



BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MIDIÃ FRANCIELLY ALVES DOS SANTOS

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO EXCESSO DE PESO NA ADOLESCÊNCIA**

**Conceição do Coité – Ba
2020**

MIDIÃ FRANCIELLY ALVES DOS SANTOS

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO EXCESSO DE PESO NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à Faculdade da Região Sisaleira
(FARESI) como requisito para obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Ma. Marília Villela.

**Conceição do Coité – Ba
2020**

**Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

S231e Santos, Midiã Francielly Alves dos

Educação alimentar e nutricional como estratégia para prevenção e tratamento do excesso de peso na adolescência. - Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

19 p.

Referências: p. 18 – 19

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Faculdade da Região Sisaleira (FARESI) como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Ma. Marília Villela

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Educação nutricional.
3. Educação alimentar. 4. Sobrepeso. 5. Obesidade –
Adolescência. I. