

FOMENTANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA DIDÁTICA EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ANGRA DOS REIS

Débora Regina da Silva
Instituto Oswaldo Cruz- IOC
deborabio01@gmail.com

Rebecca Cunha Coutinho
Universidade Federal Fluminense- UFF
rebecca.coutinho@gmail.com

Carolina Nascimento Spiegel
Universidade Federal Fluminense- UFF
carolinaspiegel@id.uff.br

RESUMO

Este trabalho descreve uma sequência didática desenvolvida e realizada em uma escola municipal de Angra dos Reis, para promover a compreensão da importância da alimentação saudável entre alunos do 8º ano. Utilizando diversas estratégias pedagógicas, como rodas de conversa e jogos, essa iniciativa educacional busca não apenas transmitir conhecimentos sobre nutrição, mas também fomentar discussões críticas e proporcionar aprendizado significativo aos estudantes.

Palavras-chave: Sequência didática; Obesidade; Hábitos alimentares.

Eixo temático: 2- Estratégias, materiais e recursos didáticos para o Ensino de Ciências e Biologia.

Modalidade: Relato de experiência pedagógica.

RESUMEN

Este trabajo describe una secuencia didáctica desarrollada y realizada en una escuela municipal de Angra dos Reis, para promover la comprensión de la importancia de la alimentación saludable entre los estudiantes de 8º grado. Utilizando diversas estrategias pedagógicas, como círculos de conversación y juegos, esta iniciativa educativa busca no sólo transmitir conocimientos sobre nutrición, sino también fomentar debates críticos y brindar aprendizajes significativos a los estudiantes.

Palabras clave: Secuencia didáctica; Obesidad; Hábitos Alimentarios.

Eje temático: 2- Estrategias, materiales y recursos didáticos para la Enseñanza de las Ciencias y la Biología.

Modalidad: Informe de experiencia pedagógica.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma preocupação prevalente de proporção global, cujo diagnóstico é feito principalmente pela avaliação do estado nutricional do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde define a obesidade como uma condição em que há excesso de depósitos de gordura que pode prejudicar a saúde. Aproximadamente cinco milhões de mortes por comorbidades foram atribuídas à obesidade em 2019, já que é uma doença multifatorial que recebe influência do ambiente, de fatores psicossociais, genéticos, afetando indivíduos e populações em diversos contextos (Who, 2024). A Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) estimou que, em 2022, mais de 160 milhões de crianças e adolescentes viviam com obesidade no mundo (Abeso, 2024). Os dados alertam e tornam a doença uma preocupação da saúde pública.

Uma das razões que destaca a obesidade como preocupação crescente, além de ser fator de risco para outras comorbidades, é sua multidimensionalidade e interdependência entre distintos fatores que a colocam sob uma ótica de Sindemia Global. O termo “Sindemia” foi introduzido conceitualmente nos anos 90 pelo antropólogo Merrill Singer, nos Estados Unidos, apontando para a interação sinérgica da obesidade às questões sociais (Souza, 2022). Rodrigues, Miranda e Cabrini (2023) destacam ainda que diferentes aspectos interferem na obesidade, como fatores biológicos, socioculturais, políticos, ambientais e econômicos, e que estes impactam de diferentes maneiras nas desigualdades e iniquidades sociais.

Além desses aspectos, o estilo de vida que a sociedade contemporânea adota está diretamente relacionado à ascensão da obesidade. Os processos de industrialização dos alimentos, as tecnologias do dia a dia, as horas diárias gastas em computadores ou celulares e os lares cada vez mais sedentários agravam a doença. Consequentemente, a obesidade se acentua principalmente pelo baixo consumo de alimentos nutritivos e pela prevalência de alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares na dieta, características muito comuns dos alimentos industrializados (Almeida *et al.*, 2017).

Pinheiro *et al.* (2019) discutem a necessidade de maiores esforços intersetoriais, principalmente nos sistemas que ofertam alimentos, para uma perspectiva de saúde e sustentabilidade apoiada na política que apoia a agricultura familiar, inclusive no que diz

respeito a compras públicas. Diante dessa demanda, vê-se a necessidade de uma transformação para a "manutenção da vida, dos direitos sociais e da saúde do planeta [...] escolhas alimentares mais conscientes, saudáveis e sustentáveis" (Swinburn *et al.*, 2019, p.2).

