

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
E SEDENTARISMO NA
ADOLESCÊNCIA DESAFIOS
CONTEMPORÂNEOS E
POSSIBILIDADES DE
INTERVENÇÃO NO
CONTEXTO ESCOLAR**

**HEALTHY EATING AND SEDENTARY LIFESTYLE IN ADOLESCENCE:
CONTEMPORARY CHALLENGES AND POSSIBILITIES FOR INTERVENTION
IN THE SCHOOL CONTEXT**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 15/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/781499275](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/781499275)

Catiane Casaril Dose¹

Elizandra Casaril Zuffo²

Jaime André Klein³

Liane Soehn⁴

Patrícia Luísa Klein Santos Brandão⁵

Scheila Marques Barboza⁶

Flávio Carreiro de Santana⁷

RESUMO

A alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas constituem fatores essenciais para o desenvolvimento integral dos adolescentes. Entretanto, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e dos comportamentos sedentários tem gerado preocupações crescentes no campo da saúde pública. Este estudo tem como objetivo analisar a alimentação saudável e o sedentarismo na adolescência, discutindo possibilidades de intervenção interdisciplinar no contexto escolar. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, fundamentada em autores que discutem interdisciplinaridade, educação e promoção da saúde, bem como em documentos oficiais da área da educação e da saúde. Os resultados evidenciam que a escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos saudáveis, especialmente quando promove ações integradas entre diferentes áreas do conhecimento. Conclui-se que a abordagem interdisciplinar favorece a construção do pensamento crítico, do autocuidado e da autonomia dos estudantes, contribuindo para a promoção da saúde e para a formação cidadã.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Sedentarismo; Adolescência; Interdisciplinaridade; Educação em saúde.

ABSTRACT

Healthy eating and regular physical activity are essential factors for the integral development of adolescents. However, the increasing consumption of ultra-processed foods and sedentary behaviors has raised growing concerns in the field of public health. This study aims to analyze healthy eating and sedentary lifestyles during adolescence, discussing possibilities for interdisciplinary intervention in the school context. This is a qualitative bibliographic study based on authors who discuss interdisciplinarity, education, and health

promotion, as well as official educational and health documents. The findings indicate that schools play a fundamental role in the development of healthy habits, especially when promoting integrated actions among different areas of knowledge. It is concluded that the interdisciplinary approach encourages the development of critical thinking, self-care, and student autonomy, contributing to health promotion and citizenship education.

Keywords: Healthy Eating; Sedentary Lifestyle; Adolescence; Interdisciplinarity; Health Education.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea é marcada por mudanças aceleradas nos padrões de consumo, nas relações sociais e nos hábitos de vida. Entre essas transformações, destaca-se a alteração significativa dos hábitos alimentares, especialmente entre adolescentes. A facilidade para consumo de alimentos ultraprocessados, com alto teor calórico e baixo valor nutricional, aliado ao sedentarismo, tem provocado impactos diretos na saúde pública.

No contexto escolar, a temática da alimentação saudável apresenta-se como oportunidade para promover reflexão crítica e formação cidadã. No 8º ano do Ensino Fundamental, etapa marcada por intensas transformações físicas e emocionais, torna-se fundamental discutir escolhas alimentares de maneira consciente e contextualizada.

Uma alimentação adequada durante a adolescência é essencial para alcançar pleno potencial de crescimento, de forma que deficiências nutricionais e energéticas nessa fase da vida afetam negativamente o desenvolvimento do indivíduo (CHRISTIAN e SMITH, 2018).

Considerando que a alimentação envolve não apenas aspectos biológicos, mas também fatores sociais, culturais e econômicos, sua compreensão no contexto escolar demanda uma abordagem ampliada e integrada do conhecimento.

Nesse sentido, a integração das áreas do conhecimento, por meio da interdisciplinaridade, melhora o entendimento dos conteúdos repassados e aproxima as informações transmitidas das experiências vividas no cotidiano dos alunos (SILVA, 2018). A interdisciplinaridade, conforme defendida por Ivani Fazenda (2008), exige uma postura de diálogo e integração entre áreas do conhecimento. Edgar Morin (2000) ressalta que a educação precisa enfrentar a complexidade do mundo real, superando a fragmentação disciplinar.

