v7.n9.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE BREJO SANTO-CE: FATORES ASSOCIADOS E PERCEPÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN A PUBLIC SCHOOL IN BREJO SANTO-CE: ASSOCIATED FACTORS AND PERCEPTIONS OF FOOD AND HEALTH

ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EN UNA ESCUELA PÚBLICA DE BREJO SANTO-CE: FACTORES ASOCIADOS Y PERCEPCIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD

Geraldo Paixão da Silva[1], Márcia Teixeira Cavalcanti[1]

e798986
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i9.8986

PUBLICADO: 09/2026

RESUMO

O presente artigo analisa os fatores associados ao excesso de peso entre adolescentes do ensino médio, considerando a articulação entre hábitos alimentares, estilo de vida, ambiente escolar e percepções corporais. O objetivo do estudo é investigar os fatores associados ao excesso de peso em estudantes matriculados na EEM José Matias Sampaio, no município de Brejo Santo-CE, bem como analisar as percepções e conhecimentos dos adolescentes sobre alimentação saudável e nutrição. A pesquisa adota abordagem mista, com aplicação de questionários estruturados para análise quantitativa e realização de grupo focal para produção de dados qualitativos, interpretados à luz da análise de conteúdo. Os resultados evidenciam um padrão alimentar caracterizado pelo consumo frequente de refrigerantes e fast food, associado à ingestão insuficiente de frutas, além de níveis variados de prática de atividade física, influenciados pela rotina e pelas condições de vida dos estudantes. Observa-se ainda que, embora os adolescentes demonstrem conhecimento sobre alimentação saudável, enfrentam dificuldades para incorporar esse saber em suas práticas cotidianas, evidenciando a influência de fatores como praticidade, mídia, ambiente familiar e escolar. No que se refere ao ambiente escolar, identificam-se limitações relacionadas à adesão à alimentação ofertada e à efetividade das ações educativas, embora haja interesse significativo dos estudantes em ampliar seus conhecimentos sobre o tema. Conclui-se que o enfrentamento do excesso de peso na adolescência requer estratégias integradas que articulem educação alimentar, promoção da atividade física e fortalecimento do papel da escola como espaço de promoção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência. Excesso de peso. Saúde.

ABSTRACT

This article analyzes the factors associated with excess weight among high school adolescents, considering the relationship between eating habits, lifestyle, school environment, and body perception. The objective of the study is to investigate the factors associated with excess weight among students enrolled at EEM José Matias Sampaio, in the municipality of Brejo Santo-CE, as well as to analyze adolescents' perceptions and knowledge about healthy eating and nutrition. The research adopts a mixed-methods approach, combining structured questionnaires for quantitative analysis and focus group discussions for qualitative data production, interpreted through content analysis.

[1] Universidade Santa Úrsula. Rio de Janeiro, Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

The results reveal a dietary pattern characterized by frequent consumption of soft drinks and fast food, combined with insufficient intake of fruits, as well as varied levels of physical activity influenced by students' routines and living conditions. It is also observed that, although adolescents demonstrate knowledge about healthy eating, they face difficulties in translating this knowledge into daily practices, highlighting the influence of factors such as convenience, media, family, and school environment. Regarding the school context, limitations were identified in relation to adherence to school meals and the effectiveness of educational actions, despite a significant interest among students in learning more about the topic. It is concluded that addressing excess weight in adolescence requires integrated strategies that combine nutrition education, promotion of physical activity, and strengthening of the school as a space for health promotion.

KEYWORDS: *Adolescence. Overweight. Health.*

RESUMEN

El presente artículo analiza los factores asociados al exceso de peso entre adolescentes de enseñanza media, considerando la articulación entre hábitos alimentarios, estilo de vida, entorno escolar y percepciones corporales. El objetivo del estudio es investigar los factores asociados al exceso de peso en estudiantes matriculados en la EEM José Matias Sampaio, en el municipio de Brejo Santo-CE, así como analizar las percepciones y conocimientos de los adolescentes sobre alimentación saludable y nutrición. La investigación adopta un enfoque mixto, con aplicación de cuestionarios estructurados para el análisis cuantitativo y realización de grupo focal para la producción de datos cualitativos, interpretados a la luz del análisis de contenido. Los resultados evidencian un patrón alimentario caracterizado por el consumo frecuente de refrescos y comida rápida, asociado a una ingesta insuficiente de frutas, además de niveles variados de práctica de actividad física, influenciados por la rutina y por las condiciones de vida de los estudiantes. En lo que se refiere al entorno escolar, se identifican limitaciones relacionadas con la adhesión a la alimentación ofrecida y con la efectividad de las acciones educativas, aunque exista un interés significativo de los estudiantes en ampliar sus conocimientos sobre el tema. Se concluye que el enfrentamiento del exceso de peso en la adolescencia requiere estrategias integradas que articulen educación alimentaria, promoción de la actividad física y fortalecimiento del papel de la escuela como espacio de promoción de la salud.

PALABRAS CLAVE: *Adolescencia. Exceso de peso. Alimentación. Escuela. Salud.*

INTRODUÇÃO

O excesso de peso entre adolescentes tem se configurado como um importante problema de saúde pública, com implicações que ultrapassam o campo biológico e alcançam dimensões sociais, comportamentais e ambientais. Nessa fase da vida, caracterizada por intensas transformações físicas e psicossociais, consolidam-se hábitos que tendem a se manter na vida adulta, tornando a adolescência um período estratégico para intervenções em saúde. Nesse contexto, fatores genéticos e metabólicos podem contribuir para a maior predisposição ao ganho de peso, mas não atuam de forma isolada, sendo fortemente influenciados por aspectos relacionados ao estilo de vida e ao ambiente em que os indivíduos estão inseridos (Narciso *et al.*, 2019; Yilmaz *et al.*, 2021).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Paralelamente, observa-se uma mudança significativa no padrão alimentar dos adolescentes, marcada pela substituição de alimentos in natura por produtos ultraprocessados, geralmente mais acessíveis, práticos e amplamente divulgados. Esse cenário é agravado pela redução dos níveis de atividade física e pelo aumento do comportamento sedentário, frequentemente associado ao uso excessivo de tecnologias digitais. Tais fatores contribuem de maneira decisiva para o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade nessa população, evidenciando a complexidade do fenômeno e sua relação com o contexto contemporâneo (Fletcher *et al.*, 2018; Fontes *et al.*, 2023; Sukatemin *et al.*, 2025).

Além dos aspectos individuais, o ambiente social exerce papel determinante na formação dos hábitos alimentares. A família, a escola, os pares e a mídia influenciam diretamente as escolhas alimentares dos adolescentes, seja pela oferta de alimentos, seja pelos padrões e valores associados ao corpo e à saúde. Nesse sentido, a escola destaca-se como um espaço privilegiado para a promoção de práticas alimentares saudáveis, tanto por meio da oferta de alimentação escolar quanto por ações educativas que favoreçam o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre alimentação e nutrição (Vieira *et al.*, 2017; Aguiar, 2007; Bundy *et al.*, 2009).

A relevância do tema também se insere no âmbito das agendas globais de desenvolvimento, especialmente no que se refere aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável propostos pela Organização das Nações Unidas. O enfrentamento das questões relacionadas à alimentação e à saúde dos adolescentes dialoga diretamente com o ODS 2, ao promover o acesso a uma alimentação adequada; com o ODS 3, ao buscar a redução de fatores de risco associados a doenças crônicas; e com o ODS 4, ao reconhecer o papel da educação na formação de hábitos saudáveis e na promoção da saúde no ambiente escolar (ONU, 2015).

Apesar dos avanços na compreensão dos fatores associados ao excesso de peso na adolescência, observa-se que grande parte dos estudos se concentra em análises quantitativas ou em abordagens isoladas dos determinantes do fenômeno, havendo ainda limitações na articulação entre dados objetivos e as percepções subjetivas dos próprios adolescentes. Além disso, contextos locais específicos, como o de escolas públicas em municípios do interior, permanecem relativamente pouco explorados na literatura, especialmente no que se refere à integração entre hábitos alimentares, práticas de atividade física, ambiente escolar e construção da imagem corporal. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de investigações que adotem abordagens integradas, capazes de articular diferentes dimensões do problema e considerar as experiências vividas pelos estudantes.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Coloca-se, assim, o problema que orienta esta investigação: quais fatores se associam ao excesso de peso entre adolescentes do ensino médio de uma escola pública do interior cearense e como esses estudantes percebem a própria alimentação e o próprio corpo?

Diante desse contexto, torna-se fundamental compreender os fatores associados ao excesso de peso entre adolescentes, considerando não apenas indicadores quantitativos, mas também as percepções e experiências dos próprios estudantes. Assim, o presente estudo tem como objetivo geral investigar os fatores associados ao excesso de peso em adolescentes matriculados na EEM José Matias Sampaio, no município de Brejo Santo-CE. Como objetivos específicos, busca-se investigar esses fatores por meio de questionários e entrevistas que abordam informações de saúde, estilo de vida e hábitos alimentares, bem como analisar as percepções e conhecimentos dos estudantes sobre alimentação saudável e nutrição, a partir de discussões em grupo focal e da análise de conteúdo dos dados qualitativos.

