness, and positive changes in students' perception of obesity and its determinants.

Keywords: Obesity; Family context; Health education.

Sumário

Introdução.....05

Justificativa.....10

Objetivos.....11

Método.....12

População e amostra.....12

Instrumento de coleta de dados.....12

Procedimentos para coleta de dados.....13

Análise dos dados.....14

Resultados e Discussão.....15

Conclusão.....29

Referências.....30

Apêndice 1.....31

Apêndice 2.....33

INTRODUÇÃO

Atualmente, há uma elevada incidência de sobrepeso e obesidade na sociedade, independente do sexo, faixa etária e nível socioeconômico. Estes dados, tendem a apresentar um crescimento, sobretudo devido a mudança dos hábitos alimentares dos brasileiros, sendo encontrado em todas as classes econômicas. Sabe-se que o padrão alimentar populacional vem se mostrando inadequado, caracterizado pelo consumo de altos níveis de alimentos ultraprocessados. Neste contexto, inclui também, o comportamento sedentário que a população vem apresentando, caracterizado pela falta de exercício físico em conjunto com a má alimentação, favorecendo o aumento do sobrepeso e a obesidade na coletividade (CORRÊA et al., 2020).

Em 2021, o Ministério da Saúde criou a estratégia de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja), com o objetivo deter o avanço da obesidade infantil e contribuir para o cuidado e melhoria da saúde e nutrição das crianças. Algumas destas ações já faziam parte do planejamento e rotina de trabalho das equipes da Atenção Primária à Saúde (APS). Outros programas de setores parceiros contribuíram na agenda alimentar, incentivando a atividade física e priorizando a nutrição. (MIGUEL et al., 2020).

No Brasil há altas taxas de prevalência de sobrepeso e obesidade na população adulta, de acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2025).

Considerando a existência de medidas de prevenção à obesidade infantil nas escolas e creches, torna-se importante observar o quão eficaz estão sendo esses programas e o que pode ser feito para minimizar os altos índices de sobrepeso e obesidade infantil no Brasil. Acredita-se que ainda possam ser desenvolvidos novos métodos, visando a prevenção e conscientização sobre a obesidade infantil e hábitos de vida saudáveis, tendo como foco principal o ambiente escolar, as creches e o convívio familiar, onde há maior impacto sobre essa faixa etária, visando então a reversão do quadro atual vivenciado pela população infantil do Brasil (CORRÊA et al., 2020).

O tratamento da obesidade deve ser multidisciplinar e inclui medidas não farmacológicas, entre eles estão mudanças de estilo de vida, além de orientações nutricionais e a prática de exercícios para reduzir o sedentarismo. A obesidade, atualmente está cada vez mais associada à pobreza, mostrando uma mudança no perfil populacional afetado pela doença nas últimas décadas. O acesso aos medicamentos, as intervenções cirúrgicas são muito desiguais no país. É importante investir em estratégias de prevenção, priorizando ações de educação alimentar, para reduzir a obesidade, especialmente entre a população mais suscetíveis. Tais medidas reduzem as internações na obesidade e, conseqüentemente, para promoção de uma melhor qualidade de vida. Assim fica claro a necessidade de implementação de políticas públicas eficazes para prevenir e tratar a obesidade, a ampliação da atenção prestada aos pacientes, atividades físicas regulares e a conscientização sobre os riscos dessa condição. Além disso, é fundamental investir em educação nutricional desde a infância, visando criar hábitos saudáveis que perdurem ao longo da vida. A luta contra a obesidade necessita de esforços conjuntos de governos, profissionais de saúde, indústria alimentícia e sociedade. Com medidas eficazes será possível reverter a tendência de aumento da obesidade melhorando a qualidade de vida para as gerações futuras. (ALVES e BORBA.,2024).

Para combater a obesidade na adolescência, recomenda-se uma alimentação equilibrada com foco em alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras. É crucial evitar o consumo excessivo de alimentos ultra processados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio (BRASIL, 2014).

Segundo o Guia Alimentar (BRASIL, 2014) para a população brasileira, é necessário priorizar e limitar alimentos além de outras orientações conforme orientações a seguir:

- **Frutas, verduras e legumes:** Oferecem vitaminas, minerais e fibras, importantes para a saúde e o bom funcionamento do organismo.
- **Grãos integrais:** Arroz integral, pão integral, aveia e outros cereais integrais são fontes de fibras, que auxiliam na saciedade e no controle do peso.

- **Proteínas magras:** Frango, peixe, carnes magras e leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico) são importantes para a construção e manutenção dos músculos.
- **Laticínios com baixo teor de gordura:** Leite desnatado, iogurte natural e queijos magros são boas fontes de cálcio e proteínas.
- **Limitar:**
 - **Alimentos ultra processados:** Salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes, doces, embutidos (salsicha, linguiça) e outros produtos industrializados devem ser evitados ou consumidos com moderação.
 - **Açúcares:** Reduzir o consumo de açúcar adicionado em bebidas e alimentos, como refrigerantes, sucos industrializados e doces.
 - **Gorduras saturadas e trans:** Diminuir o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas (carnes gordas, frituras) e gorduras trans (presentes em alimentos industrializados).
 - **Sódio:** Evitar o consumo excessivo de sal e alimentos ricos em sódio, como temperos prontos e alimentos industrializados.
- **Outras Orientações:**
 - **Fazer as refeições em horários regulares**
 - **Beber bastante água**
 - **Evitar comer em frente à televisão ou celular**
 - **Praticar atividade física regularmente**

A obesidade não pode ser compreendida apenas como resultado de escolhas individuais, mas deve ser analisada como um fenômeno complexo, que envolve aspectos biológicos, comportamentais, sociais e ambientais (CORRÊA et al., 2020).

Ao observar as dinâmicas familiares, os hábitos escolares, o marketing de alimentos ultraprocessados e a falta de políticas públicas eficazes, nota-se a

importância de uma abordagem multidisciplinar e crítica sobre o tema (BRITO et al., 2022).

