

# REEDUCAR E PREVENIR: ENFATIZANDO AÇÕES DE ENSINO PARA DIMINUIÇÃO DA OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.7641225130514>

*Data de aceite: 16/12/2025*

### **Maria Vitoria da Silva Souza**

Discente do Curso de Graduação em Educação Física. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará-IFCE, campus Juazeiro do Norte

### **Weverton Willian de Moraes Freitas**

Discente do Curso de Graduação em Educação Física. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará-IFCE, campus Juazeiro do Norte

### **Silvana dos Santos Nascimento**

Discente do Curso de Graduação em Educação Física. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará-IFCE, campus Juazeiro do Norte

### **Deborah Santana Pereira**

Doutora em Saúde Coletiva (UECE). Docente do Curso de Graduação em Educação Física. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará-IFCE, campus Juazeiro do Norte

**RESUMO:** Este trabalho se trata de um Relato de Experiência, que tem como objetivo evidenciar estratégias de ensino utilizadas em práticas pedagógicas para prevenção da obesidade na adolescência. Este relato é oriundo do relatório de um

projeto de intervenção desenvolvido no componente curricular “Educação Física e Saúde na Escola”, e foi elaborado pelos acadêmico, sob orientação da docente da disciplina. Faz parte da população do estudo adolescentes de uma escola pública de Ensino Médio da cidade de Juazeiro do Norte-CE, com faixa etária de 15 a 18 anos. Todas as vivências foram registradas por escrito, abordando todos os detalhes percebidos dos encontros, e os efeitos das metodologias utilizadas na aprendizagem dos conteúdos. Ao todo, foram seis encontros, cujas temáticas abordadas foram: Estilos de Vida Saudáveis; Atividades Física e Saúde; Alimentação Saudável; Gibi educativo sobre prevenção da obesidade; dinâmicas de grupos acerca dos temas discutidos e o Encerramento-avaliação das práticas. Foram utilizadas metodologias ativas por meio de aulas expositivas e dialógicas, além da realização de dinâmicas de feedbacks utilizando-se de jogos e brincadeiras. Verificou-se como resultado melhores efeitos sobre aprendizagem, o qual os alunos, se engajaram, participaram e desconstruíram ideias distorcidas sobre a alimentação, assim como conseguiram assimilar a importância de uma vida mais ativa através de atividades físicas,

adotando hábitos mais saudáveis para o seu dia a dia para prevenção da obesidade e melhor qualidade de vida. Com base nas informações apresentadas, reconhece-se a importância de se evidenciar as possibilidades de abordagens de ensino que sejam facilitadoras e eficazes para atender os adolescentes no trato da obesidade. Promover práticas e orientações que elucidem os aspectos que envolvem a obesidade pode auxiliar na promoção da saúde e qualidade de vida de adolescentes, visando a reeducação de aspectos importantes do estilo de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Metodologias ativas; Prevenção; Obesidade; Adolescência; Educação física.

## RE-EDUCATE AND PREVENT: EMPHASIZING TEACHING ACTIONS TO REDUCE OBESITY IN ADOLESCENCE

**ABSTRACT:** This work is an Experience Report, which aims to highlight teaching strategies used in pedagogical practices for preventing adolescent obesity. This report originates from the report of an intervention project developed in the "Physical Education and Health at School" curricular component and was prepared by the students under the guidance of the course instructor. The study population included adolescents from a public high school in the city of Juazeiro do Norte, Ceará, aged 15 to 18. All experiences were recorded in writing, addressing all the details perceived during the meetings and the effects of the methodologies used in learning the content. In total, there were six meetings, whose themes were: Healthy Lifestyles; Physical Activity and Health; Healthy Eating; Educational comic book on obesity prevention; Group dynamics around the topics discussed; and a Closing and Evaluation of the practices. Active methodologies were used through expository and dialogic classes, in addition to feedback dynamics using games and activities. The results demonstrated improved learning outcomes, as students engaged, participated, and deconstructed distorted ideas about nutrition. They also learned the importance of a more active lifestyle through physical activity, adopting healthier habits for their daily lives to prevent obesity and improve their quality of life. Based on the information presented, we recognize the importance of highlighting the possibilities of facilitating and effective teaching approaches to addressing obesity among adolescents. Promoting practices and guidance that elucidate the aspects of obesity can help promote health and quality of life among adolescents, aiming to re-educate them in important lifestyle aspects.

**KEYWORDS:** Active methodologies. Prevention. Obesity. Adolescence. Physical Education.

## INTRODUÇÃO

A OMS (Organização Mundial da Saúde) é uma agência especializada da ONU que atua na elaboração e na coordenação de políticas de saúde em escala mundial. Ela define a obesidade como uma doença crônica não transmissível (DCNT), multi-fatorial, caracterizada pelo acúmulo em quantidade de tecido adiposo, em um nível que pode ser prejudicial à saúde, acarretando diversos riscos à saúde.

Os avanços das tecnologias e a grande industrialização dos alimentos tem contribuído ainda mais para este fator alarmante, uma vez que, com uso inadequado destes aparelhos, os jovens estão ficando menos ativos e mais adeptos de uma alimentação não saudável.

Com relação a aspectos de nutrição para a saúde, vale destacar que a adolescência é um período em que há maior demanda de substâncias nutritivas, influenciando na ingestão alimentar e aumentando as necessidades de nutrientes específicos (OMS, 1995 *apud* Salles *et al.*, 2005).

Tais aspectos são de interesse não somente do setor de saúde, mas também do educacional, já que a escola é um importante espaço para ações preventivas de várias doenças, alcançando, grande parte da população de adolescentes.

A promoção de saúde engloba aspectos de empoderamento e capacitação das pessoas para aumentar seu controle sobre como melhorar a sua saúde (OMS, 1986). Assim, as ações de promoção da saúde no contexto escolar devem levar em consideração seus princípios operacionais e capacitar os estudantes envolvidos.

De modo geral, para reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde precisa-se que as estratégias de promoção da saúde considerem modos de viver, condições de trabalho e estudo, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais da população, e demais determinantes sociais da saúde (Brasil, 2006). Nesse contexto, destaca-se a Política Nacional de Promoção de Saúde (Brasil, 2006), que visa promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes.

Por sua vez o profissional de Educação Física se mostra capacitado para intervir através da prevenção, promoção e reabilitação da saúde por meio da educação, lazer e esportes, desempenhando atividades muito importantes no âmbito da saúde coletiva, e no âmbito escolar.

Conforme Mendes *et al.* (2010), as pessoas aparentam estarem cientes sobre os efeitos positivos da educação física no que diz respeito à prevenção de doenças e promoção da saúde, porém as informações populacionais sobre a realização de atividades físicas ou acesso a serviços da área são quase inexistentes, dificultando a formalização de dados sobre a relevância da profissão.

De acordo com o Atlas Mundial da Obesidade (2024), lançado pela Federação Mundial de Obesidade, a incidência de crianças e adolescentes obesos poderá ser maior durante os próximos anos. Por isso é muito importante que ocorra a prevenção inicial com os jovens, para evitar quadros de agravamento sobre a população.

É nesse cenário que os discentes do componente curricular “Educação Física e Saúde na Escola”, procuraram atuar, com intuito de desenvolver um projeto de intervenção com estudantes de escola pública do Ensino Médio. Neste caso específico, este projeto justifica-se pela importância de evidenciar abordagens de ensino que sejam facilitadoras e eficazes para atender esses estudantes no trato da obesidade.

Em suma, promover práticas e orientações que elucidem os aspectos de promoção da saúde na escola, visando a reeducação de aspectos importantes do estilo de vida, que são de grande importância. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é evidenciar estratégias de ensino utilizadas em prática pedagógicas para prevenir a obesidade na adolescência em contexto escolar.

## METODOLOGIA

Este trabalho se trata de um Relato de Experiência, que tem como objetivo a descrição da experiência de acadêmicos do Curso de licenciatura em educação física que traz estratégias de ensino utilizadas em práticas pedagógicas para prevenir a obesidade na adolescência.

Toda a construção é oriunda do relatório de um projeto de intervenção desenvolvido no componente curricular do Curso de Graduação em Educação Física de uma instituição de Ensino Superior localizada na cidade de Juazeiro do Norte. A disciplina em questão é “Educação Física e Saúde na Escola”, que possui em sua carga horária (40 horas) entre aspectos teóricos e práticos como componente curricular, e aconteceu no período letivo de 2024.1.

Na disciplina, após a contextualização dos temas principais que envolvem a promoção da saúde na escola e a atuação do professor de Educação Física neste âmbito, foi proposto que os alunos desenvolvessem um Projeto de Intervenção (PI). Tal projeto visava colaborar com o desenvolvimento da qualidade de vida de adolescentes; proporcionar ações pedagógicas que englobassem teoria e prática de forma mais lúdica para este público; e realizar reflexões acerca das orientações do trato da obesidade, além de divulgar tal aprendizagem com a comunidade escolar.

Participaram dessa intervenção adolescentes de uma escola pública de Ensino Médio (E.E.F.M Presidente Geisel Polivalente) da cidade de Juazeiro do Norte-CE, com faixa etária de 15 a 18 anos.

Ao todo, foram seis encontros, com as seguintes temáticas: a) estilos de vida saudáveis; b) atividade física e saúde, c) alimentação saudável, d) Gibi educativo para prevenção da obesidade, e) dinâmicas de grupo f) Avaliação da prática e encerramento.

Tais temáticas foram abordadas de forma dialógica, utilizando-se da ludicidade, do movimento, de dinâmicas de *feedback* através dos jogos e brincadeiras. Houve a utilização de uma tecnologia leve, o Gibi Educativo, cujo título é “Turma da Ielê na prevenção da obesidade” com autoria de (Paula; Moreira, 2017).

Toda a experiência de aplicação do projeto de intervenção foi descrita pelos acadêmicos em diário de bordo, para posterior análise das informações e construção do relato. Foram abordados todos os detalhes percebidos dos encontros, as dinâmicas realizadas para *feedback* dos assuntos ministrados, como também, os materiais utilizados metodologias que foram enfatizadas, as observações e pontuações quanto ao processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A disciplina “Educação Física e Saúde na Escola”, é ofertada pelo Curso de Graduação em Educação Física (Modalidade Licenciatura) por uma Instituição Federal de Ensino Superior. Seu objetivo é promover o desenvolvimento integral dos alunos, estimular

a prática de atividades físicas, o cuidado com a saúde e a formação de hábitos saudáveis, visando a sua aplicação na escola, valorizando o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e cognitivas.

No primeiro momento da disciplina foram realizadas aulas presenciais, teórico-práticas, em que foi feito todo o embalsamento dos conteúdos referentes à promoção da saúde na escola. Após isso, os acadêmicos foram orientados a desenvolverem um projeto para posterior execução em uma escola da comunidade. Um dos principais objetivos do projeto foi a prevenção da obesidade na adolescência e a consciencialização de hábitos saudáveis.

A escola escolhida para a realização das intervenções é localizada na cidade de Juazeiro do Norte, no bairro Santa Tereza, e possui ensino público integral, tendo estrutura que disponibiliza espaço e instalações para realização das aulas práticas de educação física, porém, com materiais insuficientes para o seu desenvolvimento.

Em geral as intervenções tiveram adesão dos alunos sobre os temas propostos, em que houve participação e envolvimento nas atividades, resultando em aprendizados e conhecimentos sobre os temas, com intenção de adotar novos hábitos para prevenção da obesidade.

O primeiro momento de intervenção foi com a temática “Estilos de vida saudáveis”. Esta aula foi mediada, pelo método de dramatização: com os participantes em círculo, os professores discorreram sobre o assunto, e a partir do diálogo aberto, os estudantes fizeram seus apontamentos em conjunto, em que foi possível obter o conhecimento prévio deste público, de como se davam seus hábitos cotidianos, e com isso se descobriu uma possível incidência de alguns participantes para o caminho de uma obesidade.