A investigação justifica-se por três razões articuladas. A primeira decorre do próprio recorte etário, uma vez que os hábitos consolidados na adolescência tendem a se manter na vida adulta, o que faz desse período uma janela de oportunidade para a prevenção. A segunda relaciona-se ao contexto local, pouco representado na literatura, no qual escolas públicas do interior reúnem condições específicas de oferta alimentar, organização do tempo escolar e acesso a espaços de prática de atividade física. A terceira diz respeito à aplicação dos achados, na medida em que compreender como os próprios estudantes interpretam sua alimentação e seu corpo permite orientar ações educativas ajustadas à realidade da escola, em consonância com os compromissos assumidos no âmbito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2, 3 e 4.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. Adolescência e vulnerabilidade aos hábitos de saúde

A adolescência constitui uma fase de intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, caracterizada pela construção da identidade e pela consolidação de comportamentos que tendem a se estender para a vida adulta. Nesse período, os indivíduos tornam-se mais suscetíveis a influências externas, ao mesmo tempo em que desenvolvem maior autonomia em suas escolhas, especialmente no que se refere aos hábitos de saúde.

Do ponto de vista comportamental, a formação dos hábitos alimentares e do estilo de vida ocorre de maneira progressiva, sendo fortemente influenciada pelas experiências vivenciadas no contexto familiar, escolar e social. Práticas adotadas na infância e reforçadas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

durante a adolescência tendem a se consolidar, podendo favorecer tanto padrões saudáveis quanto comportamentos de risco. Nesse sentido, a adoção de hábitos inadequados, como alimentação desequilibrada e baixa prática de atividade física, está associada ao aumento da vulnerabilidade ao excesso de peso (Fletcher *et al.*, 2018).

1.2. Excesso de peso e fatores associados

O excesso de peso na adolescência é um fenômeno complexo e multifatorial, resultante da interação entre fatores biológicos, comportamentais e ambientais. Essa condição não pode ser compreendida a partir de uma única causa, uma vez que envolve desde predisposições individuais até influências externas relacionadas ao estilo de vida e ao contexto social em que o adolescente está inserido.

Do ponto de vista biológico, aspectos genéticos e metabólicos podem contribuir para uma maior propensão ao ganho de peso, influenciando a forma como o organismo responde à ingestão alimentar e ao gasto energético. No entanto, conforme apontam Narciso *et al.* (2019) e Yilmaz *et al.* (2021), esses fatores não atuam de maneira isolada, sendo modulados pelas condições ambientais e pelos comportamentos adotados ao longo da vida.

Entre os fatores comportamentais, destacam-se os padrões alimentares inadequados e a baixa prática de atividade física. A consolidação de hábitos alimentares marcados pelo consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, tem sido associada ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade em adolescentes. Paralelamente, a redução dos níveis de atividade física, frequentemente relacionada ao aumento do tempo de exposição a telas e à diminuição de atividades ao ar livre, contribui para o desequilíbrio entre ingestão e gasto energético (Fletcher *et al.*, 2018; Fontes *et al.*, 2023; Sukatemin *et al.*, 2025).

1.3. Padrão alimentar contemporâneo

O padrão alimentar contemporâneo tem passado por mudanças significativas, especialmente entre adolescentes, sendo marcado pela crescente substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos industrializados. Esse processo está associado a transformações sociais, econômicas e culturais que influenciam diretamente as escolhas alimentares e o modo de consumo.

Nesse contexto, observa-se o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, caracterizados pela elevada densidade energética e pela presença de açúcares, gorduras e aditivos. Esses produtos, além de amplamente disponíveis, apresentam alta palatabilidade e praticidade, fatores que contribuem para sua ampla aceitação entre o público jovem. Conforme

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

discutido por Fontes *et al.* (2023), esse padrão alimentar tem se consolidado como um dos principais desafios para a promoção da alimentação saudável.

Associado a isso, há uma redução no consumo de alimentos considerados protetores à saúde, como frutas, verduras e outros alimentos in natura. Essa mudança no perfil alimentar compromete a qualidade da dieta e pode favorecer o desenvolvimento de agravos à saúde, incluindo o excesso de peso. De acordo com Sukatemin *et al.* (2025), a baixa ingestão desses alimentos está relacionada não apenas à disponibilidade, mas também às preferências construídas ao longo do tempo e às influências do ambiente.

1.4. Papel da escola e educação alimentar

A escola ocupa um papel estratégico na promoção da alimentação saudável entre adolescentes, configurando-se como um espaço privilegiado para a formação de hábitos e para o desenvolvimento de práticas educativas em saúde. Considerando que os estudantes passam uma parte significativa do seu tempo nesse ambiente, as ações desenvolvidas no contexto escolar podem influenciar diretamente suas escolhas alimentares e seu estilo de vida.

Nesse sentido, a alimentação escolar vai além da oferta de refeições, assumindo também uma função educativa. De acordo com Vieira *et al.* (2017), a alimentação está inserida em um contexto mais amplo, que envolve dimensões culturais, sociais e simbólicas, o que reforça a importância de abordagens que considerem esses múltiplos aspectos no ambiente escolar. Assim, a escola pode atuar tanto na garantia do acesso à alimentação quanto na construção de conhecimentos relacionados à saúde e à nutrição.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem mista, com delineamento descritivo e analítico, que integrou procedimentos quantitativos e qualitativos com o objetivo de investigar os fatores associados ao excesso de peso entre adolescentes do ensino médio. A pesquisa foi desenvolvida na Escola de Ensino Médio em Tempo Integral José Matias Sampaio, localizada no município de Brejo Santo, Ceará, Brasil.

A população do estudo foi composta por estudantes regularmente matriculados no ensino médio da referida instituição. A amostra foi constituída por 157 adolescentes, selecionados por conveniência, conforme a disponibilidade e adesão dos participantes durante o período de coleta de dados, realizado de novembro de 2025 a janeiro de 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudantes regularmente matriculados, com idade compatível com a faixa etária do ensino médio e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não responderam integralmente ao questionário ou que não participaram de forma completa das etapas propostas.

A etapa quantitativa foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado, elaborado pelos pesquisadores, contendo questões organizadas em blocos temáticos: informações sociodemográficas, hábitos alimentares, estilo de vida, prática de atividade física, percepção corporal e alimentação no ambiente escolar. Os dados antropométricos foram utilizados para a classificação do estado nutricional dos participantes com base no Índice de Massa Corporal (IMC); no entanto, não foram adotados os critérios específicos para adolescentes preconizados pelas referências internacionais, uma vez que a data de nascimento não foi coletada.

Os dados quantitativos foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos, permitindo a visualização das distribuições e a identificação de padrões relacionados aos fatores investigados. Para a organização e análise dos dados, utilizou-se o Microsoft Excel.

A etapa qualitativa foi conduzida por meio da realização de grupo focal com estudantes, visando aprofundar a compreensão das percepções, experiências e significados atribuídos à alimentação, à imagem corporal e aos hábitos de vida. As discussões foram mediadas por roteiro semiestruturado, gravadas em áudio mediante autorização dos participantes e posteriormente transcritas na íntegra.

A análise dos dados qualitativos foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, com a identificação de categorias temáticas e núcleos de sentido relevantes para os objetivos do estudo.

A integração entre os achados quantitativos e qualitativos foi realizada por meio da triangulação metodológica, conforme abordagem discutida por Minayo (2014), permitindo a articulação entre diferentes fontes de dados e contribuindo para uma análise mais abrangente e consistente do fenômeno investigado.

O estudo atendeu aos princípios éticos que regem pesquisas com seres humanos, conforme as diretrizes estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 7.967.27. Foram garantidos o anonimato, a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

confidencialidade das informações e o direito de desistência dos participantes a qualquer momento, sem prejuízo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Perfil sociodemográfico e nutricional da amostra

A amostra foi composta por 157 alunos do Ensino Médio de uma escola pública estadual localizada em Brejo Santo, estado do Ceará. As respostas foram coletadas nos meses de novembro e dezembro de 2025 por meio de questionário autoaplicado via Google Forms. A seguir, apresenta-se o perfil sociodemográfico e o estado nutricional dos participantes, avaliado pelo Índice de Massa Corporal (IMC).

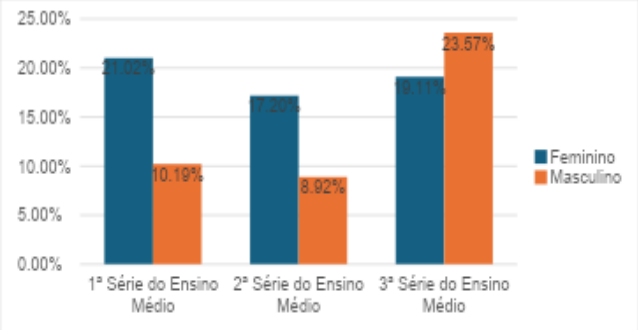
Tabela 1. Distribuição da amostra por série e sexo (n=157)

Série	Feminino (nº)	Feminino (%)	Masculino (nº)	Masculino (%)	Total (nº)	Total (%)
1ª série	33	21,02%	16	10,19%	49	31,21%
2ª série	27	17,20%	14	8,92%	41	26,11%
3ª série	30	19,11%	37	23,57%	67	42,68%
Total	90	57,32%	67	42,68%	157	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Na amostra, identificou-se que 57,3% dos participantes eram do sexo feminino e 42,7%, do sexo masculino. Observou-se maior concentração de alunos na 3ª série do ensino médio (42,7%), seguida da 1ª série (31,2%) e da 2ª série (26,1%).

