



International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net



LIFESTYLE AND ANTHROPOMETRY: OBESITY PREVENTION IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

¹ROBERTO GOMES DE ASSIS NETO

²HELOISA LANDIM GOMES

¹ANDERSON PONTES MORALES

¹Institutos Superiores do CENSA – ISECENSA – Campos dos Goytacazes, RJ,

²Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida – CBMEV– Campos dos Goytacazes, RJ,

andersonpontesmoraes@gmail.com

LIFESTYLE AND ANTHROPOMETRY: OBESITY PREVENTION IN ELEMENTARY

Abstract

Introduction: Therefore, there is a need to encourage play among young people and adolescents, taking them away from screens, as they are being denied the opportunity to engage in physical activities. Additionally, poor eating habits are common. Data indicate that overweight/obesity is more prevalent among girls, even though the number of girls in the study was smaller compared to boys. The percentage of overweight girls is higher. Regardless of different socioeconomic conditions, both overweight and obesity have been increasing in recent years (NAHAS, 2017). Methodology: A field study was conducted with thirty-four volunteer students aged between 11 and 16 years. This study aimed to investigate the health of students concerning obesity. As part of the research, the following were observed: age, height, weight, BMI, abdominal circumference, and finally, a test developed by Nahas was applied. In this test, participants assessed their daily habits, indicating how healthy or sedentary they are. A measuring tape was used to determine height, and a 1.5-meter tape was used to measure abdominal circumference. Results: In the school environment, physical education plays a crucial preventive role, especially given the rise in childhood obesity. Research highlights that regular physical activity can significantly reduce the risk of obesity in children. Lack of movement and inadequate food consumption have led to an increase in morbidities such as hypertension and diabetes, in addition to compromising the physical and cognitive development of young people.

Key words: school, health, physical activity, children, obesity.

ESTILO DE VIDA Y ANTROPOMETRÍA: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE ESCUELA PRIMARI

Resumen

Introducción: Por lo tanto, existe la necesidad de que los jóvenes y adolescentes jueguen, alejándolos de las pantallas, ya que se les ha negado la oportunidad de practicar actividades físicas, además de tener una mala alimentación. A través de estos datos se puede medir que el sobrepeso/obesidad es más prevalente entre las niñas, aunque en la encuesta el número de niñas fue reducido, menor que el de niños, el porcentaje de niñas con sobrepeso es mayor. Incluso en diferentes condiciones socioeconómicas, tanto el sobrepeso como la obesidad han ido creciendo en los últimos años (Nahas, 2017). Metodología: La investigación de campo se realizó con treinta y cuatro estudiantes voluntarios con edades entre 11 y 16 años. El presente estudio buscó investigar junto a estos voluntarios la salud de los escolares respecto a la obesidad, observando como parte de la investigación: Edad, Estatura, peso, IMC, Circunferencia de cintura y finalmente aplicando un test del Autor Nahas, donde enumerarán en su día a día, qué tan saludables o sedentarios son, utilizando una cinta métrica para medir la altura y una cinta de 1 metro y 50 centímetros para medir la circunferencia abdominal. Resultados: En el ámbito escolar, la educación física juega un papel preventivo crucial, especialmente ante el aumento de la obesidad infantil. Las investigaciones destacan que la actividad física regular puede reducir significativamente el riesgo de obesidad en los niños. La falta de movimiento y el consumo inadecuado de alimentos han provocado el aumento de morbilidades, como hipertensión y diabetes, además de comprometer el desarrollo físico y cognitivo de los jóvenes.

Palabras clave: escuela, salud, actividad física, niños, obesidad;

MODE DE VIE ET ANTHROPOMETRIE : PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ CHEZ LES ÉLÈVES DU PRIMAIRE

Résumé

Introduction : Il existe donc un besoin de jeu pour les jeunes et les adolescents, en les éloignant de leurs écrans, car ils se voient refuser la possibilité de pratiquer des activités physiques, en plus d'avoir une mauvaise alimentation. Grâce à ces données, on peut mesurer que le surpoids/l'obésité est plus répandu chez les filles, même si dans l'enquête le nombre de filles a été réduit, inférieur à celui des garçons, le pourcentage de filles en surpoids est plus élevé. Même dans des conditions socio-économiques différentes, le surpoids et l'obésité ont augmenté ces dernières années (Nahas, 2017). Méthodologie : Une recherche de terrain a été réalisée auprès de trente-quatre étudiants volontaires âgés de 11 à 16 ans. La présente étude visait à rechercher, avec ces volontaires, la santé des écoliers concernant l'obésité, en observant dans le cadre de la recherche : l'âge, la taille, le poids, l'IMC, le tour de taille et enfin en appliquant un questionnaire de profil de style de vie Nahas (2017), où ils indiqueront dans leur vie quotidienne leur état de santé ou leur sédentarité, en utilisant un ruban à mesurer pour mesurer la taille et un ruban de 1 mètre et 50 centimètres pour mesurer la circonférence abdominale. Résultats : En milieu scolaire, l'éducation physique joue un rôle préventif crucial, notamment face à l'augmentation de l'obésité infantile. Les recherches soulignent qu'une activité physique régulière peut réduire considérablement le risque d'obésité chez les enfants. Le manque de mouvement et une consommation alimentaire inadéquate ont conduit à une augmentation des morbidités, comme l'hypertension et le diabète, en plus de compromettre le développement physique et cognitif des jeunes.