A alimentação é frequentemente caracterizada por padrões alimentares inadequados, com consumo excessivo de produtos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcares e sódio, em detrimento de frutas, verduras e legumes. Estudos apontam que esse comportamento alimentar é fortemente influenciado por fatores sociais, culturais e econômicos, além da publicidade e da facilidade de acesso a alimentos pouco nutritivos (SILVA et al., 2024).

A prática de atividade física é fundamental na prevenção e tratamento da obesidade. No entanto, muitos indivíduos apresentam um comportamento sedentário acentuado. Esse padrão está diretamente associado ao aumento da obesidade, como demonstrado por Ferreira et al. (2022), que observaram correlação entre o tempo de exposição a telas e o ganho de peso.

A família e a escola desempenham papéis fundamentais na formação de comportamentos e hábitos alimentares. O ambiente familiar pode ser determinante para a adoção de práticas saudáveis ou não. A escola, por sua vez, deve atuar como espaço de promoção de saúde, oferecendo refeições equilibradas e atividades físicas regulares, além de desenvolver ações educativas voltadas à saúde (BRASIL, 2014).

Para Corrêa et al. (2020), o ambiente onde a população está inserida exerce grande influência sobre sua alimentação, e muitas vezes não há estímulo adequado à prática de atividades físicas ou à escolha consciente de alimentos.

Para Cunha e Araújo (2025) além das consequências físicas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e distúrbios ortopédicos, a obesidade está fortemente relacionada à saúde mental, podendo desencadear transtornos como depressão, ansiedade e isolamento social. Isso evidencia a necessidade de olhar para o indivíduo como um ser integral, cujas dimensões física e emocional estão profundamente conectadas.

A literatura mostra que muitas pessoas têm uma visão distorcida sobre saúde e nutrição, o que compromete a prevenção da obesidade. Além disso, o desconhecimento sobre os riscos metabólicos e psicológicos relacionados ao excesso de peso pode agravar o problema. Faz-se necessário investigar o que a população

sabe sobre nutrição, alimentação saudável, os riscos da obesidade e como essa percepção influencia suas escolhas diárias (ALVES; BORBA, 2024).

JUSTIFICATIVA

Ressalta-se a importância de promover hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física, prevenindo a obesidade.

A atual rotina das famílias prevê uma quantidade significativa de tempo do dia em inatividade sem um gasto energético considerável, podemos citar o tempo de ociosidade na frente da televisão, jogos eletrônicos, computadores e afins, contribuindo para o aumento do ganho de peso e falta de exercícios cotidianos.

Vários impactos negativos na saúde são devido ao sedentarismo. Problemas psicológicos como baixa autoestima, ansiedade, depressão e bullying, estão presentes no cotidiano da população.

Consideramos importante falar sobre a obesidade pois além de acarretar várias doenças, ela também pode interferir na saúde física e mental dos indivíduos.

Compreender a frequência, intensidade e motivação para a prática de atividade física possibilita avaliar se há incentivo suficiente em casa e na escola para a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Avaliar esse nível de conhecimento contribuirá para identificar lacunas e propor intervenções educativas mais eficazes no ambiente escolar.

Analisar esses fatores permitirá compreender como o contexto vivenciado pelos adolescentes contribui para o desenvolvimento ou prevenção da obesidade.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Compreender a complexidade da obesidade na adolescência suas possíveis causas, consequências e implicações para a saúde física e mental dos jovens.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar o nível de conhecimento dos estudantes do curso técnico em enfermagem sobre alimentação saudável e obesidade.
- Analisar a influência do ambiente familiar nos hábitos de vida dos adolescentes.
- Verificar a frequência da prática de atividade física presente nas famílias.

MÉTODO

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, descritiva e de campo, cuja finalidade é compreender os fatores relacionados à obesidade, por meio da aplicação de um questionário estruturado (apêndice 1), buscando identificar hábitos alimentares, nível de atividade física, conhecimento sobre saúde e percepção corporal.

A pesquisa é classificada como quantitativa visando a mensuração estatística dos dados obtidos, como também a análise crítica e interpretativa dos resultados. Segundo Silva et al. (2024), a abordagem quantitativa permite a coleta de dados objetivos, que podem ser organizados e analisados com rigor.

Trata-se ainda de uma pesquisa descritiva, pois busca descrever as características de um fenômeno específico — a obesidade — e de uma pesquisa de campo, por ser realizada diretamente com os sujeitos de interesse, em seu ambiente habitual, permitindo um contato direto com a realidade investigada (ALVES; BORBA, 2024).

1. População e amostra

A população-alvo deste estudo foram alunos do curso técnico em enfermagem matriculados na ETEC do interior de São Paulo. A seleção dos participantes foi feita por aleatoriamente com os alunos presentes no dia da aplicação do instrumento de coleta de dados.

2. Instrumento de coleta de dados

O principal instrumento utilizado foi um questionário estruturado (Apêndice 1), composto por questões fechadas, divididas em cinco seções principais:

- a. Perfil sociodemográfico: idade, sexo, composição familiar.
- b. Hábitos alimentares: frequência do consumo de frutas, verduras, fast food, refrigerantes, alimentos ultraprocessados, entre outros.

- c. Atividade física e sedentarismo: frequência de prática esportiva, tempo dedicado a telas (celular, TV, computador), uso do transporte ativo (caminhada, bicicleta).
- d. Conhecimento sobre alimentação e saúde: percepção sobre o que é uma alimentação saudável, noções sobre os riscos da obesidade.
- e. Percepção corporal e aspectos emocionais: satisfação com o corpo, autoestima, histórico de bullying, presença de sentimentos de tristeza, ansiedade ou isolamento.

A estruturação do questionário foi baseada em instrumentos aplicados em estudos similares, como o de Brito et al. (2022), que abordaram os comportamentos alimentares e emocionais de adolescentes em contexto escolar.

O questionário foi aplicado presencialmente, com supervisão do pesquisador, garantindo que os estudantes do curso técnico em enfermagem compreendam todas as questões. O tempo gasto para o preenchimento foi de aproximadamente 20 minutos.

3. Procedimentos para coleta de dados

A coleta de dados foi realizada em horário escolar, em sala reservada, garantindo o sigilo e o conforto dos participantes. Segundo Souza et al. (2023), a confidencialidade e o ambiente seguro são fatores fundamentais para que os estudantes se sintam à vontade para responder às questões com sinceridade, especialmente aquelas relacionadas à imagem corporal e saúde emocional.

Todos os dados obtidos foram armazenados em planilha eletrônica, com codificação alfanumérica para manter o anonimato dos participantes.

Após a primeira aplicação do questionário, foi realizada uma intervenção educativa (Apêndice 2) com os mesmos alunos, na qual o tema da pesquisa — Obesidade no contexto familiar — foi apresentado e discutido de forma explicativa. Essa etapa teve como objetivo ampliar o conhecimento dos participantes sobre as causas, consequências e formas de prevenção da obesidade, proporcionando uma compreensão mais crítica e reflexiva sobre o assunto.

Com base nisso, foi reaplicado o mesmo questionário para avaliar se houve mudanças nas percepções e atitudes dos alunos após o contato com as informações apresentadas. A comparação entre as duas aplicações permitiu observar avanços significativos no entendimento do tema, demonstrando que a abordagem educativa contribuiu para a conscientização sobre a importância dos hábitos saudáveis, da prática de atividades físicas e do papel da família e da sociedade na prevenção da obesidade.

4. Análise dos dados

Os dados foram analisados com base em estatísticas descritivas para as variáveis quantitativas, e análise de conteúdo para as questões abertas. O software Microsoft Excel será utilizado para tabulação e organização dos dados.

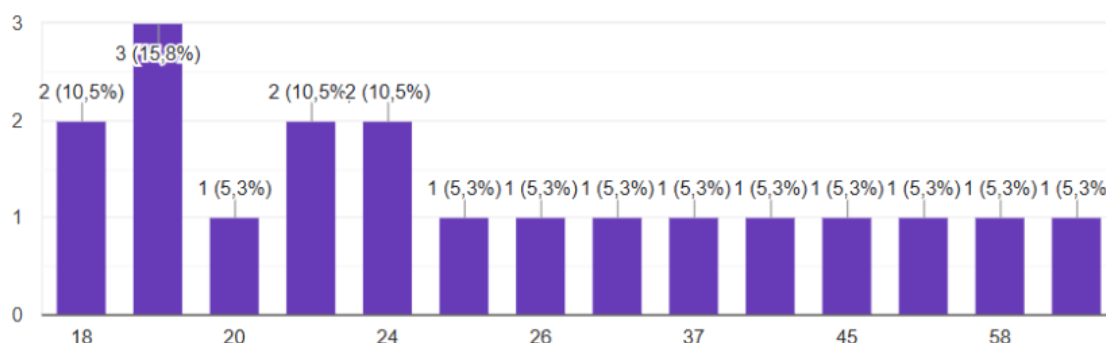
A análise qualitativa seguiu a técnica de análise de conteúdo de Bardin (apud Ferreira et al., 2022), permitindo identificar padrões nas falas dos adolescentes sobre saúde, alimentação e sentimentos relacionados à obesidade.

Essa combinação de análises permitiu não apenas quantificar os comportamentos de risco, mas também interpretar como os adolescentes compreendem e vivenciam a obesidade em seus cotidianos.

Resultados e Discussão

Observou-se que a faixa etária predominante entre os participantes é de 18 anos (15,8%), seguida por idades entre 19 e 25 anos, com menor frequência de respondentes acima dos 30 anos. Essa distribuição indica uma amostra composta majoritariamente por jovens adultos, o que reforça a relevância do tema, considerando a transição entre a adolescência e a vida adulta como período crítico para o desenvolvimento de hábitos alimentares e comportamentais.

Gráfico 1: Resposta dos alunos em relação a idade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

A distribuição etária manteve-se semelhante à da primeira aplicação, concentrando-se em jovens de 18 a 25 anos, o que confirma a homogeneidade da amostra e a consistência dos respondentes entre os dois momentos da pesquisa.

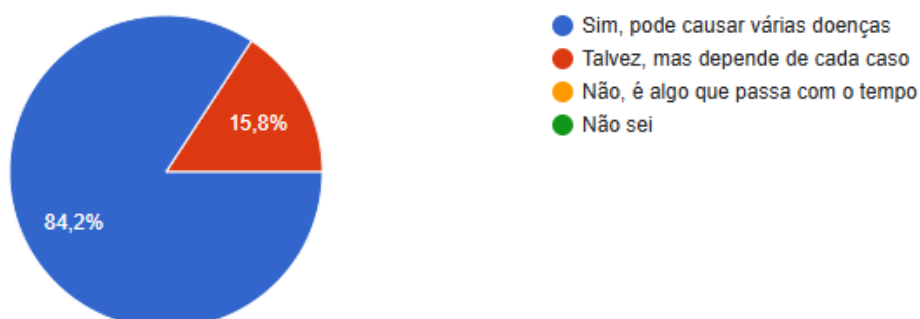
Gráfico 2: Resposta dos alunos antes da intervenção em relação aos fatores que causam obesidade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Os resultados mostram que 42,1% dos participantes consideram a ansiedade ou problemas emocionais como principal causa da obesidade, seguidos por má alimentação e falta de exercícios físicos, ambos com 21,1%. Esse achado evidencia que os aspectos psicológicos são amplamente reconhecidos como fatores determinantes da obesidade, reforçando a necessidade de abordagens multidisciplinares que integrem saúde mental e educação alimentar.