Assim, este artigo propõe compreender a alimentação saudável como tema gerador interdisciplinar capaz de articular múltiplos saberes, e ainda argumenta-se que o enfrentamento do sedentarismo e da má alimentação exige abordagem pedagógica crítica, integrada e participativa, envolvendo também as famílias no processo.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos, documentos oficiais e legislações relacionadas à educação, promoção da saúde, alimentação saudável e sedentarismo na adolescência.

Foram utilizados como referenciais teóricos autores que discutem a interdisciplinaridade, a educação crítica e a formação integral dos

estudantes, com destaque para Fazenda (2008), Morin (2000) e Freire (1996), além de documentos institucionais como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o Guia Alimentar para a População Brasileira e relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A análise dos materiais ocorreu por meio de leitura exploratória, seletiva e interpretativa, buscando identificar contribuições da abordagem interdisciplinar para a promoção de hábitos saudáveis e para o enfrentamento do sedentarismo no contexto escolar. A partir da literatura analisada, foram discutidas possibilidades de intervenção pedagógica voltadas à formação crítica dos adolescentes e à promoção da saúde no ambiente educacional.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A interdisciplinaridade não se resume à junção de conteúdos. Trata-se de um movimento epistemológico que busca integrar conhecimentos, respeitando especificidades, mas promovendo diálogo entre áreas. Fazenda (2008) afirma que a interdisciplinaridade é uma atitude que pressupõe humildade intelectual e cooperação docente. Portanto, pode-se entender interdisciplinaridade como forma de trabalhar os conteúdos, integrando conhecimentos de cada área com um objetivo em comum.

As instituições escolares, conscientes desse movimento epistemológico, têm provocado e desafiado seus docentes a assumirem uma postura interdisciplinar em sua prática pedagógica. Mais do que articular conteúdos, espera-se que os professores cultivem a cooperação e o diálogo entre áreas, favorecendo a

construção de saberes integrados e significativos. Dessa forma, garantem aos discentes um processo formativo amplo e engajador, capaz de desenvolver competências e habilidades essenciais para sua formação integral e cidadã.

Entretanto, para que essa proposta se efetive, é necessário que as instituições escolares criem espaços de formação e reflexão coletiva, nos quais os docentes possam compartilhar experiências, planejar em conjunto e superar a lógica fragmentada do ensino tradicional. A interdisciplinaridade não se constrói de forma espontânea; ela demanda intencionalidade pedagógica, tempo para o diálogo e abertura para reconhecer que o conhecimento é múltiplo e interdependente. Nesse sentido, a escola assume papel fundamental como mediadora de processos colaborativos, incentivando práticas que promovam a integração entre áreas e que estejam alinhadas às demandas contemporâneas de uma educação voltada para a cidadania crítica e participativa.

Morin (2000) defende que o conhecimento fragmentado impede a compreensão do ser humano em sua totalidade. Para o autor, é necessário contextualizar as informações para que adquiram significado. Essa perspectiva dialoga com a Base Nacional Comum Curricular (2018), que propõe o desenvolvimento de competências gerais como pensamento crítico, responsabilidade e autocuidado.

Nesse contexto, a interdisciplinaridade se revela como caminho indispensável para superar a fragmentação do conhecimento e promover aprendizagens significativas. Ao integrar saberes e contextualizar informações, o processo educativo contribui para que os estudantes desenvolvam competências que vão além do domínio técnico, alcançando dimensões éticas, sociais e culturais. Trata-se de

formar sujeitos críticos, responsáveis e conscientes de seu papel na sociedade, capazes de compreender a complexidade do mundo e de agir de maneira transformadora. Assim, a escola cumpre sua missão de não apenas transmitir conteúdos, mas de preparar cidadãos para viver e intervir em uma realidade marcada pela diversidade e pela interdependência dos fenômenos.