Gráfico 1. Distribuição percentual dos alunos por série e sexo. Brejo Santo-CE, 2026



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3.1.1. Idade dos participantes

A distribuição etária dos estudantes indica predominância de adolescentes com 18 anos de idade, correspondendo a 39,49% da amostra. Observa-se ainda que a maior concentração dos participantes se encontra na faixa etária entre 16 e 18 anos, que, em conjunto, representa 85,99% dos alunos investigados. As idades de 15 e 19 anos apresentaram menor frequência, especialmente esta última, com apenas 1,91% da amostra, o que sugere baixa ocorrência de defasagem idade-série, considerando o contexto do ensino médio regular.

Tabela 2. Distribuição etária dos estudantes

Idade (Anos)	**Nº**	**(%)**
15	19	12,10%
16	40	25,48%
17	33	21,02%
18	62	39,49%
19	3	1,91%
Total	157 (nº)	100 (%)

Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

3.1.2. Estado nutricional segundo o Índice de Massa Corporal (IMC)

Ressalta-se que não foi possível utilizar os escores-z do índice de massa corporal (IMC) para idade, bem como as respectivas curvas de crescimento recomendadas pela Organização Mundial da Saúde, em virtude da inexistência da data completa de nascimento dos adolescentes no banco de dados analisado. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o cálculo dos escores-z requer a idade exata em meses, sendo a data de nascimento uma informação indispensável para a correta classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes. A ausência dessa variável inviabilizou a aplicação desse método, optando-se, portanto, pela classificação nutricional com base no IMC, conforme os dados disponíveis no estudo (OMS, 2007).

A amostra foi composta por 157 adolescentes, dos quais 156 foram considerados para o cálculo da média do IMC, após a exclusão de um valor biologicamente incompatível. O IMC médio observado foi de 22,77 kg/m² (DP = 4,21), com mediana de 21,76 kg/m², valor mínimo de 15,06 kg/m² e máximo de 35,76 kg/m².

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Tabela 3. Classificação nutricional segundo IMC (n = 157)

Classificação IMC	Feminino nº (%)	Masculino nº (%)	Total nº (%)
Abaixo do peso	6(3,82%)	15(9,55%)	21(13,38%)
Peso normal	44(28,03%)	51(32,48%)	95(60,51%)
Sobrepeso	12(7,64%)	16(10,19%)	28(17,83%)
Obesidade grau I	4(2,55%)	7(4,46%)	11(7,01%)
Obesidade grau II	1(0,64%)	1(0,64%)	2(1,27%)
Total nº (%)	90(42,68%)	67(57,32%)	157(100%)

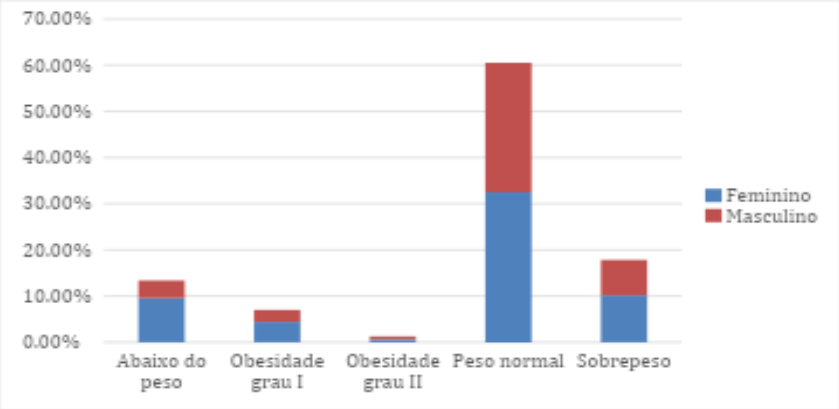
Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

A Tabela 3 evidencia que a maioria dos adolescentes apresenta IMC dentro da faixa de normalidade, correspondendo a 60,51% (n = 95) da amostra. Esse resultado indica que, embora o excesso de peso seja um problema relevante, mais da metade dos estudantes ainda se encontra em condição nutricional adequada, o que representa uma oportunidade estratégica para ações de prevenção primária, especialmente no contexto escolar, evitando a progressão para o sobrepeso e a obesidade. A literatura destaca que a adolescência constitui uma fase crítica para a consolidação de hábitos alimentares e de estilo de vida, tornando intervenções preventivas nesse período particularmente eficazes (Del Ciampo; Del Ciampo, 2024; Vieira *et al.*, 2017).

Ao agrupar as categorias sobrepeso, obesidade grau I e obesidade grau II, observa-se que 26,11% dos adolescentes (n = 41) apresentam excesso de peso. Esse percentual é expressivo e está em consonância com evidências nacionais que apontam crescimento do sobrepeso e da obesidade entre adolescentes brasileiros, especialmente em contextos marcados por desigualdades sociais e ambientais (Nascente *et al.*, 2023; Canella *et al.*, 2020). Estudos indicam que o excesso de peso nessa fase da vida está associado não apenas a fatores biológicos, mas também a comportamentos alimentares inadequados, sedentarismo e exposição a ambientes obesogênicos, comuns no cotidiano de jovens em idade escolar (Narciso *et al.*, 2019; Fletcher *et al.*, 2018).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Gráfico 2. Distribuição percentual da classificação nutricional da amostra x sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise do Gráfico 2, que apresenta a distribuição percentual da classificação nutricional segundo o IMC por sexo, evidencia diferenças relevantes entre adolescentes do sexo masculino e feminino. Observa-se maior concentração de excesso de peso entre as meninas, especialmente nas categorias de sobrepeso e obesidade grau I, enquanto entre os meninos predomina a classificação de peso adequado. Além disso, o gráfico revela uma proporção mais elevada de adolescentes do sexo feminino na categoria abaixo do peso, indicando uma maior polarização do estado nutricional nesse grupo.

3.2. Hábitos alimentares dos alunos

Os hábitos alimentares dos 157 alunos participantes foram avaliados por meio de questões sobre número de refeições diárias, substituição por lanches, consumo de café da manhã, frutas, refrigerantes/sucos industrializados e fast food. Esses indicadores são marcadores importantes de alimentação saudável na adolescência, conforme as recomendações do Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), que orientam pelo menos três refeições principais e dois lanches saudáveis por dia, consumo diário de frutas e redução de bebidas açucaradas e ultraprocessados.

3.2.1. Número de refeições por dia e substituição por lanches

Tabela 4. Padrão de refeições diárias

Indicador	Opção	Nº	%
Número de refeições por dia	1	2	1,28%

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Indicador	Opção	Nº	%
	2	24	15,38%
	3	64	40,39%
	4 ou mais	67	42,95%
Média de refeição diária	3,24 refeições/dia		
Substitui refeições por lanche	Sim	76	48,41%
	Não	36	22,93%
	Às vezes	45	28,66%
Toma café da manhã	Sim	41	26,11%
	Não	116	73,89%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise do padrão de refeições diárias dos adolescentes evidencia comportamentos alimentares que dialogam diretamente com os fatores discutidos no referencial teórico. Observa-se que a maior parte da amostra realiza três refeições diárias (40,39%) ou quatro ou mais refeições (42,95%), resultando em uma média de 3,24 refeições por dia. Esse dado, à primeira vista, pode sugerir uma frequência alimentar considerada adequada; contudo, a análise integrada com outros indicadores revela nuances importantes sobre a qualidade e a regularidade dessas refeições.

Um achado relevante refere-se à substituição de refeições principais por lanches, prática relatada por 48,41% dos estudantes, enquanto outros 28,66% afirmaram fazê-lo ocasionalmente. Esse padrão reforça a literatura que aponta que, durante a adolescência, as escolhas alimentares tendem a ser influenciadas pela praticidade, conveniência e disponibilidade imediata de alimentos, muitas vezes em detrimento do valor nutricional (Dain, 2012; Ziegler *et al.*, 2021). A substituição frequente de refeições por lanches está associada ao consumo elevado de produtos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, fator amplamente reconhecido como contribuinte para o excesso de peso e a obesidade nessa faixa etária (Kraak; Boyland, 2022; Fletcher *et al.*, 2018).

Outro aspecto preocupante diz respeito ao baixo consumo do café da manhã, uma vez que 73,89% dos adolescentes relataram não realizar essa refeição. A omissão do café da manhã é frequentemente associada a desorganização do padrão alimentar ao longo do dia, maior consumo de lanches calóricos e pior qualidade global da dieta, além de possíveis impactos no desempenho escolar e no metabolismo energético (Daly *et al.*, 2021; Louey *et al.*, 2024). Esse resultado está alinhado com estudos que apontam que adolescentes em contextos de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

vulnerabilidade social tendem a apresentar maior irregularidade nas refeições, seja por insegurança alimentar, falta de tempo, ausência de incentivo familiar ou limitações estruturais (Canella *et al.*, 2020).