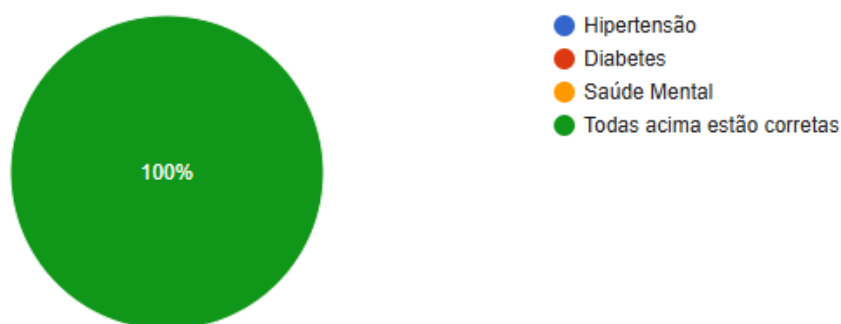
Gráfico 3: Resposta dos alunos antes da intervenção sobre a obesidade na adolescência afetar a saúde futuramente. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Verifica-se que 84,2% dos participantes acreditam que a obesidade na adolescência pode causar várias doenças no futuro, enquanto 15,8% consideram que isso depende de cada caso. Essa percepção demonstra elevado nível de conscientização sobre os riscos da obesidade, o que pode refletir a efetividade de campanhas educativas e o acesso à informação sobre os impactos da condição na saúde a longo prazo.

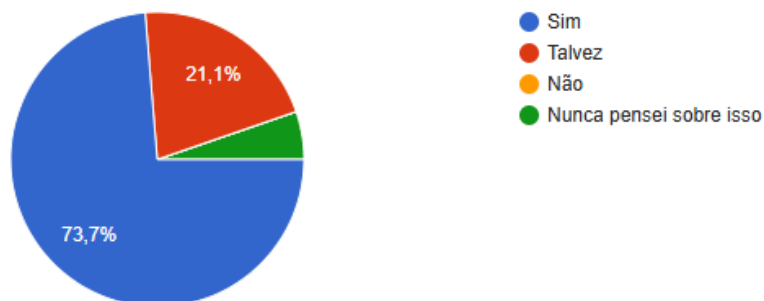
Gráfico 4: Resposta dos alunos antes da intervenção em relação as doenças relacionadas a obesidade São Carlos /SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Constatou-se unanimidade entre os respondentes, com 100% reconhecendo que hipertensão, diabetes e alterações na saúde mental estão relacionados à obesidade. Essa total concordância revela conhecimento consistente sobre as comorbidades associadas, evidenciando que os adolescentes compreendem a gravidade e as múltiplas dimensões clínicas da obesidade.

Gráfico 5: Resposta dos alunos antes da intervenção em relação ao uso de telas e a influência nos hábitos alimentares. São Carlos/SP, 2025.

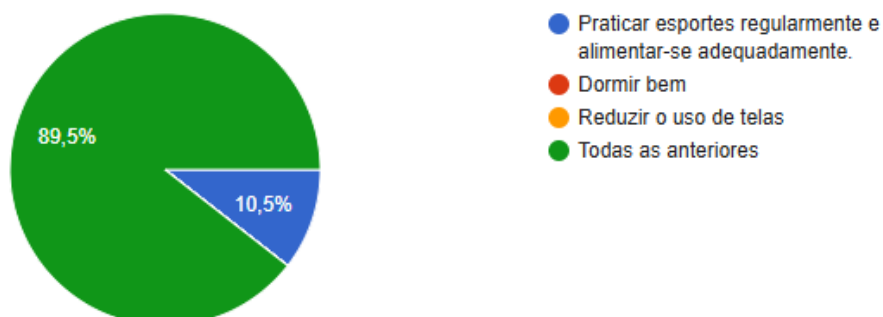


Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

A maioria dos participantes (73,7%) acredita que o uso excessivo de telas influencia negativamente os hábitos alimentares, enquanto 21,1% consideram que talvez haja essa relação. Esse resultado aponta para uma percepção crítica sobre os impactos do comportamento sedentário e do tempo de tela nas escolhas alimentares, reforçando achados da literatura que associam esse hábito à redução da atividade física e aumento do consumo de alimentos ultraprocessados.

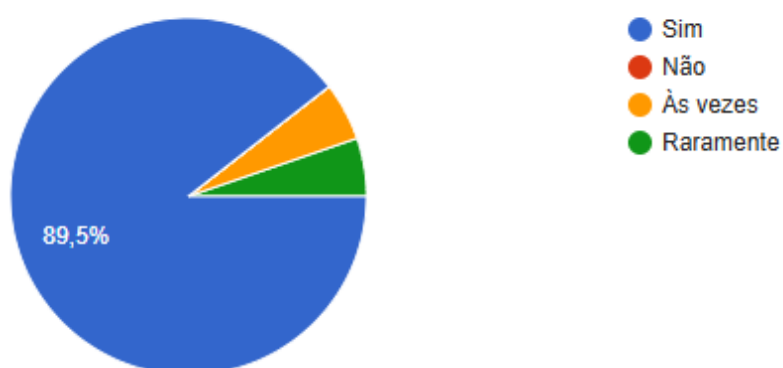
No que se refere às atitudes eficazes na prevenção da obesidade, 89,5% dos entrevistados indicaram que todas as alternativas — prática esportiva, alimentação adequada, sono de qualidade e redução do uso de telas — são relevantes. Esse resultado demonstra uma compreensão ampla e integrada dos fatores preventivos, o que reflete bom nível de conhecimento sobre promoção da saúde e estilo de vida saudável.

Gráfico 6: Resposta dos alunos em relação a atitudes eficazes na prevenção da obesidade, antes da intervenção. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

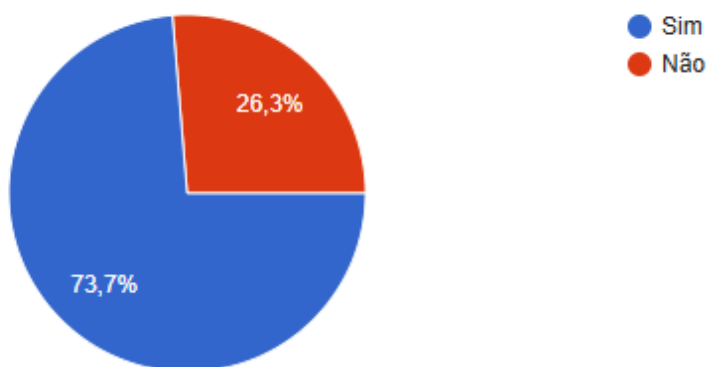
Gráfico 7: Resposta dos alunos antes da intervenção em relação ao preconceito relacionado a obesidade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

A análise indica que 89,5% dos participantes consideram que a obesidade é tratada como um preconceito pela sociedade, revelando percepção significativa sobre o estigma social que acompanha a condição. Tal achado reforça a importância de estratégias de sensibilização e combate à gordofobia, promovendo acolhimento e respeito às pessoas com obesidade no contexto escolar e social.

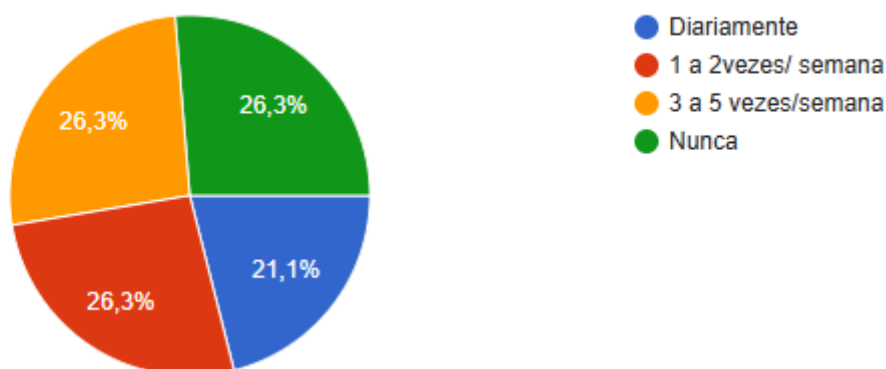
Gráfico 8: Resposta dos alunos antes da intervenção, sobre a prática da atividade física. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Verifica-se que 73,7% dos entrevistados afirmaram praticar atividade física, enquanto 26,3% declararam não realizar nenhuma prática. Apesar do predomínio de indivíduos ativos, o percentual de sedentarismo ainda é expressivo, indicando a necessidade de incentivo contínuo à prática regular de exercícios físicos como componente essencial na prevenção da obesidade e manutenção da saúde.

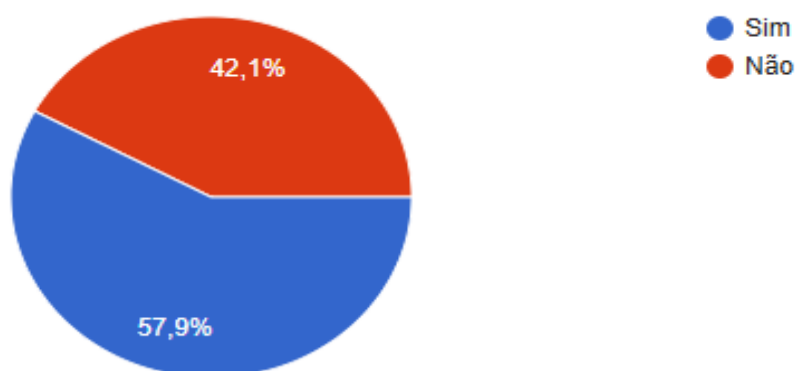
Gráfico 9: Resposta dos alunos do 1º módulo antes da intervenção em relação a prática da atividade física. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Os dados mostram distribuição equilibrada na frequência de prática de atividade física: 21,1% realizam diariamente, 26,3% de uma a duas vezes por semana, 26,3% de três a cinco vezes e 26,3% não praticam. Essa variação sugere que, embora parte dos participantes mantenha rotina ativa, há uma parcela significativa com baixa regularidade ou ausência de exercícios, o que pode representar fator de risco para o desenvolvimento da obesidade.

Gráfico 10: Resposta dos alunos antes da intervenção em relação ao incentivo dos familiares incentivarem hábitos alimentares saudáveis. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Observa-se que 57,9% dos participantes afirmaram receber incentivo familiar para manter hábitos alimentares saudáveis, enquanto 42,1% relataram não contar com esse apoio. Esse resultado demonstra que, embora a maioria reconheça o estímulo positivo em casa, ainda há uma parcela expressiva de adolescentes que não recebem orientação adequada no ambiente familiar. Considerando que a família exerce papel fundamental na formação de hábitos e na promoção da saúde, a ausência desse incentivo pode contribuir para comportamentos alimentares inadequados e maior risco de desenvolvimento da obesidade.

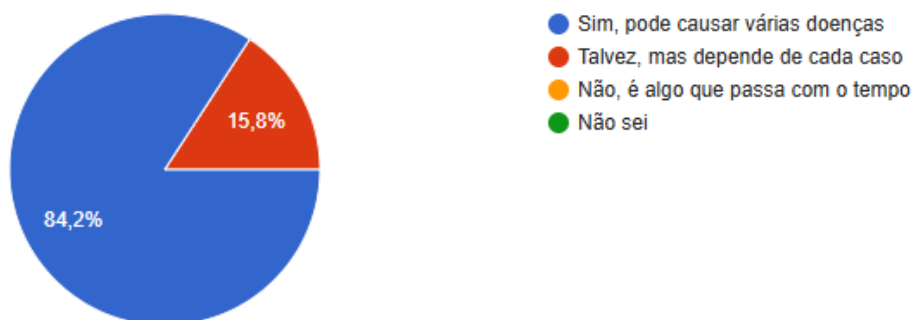
Gráfico 12: Resposta dos alunos após intervenção sobre os fatores causais da obesidade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Após a apresentação do tema, houve uma maior uniformidade na percepção das causas da obesidade. A “má alimentação” e a “falta de exercícios físicos” foram igualmente reconhecidas (31,6% cada), seguidas por “ansiedade ou problemas emocionais” (31,6%) e “genética” (5,3%). Nota-se uma redução da ênfase exclusiva nos fatores emocionais e maior valorização dos hábitos alimentares e do sedentarismo, indicando ampliação do entendimento dos alunos sobre as causas multifatoriais da obesidade.

