



## OBESIDADE E DESNUTRIÇÃO

Arthur Zamberlam Zaramella<sup>1</sup>  
Nadine Luiza da Silva de Oliveira<sup>2</sup>  
Gianini Alf Fin<sup>3</sup>  
Jederson Nathan da Silva Vallau<sup>4</sup>  
Brenda Vogt Machado Pisoni<sup>5</sup>  
Pedro da Rosa Sisti<sup>6</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

### Introdução

O Brasil, como outros países em desenvolvimento, enfrentou uma transição nutricional de acordo com Coutinho, Gentil e Toral (2008), resultante da má-alimentação. Isso leva a problemas como obesidade e desnutrição, conforme indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A desnutrição afeta principalmente bebês e crianças devido à carência de nutrientes, enquanto a obesidade surge da falta de atividade física e do consumo de alimentos não saudáveis, levando ao acúmulo de gordura. Fatores genéticos e falta de exercício também são positivos, como destacado por Coutinho, Gentil e Toral (2008).

Esses temas são tabus na sociedade atual e, segundo a Agência Brasil, a desnutrição aumentou entre crianças de 0 a 9 anos entre 2015 e 2021, afetando especialmente meninos negros e brancos. Durante a pandemia, a ONU encorajou um aumento na obesidade infantil devido à diminuição das atividades externas. A pesquisa visa abordar esses problemas, investigando causas, soluções e consequências, buscando informar crianças e adolescentes sobre alimentação saudável.

A relevância da pesquisa corre da alta prevalência global da obesidade e da desnutrição, afetando diversas faixas etárias e grupos socioeconômicos. Dada a complexidade desses problemas, que envolve fatores biológicos, sociais e

<sup>1</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho  
[arthur-zzaramella@educar.rs.gov.br](mailto:arthur-zzaramella@educar.rs.gov.br)

<sup>2</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho  
[nadine-ldsoliveira@educar.rs.gov.br](mailto:nadine-ldsoliveira@educar.rs.gov.br)

<sup>3</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho [gianini-afin@educar.rs.gov.br](mailto:gianini-afin@educar.rs.gov.br)

<sup>4</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho  
[jederson-ndsvallau@educar.rs.gov.br](mailto:jederson-ndsvallau@educar.rs.gov.br)

<sup>5</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho  
[brenda-vmachado2@educar.rs.gov.br](mailto:brenda-vmachado2@educar.rs.gov.br)

<sup>6</sup> Estudante 3º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho [Pedro-drsisti@educar.rs.gov.br](mailto:Pedro-drsisti@educar.rs.gov.br)

comportamentais, o estudo é fundamental para a saúde pública. As descobertas podem subsidiar políticas e estratégias de prevenção e tratamento.

### **Caminho metodológico**

Diante disso, nossa metodologia tem uma abordagem qualitativa, pois a natureza da pesquisa é básica. Os procedimentos técnicos empregados são pesquisas bibliográficas. Por fim, o produto a ser apresentado é um cardápio para dieta saudável.

### **Resultados e discussão**

#### **Falta de informação e alimentação inadequada na sociedade atual**

A má alimentação pode ter várias consequências negativas para a nossa saúde. Exemplo disso, seriam os efeitos de uma alimentação desequilibrada, rica em vitaminas e açúcares, chegando a ser um dos problemas para ganho de peso e uma diabetes avançada, doenças cardíacas, pressão alta etc. minerais e até mesmo outros alimentos essenciais para o corpo humano, assim provocando uma possível anemia, fraqueza imunológica. Além disso, outros tipos de consequências da má alimentação, são os problemas gastrointestinais e baixa energia, no qual uma alimentação pobre em fibras e rica em alimentos processados, leva a uma constipação intestinal, distúrbios intestinais, cansaço e fadiga. É de suma importância ter consciência dos efeitos negativos de uma má alimentação e assim buscar fazer escolhas saudáveis no cotidiano, para assim promover uma vida equilibrada e mais livre de problemas.

**Hoje em dia as pessoas se alimentam mais porque**, com o crescimento dos pedidos de comida por delivery, que é mais rápido do que cozinhar um arroz ou um feijão, as pessoas acabam optando por comidas ou lanches mais gordurosos e com muito mais sódio.