3.2.2. Consumo de frutas, refrigerantes/sucos industrializados e fast food

Tabela 5. Frequência de consumo de alimentos marcadores do padrão alimentar entre adolescentes

Alimento / Bebida	Todos os dias	3-4x /semana	1-2x /semana	Raramente /Nunca	Total
Frutas	27,39%	30,57%	17,83%	24,20%	100,00%
Refrigerantes ou sucos industrializados	47,77%	22,29%	15,29%	14,65%	100,00%
Fast food (hambúrguer, pizza, etc.)	48,41%	15,29%	32,48%	3,82%	100,00%

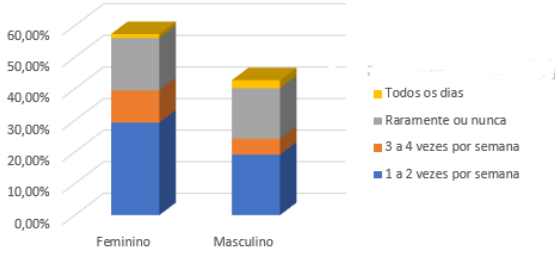
Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

No que se refere às bebidas, o consumo de refrigerantes e sucos industrializados apresenta-se elevado, com 47,77% dos adolescentes relatando ingestão diária e apenas 14,65% referindo consumo raro ou inexistente. Esse resultado reforça a predominância de bebidas ultraprocessadas no cotidiano alimentar dos jovens, as quais são ricas em açúcares livres e pobres em valor nutricional, estando fortemente associadas ao ganho de peso e ao aumento do risco de doenças crônicas (Fletcher *et al.*, 2018; Kraak; Boyland, 2022). Conforme discutido por Dain (2012), a preferência por esse tipo de produto está relacionada à praticidade, ao baixo custo relativo e à intensa exposição à publicidade, fatores que influenciam significativamente as escolhas alimentares na adolescência.

O consumo de fast food também se destaca de forma preocupante, uma vez que 48,41% dos estudantes relataram consumo diário e apenas 3,82% afirmaram raramente ou nunca consumir esse tipo de alimento. Tal padrão evidencia a forte inserção de refeições prontas e altamente calóricas na rotina alimentar dos adolescentes, corroborando a literatura que aponta o fast food como elemento central do ambiente obesogênico contemporâneo, sobretudo entre jovens que passam grande parte do dia fora de casa ou no ambiente escolar (Ziegler *et al.*, 2021; Kraak; Boyland, 2022).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

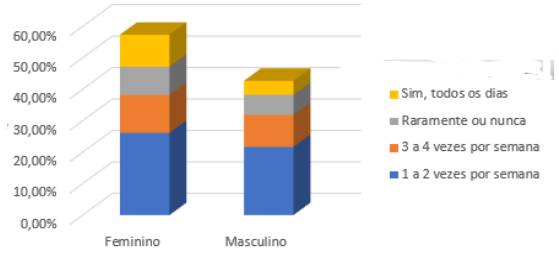
Gráfico 3. Consumo de fast food por sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A leitura do Gráfico 3, que apresenta o consumo de fast food segundo o sexo, evidencia maior frequência desse tipo de alimento entre as adolescentes do sexo feminino, especialmente nas categorias de consumo semanal (1 a 2 vezes e 3 a 4 vezes por semana). Embora o consumo diário seja baixo em ambos os sexos, observa-se que os meninos concentram maior proporção na categoria "raramente ou nunca", indicando padrão ligeiramente menos frequente desse alimento quando comparados às meninas. Esses achados dialogam com o referencial teórico ao demonstrar que, na adolescência, práticas alimentares inadequadas não se distribuem de forma homogênea entre os sexos, sendo influenciadas por fatores socioculturais, hábitos de convivência e pela substituição de refeições por alimentos ultraprocessados.

Gráfico 4. Consumo de refrigerantes por sexo

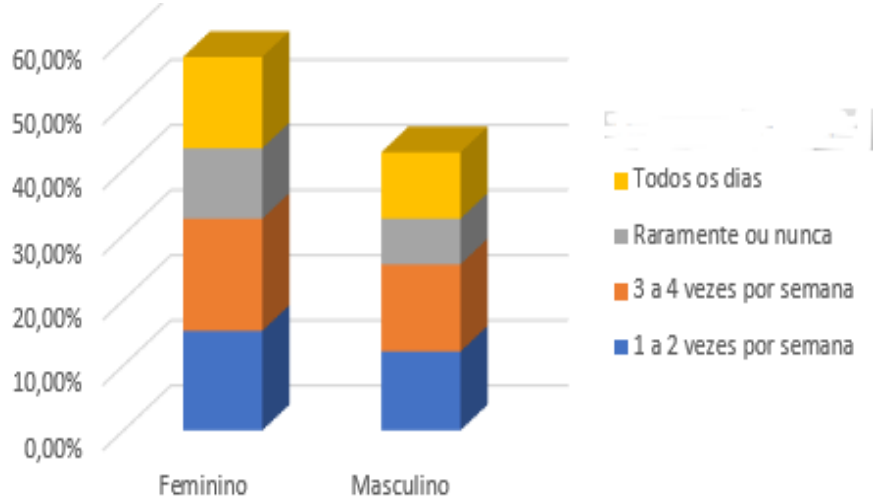


Fonte: Dados da pesquisa (2026).

No Gráfico 4 acima, referente ao consumo de refrigerantes e sucos industrializados, observa-se elevada frequência de consumo entre ambos os sexos, com predominância do consumo semanal. As adolescentes do sexo feminino apresentam percentuais mais elevados tanto no consumo semanal quanto no consumo diário, enquanto os meninos se concentram em maior proporção nas categorias de menor frequência. Esse padrão reforça o que a literatura já citada aponta sobre a ampla inserção de bebidas ultraprocessadas no cotidiano alimentar dos adolescentes, caracterizadas pelo alto teor de açúcares e baixo valor nutricional, configurando-se como importante fator associado ao excesso de peso.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Gráfico 5. Consumo de frutas por sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise do Gráfico 5, que apresenta o consumo de frutas segundo o sexo, indica maior frequência desse grupo alimentar entre as adolescentes do sexo feminino, especialmente nas categorias de consumo diário e de 3 a 4 vezes por semana. Ainda assim, observa-se presença significativa de consumo esporádico ou ausência de frutas na dieta em ambos os sexos. Esses resultados corroboram o referencial teórico ao apontar que, embora as meninas tendam a apresentar maior adesão a alimentos considerados saudáveis, o consumo de frutas entre adolescentes permanece abaixo do recomendado, refletindo a influência do ambiente alimentar e a concorrência com alimentos ultraprocessados.

3.3. Prática de atividade física

A prática regular de atividade física é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como essencial para a saúde dos adolescentes, com pelo menos 60 minutos diários de atividades moderadas a vigorosas. No presente estudo, avaliou-se a frequência de prática de atividade física entre os 157 alunos participantes.

3.3.1. Frequência de prática de atividade física

A Tabela 6 apresenta a frequência de prática de atividade física entre os adolescentes investigados, evidenciando um padrão heterogêneo de envolvimento com comportamentos ativos.

Tabela 6. Frequência de prática de atividade física (n=157)

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Frequência de prática	Nº	%
Não pratico atividade física	36	22,93%
Pratico de forma irregular	38	24,20%
Sim, de 1 a 2 vezes por semana	17	10,83%
Sim, de 3 a 4 vezes por semana	23	14,65%
Sim, pelo menos 5 vezes por semana	43	27,39%
Total Geral	157	100,00%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Observa-se que 22,93% dos estudantes relataram não praticar atividade física, enquanto 24,20% afirmaram praticá-la de forma irregular, indicando que quase metade da amostra (47,13%) não mantém uma rotina sistemática de atividade física. Em contrapartida, 27,39% dos adolescentes relataram praticar atividade física pelo menos cinco vezes por semana, seguidos por aqueles que praticam de 3 a 4 vezes por semana (14,65%) e de 1 a 2 vezes por semana (10,83%).

Tabela 7. Frequência de prática de atividade física x sexo (n=157)

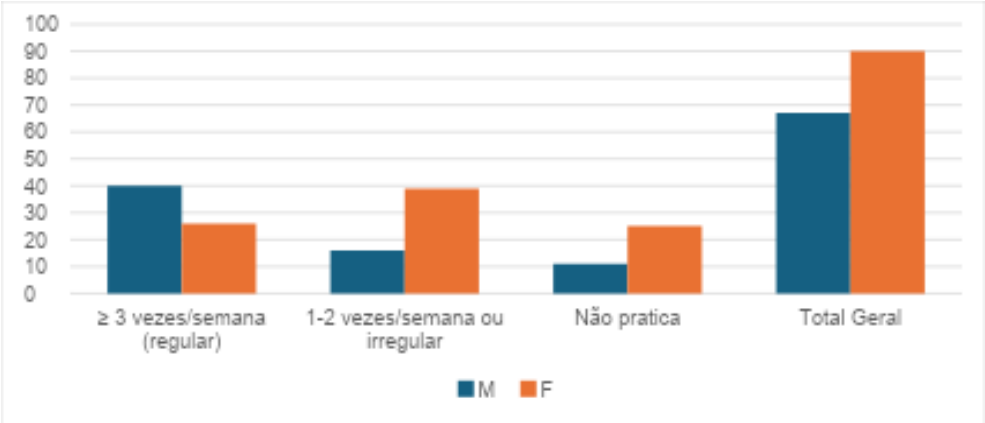
Frequência	M(n)	F(n)	M(%)	F(%)		Nº	%
≥ 3 vezes/semana (regular)	40	26	25,47%	16,56%		66	42,04%
1-2 vezes/semana ou irregular	16	39	10,19%	24,85%		55	35,03%
Não pratica	11	25	7,01%	15,92%		36	22,93%
Total Geral	67	90	42,68%	57,32%		157	100,00%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Observa-se que 42,04% dos adolescentes relataram prática regular de atividade física (≥ 3 vezes por semana), com maior concentração no sexo masculino (25,47%) em comparação ao sexo feminino (16,56%). Em contrapartida, as meninas apresentaram maior proporção nas categorias de prática irregular ou de baixa frequência (1 a 2 vezes por semana), totalizando 24,85%, frente a 10,19% entre os meninos. A inatividade física também se mostrou mais prevalente no sexo feminino (15,92%) quando comparada ao masculino (7,01%).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Gráfico 6. Frequência de atividade física x sexo



Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

3.3.2. Atividade física e estado nutricional

A análise da relação entre a frequência de prática de atividade física e o estado nutricional dos adolescentes evidenciou diferenças importantes entre os grupos avaliados. Entre os estudantes que relataram praticar atividade física de forma regular (≥3 vezes por semana), observou-se maior proporção de adolescentes com peso normal (76,3%), enquanto 23,7% apresentaram sobrepeso ou obesidade. Em contraste, no grupo que praticava atividade física menos de três vezes por semana ou não praticava, a proporção de adolescentes com peso normal foi menor (64,9%), ao passo que o percentual de sobrepeso/obesidade foi mais elevado (35,1%).

