

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CONSUMO DE DOCES ULTRAPROCESSADOS ENTRE ADOLESCENTES: UM ESTUDO COM ESCOLARES: PROJETO PIBEMOC

KAREN LETÍCIA DE PAULA VELOSO ¹, k.leticiaaveloso@gmail.com

CAROLINA AMARAL OLIVEIRA RODRIGUES ², carol_oliveira13@hotmail.com

LEONARDO RODRIGUES SOUZA ², leonardo.rodrigues.souza@educacao.mg.gov.br

ERIKA LUCAS LOPES ², erikalucaslopes04@yahoo.com.br

MARIA FERNANDA SANTOS FIGUEIREDO ², nanda_sanfig@yahoo.com.br

BRUNO DE FREITAS CAMILO ³, brunodefreitascamilo@yahoo.com.br

ROSÂNGELA RAMOS VELOSO SILVA ², rosaveloso9@gmail.com

¹ Escola Estadual Professor Hamilton Lopes

² Unimontes - Universidade Estadual de Montes Claros

³ Universidade do Estado de Minas Gerais

Resumo

Introdução: O comportamento sedentário, caracterizado por atividades de baixa intensidade e baixo gasto energético, como assistir televisão, jogar videogames, utilizar dispositivos eletrônicos, tem apresentado um crescimento significativo na população mundial nas últimas décadas. Esse tipo de comportamento tem sido frequentemente associado a outros hábitos prejudiciais à saúde, especialmente entre crianças e adolescentes, como o consumo alimentar inadequado. A combinação entre comportamento sedentário e hábitos alimentares inadequados durante a adolescência representa um fator de risco importante para o desenvolvimento precoce de doenças cardiometabólicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e dislipidemias. Esses agravos podem comprometer significativamente a qualidade de vida ao longo do tempo, além de aumentarem o risco de morbimortalidade na vida adulta. Diante desse cenário, torna-se fundamental o desenvolvimento de estudos que aprofundem a compreensão dessa temática, a fim de subsidiar estratégias de prevenção e intervenção eficazes voltadas à promoção da saúde desde a infância e adolescência. **Objetivo:** Investigar a prevalência do comportamento sedentário e sua associação com o consumo de doces ultraprocessados entre adolescentes escolares. **Materiais e Método:** Este estudo utilizou dados da “Pesquisa de Intervenção de Base Escolar (PIBEMOC)”, realizado com adolescentes do 1º ano do ensino médio de escolas urbanas da rede estadual de Montes Claros, Minas Gerais. Essa etapa 1 (Baseline) possui delineamento transversal, com abordagem quantitativa. O município contava com 43 escolas públicas, totalizando 3.765 alunos matriculados no 1º ano. O cálculo amostral considerou uma prevalência estimada de 50%, nível de confiança de 95%, erro amostral de 5%, correção para população finita, efeito de desenho ($deff = 1,5$) e acréscimo de 10% para possíveis perdas, resultando em um tamanho amostral mínimo de 576 participantes. Todas as turmas sorteadas foram convidadas a participar do estudo. A coleta de dados foi realizada entre abril e julho de 2024, por meio da aplicação de um



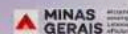
III CONGRESSO INTERNACIONAL de EDUCAÇÃO e INOVAÇÃO

Qualidade de vida e Bem-estar:

25 A 27
DE SETEMBRO
DE 2026

ISSN: 2236-5257

RUC
Revista Unimontes Científica



questionário estruturado e da realização de avaliações antropométricas, clínicas e bioquímicas. Para avaliar o tempo em comportamento sedentário, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Considerou-se tempo ≥ 4 horas/dia para classificar o adolescente como sedentário. O consumo de doces ultraprocessados foi investigado por meio da seguinte pergunta: “Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu guloseimas doces, como balas, chocolates, chicletes, bombons, pirulitos?”. As respostas foram categorizadas em consumo regular (≥ 4 vezes/semana) e irregular (< 4 vezes/semana). Foram realizadas análises descritivas com frequências absolutas e relativas das variáveis. Para estimar a associação entre os dados, utilizou-se o teste do qui-quadrado de Pearson. As análises estatísticas foram realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®), versão 22.0. **Resultados:** Entre os 730 adolescentes avaliados, 50,3% eram do sexo masculino, 74,0% tinham até 15 anos de idade e 68,8% se autodeclararam de cor não branca. Aproximadamente 63,0% dos escolares relataram comportamento sedentário igual ou superior a 4 horas/dia, enquanto 47,0% apresentaram consumo regular de doces ultraprocessados. Entre os estudantes com comportamento sedentário, a prevalência de consumo regular desses alimentos foi de 31,2%. Observou-se uma associação significativa entre o comportamento sedentário e o consumo de doces ultraprocessados ($p=0,030$). **Conclusão/Considerações Finais:** A elevada prevalência de comportamento sedentário e sua associação com o consumo regular de doces industrializados indicam a necessidade de intervenções que promovam hábitos de vida mais saudáveis, incentivando a prática de atividade física e a adoção de uma alimentação equilibrada, visando à prevenção de agravos à saúde nessa faixa etária.

Palavras-chave: Estilo de vida sedentário. Alimentos industrializados. Doces. Adolescentes.

Agradecimentos: Agradecemos à FAPEMIG pelo financiamento da pesquisa e pela concessão de bolsas de Iniciação Científica para o Ensino Médio. O apoio da Unimontes e da 22ª Superintendência Regional de Ensino e aos adolescentes participantes da pesquisa.

Financiamento: O Projeto é financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG, APQ-02988-22.

Número de aprovação no CEP ou CEUA: O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (nº: 5.478.314/2022).