Mots clés: école, santé, activité physique, enfants, obésité.

ESTILO DE VIDA E ANTROPOMETRIA: PREVENÇÃO OBESIDADE ESTUDANTES ENSINO FUNDAMENTAL

RESUMO

Introdução: Por tanto a uma necessidade do brincar para os jovens e adolescentes, tirá-las da frente das telas, pois tem sido negada a elas a oportunidade de praticar atividades físicas, além de possuir uma má alimentação. Pode-se mensurar através destes dados que o sobrepeso/obesidade está presente maior em meio as meninas, ainda que na pesquisa o número de meninas tenha sido reduzido, inferior aos meninos, a porcentagem de meninas com sobrepeso é maior. Mesmo em diferentes condições socioeconômicas, tanto o sobrepeso quanto a obesidade vêm crescendo nos últimos anos (Nahas, 2017). **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa de campo, com trinta e quatro alunos voluntários com idade entre 11 e 16 anos. O presente estudo buscou pesquisar juntamente a esses voluntários a saúde dos escolares acerca da obesidade, observando como parte da pesquisa: Idade, Altura, peso, IMC, Circunferência abdominal e por final sendo aplicado um Questionário de Perfil de Estilo de Vida de Nahas (2017), onde eles irão elencar no seu dia a dia, o quão saudáveis são ou sedentários, tendo sido utilizado uma trena para medição da altura e uma fita de 1 metro e 50 centímetros para medição da circunferência abdominal. **Resultados:** No ambiente escolar, a educação física desempenha um papel preventivo crucial, especialmente diante do aumento da obesidade infantil. A pesquisa destaca que a prática regular de atividades físicas pode reduzir significativamente o risco de obesidade em crianças. A falta de movimento e o consumo inadequado de alimentos têm levado ao crescimento de morbidades, como hipertensão e diabetes, além de comprometer o desenvolvimento físico e cognitivo de jovens.

Palavras-chave: escola, saúde, prática de atividade física, crianças, obesidade.

Introdução

De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade 2024, publicado pela World Obesity Federation (WOF), as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) causam cerca de 41 milhões de mortes por ano, sendo que 5 milhões são atribuídas diretamente a um IMC elevado ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$). O relatório também estima que, até 2035, mais de 750 milhões de crianças e adolescentes, na faixa etária de 5 a 19 anos, estarão convivendo com sobrepeso ou obesidade, com base nos padrões de IMC (Lobstein; Powis; Jackson, 2024).

Muito além da problemática que condicionam os conceitos de saúde, atualmente, o Ministério da Saúde estima que cerca de um terço das crianças de cinco a nove anos e um quinto dos adolescentes, sofrem com excesso de peso em todo o mundo. Fortemente ligado ao aumento de doenças crônicas, principais causas de morte e adoecimento, somando com o crescimento nas substituições dos alimentos básicos por processados (AGÊNCIA SAÚDE, 2016)

Segundo a Merck Sharp e Dohme-MSD, empresa voltada para pesquisas médicas e farmacêuticas em 2023, que a obesidade é uma doença crônica multifatorial sendo a falta de exercícios físicos perenes, o aumento de tecnologia disponível para as mais novas gerações, as mudanças de estilo de vida da sociedade pós- contemporânea mais voltadas para *fast foods* bem como para a comodidade dos aparelhos eletrônicos, sejam fatores da ambiência obeso gênica, na qual o ambiente favorece à obesidade.

De maneira similar, inúmeros fatores estão relacionados aos baixos níveis de atividade física entre os jovens. Dentre esses, pode-se destacar os fatores demográficos, idade e sexo, assim também como os determinantes sociais: indicadores socioeconômicos, classe social e lugar onde moram, muitas vezes pelo impedimento de não ter um ambiente aberto ao público para realizar a prática atividade física, não ter segurança onde reside para o tempo livre de lazer (Silva; *et al.* 2018).

A obesidade é uma condição crônica e multifatorial que pode acarretar uma série de complicações, como o aumento da probabilidade de desenvolvimento de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Além disso, a obesidade pode afetar a saúde óssea, a função reprodutiva e comprometer aspectos importantes da qualidade de vida, como o sono e a mobilidade física. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024), o sobrepeso e a obesidade são caracterizados pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a ponto de representar um risco para a saúde.

Sendo ela uma doença que vai chegando aos poucos, de forma prazerosa onde dificilmente as pessoas vão perceber, e quando começam a prestar atenção, já está bem avançado, pois tem um costume de comer e não praticar atividades físicas, de não movimentar o corpo, com isso as condições motoras vão diminuindo, o ânimo, a ponto de querer começar a se esconder e se isolar dos outros.