Como dinâmica de feedback foi realizado um bingo sobre estilo de vida saudável tendo um intuito avaliativo, foram disponibilizadas as cartelas para cada um dos alunos, eram descritas com hábitos saudáveis (que continham uma pontuação positiva) e não saudáveis (o qual continha uma pontuação negativa), a marcação desta cartela, se dava pelos hábitos que cada um deles consideravam possuir, e o resultado se dava pela soma dos pontos de quem havia um estilo de vida mais saudável, sendo premiados a posição de seis alunos com brindes saudáveis. E para finalizar a aula, foi aplicada uma dinâmica chamada “Dança das Cadeiras”, com perguntas e mímicas sobre os temas propostos. Logo, esta primeira aula serviu de muito aprendizado para o diagnóstico sobre o estilo de vida deles e do contexto escolar, como foi identificado através das dinâmicas avaliativas um interesse mútuo acerca da temática e uma possível adesão de novos hábitos por parte destes.

Na segunda intervenção, cujo tema central foi “Atividade Física e Saúde”, foram abordados como pontos chaves para discussão a qualidade de vida e bem-estar, assim como os benefícios da prática de exercícios para a saúde. A aula ocorreu na quadra de forma dialógica, em círculo, debateram sobre cada tema proposto de forma reflexiva, e

ademas, houve a participação de todos em circuitos envolvendo exercícios físicos, que trabalham a resistência muscular e aeróbica, ademas foram desenvolvidas dinâmicas mais lúdicas para finalização deste encontro.

O Terceiro momento de intervenção foi embasado pelo tema alimentação saudável. Foi gerado uma maior curiosidade entre os adolescentes, evidenciando um maior envolvimento deles pelo interesse em adquirir o conhecimento sobre uma alimentação saudável para si, e assim houve várias indagações. Para feedback, a turma foi subdividida em dois grupos, e então foi realizado a dinâmicas de chuvas de balões, onde foi entregue balões com palavras relacionadas à alimentos saudáveis e não saudáveis, onde se destacaria a equipe que continha a maior quantidade de alimentos saudáveis.

Para uma maneira correta de se alimentar, o indivíduo deve “conviver” como alimento, constituindo o comportamento alimentar como um conjunto de ações realizadas, iniciando desde a aquisição de alimento, ao considerar a disponibilidade e o hábito alimentar, o modo de preparo, os utensílios utilizados no seu preparo e consumo, horários e até o processo de ingestão desse alimento (Philippi, 2008).

No quarto encontro, utilizou-se do Gibi Educativo “Turma da lelê na prevenção da obesidade”. Este foi impresso e disponibilizado para os grupos de estudantes que foram subdivididos sendo feito, então, a distribuição de cartolinas, tesouras, marcadores e revistas, que partindo para a leitura entre seus grupos, estes ficaram livres para usarem sua criatividade e compartilhar sobre o que foi compreendido do Gibi.

Os gibis foi um importante aparato para os alunos despertarem a imaginação. E como feedback da leitura viessem a recriar, encenar e reproduzir as informações que eles conseguiram adquirir através deste gibi. Ao finalizar todos os cartazes, fizeram parte de um mural informativo, finalizando com uma discussão do que compreenderam acerca de suas produções expostas como feedback de suas leituras.

Na quinta intervenção, cuja proposta foi a aplicação de dinâmicas de grupos, foi, inicialmente, enfatizado a revisão dos conteúdos expostos até o momento, e para conseguinte fixação e análise dos conhecimentos adquiridos, se deu o acontecimento das dinâmicas. A turma dividiu-se em grupo A e B, e elaboraram entre si perguntas sobre o tema central dos encontros já ministrados. Após a criação das perguntas, em círculo, todos participaram, da brincadeira da batata quente, em que os alunos começaram com 10 pontos, e ao som de uma música, as perguntas eram repassadas dentro de uma caixinha entre os alunos, e quando pausada, o aluno de posse da caixinha leria uma delas, e a partir daí era feito um debate entre seus participantes. Ao final das pontuações os professores acrescentaram algumas discussões.

