

Pesquisa Bibliográfica

Obesidade nos estudantes do ensino médio

Guilherme Costa de Almeida

3-C 13/02/2025

Resumo

A obesidade entre estudantes do ensino médio é um problema de saúde pública alarmante, com 36,86% dos jovens apresentando sobrepeso ou obesidade. Essa condição, resultante de um desequilíbrio energético e influenciada por fatores genéticos, ambientais e comportamentais, aumenta o risco de doenças crônicas como diabetes, problemas cardiovasculares e câncer. Além dos impactos físicos, a obesidade afeta a saúde mental, contribuindo para ansiedade, depressão e baixa autoestima. A prática regular de atividades físicas e a adoção de hábitos alimentares saudáveis são estratégias essenciais para combater esse cenário. Este estudo destaca a importância da educação e da conscientização nas escolas, propondo a integração de práticas esportivas e abordagens pedagógicas inovadoras, como "pausas ativas", para promover o bem-estar físico e mental dos jovens. A prevenção e o tratamento da obesidade são fundamentais para garantir um futuro mais saudável e ativo para as próximas gerações.

Palavras-chave: Obesidade. Ensino Médio. Atividade Física. Saúde Mental. Prevenção.

Introdução:

Foi possível constatar que 21,04 % dos estudantes têm seu estado nutricional relacionados à magreza e 42,10% encontram-se num estado nutricional saudável. Porém, 36,86% dos estudantes se encaixam nos estados de sobrepeso e obesidade grau I.

A obesidade é uma doença multifatorial caracterizada pelo excesso de tecido adiposo consequente do desequilíbrio energético entre as calorias ingeridas e gastas no dia, decorrente de fatores ambientais, comportamentais e genéticos. Essa consequência resulta no acúmulo de gordura o que gera o aumento de peso.

Considerada como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo por ser o principal fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como a diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e, também, treze tipos de cânceres.

O excesso de peso e gordura corporal nos jovens aumenta o risco de adultos apresentarem sobrepeso ou obesidade. As consequências sociais, psicoemocionais, metabólicas e funcionais induzidas pelo excesso de gordura na infância estimulam maior ingestão de alimentos e limitam a participação de crianças em atividades físicas intensas, favorecendo, a persistência do quadro de obesidade (GUEDES, 2003).

O tratamento e a prevenção da obesidade e suas comorbidades são baseados, principalmente, na mudança comportamental e do estilo de vida como, por exemplo, na melhora dos hábitos alimentares e na prática regular de exercícios físicos.

Entretanto, para tal, a educação se torna uma arma fundamental nesse processo, sendo ainda muito precário o ensino da obesidade na escola. Esses tópicos podem ser difíceis de se abordar pois isso é um tópico sensível para alguns, porém, é fundamental para população que esse tema seja trabalhado e abordado da devida maneira.

Durante essa pesquisa iremos buscar a fonte para esses problemas, suas principais causas, pontos de concentração do problema, possíveis soluções e uma forma de conscientizar as pessoas de que a obesidade é um problema real e pode afetar negativamente as pessoas próximas a você e até mesmo você

Desenvolvimento:

A obesidade na infância e adolescência é considerada uma pandemia, com elevados custos para os sistemas de cuidado à saúde em todo o mundo. Jovens obesos apresentam maior probabilidade de desenvolver fatores de risco cardiometabólicos, diabetes, hipertensão, hepatopatia, doença articular, asma, problemas de saúde bucal, ansiedade, depressão, alterações ortopédicas e articulares, transtornos de déficit de atenção como hiperatividade, problemas de sono e percepção negativa de qualidade de vida. A obesidade durante a infância e adolescência tem diversas consequências sobre a mortalidade precoce e morbidade física na idade adulta a curto e longo prazo. (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017)

A biologia é a ciência que tem como objeto de estudo a vida, o que a torna fundamental para conscientização da população sobre o tema, Educação física pode também ajudar no quesito prático do ensino ajudando as crianças e adolescentes tanto praticarem exercícios como também criar certo interesse pelos esportes e atividades físicas, isso deve ser trabalhado com a devida sensibilidade e cuidado para conscientizar e engajar os alunos.

Podem também ser elaboradas gincanas e brincadeiras para o auxílio dos professores e engajamento dos alunos.

Os pesquisadores comprovaram a relação dos exercícios físicos com o desempenho cognitivo dos alunos. Eles aplicaram teste de atenção, memória e matemática para avaliar a atenção de estudantes. (Globo Repórter).

“Vir para uma sala de aula e ficar 3, 4 horas só sentado não é legal, né? Então eu percebia que eu precisava fazer alguma coisa para deixar esses alunos mais ativos.

Quando eu vi, eu estava conseguindo atingir alguns alunos que estavam com um pouquinho de dificuldade na disciplina e não tinha uma certa concentração. Depois das atividades, eu percebi que isso melhorou”, explica a professora Mel Lima.

A iniciativa criada pela professora ganhou o nome de “Tira a preguiça”. O método tirou mais do que a preguiça da turma, mas também impulsionou o desenvolvimento dos alunos em matemática.

O que Mel não sabia é que sua abordagem, na verdade, é uma "pausa ativa", estudada por neurocientistas. (G1)

Na Universidade Federal do Pará, os pesquisadores comprovaram a relação dos exercícios físicos com o desempenho cognitivo dos alunos. (G1), eles aplicaram teste de atenção, memória e matemática para avaliar estudantes do quarto e do quinto ano do ensino fundamental.

A proposta do estudo é focada no HIIT, um treino rápido e intenso feito com intervalos que virou febre nas academias e está entre os mais indicados por cientistas na área da saúde mental. (G1)

Com o exemplo dessa professora, percebemos que trazer uma mudança para a didática das aulas pode ser positivo para o aprendizado e também pode inspirar alunos a terem uma postura mais saudável em suas vidas cotidianas.

Esse estímulo a uma vida mais saudável pode melhorar tanto o desempenho do corpo físico como também a saúde mental dos alunos.

Alguns exemplos de melhoras física são:

Um dos benefícios mais evidentes é a **redução do peso corporal**. Ao se engajarem em atividades físicas, os jovens queimam calorias e reduzem

o acúmulo de gordura corporal, o que contribui diretamente para o controle do peso e a prevenção da obesidade. Esse processo é fundamental, já que o excesso de peso na infância pode levar a complicações de saúde tanto na infância quanto na vida adulta. A prática regular de atividade física é uma das estratégias mais eficazes para combater a obesidade infantil e suas consequências.

Além da perda de gordura, os esportes também promovem uma **melhora na composição corporal**. Isso significa que, enquanto a gordura é reduzida, há um aumento na massa muscular. Essa mudança na proporção entre músculo e gordura não só melhora a aparência física, mas também fortalece o corpo, tornando-o mais resistente e funcional, prevenindo lesões. O desenvolvimento muscular é especialmente importante para crianças e adolescentes, pois contribui para um crescimento saudável e equilibrado. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2017), a atividade física regular é essencial para o desenvolvimento muscular e ósseo adequado durante a infância e adolescência.

Outro benefício significativo é a melhora da capacidade cardiorrespiratória. Esportes como natação, ciclismo e corrida são excelentes para aumentar a resistência física, melhorar a função pulmonar e fortalecer o coração. Essas atividades ajudam o sistema cardiovascular a funcionar de maneira mais eficiente, reduzindo o risco de doenças como hipertensão e problemas cardíacos, que podem estar associados à obesidade. Além disso, uma boa capacidade cardiorrespiratória permite que as crianças tenham mais disposição para brincar, estudar e realizar outras atividades do dia a dia.

Por fim, a prática de esportes também contribui para o controle dos níveis de açúcar no sangue. A atividade física regular ajuda a regular o açúcar no sangue, reduzindo o risco de desenvolver diabetes, uma condição frequentemente associada à obesidade. Esse controle é essencial, já que a diabetes pode trazer complicações graves para a saúde, como

problemas renais, visão prejudicada e danos aos nervos. Ao manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados, os esportes ajudam a garantir um metabolismo mais saudável e funcional.

Em resumo, a prática de esportes não só auxilia na redução do peso corporal, mas também promove uma série de melhorias físicas que impactam positivamente a saúde geral das crianças e adolescentes. Desde a melhora da composição corporal e da capacidade cardiorrespiratória até o controle dos níveis de açúcar no sangue, os benefícios são amplos e duradouros. Por isso, estimular os jovens a se movimentarem é um investimento essencial para um futuro mais saudável e ativo da população.