Nesse sentido, por falta de se movimentar e realizar exercícios físicos com frequência, e não apenas uma vez ou outra, é necessário ter uma constância, por conta desta indisciplina na atividade física e na alimentação a quantidade de pessoas obesas no Brasil e no mundo está crescendo dia após dia.

De maneira geral, evidencia-se que a adoção de uma abordagem interdisciplinar é essencial para o sucesso no tratamento de condições relacionadas ao sobrepeso e à obesidade. A colaboração entre diferentes setores, como o governo, as escolas e os profissionais de educação física, desempenha um papel crucial na transformação desse cenário. Para que a prevenção seja efetiva, é fundamental envolver toda a família, com ênfase na mudança de hábitos de vida, promovendo a incorporação de atividades físicas regulares e a reeducação alimentar dentro do ambiente familiar. A interação dessas áreas e o compromisso coletivo são determinantes para uma abordagem eficaz e sustentável (Cazuza; *et al.* 2023).

Deve-se ter uma rotina na qual a atividade física seja adaptada ao seu dia, ela não necessariamente tem que ser uma atividade exaustiva ou desagradável para a ponto de o praticante ficar demasiadamente cansado, ela podendo ser agradável e prazerosa, resolve a questão. É preocupante que o número de crianças e jovens obesos tem aumentado e necessita de uma atenção maior, para que possa controlar as morbidades e aumentar as

expectativas de vida, pois quanto maior a obesidade, menor é a expectativa desses indivíduos.

Portanto, é fundamental incentivar o brincar entre o público infante-juvenil, considerando que essa prática ajuda a afastá-los do excesso de tempo em frente às telas, é um desafio pois é necessário que as aulas de educação física sejam mais desafiadoras, envolventes e principalmente se conectem com a era digital, despertando assim, o interesse daqueles que ficam atrás das telas, faltam as aulas, possuem total desinteresse pelas aulas, além de possuir uma má alimentação, podendo acarretar doenças respiratórias, hipertensão, diabetes e outros problemas que podem ser despertados futuramente (IBGE, 2022).

Durante a fase de crescimento e desenvolvimento, a adoção de um estilo de vida sedentário pode acarretar uma série de consequências prejudiciais, incluindo o aumento do risco de obesidade, doenças cardiovasculares e mortalidade precoce. Além disso, esse comportamento está associado a distúrbios psicológicos, atrasos no desenvolvimento cognitivo e comprometimento no desempenho acadêmico de crianças e adolescentes. Também pode levar à diminuição da flexibilidade, alterações posturais, dores nas costas e uma percepção reduzida da qualidade de vida, efeitos que podem perdurar até a vida adulta, resultando em condições patológicas, como disfunções musculoesqueléticas, imobilidade e hérnia de disco (Niaradi, 2022).

Contudo a escola está entre os melhores ambientes para lidar com essa situação, pois as crianças passam muito tempo no ambiente escolar, com professores e amigos, sendo assim um trabalho conjunto da escola, professores e de forma prioritária o de educação física, familiares e amigos para que não atrapalhem o processo do amigo com piadas e outras brincadeiras, e também os pais e responsáveis, que incentivem e colaborem com um estilo de vida mais saudável e melhor para a criança.

Atualmente, o Brasil possui aproximadamente 18 milhões de pessoas classificadas como obesas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Quando somados os indivíduos com sobrepeso, o número total chega a 70 milhões, o que representa o dobro do total registrado há 30 anos. Sendo ela reconhecida como uma pandemia nos dias atuais e pior, por conta da tecnologia mal-usada (Oliveira, L. 2018).

No Brasil, o sedentarismo e a inatividade física entre adolescentes têm aumentado progressivamente, refletindo as transformações ocasionadas por diferentes fatores, ao estilo de vida moderno e uma diminuição da utilização do tempo livre de lazer em ambientes junto a natureza por exemplo. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar- PeNSE (2019), cerca de 19,4% dos adolescentes de 15 a 17 anos apresentavam excesso de peso, o que equivale a aproximadamente 1,8 milhão de jovens. A proporção foi maior entre as meninas (22,9%) em comparação com os meninos (16,0%). Já no caso da obesidade, o padrão

observado foi semelhante, com prevalências mais altas entre as adolescentes do sexo feminino (8,0%) em relação aos do sexo masculino (5,4%), sendo assim indicando que grande parte dos adolescentes brasileiros, estão constantemente caminhando para o sedentarismo e limitando assim as possibilidades de lazer ativo e ampliando a comportamento sedentário.

As gerações a partir da década dos anos 2000, nascem na era digital e desenvolvem um perfeito domínio de equipamentos eletrônicos e digitais, que tomam o lugar por exemplo das conexões sociais, do hábito para correr ou brincar de forma livre. Contudo há vários fatores que colaboram para o aumento do nível de sedentarismo e condições sedentárias, no entanto grande parte desse contexto se deve a revolução tecnológica e digital que teve início na década dos anos 2000: Celulares, iPad, tablets, aplicativos, notebooks e diversas outras mídias digitais que colaboram para a mudança de estilo de vida de toda uma geração como por exemplo, os estímulos visuais em excesso diante das telas muitas vezes substitui atividades enriquecedoras, como esportes e brincadeiras em grupo, essenciais para desenvolver empatia, comunicação e cooperação. Assim, embora a tecnologia possa oferecer benefícios quando usada de maneira equilibrada, seu uso inadequado pode contribuir para a acomodação e a falta de vínculos fora do ambiente doméstico (Kumon, 2023).