Nesse contexto, uma educação que transcende a visão puramente biomédica da saúde se torna crucial, especialmente ao abordar questões complexas como a obesidade, exigindo ferramentas que incentivem discussões abertas e aprofundadas. Uma sequência didática se destaca como uma abordagem eficaz, permitindo a aplicação de diversas estratégias, como rodas de conversa, a utilização de filmes ou documentários seguidos de debates, e a utilização de jogos. Essa sequência didática visa principalmente promover a compreensão da importância de uma alimentação saudável.

METODOLOGIA

Contexto do estudo

A professora responsável pela disciplina “Projeto de Vida”, que também leciona Ciências, elaborou a sequência didática e redigiu o relato de experiência junto com o grupo de pesquisa Ciência e Educação Lúdica (CEL). A sequência didática foi realizada e elaborada em uma escola municipal localizada em uma região periférica de Angra dos Reis, em um bairro de classe média baixa. Apesar de ter pouco mais de um ano de existência, a escola já acolhe alunos de diversos lugares, enriquecendo o ambiente educacional com uma diversidade cultural. A sequência didática foi conduzida com 26 alunos do 8º ano, com idades variando entre 13 e 16 anos.

A disciplina “Projeto de Vida” tem como propósito auxiliar os alunos na reflexão sobre seus objetivos pessoais, acadêmicos e profissionais, além de desenvolver habilidades socioemocionais. Estruturada em eixos, essa disciplina aborda diferentes aspectos do desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes, como autoconhecimento, visão de futuro, exploração de carreiras, educação financeira e, no caso específico, alimentação e vida saudável.

No eixo de Alimentação e Vida Saudável, foram empregadas as seguintes habilidades:

- (EF07PV07) Identificar os hábitos alimentares, o perfil dos alimentos consumidos e desenvolver a consciência sobre a importância da alimentação saudável.

- (EF07PV08) Mobilizar estratégias para adquirir hábitos comportamentais saudáveis (bem-estar físico e emocional).
- (EF07PV09) Mobilizar estratégias para adquirir hábitos de vida saudável, com foco nos benefícios das atividades físicas.

Entre março de 2019 e agosto de 2020, a Rede Municipal de Angra dos Reis elaborou coletivamente o Documento Orientador Curricular (DOC) através de Grupos de Trabalho (GTs). Esses GTs foram coordenados pela equipe técnico-pedagógica da Secretaria de Educação e incluíram representações por polos, compostas por pedagogos e docentes eleitos por seus pares. O documento foi desenvolvido com o objetivo de fornecer diretrizes e apoio às atividades pedagógicas nas escolas da Rede Pública Municipal de Angra dos Reis, complementando a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) com uma parte diversificada. Essa iniciativa visa promover uma aprendizagem mais abrangente, levando em consideração a realidade local e as necessidades específicas dos alunos (Angra dos Reis, 2022).

Sequência didática

A sequência didática foi realizada em 17 aulas, com 2 tempos de 50 minutos cada. Nessa sequência, foram empregadas diversas estratégias pedagógicas, como rodas de conversa, exibição do filme "Além do Peso", uso do jogo "Fome de Q", aulas expositivas, construção de uma pirâmide alimentar e, ao final, uma feira sobre alimentação e nutrição. Nessa feira, os alunos apresentaram seus trabalhos para as turmas mais novas e para a direção da escola. Abaixo segue o quadro com as atividades realizadas na sequência didática.

Quadro 1: Cronograma das atividades que compuseram a Sequência Didática.

Data	Atividade	Objetivos
01/ago	Aula expositiva sobre o papel dos nutrientes e a influência de uma alimentação adequada na saúde.	Entender a função dos alimentos no organismo e a importância de uma alimentação balanceada.
15/ago	Aula expositiva sobre os nutrientes essenciais em cada refeição e seus efeitos no corpo.	Compreender os benefícios de uma alimentação saudável e o papel de cada refeição do dia.
22/ago	Roda de conversa sobre os impactos da alimentação na saúde e no desenvolvimento das crianças.	Identificar a relevância de uma boa nutrição durante o desenvolvimento infantil.
29/ago	Aula expositiva sobre a classificação dos alimentos de acordo com sua origem.	Reconhecer as diferentes fontes dos alimentos e suas contribuições nutricionais.