Paulo Freire (1996) reforça que a educação deve formar sujeitos autônomos e críticos, capazes de compreender e transformar a realidade. Trabalhar alimentação saudável e o sedentarismo de forma interdisciplinar significa possibilitar que o estudante leia criticamente o mundo que o cerca. Essa abordagem integrada visa não apenas transmitir conhecimentos sobre alimentação saudável, mas também promover uma maior consciência dos hábitos alimentares entre os estudantes, capacitando-os a fazerem escolhas alimentares conscientes e saudáveis ao longo de suas vidas.

Ao desenvolver um projeto interdisciplinar sobre alimentação saudável e sedentarismo, a escola não apenas transmite informações sobre nutrição ou atividade física, mas promove uma reflexão crítica sobre os hábitos cotidianos, a influência da mídia, os padrões culturais e os impactos sociais na saúde. Essa abordagem permite que o estudante compreenda que suas escolhas individuais estão inseridas em um contexto mais amplo, marcado por fatores econômicos, sociais e ambientais.

Dessa forma, o conhecimento deixa de ser fragmentado e passa a ser significativo, pois se relaciona diretamente com a vida prática e com a construção de uma consciência cidadã. Portanto, pode-se entender interdisciplinaridade como forma de trabalhar os conteúdos, integrando conhecimentos de cada área com um

objetivo em comum. É uma metodologia de ensino aprendizagem inovadora, oposta ao ensino tradicional, segregado por áreas de conhecimento e tendo o professor como papel central no ensino.

Sendo assim, ao articular alimentação saudável e sedentarismo em um projeto interdisciplinar, a escola promove não apenas a aquisição de conhecimentos específicos, mas também a capacidade de interpretar criticamente a realidade e agir de forma responsável diante dela. Essa prática pedagógica, fundamentada em Morin, na BNCC e em Freire, reafirma que a educação deve ser contextualizada, significativa e voltada para a formação integral. Mais do que combater hábitos nocivos, trata-se de possibilitar que os estudantes construam uma consciência crítica sobre suas escolhas e compreendam que o cuidado consigo mesmos está intrinsecamente ligado ao cuidado com o outro e com o mundo. Essa reflexão ganha ainda mais relevância quando confrontada com dados de organismos internacionais, que evidenciam os riscos associados ao sedentarismo e à má alimentação.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016), a inatividade física está entre os principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. A OMS recomenda que adolescentes realizem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Contudo, dados internacionais indicam que grande parte dos jovens não atinge esse índice.

O sedentarismo não pode ser compreendido apenas como ausência de exercício físico. Trata-se de fenômeno social relacionado ao avanço tecnológico, ao tempo excessivo diante de telas, à urbanização, à insegurança nos espaços públicos e à redução das brincadeiras ao ar livre.

Pesquisas recentes têm demonstrado que o aumento do tempo de tela constitui um dos principais fatores associados ao comportamento sedentário entre adolescentes. Estudos apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, redes sociais, videogames e plataformas de streaming tem contribuído para a redução do tempo dedicado às atividades físicas e recreativas. Além dos impactos sobre a saúde física, o excesso de tempo de tela pode estar relacionado a alterações no sono, aumento da ansiedade e diminuição das interações sociais presenciais, configurando-se como um importante desafio para a promoção da saúde na adolescência (SANTOS; SANTOS, 2024).

Nesse cenário, torna-se fundamental compreender que os comportamentos relacionados à saúde são construídos socialmente e influenciados por diversos fatores do cotidiano. A organização da rotina familiar, o acesso a espaços de lazer, a disponibilidade de alimentos saudáveis e as condições socioeconômicas interferem diretamente nas escolhas alimentares e nos níveis de atividade física dos jovens. Dessa forma, a análise do sedentarismo e da alimentação não pode ser reduzida a decisões individuais, mas deve considerar o contexto social em que os estudantes estão inseridos.

Além dos impactos físicos, o sedentarismo influencia aspectos emocionais e sociais. Jovens com baixa prática corporal podem apresentar redução da autoestima, maior isolamento social e aumento da ansiedade. O ciclo torna-se preocupante: menor atividade física gera menor disposição, o que reforça o comportamento sedentário.