Podem-se destacar também como benefícios positivos da prática de atividade física o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, melhoras nos níveis de eficiência cardiorrespiratória, de resistência muscular, importantes efeitos psicossociais, neuromuscular, melhoria na densidade óssea, de indicadores cardiometabólicos, cognitivos, controle de peso corporal/adiposidade e redução de sintomas depressivos. É necessário considerar, no entanto, que para atingirmos os benefícios citados acima, é preciso levar em consideração a relação volume x intensidade, um dos princípios fisiológicos para gerar esses benefícios em jovens escolares sendo eles, adolescentes (Dumith, *et al.*, 2021).

Dentre os fatores socioeconômicos que influenciam o desenvolvimento dos adolescentes, destacam-se os seguintes determinantes sociais: a classe e ambiência social, o nível de escolaridade dos pais e a situação ocupacional dos próprios adolescentes. Esses elementos desempenham um papel crucial na formação da identidade e nas perspectivas futuras desses jovens (Silva, J., *et al.* 2018).

Nesse contexto as novas gerações da sociedade pós contemporânea necessitam de um olhar para seu estilo de vida, no que diz respeito aos 6 pilares conceituais da Medicina do Estilo de Vida (AMERICAN COLLEGE LIFESTYLE MEDICINE, 2024), a nutrição, exercício físico, manejo do estresse, higiene do sono, controle do uso de substâncias tóxicas e as conexões sociais, esses pilares são interconectados, sendo fatores que contribuem para uma vida saudável e ativa, promovendo prevenção e reversão de doenças crônicas, como

diabetes tipo 2 , doenças cardiovasculares , obesidade e hipertensão arterial para uma mudança de hábito sustentável. Crianças e adolescentes que são estimuladas por exemplo ao consumo de alimentos processados, adoçados e não saudáveis entrarão na idade adulta já com propensões a terem doenças metabólicas como: Cardiopatias, diabetes tipo 2, resistência à insulina, obesidade, hipertensão artéria, esteatose hepática e AVC dentre outros comprometimentos, sendo assim cada vez mais irão ocorrer mortes prematuras por conta da obesidade (Lobstein; Powis; Jackson, 2024).

É ainda, necessário levar em consideração que uma grande parte da sociedade pós contemporânea, não vivencia experiências corporais nas suas horas de lazer, seja porque residem em apartamentos ou até mesmo em áreas de risco social ou seja por ter sucumbido ao uso excessivo do lazer digital, comprometendo não só as práticas corporais de lazer, mas sobretudo, facilitando o sedentarismo.

A obesidade infanto-juvenil no Brasil tem se tornado uma preocupação crescente nas últimas décadas, afetando milhões de crianças e adolescentes. De acordo com dados da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2017), O aumento da prevalência de obesidade em faixas etárias cada vez mais jovens está diretamente ligado a fatores como sedentarismo, mudanças nos hábitos alimentares e o fácil acesso a alimentos ultra processados (Brasil, 2014).

Esta situação chega a ser pior, do que somente a questão da aptidão física e do biotipo do adolescente obeso, perpassa por preconceitos, promovendo uma situação muito pior no que se refere a sua própria autoestima, sentimentos negativos e de incapacidade, sensação de não conseguir desenvolver atividades, falta de força, cansaço ao menor esforço (Serrano, et al. 2009).

Métodos

A coleta de dados antropométricos iniciou-se pela estatura, medindo os alunos, com uma trena, sendo ela fixada à parede e com os pés descalços e os participantes a todo momento em posição ereta. A circunferência abdominal foi aferida na altura da cicatriz umbilical, com duas medições realizadas para garantir a precisão. Para o peso corporal, os alunos informaram o valor aferido recentemente em farmácias ou balanças caseiras. Em casos de dúvida, os responsáveis foram consultados, por falta de uma balança no local do estudo. Ferramenta de Cálculo: O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado utilizando a calculadora da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO). Questionário de Estilo de Vida: Foi aplicada a Escala de Perfil do Estilo de Vida, proposta por Markus Vinicius Nahas, composta por 15 questões sobre hábitos alimentares, prática de atividades físicas, comportamento preventivo, controle de estresse e relacionamentos interpessoais. O questionário foi disponibilizado via *Google Forms*. O Protocolo De Avaliação Da Escala de Perfil do Estilo de Vida, encontrado a partir da página

31, do livro: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo, 7ª Edição, 2017, do autor: Markus Vinicius Nahas. O universo da pesquisa uma escola de pequeno porte, com infraestrutura limitada, incluindo uma cantina que oferecia predominantemente alimentos industrializados. Essa característica foi considerada relevante para a análise dos hábitos alimentares dos participantes. O estudo foi realizado com 34 alunos voluntários, com idades entre 11 e 16 anos, de uma escola localizada no bairro de Guarus, Campos dos Goytacazes/RJ. Inicialmente, 38 alunos foram convidados, mas 4 não obtiveram autorização dos responsáveis para participar. Todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa dos Institutos Superiores de Ensino do CENSA (protocolo nº 3.149.677).