05/set	Exibição do documentário seguido de debate sobre os hábitos alimentares e o impacto na saúde das crianças.	Analisar os problemas da obesidade infantil e suas causas e consequências.
12/set	Produção de um texto reflexivo sobre as informações e mensagens transmitidas pelo documentário.	Desenvolver habilidades de escrita e reflexão crítica sobre o tema do documentário.
19/set	Apresentação teórica sobre a pirâmide alimentar seguida da elaboração de uma pirâmide alimentar.	Aprender sobre a pirâmide alimentar e sua aplicação prática na dieta diária.
26/set	Participação em um jogo educativo que aborda conceitos de nutrição e alimentação saudável.	Aprender sobre nutrição de forma lúdica e interativa, promovendo o engajamento dos alunos.
03/out	Roda de conversa sobre o impacto da publicidade na alimentação e análise de casos como o da Coca-Cola.	Analisar como a propaganda influencia as escolhas alimentares dos consumidores.
10/out	Incentivar cada aluno a trazer uma receita de família e compartilhá-la com a turma, destacando sua importância cultural e nutritiva.	Promover a valorização da culinária familiar e o compartilhamento de receitas tradicionais.
17/out	Análise de rótulos de alimentos e identificação dos principais componentes e informações nutricionais.	Aprender a ler e interpretar as informações nutricionais nos rótulos dos alimentos.
24/out	Aula expositiva sobre os conservantes e sua função na preservação dos alimentos, seguida de debate sobre seus efeitos.	Compreender o papel dos conservantes nos alimentos e suas implicações para a saúde.
31/out	Roda de conversa sobre o uso de agrotóxicos na agricultura e seus efeitos na saúde humana e ambiental.	Entender os impactos dos agrotóxicos na saúde e no meio ambiente.
07/nov	Registro e análise individual do consumo alimentar de cada aluno ao longo de um dia.	Registrar e analisar o consumo alimentar diário para promover a consciência alimentar.
21/nov	Roda de conversa sobre os problemas da fome no país e as medidas para sua erradicação.	Discutir a questão da fome no Brasil e as políticas públicas para combatê-la.
28/nov	Roda de conversa sobre as dietas populares e os riscos associados a seguir tendências alimentares sem orientação profissional.	Analisar as diferentes dietas da moda e suas implicações para a saúde.
05/dez	Organização de uma feira onde os alunos apresentaram informações sobre alimentação e nutrição e expõem as atividades realizadas durante a sequência diádica.	Alunos apresentaram o conhecimento adquirido aos alunos mais novos.

Fonte: Autoria própria (2024)

O jogo Fome de Q?

O jogo “Fome de Q?” foi desenvolvido por Carolina Spiegel, Cássio Rosse, Camila Campos, Eduardo Azzam e Leandra Melim. Ele é composto de 1 tabuleiro, 4 peões, 1 dado, 1 carta de Caso, 10 cartas de Pistas, que estão escondidas nas casas em destaque com uma bebida ou alimento, e cartas de “sorte ou azar”, que podem adiantar ou atrasar

a movimentação pelo tabuleiro. Para resolver o problema proposto no Caso, espera-se que os alunos interpretem e relacionem diversos dados contidos nas Pistas, como imagens, gráficos e tabelas.

Após o final da partida, o professor realiza a mediação da solução do Caso e explica o conteúdo contido nas Pistas (Azzam, 2010; Campos, 2011; Melim, 2009; Rosse *et al.*, 2015). Ele está disponível gratuitamente para ser feito o download e impressão (<https://www.colaborabio.com.br/>), mas foram levados exemplares doados para a escola.

Foi utilizado o caso “Brasil, qual o seu negócio?”. O cartão do Caso oferece uma breve descrição sobre o aumento do poder aquisitivo dos brasileiros ao longo dos anos, destacando as mudanças nos hábitos de vida da população que surgiram como resultado desse aumento, contribuindo para problemas de saúde (Melin *et al.*, 2019). O objetivo do jogo é que os jogadores descubram o que está acontecendo com a saúde dos brasileiros. O Caso aborda diversos aspectos econômicos, socioculturais e hábitos alimentares da população brasileira, especialmente o aumento do número de casos de obesidade, principalmente entre adolescentes.