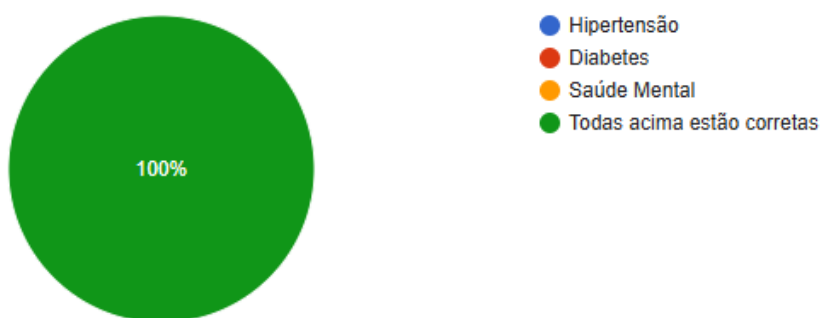
Gráfico 13: Resposta dos alunos após a intervenção sobre a obesidade na adolescência afetar a saúde na adolescência. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Os resultados permaneceram semelhantes, com 84,2% reconhecendo que a obesidade pode causar várias doenças. Isso demonstra a consolidação da percepção sobre os riscos à saúde, indicando que os alunos já possuíam consciência prévia adequada e a mantiveram após a intervenção.

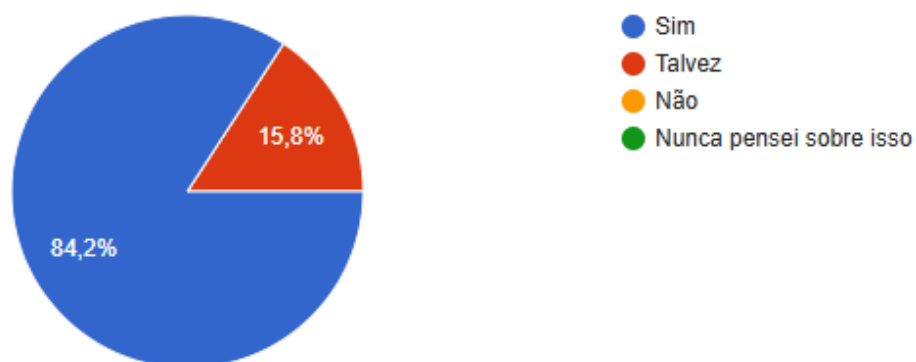
Gráfico 14: Resposta dos alunos do 1º módulo após intervenção sobre doenças relacionadas a obesidade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

A unanimidade (100%) se manteve, com todos os participantes reconhecendo que hipertensão, diabetes e alterações na saúde mental estão associados à obesidade. A constância do resultado reforça o entendimento consolidado dos alunos sobre as consequências clínicas da doença.

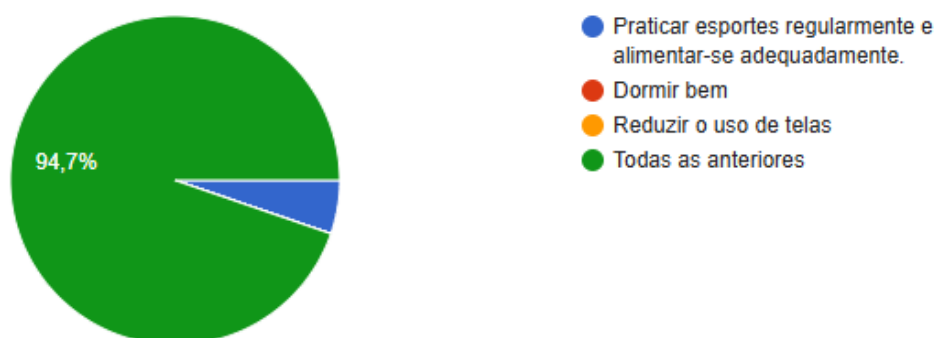
Gráfico 15: Resposta dos alunos após intervenção sobre o uso de telas influenciar negativamente os hábitos alimentares. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Após a discussão do tema, o reconhecimento dessa influência aumentou significativamente: 84,2% afirmaram que o uso excessivo de telas interfere negativamente na alimentação, contra 73,7% anteriormente. Esse crescimento revela maior conscientização sobre a relação entre sedentarismo digital e comportamentos alimentares inadequados.

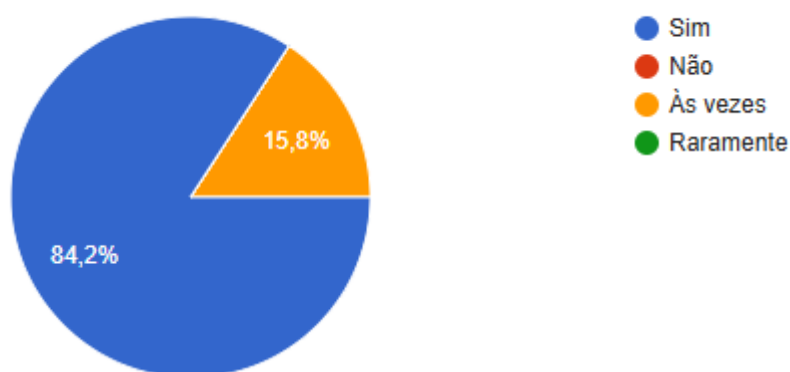
Gráfico 16: Resposta dos alunos após a intervenção sobre atitudes eficazes na prevenção da obesidade. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Observou-se aumento expressivo na percepção de que “todas as atitudes” são eficazes (94,7%), em comparação aos 89,5% iniciais. Esse acréscimo demonstra melhor compreensão sobre a importância de estratégias integradas de prevenção, incluindo alimentação saudável, atividade física, sono adequado e redução do tempo de tela. ²¹

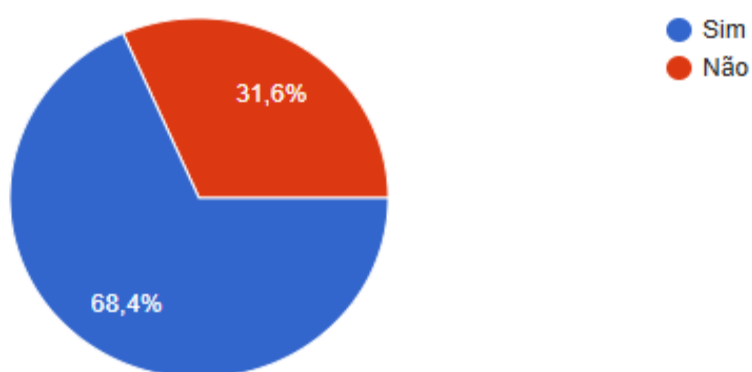
Gráfico 17: Resposta dos alunos após intervenção sobre a obesidade ser tratada com preconceito. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

O número de participantes que reconhecem a obesidade como alvo de preconceito aumentou para 84,2%, frente aos 73,7% da primeira coleta. Isso indica maior sensibilidade social ao tema após a apresentação, evidenciando reflexão crítica sobre o estigma e suas consequências emocionais.