Intervenção

Os alunos foram tratados todos igualmente, utilizando os mesmos materiais para evitar qualquer erro nos dados coletados, foi realizado em ambiente claro e iluminado, todos em pé sem calçados, de costas para a parede, evitando qualquer movimentação para coletar a estatura. No momento de avaliar a medida da circunferência abdominal, foram feitas duas coletas de cada aluno, na direção da cicatriz umbilical para ter certeza e conter um melhor resultado. Entretanto na questão da coleta de massa corporal dos alunos, foi realizado através de suas informações da última vez que tiveram ciência da sua massa corporal alguns aferiram durante a semana na farmácia e outros perguntaram aos responsáveis pois não se tinha balança para avaliação no local

Após recolher os dados uteis com os alunos, foi o momento de utilizar a calculadora do site ABESO, para fazer o IMC de adolescentes. Seguindo todo processo foi feito o cálculo de Média e do Desvio Padrão de todos os dados obtidos, através do Excel. Onde foi dividido em dois grupos, um grupo de 11 aos 13 anos e outro grupo de 14 aos 16 anos. A última etapa da intervenção foi aplicar aos alunos Avaliação Da Escala de Perfil do Estilo de Vida, encontrado a partir da página 31, do livro: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo, 7ª Edição, 2017, do autor: Markus Vinicius Nahas.

No entanto através desta intervenção foi mensurado dentre esse grupo de alunos, de acordo com os gráficos acima elucidam apenas os diferentes quesitos para uma saúde melhor dos alunos, onde nos critérios de alimentação eles não são tão afincos e constantes, porém no quesito atividade física já são mais ativos e gostam de praticar, ao menos a maioria deles. Quando se trata de comportamento preventivo é necessária uma intervenção sobre o assunto da parte do professor de Educação Física em aula, para abordar tais tema, pois em sua grande maioria não fazem ideia do que seria colesterol e pressão arterial, para controlá-la.

Contudo o quesito de relacionamentos vemos que o gráfico muda completamente, a ponto de que sua grande maioria tem relações saudáveis com amigos e/ou familiares. No entanto o controle de estresse desses alunos está bem abaixo, pois tendem entrar em conflitos a todo momento, e dificilmente quando são contrariados tendem a manter-se calmos.

Análise Estatística

Técnica Descritiva

Os dados foram expressos como média \pm desvio padrão (DP). A análise estatística incluiu o cálculo de médias e desvio padrão para as variáveis antropométricas (altura, peso, IMC, circunferência abdominal). As respostas do questionário foram categorizadas em níveis de frequência: “nunca”, “às vezes”, “quase sempre”, e “sempre”.

Divisão por Grupos com os participantes foram divididos em subgrupos:

Faixa etária de 11 a 13 anos e 14 a 16 anos. Meninos e meninas

Universo da Pesquisa

A pesquisa foi realizada em uma escola de pequeno porte, com infraestrutura limitada, incluindo uma cantina que oferecia predominantemente alimentos industrializados. Essa característica foi considerada relevante para a análise dos hábitos alimentares dos participantes.

Resultados

As características da amostra se encontram na Tabela 1, abaixo. A população do estudo que possuem 11 a 13 anos com um total de 21 alunos.

Tabela 1 – As Medidas são apresentadas em Média \pm Desvio Padrão

Idade, anos	11,8 \pm 0,5
Altura, cm	1,56 \pm 0,08
Peso, Kg	50 \pm 12,7
IMC	1,09 \pm 0,8
Circunferência Abdominal	74 \pm 11,1

As características da amostra se encontram na Tabela 2, abaixo. A população do estudo que possuem 14 a 16 anos com um total de 13 alunos.

Tabela 2 – As Medidas são apresentadas em Média \pm Desvio Padrão

Idade, anos	14,5 \pm 0,66
-------------	-----------------

Altura, cm	1,68 ± 0,07
Peso, Kg	55 ± 9,3
IMC	0,7 ± 0,66
Circunferência Abdominal	69 ± 6,8

As características da amostra se encontram na Tabela 3, abaixo. A população do estudo com um total de 13 meninas.

Tabela 3 – As Medidas são apresentadas em Média ± Desvio Padrão

Idade, anos	12,3 ± 1,04
Altura, cm	1,56 ± 0,07
Peso, Kg	50 ± 9,4
IMC	0,8 ± 0,67
Circunferência Abdominal	75 ± 10,7

As características da amostra se encontram na Tabela 4, abaixo. A população do estudo com um total de 21 meninos.