Tabela 8. Frequência de prática de atividade física x Estado nutricional (n=136)

Frequência	Peso normal (n)	Peso normal (%)	Sobrepeso/Obesidade (n)	Sobrepeso/Obesidade (%)
≥ 3 vezes/semana (regular)	45	76,3	14	23,7
< 3x/semana ou nenhuma	50	64,9	27	35,1
Total (n e %)	95	69,9	41	30,1

Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

Esses achados sugerem uma associação inversa entre a frequência de prática de atividade física e a ocorrência de excesso de peso entre os adolescentes investigados, indicando que a prática regular de atividade física pode atuar como fator protetor para a manutenção do peso corporal adequado. Embora o delineamento do estudo não permita estabelecer relações de causalidade, os resultados reforçam a importância da atividade física regular como

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

componente fundamental de estratégias voltadas à promoção da saúde e à prevenção do excesso de peso na adolescência.

3.4. Percepção corporal e pressões sociais

A percepção corporal e as pressões sociais exercidas sobre o corpo são fatores-chave na adolescência, influenciando comportamentos alimentares, prática de atividade física e risco de transtornos alimentares. Estudos nacionais, como a PeNSE 2019 (IBGE, 2021), indicam prevalência de insatisfação corporal em torno de 30% entre adolescentes brasileiros, com maior impacto no sexo feminino e associação com uso de redes sociais e mídia. No presente estudo, avaliou-se a satisfação com o corpo, fontes de pressão para mudança corporal e histórico familiar/diagnóstico de obesidade.

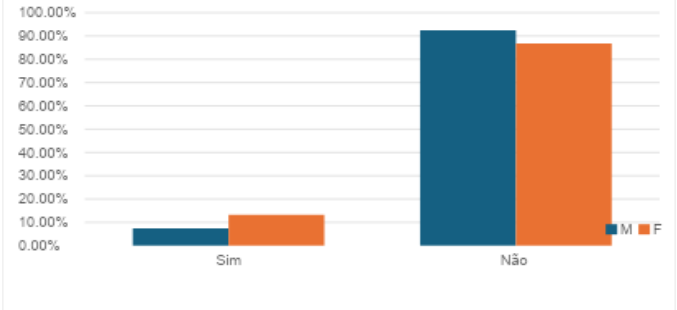
Tabela 9. Histórico de diagnóstico de sobrepeso ou obesidade x sexo (n=157)

Diagnóstico de excesso de peso/obesidade	M(nº)	M(%)	F(nº)	F(%)	Total(nº) 157
Sim	5	7,5%	12	13,3%	17
Não	62	92,5%	78	86,7%	140

Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

A Tabela 9 e o Gráfico 7 apresentam o percentual de diagnóstico de excesso de peso ou obesidade segundo o sexo, permitindo visualizar de forma comparativa a distribuição desse agravo entre meninos e meninas. Observa-se que a prevalência de excesso de peso/obesidade foi maior entre as adolescentes do sexo feminino (13,3%) em relação ao sexo masculino (7,5%), evidenciando uma diferença percentual relevante entre os grupos. Em ambos os sexos, a maioria dos adolescentes não apresentou diagnóstico de excesso de peso ou obesidade, contudo essa proporção foi menor entre as meninas, o que indica maior vulnerabilidade desse grupo na amostra estudada.

Gráfico 7. Percentual do diagnóstico de sobrepeso ou obesidade x sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Tabela 10. Diagnóstico relatado segundo classificação do IMC

Classificação IMC	Sim (diagnóstico)	% dentro da categoria	Não	% dentro da categoria
Peso normal	5	5,3%	90	94,7%
Sobrepeso	8	28,6%	20	71,4%
Obesidade	4	30,8%	9	69,2%
Total	17	--	119	--

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Observou-se que o relato prévio de diagnóstico de excesso de peso ou obesidade foi mais frequente entre os adolescentes classificados com obesidade (30,8%) e sobrepeso (28,6%), quando comparados àqueles com peso normal (5,3%). Esse resultado evidencia que, embora o diagnóstico relatado aumente conforme a gravidade do estado nutricional, parcela expressiva dos adolescentes com excesso de peso não reconhece ou não recebeu diagnóstico formal da condição.

A Tabela 11 abaixo evidencia que uma parcela expressiva dos adolescentes apresenta algum grau de histórico familiar de excesso de peso. Observa-se que 34,39% relataram excesso de peso em outros parentes próximos e 3,82% em irmãos, totalizando 38,21% com referência direta a familiares com excesso de peso. Por outro lado, 36,94% afirmaram não possuir histórico familiar, enquanto 17,20% declararam não saber, indicando possível desconhecimento sobre a condição de saúde dos familiares. A opção por não responder foi pouco frequente (0,64%).

Tabela 11. Histórico familiar de excesso de peso (n=157)

Fonte	Nº	%
Prefiro não responder	1	0,64%
Não	58	36,94%
Não sei	27	17,20%
Sim, irmãos	6	3,82%
Sim, outros parentes próximos	54	34,39%
Total	157	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Esses achados reforçam a discussão teórica ao evidenciar que fatores biológicos e genéticos, associados ao histórico familiar, desempenham papel relevante na vulnerabilidade ao ganho de peso na adolescência. Conforme discutido no referencial, características metabólicas e hormonais herdadas podem influenciar a forma como o organismo responde às influências

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

externas, como alimentação e nível de atividade física, aumentando a predisposição ao excesso de peso em determinados contextos familiares (Narciso *et al.*, 2019; Yilmaz *et al.*, 2021).

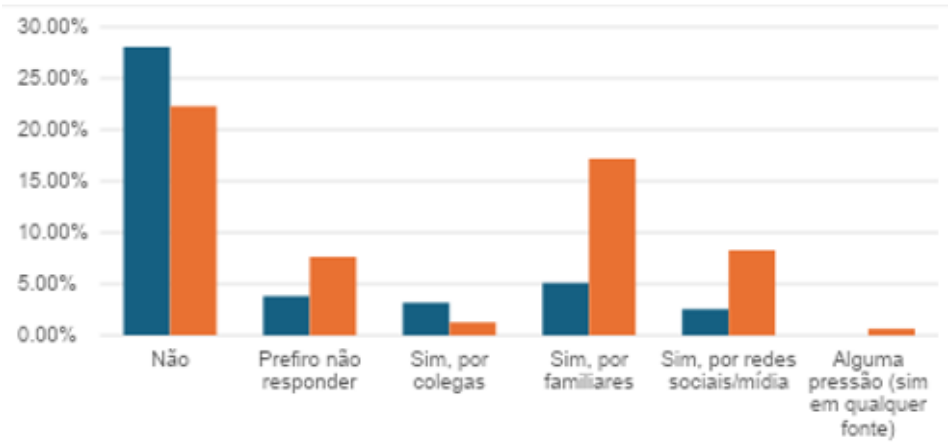
Tabela 12. Fontes de pressão para emagrecer ou mudar o corpo (n=157)

Fontes de pressão	**Nº**	**%**
Não	79	50,32%
Prefiro não responder	18	11,46%
Sim, por colegas	7	4,46%
Sim, por familiares	35	22,29%
Sim, por redes sociais/mídia	17	10,83%
Alguma pressão (sim em qualquer fonte)	1	0,64%
Total	157	100,00%

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A Tabela 12 apresenta as fontes de pressão para emagrecer ou modificar o corpo percebidas pelos adolescentes. Observa-se que 50,32% dos participantes afirmaram não sofrer nenhum tipo de pressão, enquanto 11,46% preferiram não responder. Entre aqueles que relataram algum tipo de pressão, destaca-se a família como a principal fonte (22,29%), seguida pelas redes sociais e mídia (10,83%) e pelos colegas (4,46%). A categoria que indica presença de pressão em qualquer fonte foi pouco expressiva (0,64%), sugerindo que, quando presente, a pressão tende a se manifestar de forma específica e localizada.

Gráfico 8. Percentual de fontes de pressão x sexo



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Observa-se maior proporção de adolescentes do sexo masculino que afirmam não sofrer pressão, enquanto entre as meninas há maior concentração de relatos de pressão, especialmente aquela exercida por familiares e por redes sociais/mídia. A pressão exercida por colegas aparece com menor frequência em ambos os sexos, embora seja ligeiramente mais presente entre os meninos. Esses resultados indicam que as adolescentes do sexo feminino se mostram mais expostas a influências externas relacionadas à aparência corporal.

3.5. Alimentação no ambiente escolar

O Gráfico 9 evidencia a adesão à alimentação escolar entre os adolescentes, mostrando que 58% afirmam se alimentar na escola "sim, mas nem sempre", enquanto 24% relatam não consumir a alimentação escolar, e 18% indicam consumo diário. Esses dados revelam que, embora a maioria dos estudantes tenha algum nível de acesso à merenda escolar, a regularidade desse consumo ainda é limitada, com predomínio de uma adesão intermitente.