No jogo, os alunos devem fazer conexões entre as Pistas e perceber que o aumento da obesidade no Brasil está intimamente ligado a dois principais fatores: o aumento do consumo de alimentos industrializados, frequentemente ricos em açúcares e gorduras, e a diminuição das atividades físicas de maior gasto calórico, como pular corda, substituídas pelo uso excessivo de celulares. Além disso, ao correlacionar as Pistas, os alunos podem concluir que os alimentos industrializados geralmente contêm altos teores de sódio, o que, associado à obesidade, pode resultar em um aumento da pressão arterial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O jogo Fome de Q?

No dia 26 de setembro de 2023, uma atividade educativa envolvendo o jogo “Fome de Q?” foi preparada, utilizando como estudo de caso a problemática “Brasil, qual é o seu negócio?” (Fig.1). Os alunos foram divididos em dois grupos equilibrados, cada um composto por oito integrantes, e emparelhados para participarem do jogo em duplas.

A aula teve início com uma exposição detalhada por parte da professora, na qual as regras do jogo foram explicadas, garantindo que todos os alunos compreendessem os objetivos

e as mecânicas do jogo. Em seguida, deu-se início à partida, com a professora circulando entre as mesas para oferecer orientações e esclarecer dúvidas que surgissem durante o desenrolar da atividade.

Houve uma intensa colaboração entre os alunos, que se empenhavam juntos para decifrar as pistas e desvendar os desafios apresentados pelo caso proposto. Cada grupo discutia para chegar à resolução do problema, trocando ideias e estratégias para alcançar o sucesso (Fig. 2). Segundo Spiegel (2022), o ensino cooperativo tem como pressuposto o trabalho em equipe, com interdependência positiva entre seus integrantes para atingir um objetivo comum.

Figura 1: Imagem do Caso e do tabuleiro.



Spiegel (2024)

Figura 2: Imagem do jogo Fome de Q?.



Fonte: Autoria própria (2023)

Ao término da partida, a professora reuniu a turma e procedeu à leitura das respostas, constatando com satisfação que ambos os grupos haviam chegado à resposta correta. No entanto, ela destacou que um dos grupos apresentou uma contextualização mais elaborada e abrangente em sua resposta, percebendo a relação entre o aumento da obesidade no Brasil e o consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras, além da diminuição de atividades físicas em detrimento do uso de tecnologias, demonstrando um entendimento mais profundo do tema. Em contraste, outro grupo chegou à resposta de maneira mais superficial e sem tanta contextualização. Vale ressaltar que alguns alunos enfrentaram dificuldades em interpretar imagens, gráficos e tabelas presentes nas pistas, possivelmente devido a um déficit de aprendizagem causado pela falta de professores nos anos anteriores e pelos desafios impostos pela pandemia da COVID-19.

A transição para o ensino remoto intensificou essas dificuldades, impactando a concentração e o desempenho acadêmico dos alunos (Vasconcelos; Colares, 2020). Além disso, alguns alunos não participaram do jogo por não gostarem de jogos de tabuleiro e, conseqüentemente, ficaram sem atividade. Isso ressalta a necessidade de incluir atividades extras para engajar todos os alunos. Para mitigar a dificuldade de interpretação de gráficos e imagens, a professora discutiu cada pista ao final da atividade, auxiliando na compreensão dos recursos visuais.

Após a análise das respostas, a professora conduziu uma discussão reflexiva com os alunos, incentivando-os a identificar possíveis melhorias e lacunas em suas resoluções. Os alunos participaram ativamente, compartilhando perspectivas e sugestões. O *feedback* dos alunos foi extremamente positivo, demonstrando satisfação com a aula envolvendo o jogo "Fome de Q?". Muitos expressaram interesse em participar de mais atividades nesse formato, reconhecendo o valor do aprendizado por meio de experiências práticas e lúdicas.