Tabela 4 – As Medidas são apresentadas em Média ± Desvio Padrão

Idade, anos	13,1 ± 1,6
Altura, cm	1,64 ± 0,10
Peso, Kg	53 ± 12,9
IMC	1,02 ± 0,8
Circunferência Abdominal	70 ± 9,16

No Figura 1, os números representam, (0) é absolutamente nunca, (1) representa as vezes, (2) representa quase sempre, (3) representa que sempre faz.

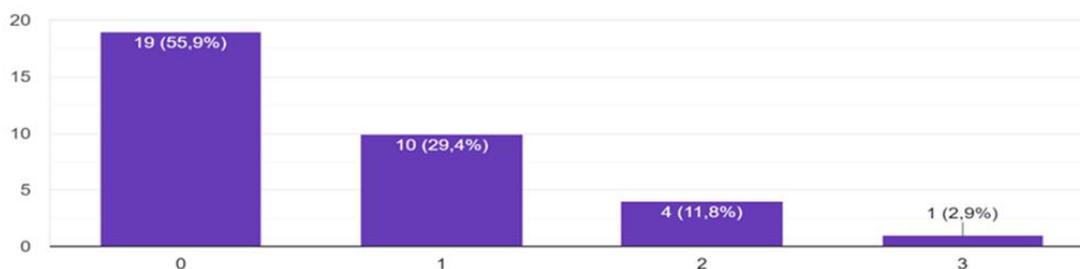


Figura 1: Alimentação: sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças

Ao se tratar de comportamento preventivo os alunos, também em sua maioria não entendem isso como uma prioridade. Sendo o profissional de Educação física o professor dentro da escola, que precisa estar presente para alertar, ensinar e mostrar aos alunos que é muito necessário e não se pode deixar para depois, a fim de que só comece a tratar as situações depois de estar em situações ruins ou ocasiões de doença.

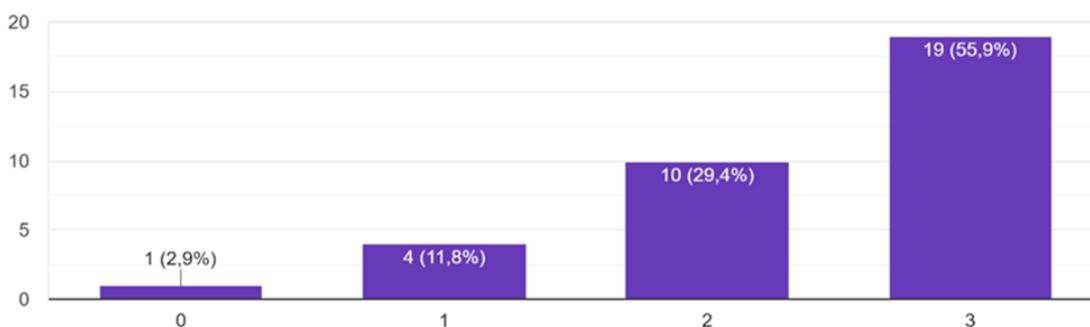


Figura 2: Atividade Física: Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)

Na Figura 2, os números representam, (0) é absolutamente nunca, (1) representa as vezes, (2) representa quase sempre, (3) representa que sempre faz. Entrando nos aspectos da atividade física foi possível verificar através do gráfico que os alunos tendem a praticar atividades físicas no seu tempo de lazer.

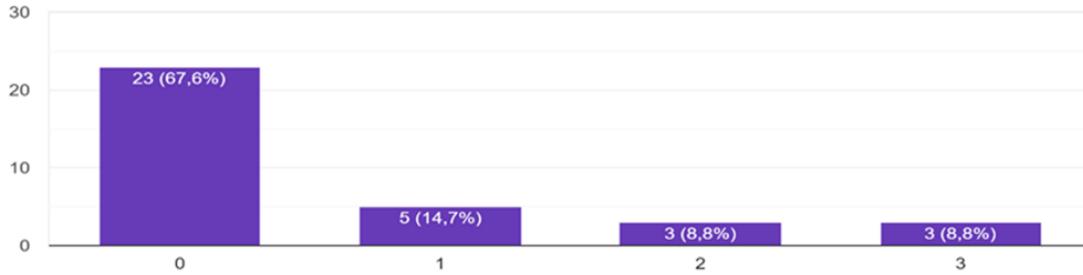


Figura 3: Comportamento preventivo: Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.

Na Figura 3, os números representam, (0) é absolutamente nunca, (1) representa as vezes, (2) representa quase sempre, (3) representa que sempre faz.

Se tratando de relacionamento é possível observar que os alunos tendem a ser mais ativos com os amigos, o seu lazer em sua maioria é presente dos familiares e amigos fazendo assim que seja mais prazeroso e atraente o lazer.