Nesse contexto, a escola assume papel estratégico na construção de conhecimentos que possibilitem aos estudantes compreender e

questionar esses comportamentos. Ao promover discussões sobre saúde, alimentação e qualidade de vida, o ambiente escolar contribui para o desenvolvimento de atitudes mais conscientes, incentivando a adoção de práticas que favoreçam o bem-estar físico, emocional e social. Nesse sentido, a educação em saúde torna-se parte essencial do processo formativo, ampliando a capacidade dos alunos de refletir criticamente sobre suas próprias escolhas.

Paulo Freire (1996) destaca que a educação deve promover consciência crítica sobre a realidade vivida. Nesse sentido, discutir sedentarismo implica problematizar o modelo contemporâneo de vida marcado pelo consumo rápido, pela praticidade e pelo conforto tecnológico.

A adolescência é um período de crescimento acelerado e com mudanças hormonais significativas. Do ponto de vista biológico, ocorre o aumento das necessidades nutricionais. Do ponto de vista social, ampliam-se as influências do grupo e da mídia nas escolhas alimentares, o que provoca um consumo excessivo de alimentos com pouco índice nutricional e alto valor calórico.

Nesse período da vida, os jovens também passam a exercer maior autonomia em relação às próprias decisões, inclusive no que se refere à alimentação e ao uso do tempo livre. A influência dos amigos, da publicidade e das redes sociais torna-se mais intensa, muitas vezes estimulando padrões de consumo pouco saudáveis. Assim, discutir alimentação e sedentarismo na escola possibilita problematizar essas influências e desenvolver a capacidade de análise crítica frente às mensagens presentes no cotidiano dos estudantes.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) orienta a priorização de alimentos in natura e minimamente processados. A Organização Mundial da Saúde (2016) alerta para o crescimento da obesidade juvenil em escala global.

Portanto, discutir alimentação saudável no 8º ano significa abordar saúde, cultura, economia e ética de maneira integrada.

Diante desse contexto, torna-se evidente que os desafios relacionados à alimentação e ao sedentarismo exigem abordagens educativas que ultrapassem a simples transmissão de conteúdos. É necessário promover processos de aprendizagem que integrem diferentes áreas do conhecimento, permitindo que os estudantes compreendam o tema em sua complexidade e estabeleçam relações entre ciência, cultura, sociedade e saúde.

Edgar Morin (2000) ressalta que os fenômenos sociais são complexos e interligados. O comportamento sedentário não é apenas escolha individual, mas resultado de múltiplos fatores culturais, econômicos e estruturais.

Para tanto, torna-se necessário que as escolas desenvolvam um trabalho interdisciplinar considerando todos esses fatores citados por Morin. Conscientizar vai muito além de transmitir informações, implica promover reflexão crítica, mudanças de atitudes e construção de hábitos saudáveis que se estendam para além dos muros da escola. Para garantir o sucesso dessa prática nas escolas, é fundamental que os professores estejam ativamente envolvidos, contribuindo para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a promoção de uma aprendizagem significativa dos alunos. Além disso, é indispensável que recebam formação continuada, a

fim de estarem preparados para desenvolver ações educativas consistentes e contextualizadas sobre o tema.

Nesse contexto, a área de Ciências da Natureza contribui para a compreensão do funcionamento do organismo humano, abordando a alimentação a partir do estudo do sistema digestório, do metabolismo, dos nutrientes e da prevenção de doenças. Tal abordagem favorece o desenvolvimento da Competência Geral 2 da BNCC, ao estimular o pensamento científico, crítico e criativo na análise das relações entre hábitos alimentares, sedentarismo e saúde. Além disso, promove a Competência Geral 8, ao incentivar o autoconhecimento e o autocuidado, possibilitando que os estudantes compreendam o próprio corpo, reconheçam suas necessidades e façam escolhas mais conscientes e responsáveis em relação ao bem-estar físico e emocional.

