O CORPO ADOLESCENTE EM EQUILÍBRIO: SONO, INDIVIDUALIDADE E SAÚDE

Mathias Obregon [1]
Gabriel de Oliveira da Silva [2]
Ismael Vinícius da Luz Quadro[3]
Andréia Gonçalves da Costa Ceratt[4]

1

Instituição: Escola Adventista de Ijuí

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução:

Cuidar do corpo na juventude é uma prática complexa que ultrapassa a busca pela estética física e exige a integração de múltiplos fatores funcionais e biológicos. Este projeto nasceu a partir do desafio proposto para a Feira do Criacionismo, evento promovido pela Escola Adventista de Ijuí, cuja proposta central foi trabalhar o desenvolvimento equilibrado da saúde, integrando corpo e mente. Alinhado a esse propósito, o grupo optou por investigar a temático-chave da promoção da saúde na adolescência, na qual se destacam a qualidade do sono, a individualidade dos biotipos corporais e o acompanhamento contínuo de parâmetros de saúde, como o Índice de Massa Corporal (IMC).

O objetivo deste trabalho é analisar como esses três pilares interagem no desenvolvimento físico, cognitivo e nutricional dos adolescentes, propondo uma abordagem educativa e integrativa para o ambiente escolar. A justificativa apoia-se na necessidade de desconstruir padrões corporais rígidos, incentivar a harmonia entre corpo e mente e conscientizar a comunidade escolar sobre hábitos saudáveis embasados cientificamente.

2. Procedimentos Metodológicos

O estudo foi conduzido por meio de uma abordagem quanti-qualitativa, estruturada em três etapas complementares integradas às atividades da Feira do Criacionismo, realizada na

[1] Aluno do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui mathias.obregon@gmail.com,
[2] Aluno do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, go7774292@gmail.com
[3] Aluno do 8º Ano da Escola Aventista de Ijui, ismael.quadro@eaportal.org
[4] Mestre em Educação nas Ciências- orientadora do projeto e professora de Ciências da Escola Adventista de Ijuí. deiagdc@yahoo.com.br

Escola Adventista de Ijuí.

A primeira etapa consistiu em uma pesquisa bibliográfica e documental em literatura científica especializada, abordando a fisiologia do ritmo circadiano, a importância das fases do sono (REM e Não-REM), a teoria dos somatotipos (método Heath-Carter) e a interpretação do Índice de Massa Corporal (IMC) voltada para a fase da adolescência.

Em seguida, realizou-se uma pesquisa de campo para a coleta de dados primários por meio da aplicação de um questionário estruturado junto a uma amostragem de estudantes da instituição. O instrumento de coleta buscou mapear variáveis como a média de horas de sono diárias, a intensidade e o tempo de exposição à luz azul de telas no período pré-dormição, bem como a percepção autodeclarada dos alunos sobre fadiga e rendimento acadêmico durante as aulas.

Por fim, a terceira etapa contemplou a criação e execução de uma estação interativa, denominada "Estação de Saúde", instalada no estande da Feira do Criacionismo. Equipado com balança digital, estadiômetro e fita métrica, o espaço viabilizou a avaliação antropométrica dos visitantes em tempo real por meio do cálculo do IMC, servindo como disparador pedagógico para discussões sobre a conexão entre a saúde física e mental e para a distribuição do "Guia de Higiene do Sono e Saúde Corporal".

3. Resultados e Discussão

Os dados bibliográficos e os levantamentos práticos demonstram que o sono desempenha um papel indispensável no equilíbrio metabólico e cognitivo. O ciclo sono-vigília é regulado pelo ritmo circadiano, sendo afetado diretamente pela luminosidade. A exposição excessiva à luz azul das telas no período noturno inibe a melatonina, resultando em privação do sono Não-REM (essencial para a recuperação física) e do sono REM (crucial para a consolidação da memória e regulação emocional). Como apontado por Batista et al. (2018), a baixa qualidade do sono compromete diretamente o rendimento escolar, evidenciando o impacto direto da saúde física no bem-estar mental.

Paralelamente, compreendeu-se a diversidade física por meio do estudo dos somatotipos — ectomorfia (linearidade), mesomorfia (desenvolvimento musculoesquelético) e endomorfia (adiposidade relativa) —, sistematizados por Sheldon e aprimorados por Carter e Heath (1990). Verificou-se que os somatotipos são modelos didáticos e simplificados. Como demonstrado por Guedes e Guedes (1999) em estudo com crianças e adolescentes brasileiros, a constituição corporal varia significativamente com a idade, o sexo, o crescimento e as alterações hormonais da puberdade, sendo influenciada por genética, nutrição e exercício.

Para além da análise qualitativa da estrutura corporal proposta pelos somatotipos, a avaliação do desenvolvimento e do estado nutricional no cotidiano recorre a indicadores quantitativos práticos, como o Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC estabelece uma relação direta entre a massa corporal (peso) e a altura, calculada pela fórmula:

IMC = Peso (kg) ÷ [Altura (m) × Altura (m)

Exemplo Prático: Para um jovem de 60 kg e 1,70 m de altura:

IMC = 60 ÷ (1,70 × 1,70) = 20,76

Na adolescência, o IMC atua como uma ferramenta de triagem inicial que deve ser interpretada à luz da composição corporal, idade e sexo, evitando rotulações prévias e respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo.

4. Conclusão

O estudo evidencia que o cuidado integral com a saúde na adolescência depende da sinergia entre o descanso adequado, a aceitação da diversidade corporal e o monitoramento consciente de parâmetros físicos, indo ao encontro da proposta de harmonização entre corpo e mente. A apresentação desses resultados na Feira do Criacionismo da Escola Adventista de Ijuí e a aplicação prática da metodologia interativa permitiram transformar conceitos teóricos em uma experiência transformadora, conscientizando a comunidade escolar sobre a higiene do sono, a prática de atividades físicas alinhadas ao seu biotipo e a interpretação correta do IMC. Conclui-se que incentivar esses hábitos promove não apenas a saúde física, mas também melhora a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos jovens.

5. Referências

BATISTA, Gabriel de Amorim et al. Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 36, n. 3, p. 320-326, 2018.

CARTER, J. E. Lindsay; HEATH, Barbara Honeyman. *Somatotyping: development and applications*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

EINSTEIN. Hospital Israelita Albert Einstein. *Informações sobre biotipos corporais e saúde*. Disponível em: https://www.einstein.br. Acesso em: 14 ago. 2026.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Somatótipo de crianças e adolescentes do município de Londrina – Paraná – Brasil. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 1, n. 1, p. 7-17, 1999.

TUA SAÚDE. *Biotipos corporais e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)*. Disponível em: https://www.tuasaude.com. Acesso em: 17 ago. 2026.