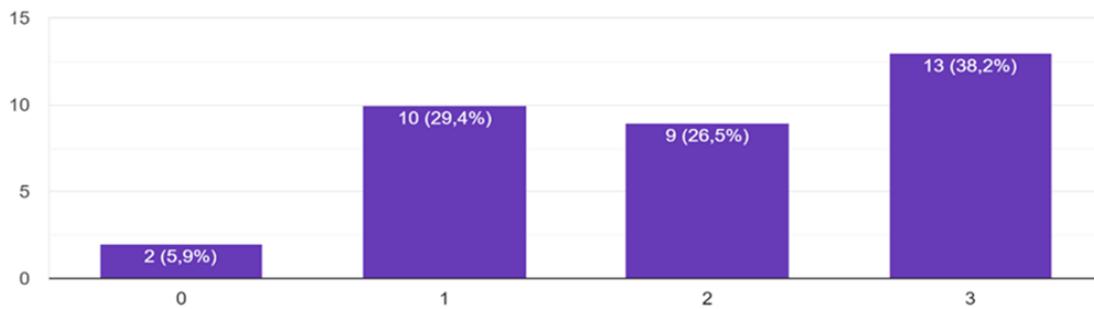


Figura 4: Relacionamentos: Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais

Na Figura 4, os números representam, (0) é absolutamente nunca, (1) representa as vezes, (2) representa quase sempre, (3) representa que sempre faz.

Por último falamos sobre o controle das emoções e analisando o controle de estresse, afinal o estresse não é benéfico para ninguém, e gera atitudes que não são tão agradáveis.

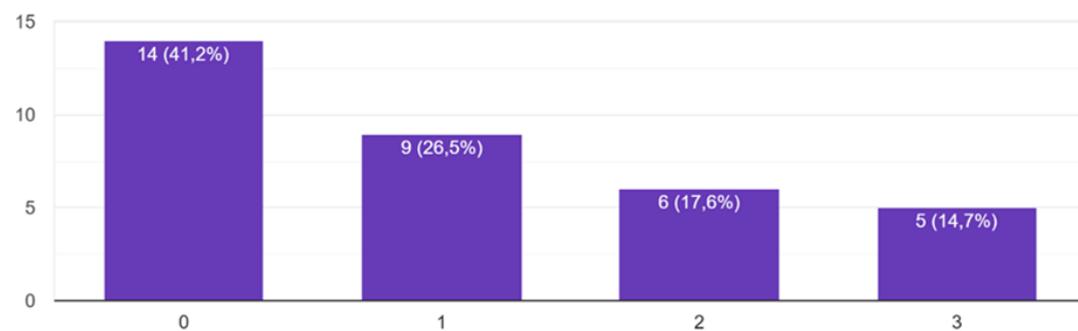


Figura 5: Controle de Estresse: Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado

Na Figura 5, os números representam, (0) é absolutamente nunca, (1) representa as vezes, (2) representa quase sempre, (3) representa que sempre faz.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nessa pesquisa revelam uma preocupante desconexão entre os jovens analisados e a conscientização sobre a relevância das aulas de Educação Física e atividade física nas horas de lazer e da alimentação equilibrada para a prevenção da obesidade. Apesar do ambiente escolar ser um espaço ideal para fomentar hábitos saudáveis, muitos alunos demonstraram pouca compreensão sobre como essas práticas podem influenciar positivamente sua saúde, contribuindo para a prevenção do sobrepeso e de doenças crônicas. Entre os gêneros, as meninas apresentaram maior prevalência de sobrepeso (23,1%) em comparação aos meninos (14,3%), embora não tenham casos de magreza registrados. A circunferência abdominal média das meninas (75 cm) também foi superior à dos meninos (70 cm), mesmo com alturas semelhantes. Isso sugere que fatores comportamentais ou culturais podem estar influenciando negativamente a saúde das meninas, como menor participação em atividades físicas regulares e maior propensão a escolhas alimentares inadequadas. Por outro lado, 9,5% dos meninos estão em estado de magreza, o que indica a necessidade de atenção para problemas relacionados à insuficiência alimentar ou consumo inadequado de nutrientes.

A cantina escolar, com a oferta predominante de alimentos industrializados e de baixo valor nutricional, surge como um dos principais fatores externos que dificultam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Muitos alunos que não levam lanches de casa acabam consumindo biscoitos, salgados e doces diariamente, reforçando padrões alimentares inadequados. Esse contexto ressalta a necessidade de iniciativas como a reformulação dos cardápios escolares e programas de educação nutricional que envolvam alunos e suas famílias. As aulas de Educação Física Escolar têm grande potencial para mudar esse cenário, mas precisam ir além da prática esportiva. A inclusão de momentos teóricos para ensinar os alunos sobre nutrição, riscos do sedentarismo e benefícios da atividade física é crucial. Atividades práticas diversificadas e ajustadas às preferências dos alunos, especialmente das meninas, podem aumentar a adesão e o interesse. Os achados desta pesquisa reforçam a importância de uma abordagem interdisciplinar que integre professores de Educação Física, nutricionistas e psicólogos. Essa colaboração pode oferecer um suporte mais abrangente, ajudando a superar as barreiras culturais, comportamentais e socioambientais que contribuem para o sobrepeso e a obesidade. A inclusão de dados como prevalência de

sobrepeso (17,6%) e obesidade (8,8%) na amostra total, assim como a análise segmentada por gênero, permite uma compreensão mais detalhada das dinâmicas envolvidas. Além disso, os indicadores antropométricos, como IMC e circunferência abdominal, revelam não apenas a dimensão do problema, mas também a necessidade de uma abordagem mais personalizada, considerando as diferenças entre gêneros e idades.