E sobre o sexto tema Avaliação da prática - Encerramento, neste aconteceu a finalização, foi oferecido um piquenique saudável para os estudantes, e atribuímos como avaliação, a produção por parte dos alunos, de expressões criativas sobre o que tiveram de aprendizados, dos assuntos discutidos ao longo do projeto. Alguns apresentaram poemas,

outros frases, assim como paródias. E, assim, percebemos o que eles conseguiram alcançar sobre o que foi pautado como objetivo desta intervenção.

Por fim, destaca-se que as atividades propuseram os alunos em desafios competitivos, e criativos, e, pois, em evidência o conhecimento prévio dos alunos, além de alcançar muitos questionamentos sobre a importância desta intervenção dentro da escola. Os alunos conseguiram pontuar a importância que o projeto acabara de acometer na vida deles. Pois, anteriormente, os estudantes relataram não ter em mente a questão da mudança do estilo de vida, e depois, do projeto eles conseguiram enxergar a real importância de mudar os hábitos alimentares.

Foi identificado, no relato de uma aluna, que conseguiu verificar com o projeto, a importância de uma alimentação equilibrada, e que então não precisaria de muito para se alimentar saudável, visando o fato de muitos adolescentes não terem recursos financeiros.

Diversos fatores etiológicos têm participação no processo, como os aspectos hereditários, status socioeconômicos, nível de atividade física, qualidade de dieta, número de horas assistindo televisão, o hábito de tomar café da manhã ou não. Diversos destes fatores atingem especialmente os adolescentes, visto que muitos possuem uma má alimentação e tem aumentado o tempo ocioso, implicando no aumento de peso (Rech, Halpern, 2010; Figueiredo, Santos, 2011).

Para Lopes (2011); Entre as causas da obesidade, seja em adultos ou adolescentes estão: escolhas alimentares pobres; má alimentação; uma vida sedentária ". Como os adolescentes estão em um período de desenvolvimento é importante a escola ter um olhar para a importância de uma alimentação saudável. Neste momento os adolescentes estão se desenvolvendo e crescendo e começam a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. A escola é responsável por desenvolver projetos que colaboram para o incentivo dos adolescentes adquirirem hábitos saudáveis. Então, o papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável por trazer esses projetos visando a mudança da qualidade de vida.

Além da alimentação saudável, precisamos incluir a prática de atividades físicas no cotidiano dos adolescentes, em conjunto com o Guia de atividade física para a população Brasileira, Ministério da saúde, Brasília, 2021 pode ajudar adolescentes na melhoria da qualidade de vida desses estudantes. A prática de atividades físicas contribui para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, além de ajudar a diminuir os riscos para as doenças na vida adulta. Entre os diversos benefícios estão : promoção de crescimento físico ; estímulo do desenvolvimento motor ; melhoria da eficiência cardiovascular e respiratória; efeito positivo no perfil lipídico ; redução da gordura corporal ; redução do risco de diabetes melito tipo 2; incremento da massa óssea ; aumento da massa muscular e da força isométrica , além de importantes efeitos psicológicos , como melhora da autoestima , afastamento natural dos vícios , empenho na busca por objetivos e estímulos da socialização ( Bouchard et al ., 2024).

Foi observado através dos relatos dos adolescentes que vivenciaram o projeto de intervenção que as metodologias ativas, propuseram ao facilitar o alcance do aprendizado dos adolescentes sobre a prevenção de uma doença que pode acometê-los, no caso, a obesidade. Para Moran (2015, p. 18) “As metodologias ativas são pontos de partida para avançar em processos mais avançados de reflexão, de integração cognitiva, de generalização, de reelaboração de novas práticas”. Essas observações indicam que o aprendizado ativo estimula o pensamento e a compreensão, formula hipóteses e desenvolve o conhecimento, ao integrar a teoria com a prática, o qual foram atribuídos em sala de aula através de dinâmicas, da dramatização, jogos e ludicidade, conseguindo alcançar, entre outras habilidades, o pensamento crítico e o protagonismo dos sujeitos.