As consequências causadas são obesidade, nutrição excessiva, consumo excessivo de calorias, falta de controle sobre os ingredientes, impacto na saúde cardiovascular e pode causar infarto por gordura das veias se encherem de gordura. Pessoas sofrem com baixa autoestima, saúde mental, probabilidades de desenvolver doenças respiratórias, pedras na pneumonia, entre outras experiências, mas para isso é necessário reduzir o peso e massa com a bariátrica e ir à academia para queimar calorias em excesso no corpo.

#### **DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE: POSSÍVEIS RELAÇÕES**

É considerado desnutrido as pessoas que têm perda de muito peso, quando a aparência da pessoa está a mostrar os ossos delas, mudanças na pele, cabelo e unhas e sistema imunológico enfraquecido entre outras.

#### **Há relação entre essas duas condições? quais são elas?**

#### **Alto índice de obesidade e desnutrição em crianças e adolescentes, por que este índice é alto?**

De acordo com dados do site ABESO, a obesidade infantil aumentou significativamente ao longo de quatro décadas, projetando que até 2022 haveria mais crianças com excesso de peso do que crianças desnutridas. Em 1975, havia 11 milhões de

crianças obesas, e esse número ultrapassou 200 milhões em 2016. No Rio Grande do Sul, segundo informações da revista Exame, a taxa de pessoas com sobrepeso é de 63%. No portal PreparaENEM, é indicado que mais de 33 milhões de indivíduos no Brasil enfrentam a fome, sendo a maioria de origem negra.

A campanha "Você tem o direito de saber o que vem" destaca a ausência de informações nos rótulos de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, bolachas, biscoitos e outros produtos industrializados pouco saudáveis. Essa falta de clareza sobre o excesso de ingredientes como sódio, açúcar e vitaminas é apontado como um fator crucial que frequentemente contribui para a obesidade. A campanha também enfatiza que o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados

### 3.2.1 Condições genéticas e suas influências na massa corporal

A genética exerce uma influência significativa em nossa aparência e comportamento, afetando o desenvolvimento. A composição corporal, que inclui ossos, músculos, água e gordura, também é influenciada pela genética. Algumas pessoas têm predisposição para acumular gordura localizada ou ganhar massa muscular com mais facilidade, embora isso possa ser moldado por hábitos de vida e alimentação. O endocrinologista Márcio Mancini destaca que a genética contribui em cerca de 60% a 70% para a obesidade e dificuldade em ganhar massa. Em resumo, tanto a herança genética quanto os cuidados individuais influenciam o controle do peso ao longo da vida.

### 3.2.2 ALIMENTAÇÃO RELACIONADA A PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS

Existem alguns tipos de deficiências que fizeram parte da sociedade, sendo elas: físicas, intelectuais, psiquiátricas, sensoriais e neurológicas de acordo com “The Disability Discrimination Act” da OMS. (referência: Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável, escrito por Maria Antônia Campos).

A alimentação de pessoas com deficiência exige muito mais do que alimentos saudáveis. dificuldades, no entanto não são todas as pessoas que têm alcance a estes benefícios. Devido às barreiras causadas pela falta de inclusão social, muitos deficientes acabam sendo prejudicados pela falta do acesso a alimentos, como os deficientes visuais que são prejudicados com a exposição de informações em Braille.

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL LIVRE DE DOENÇAS E PROBLEMAS

O Brasil é considerado um país em transição nutricional em razão dos recentes aumentos na prevalência de doenças crônicas, como a obesidade. A escola desempenha papel fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. Objetivou-se identificar a preferência de adolescentes pelos alimentos comercializados pela cantina ou distribuídos por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Neste estudo, foram analisados 384 adolescentes cursando as 7ª e 8ª séries de uma escola pública. Os dados foram coletados por meio de um diálogo válido e adaptado. Os resultados demonstram que 81,51% dos adolescentes compram alimentos da cantina da

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



escola, incluindo doces (72,14%), salgados (54,17%), salgadinhos (28,39%) e refrigerantes (22,14%). Entretanto, os motivos mais citados pelos alunos para não consumirem a merenda escolar foram a falta de vontade ou fome (22,4%) e não gostar da merenda (15,63%).