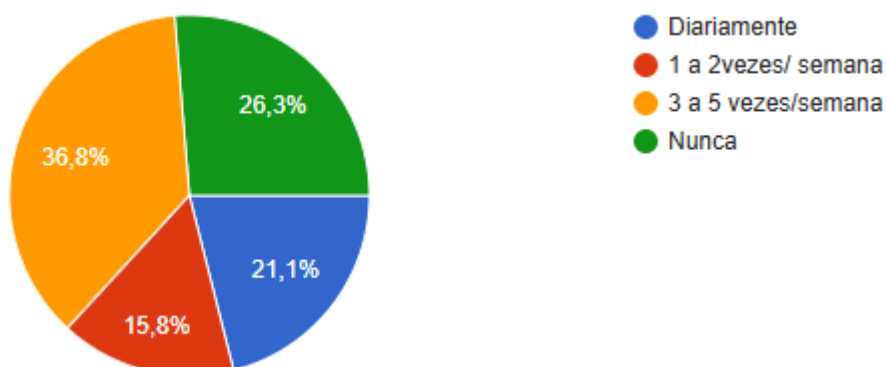
Gráfico 18: Resposta dos alunos após da intervenção sobre a prática de atividade física. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Embora tenha havido pequena redução percentual, 68,4% ainda afirmam praticar atividade física, contra 73,7% antes. Essa variação pode estar relacionada à maior consciência dos alunos em relatar a frequência real das práticas após compreenderem melhor os critérios de atividade física regular.

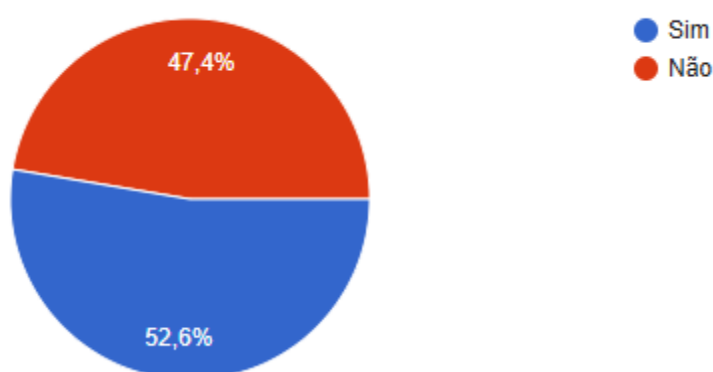
Gráfico 19: Resposta dos alunos após da intervenção sobre a frequência de atividade física. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Verificou-se aumento no grupo que pratica atividade física de três a cinco vezes por semana (36,8%), sugerindo melhora nos hábitos após a sensibilização. Reduziu-se, em contrapartida, o número dos que relataram não praticar nenhuma atividade, indicando influência positiva da apresentação sobre o comportamento dos alunos.

Gráfico 20: Resposta dos alunos após sobre familiares incentivarem a ter hábitos alimentares saudáveis da intervenção. São Carlos/SP, 2025.



Fonte: Dados da pesquisa TCC ETEC, 2025.

Houve leve equilíbrio nas respostas: 52,6% afirmaram receber incentivo familiar, contra 47,4% que não recebem. Comparado à aplicação anterior, percebe-se aumento do reconhecimento da influência familiar na alimentação, demonstrando que os alunos passaram a valorizar mais o papel da família após refletirem sobre o tema.

Conclusão

Os resultados obtidos na pesquisa demonstram que os participantes apresentaram bom nível de conhecimento sobre as causas, consequências e formas de prevenção da obesidade, reconhecendo sua relação com fatores físicos, emocionais e sociais. A maioria compreende a importância de hábitos saudáveis e associa corretamente a obesidade a doenças como hipertensão, diabetes e transtornos mentais. Observou-se, entretanto, certa irregularidade na prática de atividade física e uma percepção significativa de preconceito social relacionado à obesidade, o que reforça a necessidade de abordagens mais sensíveis e inclusivas sobre o tema. Também se constatou que parte dos alunos não recebe incentivo familiar para manter uma alimentação equilibrada, revelando a importância do envolvimento da família na promoção da saúde.

Após a primeira aplicação do questionário, foi realizada uma intervenção educativa abordando o tema “obesidade no contexto familiar”, a fim de ampliar o conhecimento dos alunos e promover reflexão crítica sobre o assunto. A reaplicação do mesmo questionário permitiu identificar mudanças relevantes nas percepções dos participantes. As respostas passaram a demonstrar maior equilíbrio entre os fatores causais da obesidade, com ênfase não apenas nos aspectos emocionais, mas também nos comportamentais e alimentares. Além disso, aumentou a conscientização sobre o impacto do uso excessivo de telas, a importância da prática de exercícios físicos e a adoção de estratégias preventivas integradas, evidenciando que a intervenção teve efeito positivo sobre o entendimento dos alunos.