Gráfico 9. Percentual de alunos que se alimentam na escola



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

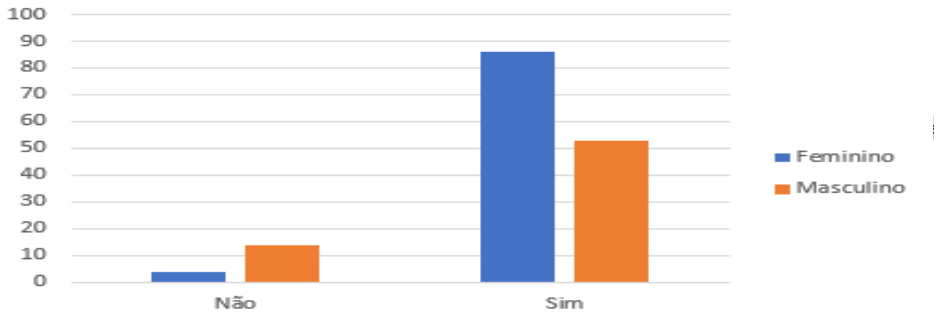
Além disso, a presença de uma parcela significativa de estudantes que não consome a alimentação escolar sugere possíveis barreiras relacionadas à aceitação dos alimentos ou à preferência por outras opções, muitas vezes associadas a produtos ultraprocessados. Esse cenário dialoga com a compreensão de que o ambiente alimentar contemporâneo favorece escolhas menos saudáveis, especialmente entre adolescentes, dificultando a adesão a refeições mais equilibradas ofertadas pela escola (Kraak; Boyland, 2022).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3.5.1. Preferência e aceitação da alimentação escolar

O Gráfico 10 indica que uma parcela expressiva dos estudantes afirmou já ter deixado de se alimentar na escola, com maior frequência entre o sexo feminino. No entanto, a interpretação desse resultado deve ser realizada com cautela, uma vez que a pergunta não permite identificar de forma precisa se essa não adesão está relacionada exclusivamente à rejeição da alimentação ofertada.

Gráfico 10. Estudantes que deixaram de se alimentar na escola por não gostar da comida, por sexo



Fonte**:** Dados da pesquisa (2026).

Nesse contexto, é importante considerar que fatores estruturais e ambientais podem influenciar diretamente esse comportamento. A presença de filas extensas e o tempo reduzido para as refeições podem dificultar o acesso à merenda escolar, levando os estudantes a optarem por não se alimentar nesse espaço. Além disso, o fácil acesso a alimentos ultraprocessados, como salgados e bebidas vendidos no entorno da escola, pode funcionar como alternativa mais rápida e atrativa, contribuindo para a substituição da alimentação escolar.

3.5.2. Percepção sobre alimentação saudável na escola

Ao perguntar aos alunos se eles achavam que sua escola deveria oferecer mais opções de alimentos saudáveis, as respostas foram as seguintes:

Tabela 13. Percepção sobre necessidade de alimentação saudável (n=157)

Opção de resposta	**Nº de Alunos**	**Percentual de alunos**
Sim	145	92,36%
Não	12	7,64%
Total Geral	157	100,00%

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

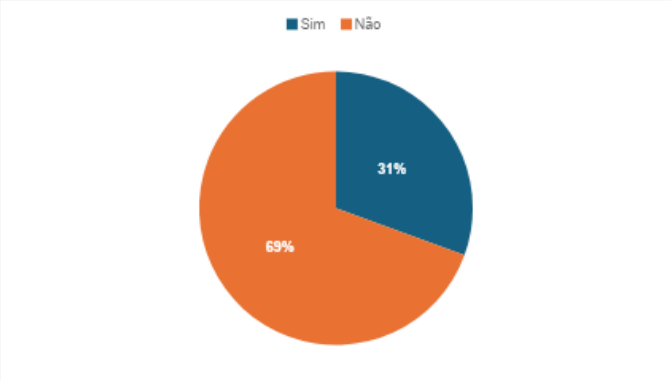
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os dados apresentados evidenciam que a maioria dos estudantes (92,36%) considera que a escola deveria oferecer mais opções de alimentos saudáveis, enquanto apenas 7,64% não percebem essa necessidade. Embora esse resultado possa, à primeira vista, sugerir uma valorização da alimentação saudável, ele deve ser interpretado com cautela quando analisado em conjunto com os achados anteriores.

3.5.3. Educação alimentar no ambiente escolar

Ao questionar a educação alimentar no ambiente escolar, o Gráfico 11 evidencia que 69% dos estudantes afirmaram não ter participado de atividades educativas sobre alimentação saudável no ambiente escolar, enquanto apenas 31% relataram já ter tido esse tipo de experiência. Esses dados indicam uma baixa inserção de ações sistemáticas de educação alimentar no contexto escolar investigado.

Gráfico 11. Participação em atividades escolares sobre alimentação saudável



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

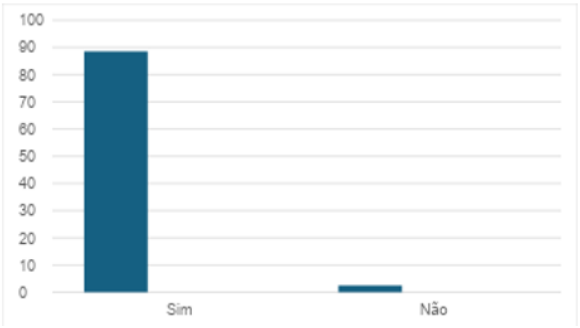
Esse resultado reforça e ajuda a explicar os achados anteriores, especialmente a baixa adesão à alimentação escolar e a rejeição da merenda, bem como a contradição observada entre o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável e a prática alimentar dos estudantes. A ausência ou limitação de atividades educativas pode dificultar a construção de hábitos alimentares mais consistentes, uma vez que o desenvolvimento de práticas saudáveis depende não apenas da oferta de alimentos, mas também de processos educativos contínuos e contextualizados.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3.5.4. Interesse e potencial educativo

O Gráfico 12 evidencia que a maioria dos estudantes demonstrou interesse em aprender mais sobre alimentação saudável, enquanto apenas uma parcela muito reduzida indicou não ter esse interesse. Esse resultado revela a existência de uma disposição significativa dos adolescentes para ampliar seus conhecimentos sobre alimentação, configurando um cenário favorável para intervenções educativas no ambiente escolar.

Gráfico 12. Interesse em aprender sobre alimentação saudável



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

De acordo com o referencial teórico, a educação alimentar na adolescência deve ir além da simples transmissão de informações, sendo fundamental promover experiências que favoreçam a construção de hábitos saudáveis de forma contextualizada e participativa (Widanti *et al.*, 2023; Mukhdi, 2024). Assim, o interesse manifestado pelos alunos pode ser compreendido como um elemento facilitador para o desenvolvimento de ações educativas mais efetivas, capazes de aproximar o conhecimento da prática cotidiana.

3.6. Síntese integrada

3.6.1. Formação e transformação dos hábitos alimentares na adolescência

A análise das falas evidencia que os hábitos alimentares dos adolescentes são construídos a partir de múltiplas influências, destacando-se a rotina diária, o contexto familiar, a praticidade e o ambiente social. A rotina aparece como um fator central, sendo associada à dificuldade de manter uma alimentação adequada, como observado na fala de um participante ao afirmar que "às vezes você tem uma rotina muito corrida e não dá tempo de se alimentar direito". Esse achado dialoga com a literatura ao indicar que as escolhas alimentares na adolescência são fortemente condicionadas por aspectos do cotidiano, como tempo disponível e

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

organização das atividades, o que pode favorecer o consumo de alimentos menos saudáveis (Daly *et al.*, 2021).

O ambiente familiar também se mostrou determinante, especialmente na definição do padrão alimentar dentro do lar, como expresso na fala: "minha mãe que faz a comida, eu como aquela que ela faz". Esse resultado reforça que, embora a adolescência represente um momento de maior autonomia, a família ainda exerce influência significativa sobre os hábitos alimentares, principalmente no que se refere ao acesso e à disponibilidade de alimentos (Birch *et al.*, 2007). No entanto, observa-se que essa influência tende a ser relativizada fora do ambiente doméstico, quando outros fatores passam a orientar as escolhas.

Entre esses fatores, a praticidade e a disponibilidade de alimentos se destacam, sobretudo no consumo de lanches e fast foods. Os participantes relatam optar por salgados e alimentos prontos devido à facilidade de acesso, como evidenciado na fala: "toda esquina que você passa tem salgado". Esse comportamento está alinhado com a compreensão de que ambientes alimentares contemporâneos favorecem o consumo de produtos ultraprocessados, tanto pela ampla oferta quanto pela conveniência, contribuindo para padrões alimentares desequilibrados (Kraak; Boyland, 2022).

Além disso, a influência da mídia e das redes sociais emerge de forma significativa nas falas dos adolescentes, sendo associada à exposição constante a propagandas de alimentos pouco saudáveis. Um participante destaca que "você pensa numa coisa e já aparece anúncio", evidenciando o impacto do marketing alimentar nas escolhas. Esse aspecto confirma que estratégias publicitárias direcionadas ao público jovem reforçam o consumo de produtos ultraprocessados ao associá-los a prazer e conveniência, influenciando diretamente o comportamento alimentar (Dain, 2012).