Torna-se relevante analisar os motivos que levam os alunos a rejeitar a merenda, visto que uma merenda nutricionalmente balanceada é satisfatória à saúde e pode impactar o aproveitamento escolar. Os dados sugerem a necessidade da atuação de profissionais capacitados para incentivar o consumo da merenda por meio da educação nutricional. Além disso, a alimentação saudável desempenha um papel crucial na proteção contra a má nutrição em todas as formas, bem como no desenvolvimento de possíveis anemias, alterações ósseas e problemas psicológicos, entre outros. Uma alimentação adequada é fundamental para manter níveis elevados de ansiedade, uma vez que os indivíduos saudáveis têm maior capacidade de desempenhar suas funções. A energia, o foco e a disposição que resultam de uma alimentação saudável criaram para a produtividade em todos os setores da sociedade.

A busca por uma vida saudável não só traz benefícios em áreas específicas, como a qualidade do sono e o humor, mas também melhora a capacidade de tomar decisões. Nesse contexto, a compreensão da importância de adotar um estilo de vida saudável e buscar cuidados médicos regulares é crucial para garantir uma vida plena e ativa. Profissionais de saúde e associações têm um papel importante em educar os consumidores, incentivando escolhas conscientes por meio da educação nutricional e da restrição de propagandas enganosas, especialmente direcionadas ao público infantil.

### Conclusão

Em resumo, a obesidade e a desnutrição são problemas de saúde pública multifatoriais que afetam muitas crianças e adolescentes no Brasil. A falta de informação nutricional, o consumo excessivo de alimentos gordurosos e o sedentarismo estão entre as principais causas desses agravos. É urgente a implementação de políticas públicas eficazes de educação alimentar e nutricional, regulamentação da publicidade de alimentos não saudáveis para o público infantil, e estímulo à prática de atividade física regular. Além disso, é essencial garantir o acesso da população a alimentos frescos e minimamente processados. Somente com ações integradas e multifatoriais será possível reverter o atual cenário de má nutrição e suas consequências para a saúde de crianças e adolescentes brasileiros.

### 4 Referências

Coutinho, Gentil e Toral. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/HZrgfhSTVmSMbhjKFKfXVVQ/?format=html&lang=pt>. Acessado em 03/5/23.



# 7º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica

1ª Mostra de Extensão Unijuí

O Protagonismo Estudantil em Foco

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Jornal Hoje. Número de internações de crianças por desnutrição no Brasil é o maior desde 2012. Disponível em:

<https://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2023/02/13/numero-de-internacoes-de-criancas-po-r-desnutricao-no-brasil-e-o-maior-desde-2012-diz-levantamento.ghtml>. Acessado em 15/4/23.

Centro Mundial de Alimentos. Obesidade infantil e desnutrição: caminhos possíveis - WFP Disponível em:

<https://centrodeexcelencia.org.br/obesidade-infantil-e-desnutricao-caminhos-possiveis/>  
Acessado no mês de abril/maio de 2023.

Faculdade de Medicina da UFMG. Desnutrição infantil cresce na pandemia e compromete desenvolvimento de crianças. Disponível em:

<https://www.medicina.ufmg.br/desnutricao-infantil-cresce-na-pandemia-e-compromete-desenvolvimento-de-criancas/> Acessado em 12/4/23.

Disponível em:

<https://youheal.com.br/a-influencia-da-genetica-na-composicao-corporal/>

Mara Gama. Campanha liga falta de informação em rótulos a má alimentação e obesidade - Bem Paraná. Disponível em:

<https://www.bemparana.com.br/bem-estar/campanha-liga-falta-de-informacao-em-rotulos-a-ma-alimentacao-e-obesidade/> Acessado no mês de abril/maio de 2023.

Anahí Silveira e Leticia Pinto. Alergias alimentares: A partir de agora, mais segurança nos rótulos. Disponível em:

<https://wp.ufpel.edu.br/empauta/alergias-alimentares-a-partir-de-agora-mais-seguranca-nos-rotulos/> Acessado no mês de abril/maio de 2023.

Alana Gandra. Desnutrição aumenta no Brasil; índice é maior entre meninos negros, 2022. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-07/desnutricao-no-brasil-e-maior-entre-meninos-negros-aponta-pesquisa>. Acessado no mês de abril/maio de 2023.

Brasil Escola. Desnutrição: o que causa, sintomas, como tratar. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/saude/desnutricao.htm>. Acessado no mês de abril/maio de 2023.