Além disso, o trabalho com a temática da alimentação saudável possibilita o desenvolvimento de práticas pedagógicas contextualizadas e significativas, aproximando o conhecimento científico da realidade vivenciada pelos estudantes. Ao refletirem sobre seus próprios hábitos alimentares, bem como sobre os fatores sociais, culturais e econômicos que influenciam suas escolhas, os alunos ampliam sua compreensão sobre saúde e qualidade de vida. Dessa forma, a escola fortalece seu papel formativo ao promover espaços de diálogo, investigação e construção coletiva de saberes, contribuindo para a formação de sujeitos mais críticos, conscientes e responsáveis em relação à própria saúde e à saúde coletiva.

Corroborando essa perspectiva, estudos recentes realizados com adolescentes brasileiros evidenciam que o comportamento sedentário está associado não apenas às escolhas individuais, mas

também a fatores ambientais, familiares e sociais. Aspectos como acesso limitado a espaços de lazer, aumento do tempo de tela e mudanças nos padrões de convivência têm sido apontados como determinantes relevantes para a redução dos níveis de atividade física entre os jovens (RIBEIRO; OLIVEIRA; RAMOS, 2024; YWGNE et al., 2024).

De maneira articulada, a Matemática amplia essa formação ao mobilizar a Competência Geral 1, relacionada à valorização do conhecimento construído historicamente, e a Competência Geral 4, ao desenvolver diferentes linguagens, especialmente a linguagem matemática, na interpretação de dados estatísticos sobre obesidade, sedentarismo e consumo alimentar. A análise de rótulos nutricionais, o cálculo de porcentagens e valores energéticos, bem como a construção e leitura de gráficos, favorecem a argumentação fundamentada (Competência Geral 7) e fortalecem a autonomia intelectual dos estudantes, permitindo que relacionem teoria e prática na avaliação crítica de seus próprios hábitos alimentares

A Educação Física, conforme orienta a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), integra a área de Linguagens e tem como objeto de conhecimento a cultura corporal de movimento, compreendendo jogos, brincadeiras, esportes, danças, lutas e ginásticas. Nesse contexto, a relação entre nutrição, saúde e desempenho corporal é trabalhada de forma crítica e reflexiva, discutindo equilíbrio energético, qualidade de vida e prevenção de doenças.

A partir dessas práticas corporais, os estudantes ampliam a compreensão sobre o funcionamento do corpo em movimento, reconhecendo a importância de hábitos alimentares equilibrados

para a manutenção da energia, recuperação física e desenvolvimento saudável. Além disso, problematizam o sedentarismo contemporâneo, o excesso de tempo de tela e os impactos desses comportamentos na saúde física e emocional, promovendo a autonomia, o autocuidado e a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Dessa forma, a Educação Física contribui para a formação integral do estudante, desenvolvendo competências relacionadas à responsabilidade com o próprio corpo, à convivência, ao respeito às diferenças e à construção de uma relação consciente e equilibrada com a saúde.

A Língua Portuguesa, conforme a BNCC, contribui por meio do trabalho com diferentes gêneros textuais relacionados à temática da alimentação e da saúde, como artigos de opinião, campanhas publicitárias, textos informativos, infográficos e relatórios de pesquisa. A disciplina favorece o desenvolvimento da leitura crítica, especialmente na análise de rótulos nutricionais, propagandas de alimentos ultraprocessados e discursos midiáticos que influenciam padrões de consumo e de corpo. Além disso, promove a produção textual argumentativa, possibilitando que os estudantes expressem posicionamentos fundamentados sobre hábitos alimentares, sedentarismo e qualidade de vida, fortalecendo a autonomia intelectual e a formação cidadã.

A Língua Inglesa, inserida na área de Linguagens segundo a BNCC, amplia o repertório cultural e linguístico dos estudantes ao explorar vocabulário relacionado à alimentação, saúde e práticas corporais em contextos globais. Por meio da leitura e interpretação de textos, vídeos, campanhas internacionais e materiais autênticos, os alunos

desenvolvem competências comunicativas e interculturais, comparando hábitos alimentares de diferentes países e refletindo sobre a influência da globalização nos padrões de consumo. Essa abordagem favorece a formação de sujeitos críticos, capazes de compreender a alimentação como fenômeno cultural e social em escala mundial.