CONCLUSÃO

Ao olhar de perto a realidade vivida pelos alunos dessa escola, é evidente que estamos diante de desafios que vão além dos números. Cada dado apresentado reflete histórias, hábitos e comportamentos que moldam a saúde e o bem-estar desses jovens. A prevalência de sobrepeso (17,6%) e obesidade (8,8%) revela não apenas uma tendência preocupante, mas também a necessidade urgente de um cuidado mais atento e direcionado. As meninas, com uma maior prevalência de sobrepeso (23,1%), demonstram vulnerabilidades que podem estar relacionadas tanto a fatores sociais quanto culturais, como a baixa adesão à prática de atividades físicas ou influências externas relacionadas à alimentação. Já entre os meninos, a presença significativa de magreza (9,5%) destaca outra face do problema: a necessidade de compreender como aspectos nutricionais e emocionais impactam sua saúde. O ambiente escolar, embora seja um espaço de aprendizado e formação, também carrega desafios que influenciam diretamente a saúde dos alunos. A cantina, repleta de alimentos industrializados, reflete escolhas que muitas vezes são impostas pela falta de opções ou conhecimento. No entanto, é neste mesmo espaço que se encontra uma oportunidade única: a possibilidade de ensinar, inspirar e transformar hábitos. A Educação Física Escolar surge, nesse contexto, como uma ferramenta de imenso potencial. Mas para que ela realmente faça a diferença, precisa ir além das quadras e do esporte. É necessário construir momentos de diálogo, onde os alunos possam entender por que seus hábitos hoje impactam diretamente o futuro. É preciso oferecer atividades inclusivas e criativas que engajem todos, respeitando suas individualidades e preferências. Mais do que combater o sobrepeso e a obesidade, o objetivo deve ser promover uma visão integrada de saúde e bem-estar. Isso envolve a escola, as famílias e os próprios alunos como protagonistas dessa transformação. Ao educar para a saúde, estamos não apenas prevenindo doenças, mas cultivando autoestima, confiança e autonomia para que cada jovem tenha as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios da vida de forma equilibrada e saudável.

Conclui-se que os principais achados do trabalho foram os dados que correlacionam o sobrepeso/obesidade, com os dados de materiais pesquisados, esse estudo reforça que a mudança é necessária e possível, mas exige comprometimento coletivo. A escola deve ser um espaço onde a teoria se encontra com a prática, onde a alimentação saudável é incentivada, e onde a atividade física é celebrada não como obrigação, mas como prazer.

Assim, os alunos não apenas entenderão a importância da saúde, mas viverão essa experiência de forma transformadora, criando bases sólidas para um futuro mais equilibrado e cheio de possibilidades.

Referências Bibliográficas

Ministério da Saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira* (2ª ed.). Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde.

Cazuza, L. M., Silva, A. P., & Oliveira, R. T. (2023). Obesidade infantil, atividade física e cuidados preventivos: uma revisão sistemática. *South American Journal*, 10(1), 153-165.

Dumith, S. C., & colaboradores. (2021). Atividade física para crianças e jovens: guia de atividade física para a população brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 26, e0214. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0214>

Kumon. (2023). *A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil*. <https://www.kumon.com.br>

Lobstein, T., Powis, J., & Jackson, R. (2024). *Atlas Mundial da Saúde 2024*. Londres: World Obesity Federation. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=22>

MSD Manual. Obesidade. 2023. Disponível em: <https://abrir.link/poAXH>. Acesso em: 19 nov. 2024.

MSD Manual. (2023). *Obesidade*. <https://abrir.link/poAXH>

Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (354 p.). Florianópolis, SC: Ed. do Autor.

Niaradi, F. S. L., & colaboradores. (2022). Promoção da saúde de pré-adolescentes: relato de experiência da implantação de atividade física na escola. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, 14(2), 105-120.

Organização Mundial da Saúde. (2024). *Obesidade e sobrepeso*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Oliveira, L. M. R., & colaboradores. (2018). Tecnologia mHealth na prevenção e no controle de obesidade na perspectiva do letramento em saúde: Lisa Obesidade. *Saúde em Debate*, 42(118), 714-723. DOI: 10.1590/0103-1104201811814.

Serrano, S. Q., & colaboradores. (2010). Percepção do adolescente obeso sobre as repercussões da obesidade em sua saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 25-31.

Silva, J., & colaboradores. (2018). Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 4277-4288. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30712016>

WORLD OBESITY FEDERATION. World Obesity Atlas 2023. Disponível em: <https://painelobesidade.com.br/biblioteca/atlas-mundial-da-obesidade-2023/>. Acesso em: 14 out. 2024.

World Obesity Federation. (2023). *World Obesity Atlas 2023*. <https://painelobesidade.com.br/biblioteca/atlas-mundial-da-obesidade-2023/>