A professora observou que mesmo os alunos mais agitados demonstraram uma surpreendente concentração e entusiasmo ao longo da atividade. No entanto, ela também notou que alguns alunos optaram por uma participação mais passiva durante partes do jogo. Refletindo sobre essa observação, a professora reconheceu a importância de incluir uma atividade extra relacionada ao conteúdo do jogo para envolver todos os alunos de maneira mais completa e garantir que todos participassem ativamente das atividades

propostas. Essa reflexão serviu como base para futuras adaptações e aprimoramentos do planejamento de aulas utilizando jogos.

O livro de receitas

Os alunos foram solicitados a conversar com seus familiares sobre as receitas que são preparadas tradicionalmente por eles em eventos como Dia das Mães, Dia dos Pais, Páscoa, Natal, Ano Novo, entre outros, na sua casa. Cada aluno escolheu uma receita com uma pessoa da família e a trouxe para a sala de aula, onde apresentou para a professora e para os colegas sobre as receitas que eram tradicionalmente feitas por suas famílias. O objetivo principal dessa atividade foi a troca de tradições alimentares entre os alunos. A atividade também valorizou a diversidade cultural e as diferentes expressões da cultura alimentar. Foi uma experiência muito proveitosa, na qual os alunos puderam trocar receitas entre si e aprender mais sobre as tradições alimentares de suas famílias.

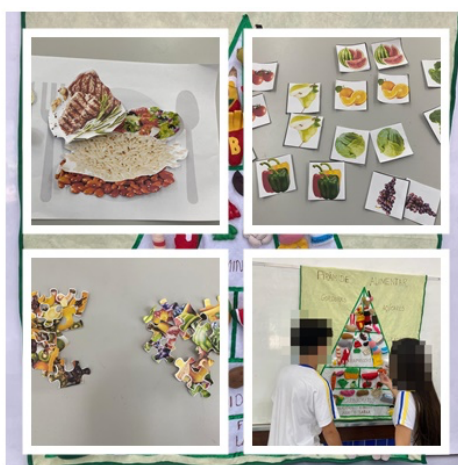
Consumo alimentar de um dia

Nesta atividade, os alunos foram convidados a registrar tudo o que consumiram ao longo de um dia, abrangendo as quatro principais refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Em seguida, foi realizada uma roda de conversa sobre a importância de uma alimentação adequada ao longo do dia. Através desta atividade, foi possível observar que alguns alunos têm como principal, e às vezes única, refeição aquela que é oferecida na escola. Vale ressaltar que a escola conta com um cardápio diário e diversificado, elaborado por um nutricionista, visando fornecer a quantidade diária de nutrientes que as crianças e jovens devem consumir para uma alimentação equilibrada.

Feira de Alimentação e Nutrição

A Feira de Alimentação e Nutrição foi a atividade final da sequência didática (Fig. 3), onde os alunos tiveram a oportunidade de compartilhar informações sobre alimentação e nutrição, além de exporem as atividades realizadas durante o semestre. Eles também interagiram com as turmas dos anos anteriores, participando de jogos simples como quebra-cabeça e jogo da memória, montando pratos com alimentos corretos, e apresentando a pirâmide alimentar e sua função para os alunos mais novos. Essas atividades visaram promover uma conscientização ainda maior sobre hábitos alimentares saudáveis de forma lúdica e interativa.

Figura 3: Imagem da atividade educativa.



Fonte: Autoria própria (2023)

CONCLUSÃO

A sequência didática desenvolvida teve como objetivo promover a compreensão dos alunos sobre a importância da cultura alimentar e da alimentação saudável, incentivando a comunicação e a interação entre alunos, familiares e comunidade escolar. Através de uma variedade de atividades pedagógicas, como rodas de conversa, exibição de documentários, jogos educativos e exposição das receitas das famílias, os alunos foram estimulados a refletir sobre seus hábitos alimentares.

Limitações

Apesar dos resultados positivos observados durante a implementação da sequência didática, algumas limitações foram identificadas. Um dos desafios enfrentados foi a dificuldade de interpretação de gráficos e imagens por parte de alguns alunos, possivelmente devido a lacunas de aprendizado decorrentes da falta de professores nos anos anteriores e dos impactos da pandemia da COVID-19. Além disso, nem todos os alunos participaram de todas as atividades propostas, evidenciando a necessidade de incluir estratégias extras para engajar todos os estudantes. A transição para o ensino remoto também impactou a concentração e o desempenho acadêmico dos alunos, destacando a importância de abordagens pedagógicas adaptadas ao contexto atual.