A Geografia, alinhada à BNCC na área de Ciências Humanas, contribui ao analisar a produção, circulação e consumo de alimentos em escala local e global. Os estudantes investigam cadeias produtivas, impactos ambientais da agropecuária, desigualdades no acesso à alimentação e relações entre espaço geográfico, sustentabilidade e segurança alimentar. Essa abordagem permite compreender que os hábitos alimentares também são influenciados por fatores territoriais, econômicos e socioambientais.

A História, igualmente inserida na área de Ciências Humanas, analisa as transformações alimentares ao longo do tempo, desde práticas indígenas e tradicionais até os processos de industrialização e globalização dos alimentos. A alimentação é compreendida como construção histórica e cultural, relacionada a identidade, costumes, relações de poder e mudanças nos modos de vida, possibilitando ao estudante reconhecer permanências e rupturas nos padrões alimentares.

A Arte, como componente da área de Linguagens, favorece a expressão crítica e criativa ao propor produções visuais, campanhas educativas, releituras culturais e manifestações artísticas que abordam alimentação, corpo e identidade. A partir da análise de imagens midiáticas, publicidade e padrões estéticos, os estudantes

desenvolvem senso crítico acerca do consumo, da influência da mídia e da valorização da diversidade corporal.

O Ensino Religioso, conforme a BNCC, contribui ao discutir valores éticos relacionados à partilha, solidariedade, respeito às tradições culturais e combate ao desperdício. A disciplina promove reflexões sobre o significado simbólico do alimento nas diferentes tradições religiosas e culturais, incentivando atitudes de responsabilidade social, empatia e cuidado com o outro.

A articulação entre Ciências da Natureza, Matemática, Educação Física, Língua Portuguesa, Língua Inglesa, Geografia, História, Arte e Ensino Religioso evidencia que a temática da alimentação saudável e do combate ao sedentarismo ultrapassa os limites de uma única disciplina. Ao integrar diferentes áreas do conhecimento, os estudantes são convidados a compreender a saúde como um fenômeno complexo, que envolve corpo, mente, cultura, sociedade e ambiente.

Essa proposta interdisciplinar favorece a formação integral, desenvolvendo competências gerais da BNCC relacionadas ao pensamento crítico, à autonomia intelectual, ao autocuidado e à responsabilidade social. Mais do que adquirir informações, os alunos aprendem a analisar dados, interpretar discursos, refletir sobre hábitos e propor mudanças conscientes em seu cotidiano.

Assim, o projeto não apenas contribui para o aprendizado escolar, mas também para a construção de cidadãos críticos, responsáveis e comprometidos com a própria saúde e com o bem-estar coletivo, fortalecendo a relação entre conhecimento científico, prática social e valores éticos.

Além disso, a abordagem interdisciplinar da temática da alimentação saudável e do combate ao sedentarismo possibilita a realização de atividades práticas e investigativas, nas quais os estudantes assumem papel ativo no processo de aprendizagem. Por meio de pesquisas, rodas de conversa, análise de dados, produção de materiais informativos e desenvolvimento de campanhas educativas, os alunos são incentivados a refletir sobre suas próprias escolhas e sobre os impactos dessas decisões em sua saúde e na comunidade em que vivem. Esse movimento fortalece o protagonismo estudantil e amplia a relação entre conhecimento escolar e realidade cotidiana.

Outro aspecto relevante refere-se ao papel da escola como espaço de promoção da saúde e de formação para a cidadania. Ao discutir hábitos alimentares, qualidade de vida e práticas corporais, a instituição escolar contribui para a construção de uma cultura de cuidado, valorizando o bem-estar físico, emocional e social. Nesse sentido, o trabalho pedagógico também dialoga com políticas públicas de saúde e educação, reforçando a importância da prevenção de doenças e da adoção de estilos de vida mais equilibrados desde a infância e a adolescência.

Por fim, iniciativas pedagógicas voltadas à alimentação saudável e ao incentivo à prática de atividades físicas contribuem para consolidar uma educação comprometida com o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao integrar diferentes saberes, estimular o pensamento crítico e promover atitudes responsáveis, a escola amplia sua função social, formando sujeitos capazes de tomar decisões conscientes, respeitar a diversidade de hábitos culturais e atuar de maneira ética e participativa na construção de uma sociedade mais saudável e sustentável.

4. DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a promoção da alimentação saudável e o combate ao sedentarismo constituem desafios que exigem ações integradas entre educação e saúde. Os estudos consultados demonstram que a adolescência representa um período estratégico para a consolidação de hábitos que podem repercutir ao longo da vida adulta.

Nesse contexto, a interdisciplinaridade apresenta-se como uma importante ferramenta pedagógica, permitindo a articulação de diferentes áreas do conhecimento na compreensão dos fatores biológicos, sociais, culturais e econômicos relacionados à alimentação e à prática de atividades físicas. As contribuições de Fazenda (2008), Morin (2000) e Freire (1996) convergem para a necessidade de uma educação que ultrapasse a fragmentação dos conteúdos e promova a formação de sujeitos críticos e autônomos.

Além disso, os documentos oficiais analisados, especialmente a BNCC e o Guia Alimentar para a População Brasileira, reforçam a importância da escola como espaço de promoção da saúde. Observa-se que práticas educativas contextualizadas e participativas favorecem o desenvolvimento do autocuidado, da responsabilidade social e da capacidade de tomada de decisões conscientes pelos estudantes.

Dessa forma, os resultados encontrados na literatura indicam que ações interdisciplinares voltadas à alimentação saudável e à redução do sedentarismo podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes, fortalecendo a

relação entre conhecimento científico, cidadania e promoção da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre alimentação saudável e sedentarismo na adolescência revela-se como um desafio contemporâneo que ultrapassa os limites da sala de aula. Conforme aponta Edgar Morin (2000), a complexidade dos fenômenos sociais exige uma abordagem integrada, capaz de relacionar fatores biológicos, culturais, econômicos e tecnológicos. Nesse sentido, a escola torna-se um espaço privilegiado para promover reflexões críticas e incentivar práticas que contribuam para a formação integral dos estudantes.

A interdisciplinaridade, defendida por Ivani Fazenda (2008), mostra-se essencial para enfrentar tais desafios. Ao articular diferentes áreas do conhecimento, é possível construir uma compreensão mais ampla sobre os impactos do sedentarismo e da má alimentação, favorecendo o desenvolvimento de competências previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), como pensamento crítico, responsabilidade e autocuidado. Essa integração fortalece a autonomia intelectual dos adolescentes e amplia sua capacidade de interpretar e transformar a realidade.

Além disso, a perspectiva freireana reforça que a educação deve formar sujeitos conscientes e engajados socialmente. Conforme Paulo Freire (1996), o processo educativo precisa estimular a reflexão crítica sobre o mundo vivido. Trabalhar alimentação saudável e sedentarismo de forma participativa possibilita que os jovens compreendam as influências da mídia, da globalização e das

condições sociais em suas escolhas alimentares e corporais. Dessa maneira, a escola contribui não apenas para a promoção da saúde física, mas também para a construção de cidadania e responsabilidade social.

Nesse contexto, torna-se essencial ampliar as ações de educação alimentar e nutricional em articulação com as disciplinas curriculares no ambiente escolar. Torna-se igualmente necessário incentivar estudos que investiguem o impacto de metodologias de ensino que envolvam a participação ativa dos adolescentes na promoção da alimentação saudável. Tais iniciativas podem aperfeiçoar práticas educativas capazes de formar cidadãos mais conscientes sobre o papel multidimensional da alimentação e da nutrição na vida humana.

A reflexão sobre alimentação saudável e sedentarismo também evidencia a importância de fortalecer práticas educativas que promovam o protagonismo juvenil. Quando os estudantes participam ativamente de investigações, debates e projetos relacionados à saúde e à qualidade de vida, ampliam sua capacidade de compreender criticamente os fatores que influenciam seus hábitos cotidianos. Dessa forma, a aprendizagem deixa de ser apenas informativa e passa a assumir um caráter formativo, estimulando atitudes responsáveis e conscientes em relação ao próprio corpo e ao cuidado com a saúde.