## CONCLUSÃO

Este projeto de intervenção demonstrou a relevância da utilização de metodologias ativas de ensino como estratégias de ensino voltadas para a promoção de saúde e prevenção da obesidade entre os adolescentes no ambiente escolar. Por meio de atividades práticas, e dinâmicas interativas, foi possível proporcionar aos estudantes um espaço de aprendizado sobre hábitos saudáveis e a importância de uma alimentação equilibrada e da prática regular da educação física. A partir das intervenções, os alunos puderam conhecer a gravidade da obesidade e entender como pequenas mudanças nos hábitos diários podem impactar significativamente sua saúde e qualidade de vida.

Conforme relatado, muitos estudantes desenvolveram uma nova perspectiva sobre alimentação saudável e a prática de atividades físicas, mostrando que iniciativas educativas bem estruturadas podem, de fato, influenciar a promover mudanças comportamentais. Esse projeto evidencia que a escola, com a ajuda de profissionais capacitados, podem ser agentes transformadores na luta contra a obesidade, fomentando hábitos saudáveis desde a adolescência e contribuindo para uma sociedade mais consciente e saudável. Fica notório a importância de as escolas promoverem programas que conscientizem os estudantes para prevenção de hábitos prejudiciais à saúde que podem acarretar doenças, ao mostrar através dos projetos que a partir de hábitos saudáveis é possível ter uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Luciene; Melo. **Análise do conhecimento nutricional de adolescentes, pré e pós atividade educativa**: Extensão, v. 8, n. 2, p. 6879, 2009.

ASSUMPÇÃO, Francisco B., KUCZYNSKI. **Escala de Avaliação de Qualidade de Vida:(AUQEI-Autoquestionnaire Qualité de Vie Enfant Imagé)** validade e confiabilidade de uma escala para qualidade de vida em crianças de 4 a 12 anos. Arquivos de Neuro-Psiquiatria. v. 58, p. 119-127, 2000.

BITTENCOURT, Cláudia. **OMS defende fortalecimento e ampliação do Sistema Único de Saúde.** UNASUS, 27 mai. 2016. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/oms-defende-fortalecimento-e-ampliacao-do-sistema-unico-de-saude> . Acesso em: 31 jul. 2025.

**CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1.1986**, Ottawa. Carta de Ottawa. Brasília: Ministério da Saúde, 1986. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf). Acesso em: 31 jul. 2025.

COUSS, Angelita. **Representações Sociais do Sobrepeso e da Obesidade**; Revisão Sistemática. Bol. Bol. – Acad. Paul. Psicol. (online)2021, vol. 41, n.100 (citado 2024).

Carlos Alberto de Souza e Ofélia Elisa Torres Morales. **Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania: aproximações jovens**. Vol. II, Ponta Grossa: PROEX/UEPG, 2015, p.15-33.

EVANGELISTA, Luana Borges. **Promoção da qualidade de vida em pacientes com sobrepeso e obesidade**. São Paulo: universidade de São Paulo, Escola paulista de Medicina 2016.

FIGUEIREDO, Cláudia et al. **Obesidade e sobrepeso em adolescentes**: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e “status” socioeconômico, 2011.

GUIMARÃES L. V. dos S.; RAMOS M. A.; SOUZA M. J. C.; MOREIRA D. C.; da SILVA J. L. P.; MENEZES R. A. de O. **Obesidade na adolescência: um problema de Saúde Pública. Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v. 13, n. 1, p. e5521, 1 fev. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5521> . Acesso em: 01 ago. 2025.

KOLB, David A. **Aprendizagem Experiencial: A experiência como fonte de aprendizagem e desenvolvimento**. Upper Saddle River, Nova Jersey: Prentice Hall, 1984.