Alguns exemplos de melhoras na saúde mental:

A prática de esportes e atividades físicas não só beneficia a saúde física de crianças e adolescentes, mas também desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental. Um dos benefícios mais notáveis é a redução do estresse e da ansiedade. Esse processo é especialmente importante para jovens que enfrentam pressões escolares, sociais ou familiares, pois os esportes oferecem um escape saudável para o estresse acumulado. A atividade física regular é uma das estratégias mais eficazes para reduzir os níveis de estresse e ansiedade em crianças e adolescentes.

Outro impacto positivo é a melhora do humor. A prática regular de esportes está associada à redução de sintomas de depressão e ao aumento da sensação de felicidade. Assim, crianças e adolescentes que se engajam em esportes tendem a se sentir mais animados e motivados no dia a dia.

Além disso, os esportes contribuem para o **aumento da autoestima e da autoconfiança**. Conquistar metas físicas, como aprender uma nova habilidade esportiva, melhorar o desempenho em uma modalidade ou até

mesmo superar desafios pessoais, fortalece a autoimagem e a confiança dos jovens. Essa sensação de realização é essencial para o desenvolvimento de uma mentalidade positiva e resiliente, que os ajudará a enfrentar desafios futuros. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2017), a participação em atividades físicas é fundamental para o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança durante a infância e adolescência.

Por fim, os esportes coletivos, como futebol, vôlei e basquete, promovem o desenvolvimento de habilidades sociais. Ao participar de equipes, as crianças e adolescentes aprendem a trabalhar em grupo, a comunicar-se de forma eficaz e a resolver conflitos de maneira colaborativa. Essas experiências não só fortalecem as relações interpessoais, mas também preparam os jovens para situações sociais e profissionais ao longo da vida. O senso de pertencimento e a amizade criados em times esportivos são fundamentais para o desenvolvimento emocional e social.

Finalização

Os problemas que o sobrepeso traz às pessoas não é ignorável e tem consequências devastadoras a curto e longo prazo para qualquer idade de um cidadão, conclui essa pesquisa afirmando que o problema é real e preocupante, devemos tomar medidas e consciencializar e também implementar praticas saldáveis a população para uma vida mais longa e saudável.

Em suma, o cuidado e a atenção com o peso e o desenvolvimento físico da criança e do adolescente são fundamentais para o desenvolvimento geral da população mundial. Com essa pesquisa, pudemos ver alguns exemplos de como instigar a população a praticar esportes desde a juventude e quais benefícios essas práticas trazem para a vida, tanto no aspecto físico quanto mental. A prática de atividades físicas não só previne doenças e promove a saúde, mas também fortalece valores como

disciplina, trabalho em equipe e resiliência, que são essenciais para a formação de cidadãos mais conscientes e saudáveis.

Portanto, é nosso papel, como sociedade, incentivar hábitos saudáveis desde cedo, criando ambientes que favoreçam a prática de esportes e a adoção de um estilo de vida ativo. Vamos lutar por um futuro melhor e mais saudável, onde cada criança e adolescente tenha a oportunidade de crescer com saúde, bem-estar e pleno desenvolvimento. Juntos, podemos construir uma geração mais forte, feliz e preparada para os desafios da vida.

Fontes da pesquisa:

Repositório institucional

<https://app.uff.br/riuff/handle/1/27345>

Scielo.com

<https://www.scielo.br/j/jped/a/Xk696k3ByLVfxXg386vfmhx/#:~:text=O%20estud,o%20mostra%20uma%20ocorr%C3%A4ncia,uma%20boa%20correla%C3%A7%C3%A3o%20com%20adiposidade.>

Itinerarius Reflectionis

[admin,+34385-146940-1-PB.pdf](#)

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=548533f5d7f169bced936108ff7b72b3337fc9bd64806d4bb94296891899cb14JmldtHM9MTczOTQwNDgwMA&pfn=3&ver=2&hsh=4&fclid=1e926d04-3255-6940-080d-780933b5684a&psq=obesidade+nos+estudantes+do+ensino+m%c3%a9dio&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXZpc3Rhcy51ZmouZWR1LmJyL3Jpci9hcnRpY2xlL3ZpZ XcvNTczNTk&ntb=1>

G1. Sedentarismo e Sobrepeso em crianças e adolescentes.

<https://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2024/05/26/sedentarismo-e-sobrepeso-em-criancas-e-adolescentes-afetam-o-desempenho-dos-alunos-aponta-pesquisa.ghtml>

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). (2019). Atividade física na infância e adolescência: Benefícios para a saúde mental.

<https://www.sbp.com.br>