Nessa perspectiva, iniciativas pedagógicas que integrem conhecimento científico, práticas corporais e reflexão social tornam-se fundamentais para a construção de uma cultura de saúde no ambiente escolar. Ao incentivar hábitos alimentares equilibrados e a valorização do movimento corporal, a escola contribui para a

formação de sujeitos mais autônomos e críticos, capazes de tomar decisões informadas e de atuar de maneira responsável em sua comunidade.

Além do ambiente escolar, é importante destacar que a promoção de hábitos saudáveis depende também da participação das famílias e da comunidade. O envolvimento desses diferentes atores sociais fortalece as ações educativas e amplia as possibilidades de consolidação de mudanças de comportamento entre os adolescentes. Como orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e os relatórios da Organização Mundial da Saúde (2016), o incentivo ao consumo de alimentos in natura e à prática regular de atividades físicas deve ser compreendido como política de saúde pública e compromisso coletivo.

Estudos recentes também evidenciam que o aumento do tempo de exposição às telas e a redução das oportunidades de prática de atividades físicas representam desafios emergentes para a saúde dos adolescentes. Nesse cenário, observa-se uma associação crescente entre comportamento sedentário, ganho excessivo de peso e prejuízos à saúde física e emocional. Dessa forma, torna-se fundamental que a escola desenvolva ações educativas permanentes voltadas à promoção da alimentação saudável, ao uso consciente das tecnologias e ao incentivo à prática regular de atividades físicas, contribuindo para a prevenção da obesidade e para a melhoria da qualidade de vida dos jovens (FROELICH et al., 2023; SANTOS; SANTOS, 2024).

Por fim, discutir alimentação saudável e sedentarismo no contexto educacional significa reconhecer que a escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos, valores e atitudes que

acompanham os indivíduos ao longo da vida. Ao promover práticas pedagógicas interdisciplinares, reflexivas e contextualizadas, a educação contribui para que os estudantes desenvolvam consciência crítica sobre suas escolhas e compreendam a importância do cuidado com a saúde de forma ampla. Dessa maneira, a escola reafirma sua função social de formar cidadãos capazes de agir com responsabilidade, autonomia e compromisso com o bem-estar individual e coletivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

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

CHRISTIAN, P.; SMITH, E. R. Adolescent undernutrition: global burden, physiology, and nutritional risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, Basel, v. 72, n. 4, p. 316-328, 2018. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/FullText/488865#top>. Acesso em: 7 out. 2021.

FAZENDA, Ivani C. A. Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa. Campinas: Papirus, 2008.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FROELICH, M. et al. Adesão à alimentação escolar e coocorrência dos marcadores de alimentação saudável e não saudável entre

adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 7, p. 2037-2048, 2023.

MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo: Cortez, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório sobre obesidade infantil*. Genebra: OMS, 2016.

PORTO, B. A. et al. Atividade física e comportamento sedentário de adolescentes da rede pública: uma análise de redes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 29, 2024.

RIBEIRO, E.; OLIVEIRA, B. H.; RAMOS, A. Comportamento sedentário e determinantes associados em adolescentes brasileiros: revisão integrativa. *Revista Perspectiva: Ciência & Saúde*, v. 9, n. 1, 2024.

SANTOS, S. M.; SANTOS, M. H. S. O fenômeno do tempo de tela sob os olhares da Educação Física: uma revisão da literatura para vislumbrar desafios contemporâneos. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 36, n. 67, 2024.

¹ Mestranda em Ciências da Educação - pela Veni Creator Christian University – EUA.

² Mestranda em Ciências da Educação - pela Veni Creator Christian University – EUA.

³ Doutorando em Ciências da Educação - pela Veni Creator Christian University – EUA.

⁴ Mestranda em Ciências da Educação- pela Veni Creator Christian University – EUA.

⁵ Mestranda em Ciências da Educação - pela Veni Creator Christian University – EUA.

⁶ Mestranda em Ciências da Educação- pela Veni Creator Christian University – EUA.

⁷ Doutor em História – Professor da Veni Creator Christian University.