MOREIRA, Carlos Santini; JOBIM, Camila Cardozo; FREIRE, Fabio Marinho; Azambuja, Cati Reckelberg. **Atividade física e seus benefícios para crianças e adolescentes**. In: Jornada acadêmica de educação física da fames, 8. Anais.... [S. I.]: UNIME-Metodista Centenário, [s.d.]. Disponível em: <http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/8-jornada/027.pdf> . Acesso em: 31 jul. 2025.

MORÁN, José et al. **Mudando a educação com metodologias ativas. Coleção mídias contemporâneas**. Convergências midiáticas, educação e cidadania: aproximações jovens, v. 2, n. 1, p. 15-33, 2015. Disponível em: <https://maiscursoslivres.com.br/cursos/d0a627550506c7ef944ba7a706a/c3b19.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2025.

NASCIMENTO, Juliano Lemos, **Metodologias ativas, com foco nos processos de ensino e aprendizagem. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 9, pág. E 622997551-e622997551, 2020.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p.2519-2528, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2020.v25n7/2519-2528/pt.pdf> . Acesso em: 01 ago. 2025.

PAULA, Francisco Wagner de Sousa. MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. **Turma da Lelê na prevenção da obesidade**. 2017. 24 f. Gibi. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Cuidados Clínicos em Enfermagem e saúde) - Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2017.

PHILIPPI, S. T. Barueri: Manole, 2008. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição.** Barueri: Manole, 2008. p. 3-29; Organização Mundial da Saúde. (2011, 5 de janeiro).

PEREIRA, Déborah Santana; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. **Métodos ativos de aprendizagem em temas de atividade física e saúde:** relato sobre práticas pedagógicas e autonomia discente. In: PINTO, Nilson Vieira; FEITOSA LIMA, Patrícia Ribeiro; MARTINS, Raphael Moreira (Orgs.). *Transfazeres do ensino na educação profissional e tecnológica*. Fortaleza: INESP, 2020, p. 27-37.

REZENDE, Pedro Rogério. **A obesidade na adolescência: contribuição da educação física para a sua prevenção entre os adolescentes do ensino fundamental II.** Planaltina, DF, 2012. 52 f. Trabalho Monográfico (Curso de pró-licenciatura em educação física) - Universidade de Brasília, polo Planaltina. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4600/1/2012\\_PedroRogérioMachadoRezende.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4600/1/2012_PedroRogérioMachadoRezende.pdf) . Acesso em: 01 ago. 2025.

RECH, Ricardo Rodrigo et al. **Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 12, p. 90-97, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2010v12n2p90> . Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n2p90>. Acesso em: 01 ago. 2025.

DE SOUZA, Camila Braz; DE QUEIROZ, Mailson Santos. **Uma análise Bibliográfica sobre a importância alimentação saudável nas escolas e o papel do nutricionista.** Caderno de diálogos, v. 6, n. 1, 2023. Disponível em: [file:///C:/Users/vitor/Downloads/162-Texto%20do%20Artigo-462-2-10-20231228%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/vitor/Downloads/162-Texto%20do%20Artigo-462-2-10-20231228%20(3).pdf) . Acesso em: 01 ago. 2025.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Lígia Amparo da Silva. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p.2519-2528, jul. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.22322018> . Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2020.v25n7/2519-2528/pt> . Acesso em: 01 ago. 2025.

SALLES, C. A. et al. **Sintomas de transtornos alimentares e sua relação com o consumo alimentar em modelos adolescentes.** Nutrição® em pauta, São Paulo, n. 75, p. 26-31, nov./dez. 2005.

SANTOS, Lília Maria Braga dos. **Obesidade na adolescência:** Como podemos ajudar. 2017. Disponível em:<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/7912> . Acesso em: 01 ago. 2025.

VELASQUEZ, Pimenta. **Epidemiologia do sobrepeso e da obesidade e seus fatores determinantes em Belo Horizonte (MG), Brasil:** estudo transversal de base populacional. Rev. Panamer Salud Publica. 2004; 16(5):308-14.

**WORLD OBESITY FEDERATION.** Atlas Mundial da Obesidade 2024. [S.I.], 2024. Disponível em: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2024> . Acesso em: 3 nov. 2024.