De modo geral, a comparação entre as duas aplicações do questionário evidencia que a apresentação do tema contribuiu para o fortalecimento do conhecimento, o desenvolvimento de senso crítico e o estímulo à mudança de comportamento entre os adolescentes. Os resultados apontam que ações educativas no ambiente escolar são eficazes para promover hábitos saudáveis, reduzir o estigma social e incentivar a corresponsabilidade entre alunos, famílias e instituições de ensino. Conclui-se, portanto, que a educação em saúde é uma ferramenta essencial na prevenção da obesidade na adolescência, sendo capaz de transformar percepções, ampliar a consciência coletiva e favorecer a adoção de estilos de vida mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. Z.; BORBA, E. L. Obesidade: um desafio multidisciplinar. *Revista Foco*, v. 17, n. 7, p. 1–14, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n7-066.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Atenção Primária. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pnan>. Acesso em: 3 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 set. 2025.

BRITO, M. A. et al. Obesidade infantil e a alimentação escolar: desafios para a atuação da atenção primária em saúde. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 46, n. spe5, p. 284–296, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sdeb/2022.v46nspe5/284-296/>. Acesso em: 19 maio 2025.

CORRÊA, V. P. et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 177–183, mar./abr. 2020.

CUNHA, R. A.; ARAUJO, J. N. de. Obesidade e saúde mental: uma abordagem multidimensional da intersecção de fatores de risco, impactos no bem-estar e vias para a promoção da saúde integrada. *Revista Contemporânea*, v. 5, n. 7, e8631, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/RCV5N7-076>. Acesso em: 26 set. 2025.

FERREIRA, J. R. et al. Obesidade infantil: fatores de risco e complicações em longo prazo. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 2, p. 5410–5420, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/79014>. Acesso em: 19 maio 2025.

MIGUEL, P. H. et al. O impacto da obesidade infantil no Brasil: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 177–183, mar./abr. 2020. ISSN 1981-9919.

SILVA, T. M. et al. Prevalência e fatores associados à obesidade infantil e adolescente. *Revista Científica Multidisciplinar Acervo Mais*, v. 6, n. 4, p. 345–360, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/19953>. Acesso em: 19 maio 2025.

SOUZA, R. F. et al. Obesidade infantil: aspectos psicossociais e prevenção na atenção básica. *Boletim Científico de Saúde*, v. 2, n. 1, p. 20–34, 2024. Disponível em: <https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2075>. Acesso em: 19 maio 2025.

Apêndice 1

Questionário: Obesidade presente na família

1. Qual a sua idade? _____
2. Quais fatores você acredita que mais causam obesidade? (Pode marcar mais de uma)
 - a- ☐ Má alimentação
 - b- ☐ Falta de exercícios físicos
 - c- ☐ Genética (hereditariedade)
 - d- ☐ Uso excessivo de telas (celular, TV, computador)
 - e- ☐ Ansiedade ou problemas emocionais.
3. Você acredita que a obesidade na adolescência pode afetar a saúde no futuro?
 - a- ☐ Sim, pode causar várias doenças
 - b- ☐ Talvez, mas depende de cada caso
 - c- ☐ Não, é algo que passa com o tempo
 - d- ☐ Não sei
4. Quais doenças você acha que está relacionada a obesidade?
☐ Hipertensão ☐ Diabetes ☐ Saúde Mental ☐ Asma
5. Você acredita que o uso excessivo de telas pode influenciar negativamente os hábitos alimentares?
☐ Sim ☐ Talvez ☐ Não ☐ Nunca pensei sobre isso
6. Qual dessas atitudes você considera eficaz na prevenção da obesidade?
 - a- ☐ Praticar esportes regularmente e alimentar-se adequadamente.
 - b- ☐ Dormir bem
 - c- ☐ Reduzir o uso de telas
 - d- ☐ Todas as anteriores

7. Você acha que a obesidade é tratada como um preconceito pela sociedade?

☐ Sim ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Não

8. Você pratica atividade física?

☐ Sim ☐ Não

9. Com qual frequência?

☐ Diariamente ☐ 1 a 2 vezes/ semana ☐ 3 a 5 vezes/semana
☐ Nunca

10. Seus familiares incentivam você a ter hábitos alimentares saudáveis?

☐ sim ☐ Não

Apêndice 2

Obesidade no contexto familiar

Trabalho de Conclusão de Curso
Curso Técnico em Enfermagem



Eliane das Graças Santos Pavani
Érika Tavares Porto
Joelma Isabel dos Santos
Juliana Helena Seretta Cavalcanti
Kátia Lubk Rodrigues



Trabalho de Conclusão de Curso
Curso Técnico em Enfermagem

Fatores que causam a obesidade Quais fatores mais contribuem para a obesidade?

- Má alimentação
- Falta de exercícios físicos
- Genética (hereditariedade)
- Uso excessivo de telas (celular, TV, computador)
- Ansiedade ou problemas emocionais



Consequências Futuras da Obesidade na Adolescência

- Desenvolvimento de doenças crônicas
- Impacto na saúde mental
- Redução da qualidade de vida
- Dificuldades sociais e emocionais



Doenças Associadas à Obesidade

- Hipertensão
- Diabetes tipo 2
- Asma
- Transtornos mentais (como depressão e ansiedade)



Uso de Telas e Maus Hábitos Alimentares

- Distração durante as refeições
- Aumento do consumo de alimentos ultraprocessados
- Sedentarismo agravado
- Publicidade digital voltada para alimentos não saudáveis



Estratégias de Prevenção

- Alimentação equilibrada
- Prática regular de atividades físicas
- Sono de qualidade
- Redução do tempo de tela
- Apoio familiar e educacional



Obesidade e Preconceito

- Estigmatização e bullying
- Impacto na autoestima
- Exclusão social
- Importância da empatia e respeito



Prática de Atividade Física

- Frequência ideal: 3 a 5 vezes por semana
- Tipos de atividades recomendadas: caminhadas, esportes, dança, etc.
- Benefícios: físicos, mentais e sociais



Papel da Família nos Hábitos Saudáveis

- Estímulo a uma alimentação balanceada
- Encorajamento para atividades físicas
- Exemplo de comportamento
- Diálogo e apoio emocional



Conclusão



- A obesidade é um problema de saúde pública multifatorial
- Prevenção é mais eficaz do que o tratamento
- Envolvimento da família, escola e sociedade é essencial
- Combater o preconceito é parte do cuidado com a saúde

Obrigado pela Atenção de Todos !

Mastigar não conta como atividade física