Outro elemento relevante identificado foi o papel do paladar e das preferências individuais, que também condicionam as escolhas alimentares, muitas vezes levando à rejeição de alimentos considerados saudáveis. Esse fator demonstra que os hábitos alimentares não são determinados apenas por conhecimento ou acesso, mas também por experiências anteriores e construções culturais, como apontado por Vieira *et al.* (2017), ao destacar que a alimentação envolve dimensões simbólicas e subjetivas.

As falas também revelam a presença frequente de alimentos ultraprocessados no cotidiano dos adolescentes, como salgados, refrigerantes e fast food, muitas vezes associados à praticidade, ao custo e ao apelo sensorial. Esse padrão reforça os achados quantitativos apresentados anteriormente, nos quais se observou elevado consumo de refrigerantes e fast food, evidenciando coerência entre os dados coletados. Tal cenário está em consonância com

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

estudos que apontam a crescente substituição de refeições tradicionais por alimentos industrializados, especialmente entre jovens (Fontes *et al.*, 2023; Fletcher *et al.*, 2018).

Por fim, destaca-se que, embora os adolescentes demonstrem certo conhecimento sobre alimentação saudável, como na discussão sobre alimentos ultraprocessados, esse saber nem sempre se traduz em práticas alimentares adequadas. Essa dissociação entre conhecimento e comportamento reforça a necessidade de intervenções que ultrapassem a dimensão informativa, incorporando estratégias educativas contextualizadas e contínuas, especialmente no ambiente escolar (Mukhdi, 2024).

3.6.2. Obesidade e percepção corporal

A análise das falas evidencia que a percepção corporal entre os adolescentes está fortemente relacionada à forma como são vistos socialmente, especialmente por meio de elogios e críticas. Um dos participantes destaca que "se eu vejo alguém me elogiando pelo meu corpo, eu me sinto bem, e se vejo alguém me criticando, eu vou tentar mudar", indicando que a construção da autoimagem está diretamente vinculada à validação externa. Esse achado dialoga com a literatura ao apontar que, na adolescência, a identidade corporal é fortemente influenciada pelas interações sociais, podendo impactar a autoestima e o comportamento alimentar (Lama *et al.*, 2023; Oka, 2022).

Observa-se também que os adolescentes apresentam uma compreensão associada à saúde ao avaliar o corpo, reconhecendo os riscos tanto do excesso quanto da insuficiência de peso, como expresso na fala de que "magro demais não dá certo e gordo demais também traz problemas". Esse entendimento evidencia a presença de um discurso biomédico internalizado, no qual o corpo ideal está vinculado ao equilíbrio e à prevenção de doenças, o que está em consonância com estudos que apontam a associação entre obesidade e riscos à saúde física, como doenças cardiovasculares e metabólicas (Ghiya, 2024; Xu, 2023).

Entretanto, apesar desse reconhecimento, as falas revelam certa ambiguidade, uma vez que a preocupação com a saúde se mistura com padrões sociais de aparência. A obesidade, por exemplo, é mencionada não apenas como condição de risco, mas também como algo que "deveria ser melhorado", indicando uma tendência à normatização do corpo. Esse aspecto reforça que a percepção corporal na adolescência não é construída apenas com base em critérios de saúde, mas também por influências culturais e sociais, que podem gerar julgamentos e pressões, ainda que de forma velada (Bittar; Soares, 2020).

Outro ponto relevante refere-se à influência de fatores biológicos e genéticos, explicitados nas falas que mencionam a dificuldade de ganhar ou perder peso devido à "genética"

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

e ao "biotipo". Essa percepção está alinhada ao referencial teórico, que destaca que fatores biológicos e metabólicos influenciam a predisposição ao ganho de peso, embora não atuem de forma isolada, sendo modulados pelo ambiente e pelos comportamentos (Narciso *et al.*, 2019; Yilmaz *et al.*, 2021).

No que se refere às pressões sociais, observa-se que estas nem sempre são percebidas como imposições diretas, mas muitas vezes aparecem sob a forma de conselhos, especialmente no contexto familiar. Um participante relata receber incentivos para "ganhar peso", enquanto outro menciona orientações para "colocar o corpo em forma". Esses achados indicam que a família exerce papel importante na construção da percepção corporal, podendo tanto apoiar quanto reforçar padrões corporais, o que está em consonância com a literatura que aponta a influência dos contextos sociais na formação da autoimagem (Daly *et al.*, 2021).

Além disso, as falas demonstram certa naturalização das práticas de controle do peso, como a ideia de reduzir a ingestão alimentar e aumentar o gasto energético para emagrecimento. Embora esse entendimento esteja parcialmente correto, ele aparece de forma simplificada, reforçando a necessidade de acompanhamento adequado e de uma abordagem mais ampla sobre saúde, como destacado no referencial teórico ao discutir a complexidade do processo de emagrecimento e os riscos de práticas inadequadas (Jullien *et al.*, 2024).

3.6.3. Fatores associados ao excesso de peso

A análise das falas evidencia que os fatores associados ao excesso de peso entre os adolescentes estão diretamente relacionados à rotina, ao ambiente e às condições de acesso à alimentação e à prática de atividade física. A rotina diária aparece como um elemento ambíguo, podendo tanto favorecer quanto dificultar a adoção de hábitos saudáveis. Um dos participantes afirma que "às vezes chego cansado e durmo sem jantar", enquanto outro destaca que busca "encaixar momentos para atividade física", indicando que o tempo disponível e o cansaço influenciam diretamente o comportamento alimentar e o estilo de vida.

Esse resultado dialoga com o referencial teórico ao evidenciar que a organização do cotidiano e o estilo de vida moderno, marcados por jornadas intensas e múltiplas atividades, contribuem para práticas alimentares irregulares e redução da atividade física, favorecendo o sedentarismo (Fletcher *et al.*, 2018; Sukatemin *et al.*, 2025). Além disso, observa-se a presença de padrões alimentares desorganizados, como pular refeições ou substituí-las por lanches, o que já havia sido identificado nos dados quantitativos, reforçando a relação entre rotina e comportamento alimentar inadequado.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Outro aspecto relevante refere-se à influência do ambiente, especialmente o escolar, que aparece nas falas como um fator limitante para a alimentação saudável. Os estudantes relatam dificuldades relacionadas ao tempo reduzido para as refeições, filas extensas e ausência de opções alimentares atrativas, como evidenciado na fala: "às vezes você passa 10 minutos na fila e tem 5 minutos para comer". Esse cenário demonstra que, embora a escola seja reconhecida como espaço de promoção da saúde, na prática ainda existem barreiras estruturais que dificultam a adesão a uma alimentação adequada, corroborando a literatura que aponta a importância do ambiente alimentar na definição das escolhas dos adolescentes (Vieira *et al.*, 2017).

Além disso, a falta de acesso a alimentos saudáveis em determinados contextos também foi destacada, sendo associada à maior facilidade de consumo de "besteiras", especialmente quando o ambiente oferece predominantemente opções ultraprocessadas. Esse achado está em consonância com estudos que indicam que ambientes obesogênicos, caracterizados pela ampla oferta de alimentos calóricos e de baixo valor nutricional, contribuem significativamente para o aumento do excesso de peso entre adolescentes (Canella *et al.*, 2020).

As falas também revelam comportamentos relacionados ao consumo alimentar fora de momentos de fome, como "comer por estar em casa e ver o que tem na geladeira", indicando uma relação com a alimentação que vai além da necessidade fisiológica, podendo estar associada a fatores emocionais ou ao hábito. Esse aspecto dialoga com a literatura ao apontar que o consumo alimentar pode ser influenciado por fatores psicológicos, como ansiedade e ociosidade, contribuindo para o aumento da ingestão calórica (Yurtdaş; Fındık, 2024).

Outro ponto importante é a percepção dos próprios adolescentes sobre sua facilidade de ganhar ou perder peso, associando essa condição a fatores individuais, como metabolismo e histórico pessoal. Esse entendimento reforça a presença de fatores biológicos e metabólicos na determinação do peso corporal, conforme discutido por Narciso *et al.* (2019) e Yilmaz *et al.* (2021), embora tais fatores atuem em conjunto com o ambiente e os comportamentos.

3.6.4. Intervenções e ações educativas

A análise das falas evidencia percepções ambíguas dos adolescentes em relação às ações desenvolvidas pela escola para promoção da alimentação saudável. Por um lado, alguns estudantes reconhecem a existência de iniciativas, como a oferta de determinadas refeições consideradas mais equilibradas e a realização de atividades pontuais, como eventos e discussões sobre alimentação. Por outro, há críticas quanto à efetividade dessas ações,

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

especialmente no que se refere à qualidade nutricional de parte das refeições ofertadas e às limitações operacionais, como tempo reduzido para alimentação e organização do serviço.

Nesse sentido, observa-se que os alunos conseguem identificar diferenças entre preparações mais saudáveis e aquelas consideradas menos adequadas, como no caso da comparação entre refeições completas e lanches à base de leite com achocolatado e biscoitos. Esse reconhecimento indica a presença de um conhecimento básico sobre alimentação saudável, o que dialoga com a literatura ao apontar que a educação alimentar pode contribuir para ampliar a consciência dos adolescentes sobre suas escolhas (Mukhdi, 2024; Widanti *et al.*, 2023). No entanto, assim como observado em análises anteriores, esse conhecimento nem sempre se traduz em práticas efetivas, sendo mediado por fatores estruturais e contextuais.