Apesar das limitações, a sequência didática ofereceu uma experiência significativa de aprendizado, promovendo o envolvimento ativo dos alunos com o tema da alimentação saudável e o compartilhamento de conhecimentos. Durante as atividades, os alunos relacionaram a obesidade no Brasil ao consumo de alimentos industrializados e à diminuição de atividades físicas. Essa reflexão colaborativa destacou a importância de uma alimentação equilibrada e um estilo de vida ativo, incentivando escolhas mais conscientes. A experiência foi fundamental para o desenvolvimento pessoal e acadêmico dos alunos, preparando-os para fazer escolhas alimentares e de estilo de vida mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mapa da obesidade. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 15 mai. 2024.

ALMEIDA, L. M. *et al.* Estratégias e desafios da gestão da Atenção Primária à Saúde no controle e prevenção da obesidade. **Revista Gestão & Saúde**, v. 8, n. 1, p. 114-139, 2017.

ANGRA DOS REIS. **Documento orientador curricular da Rede Pública Municipal de Ensino de Angra dos Reis**: parte diversificada. Angra dos Reis: Secretaria de Educação, Juventude e Inovação, 2022.

CAMPOS, C. A. **Desenvolvimento e avaliação de um jogo investigativo cooperativo sobre obesidade para alunos do 8º ano do Ensino Fundamental**. 2011. Monografia (Especialização em Ensino em Biociências e Saúde) - Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2011.

MELIM, L. M. C. *et al.* Avaliação de um jogo cooperativo para o ensino de nutrição em turmas de 8º ano do ensino fundamental. In: ENCONTRO REGIONAL DO ENSINO DE BIOLOGIA, 5., 2009, **Anais....**Rio de Janeiro, 2009.

MELIM, L. M. C. *et al.* Aceitação de jogos cooperativos no Ensino Fundamental: uma proposta para a temática Alimentação e Nutrição. XII ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, 12., 2019. **Anais....**Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2019.

PINHEIRO, M. C. *et al.* Abordagem intersetorial para prevenção e controle da obesidade: a experiência brasileira de 2014 a 2018. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 43, p. 1-26, nov. 2019.

RODRIGUES, L. S, MIRANDA, N. G, CABRINI, D. Obesidade e interseccionalidade: análise crítica de narrativas no âmbito das políticas públicas de saúde no Brasil (2004-2021). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, p. e00240322, 2023.

ROSSE, C. G. *et al.* Fome de Q? um jogo cooperativo de nutrição para alunos do ensino fundamental. In: ENCONTRO REGIONAL DO ENSINO DE BIOLOGIA, 3., **Anais....Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora**, 2015.

SOUZA, D. D. O. Sindemia: tautologia e dicotomia em um novo-velho conceito. **Saúde debate**, v. 46, n. 134, p. 877-885, 2022.

SPIEGEL, Carolina et al. Fome de Q?. ColaboraBio. Disponível em: https://www.colaborabio.com.br/?page_id=698. Acesso em: 14 jul. 2024.

SPIEGEL, N. C. **Jogos cooperativos em sala de aula. In Jogos de tabuleiro na educação.** São Paulo: Devir Livraria, p. 66-80, 2022.

SWINBURN, B. A. *et al.* A Sindemia Global da Obesidade, Desnutrição e Mudanças Climáticas. **Lancet**. 2019. Disponível em: <https://alimentandopoliticas.org.br/2020/08/a-sindemia-global-da-obesidade-desnutricao-e-mudancas-climaticas-relatorio-da-comissao-the-lancet/>. Acesso em: 09 mai. 24.

VASCONCELOS, L.S.; COLARES, M.L.I.S. Educação e tecnologias em tempos de pandemia no Brasil. Maceió, **Revista Debates em Educação**, v. 12, n. 28, p. 19- 41, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Worldwide%20adult%20obesity%20has%20more,16%25%20were%20living%20with%20obesity>. Acesso em: 15 mai. 2024.