Outro ponto relevante refere-se à participação dos estudantes nas decisões sobre a alimentação escolar, como no caso das enquetes para escolha do cardápio. Embora essa estratégia seja percebida como uma tentativa de inclusão e protagonismo juvenil, há questionamentos quanto à sua efetividade, uma vez que, segundo os próprios alunos, as escolhas tendem a priorizar alimentos mais palatáveis em detrimento dos mais saudáveis. Esse achado reforça a necessidade de mediação educativa nesses processos, considerando que as preferências alimentares dos adolescentes são influenciadas por fatores culturais, sociais e pelo marketing de alimentos (Ziegler *et al.*, 2021; Kraak; Boyland, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os fatores associados ao excesso de peso entre adolescentes do ensino médio da EEM José Matias Sampaio em Brejo Santo-CE, considerando aspectos sociodemográficos, comportamentais, alimentares e socioculturais. A partir da integração entre dados quantitativos e qualitativos, foi possível compreender que o fenômeno do excesso de peso nessa população é multifatorial, resultante da interação entre hábitos de vida, ambiente alimentar e influências sociais.

Os resultados evidenciaram que, embora parte dos estudantes se encontre na faixa de peso adequado, há uma presença significativa de sobrepeso e obesidade, com maior concentração entre as meninas, indicando possíveis diferenças relacionadas tanto a aspectos biológicos quanto socioculturais. No que se refere aos hábitos alimentares, observou-se um padrão marcado pelo consumo frequente de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes e fast food, associado a uma ingestão insuficiente de alimentos in natura, como frutas. Esse cenário confirma a tendência de substituição de alimentos tradicionais por produtos de alto valor calórico, conforme discutido no referencial teórico.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A prática de atividade física mostrou-se heterogênea, sendo influenciada diretamente pela rotina dos adolescentes. Tanto os dados quantitativos quanto os relatos do grupo focal indicaram que fatores como falta de tempo, cansaço e organização diária interferem na adoção de comportamentos saudáveis, contribuindo para o sedentarismo. Além disso, o ambiente social e familiar revelou-se determinante na formação dos hábitos, evidenciando que a alimentação dos adolescentes não depende apenas de escolhas individuais, mas também das condições e influências externas.

No campo da percepção corporal, os achados indicaram que os adolescentes constroem sua autoimagem a partir da interação com o olhar do outro, especialmente de familiares e colegas. A existência de pressões, ainda que nem sempre explícitas, demonstra que padrões corporais socialmente estabelecidos influenciam comportamentos e podem impactar tanto a autoestima quanto as práticas relacionadas à alimentação e ao controle do peso.

Em relação ao ambiente escolar, os resultados apontaram que, embora a escola seja reconhecida como um espaço importante para a promoção da alimentação saudável, sua potencialidade ainda não é plenamente aproveitada. A baixa adesão à alimentação escolar, associada a questões como tempo reduzido, ausência de escolha e preferência por alimentos externos, evidencia limitações estruturais e de aceitação. Por outro lado, os estudantes demonstraram interesse significativo em aprender mais sobre alimentação saudável, indicando abertura para intervenções educativas mais efetivas.

Cabe registrar as limitações que devem ser consideradas na leitura dos resultados. A amostra foi definida por conveniência e restringiu-se a uma única unidade escolar, o que impede a generalização dos achados para outros contextos. Os dados antropométricos foram obtidos por meio do questionário respondido pelos próprios estudantes, condição que os sujeita a imprecisões de relato, e um dos valores precisou ser descartado por incompatibilidade biológica. A ausência da data completa de nascimento no banco de dados inviabilizou o uso dos escores-z do IMC para idade e das curvas de crescimento recomendadas pela Organização Mundial da Saúde, de modo que a classificação nutricional adotada restringe a comparabilidade com estudos que seguem esse critério. O delineamento descritivo, por fim, permite identificar associações entre os fatores investigados e o excesso de peso, mas não estabelecer relações de causalidade.

Diante desse contexto, conclui-se que o enfrentamento do excesso de peso entre adolescentes requer estratégias integradas que articulem educação alimentar, promoção da atividade física e qualificação do ambiente escolar. Nesse sentido, destaca-se a importância de intervenções educativas contínuas e contextualizadas, que considerem a realidade dos

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

estudantes e promovam o desenvolvimento de uma consciência crítica aliada a condições concretas para a adoção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. O contributo da Escola para a promoção da saúde alimentar da população infanto-juvenil, 2007.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BIRCH, L. L.; SAVAGE, J. S.; VENTURA, A. K. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*, v. 68, n. 1, 2007. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2678872/

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência / Media and eating behavior in adolescence. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. DOI: 10.4322/2526-8910.CTOAR1920.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BUNDY, D. *et al. Rethinking School Feeding*. Washington, DC: The World Bank, 2009. Disponível em: https://doi.org/10.1596/978-0-8213-7974-5

CANELLA, D. S.; DURAN, A. C.; CLARO, R. M. Malnutrition in all its forms and social inequalities in Brazil. *Public Health Nutrition*, v. 23, p. 1, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S136898001900274X

DAIN, E. Feeding and adolescence. *Revue Médicale de Bruxelles*, v. 33, n. 4, p. 346-353, 2012. Disponível em: https://difusion.ulb.ac.be/vufind/Record/ULB-DIPOT:oai:dipot.ulb.ac.be:2013/183033/Details

DALY, A. N.; O'SULLIVAN, E. J.; KEARNEY, J. M. Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 81, p. 75-86, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1017/s0029665121003827

DEL CIAMPO, L. A.; DEL CIAMPO, I. R. L. O corpo em mudança: importância do desenvolvimento adequado do adolescente. *Jornal de Avanços em Medicina e Pesquisa Médica*, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.9734/jammr/2024/v36i55441

FLETCHER, E. *et al.* Associations between sedentary behaviours and dietary intakes among adolescents. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 6, p. 1115-1122, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S136898001700372X

FONTES, P. A. dos S. de; SIQUEIRA, J. H.; MARTINS, H. X.; OLIOSA, P. R.; ZANIQUELI, D.; MILL, J. G.; ALVIM, R. de O. Sedentary behavior, dietary habits, and cardiometabolic risk in physically active children and adolescents. 2023. DOI: 10.6084/m9.figshare.22010210.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

GHIYA, P. How does obesity effect cardiovascular disease. *Multidisciplinary Reviews*, v. 8, n. 4, p. 2025119, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.31893/multirev.2025119

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa nacional de saúde do escolar*: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2021. 156 p. ISBN 9786587201771.

JULLIEN, S.; CARAI, S.; WEBER, M. W. Addressing the growing burden of obesity, diabetes and asthma in children and adolescents: the role of primary health care and the WHO Pocket book in Europe for a healthy future. *Global pediatrics*, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.gpeds.2024.100186

KRAAK, V. I.; BOYLAND, E. Commercial marketing food environment for young people. In: *Routledge Handbook of the Commercial Determinants of Health*. London: Routledge, 2022. p. 203-221. DOI: 10.1201/9781003043720-14.

LAMA, V. *et al.* Psychological distress in an obese sample of 12-15 years old adolescents. *European Psychiatry*, v. 66, p. S748, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1572

LOUEY, J. *et al.* Facilitators and barriers to healthful eating among adolescents in high-income countries: A mixed-methods systematic review. *Obesity Reviews*, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1111/obr.13813

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento*: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MUKHDI, F. A. Nutrition Education for Adolescents: Building Healthy Eating Habits at Growing Age. v. 1, n. 2, p. 1-7, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.62872/532fz790

NARCISO, J. *et al.* Behavioral, contextual and biological factors associated with obesity during adolescence: A systematic review. *Plos One*, v. 14, n. 4, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0214941

NASCENTE, A. F. de O. *et al.* Educação em saúde focado na obesidade. 2023. Disponível em: https://doi.org/10.17648/siics-2022-159252

OKA, A. Emotional impact of obesity on adolescent. *International journal of research in paediatric nursing*, v. 4, n. 1, p. 14-16, 2022. Disponível em: https://www.paediatricnursing.net/article/view/82/4-1-8.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Transformando nosso mundo*: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU, 2015. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustent%C3%A1vel

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Growth reference data for 5-19 years*: WHO Reference 2007. Genebra: OMS, 2007. Disponível em: https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years

SUKATEMIN, S. *et al.* Sedentary Lifestyle and the Threat of Obesity Among Young People. *The journal of academic science*, v. 2, n. 1, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.59613/3cjm3157

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

VIEIRA, A. G.; AERTS, D. R. G. de C.; CÂMARA, S. G.; SCHUBERT, C.; GEDRAT, D. C.; ALVES, G. G. A escola enquanto espaço produtor da saúde de seus alunos. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, v. 12, n. 2, p. 916-932, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.21723/RIAEE.V12.N2.8492

WIDANTI, N. P. T.; YANI, R. W. E.; JEHANARA, J. The Impact of Nutrition Education on Healthy Eating Habits Among Adolescents. *Jurnal Aisyah* : jurnal ilmu kesehatan, v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1820

XU, H. Obesity. In: Elsevier eBooks, 2023. p. 239-247. Disponível em: https://doi.org/10.1016/b978-0-323-91890-9.00004-0

YILMAZ, B.; YILMAZ, B.; GEZMEN KARADAĞ, M. The current review of adolescent obesity: the role of genetic factors. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, v. 34, n. 2, p. 151-162, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1515/JPEM-2020-0480

YURTDAŞ, G.; FINDIK, B. E. Relationships among Alexithymia, Psychological Distress, and Disordered Eating Behaviors in Adolescents. *Appetite*, p. 107536, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107536

ZIEGLER, A. M. *et al.* An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*, v. 12, p. 654139, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.654139

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.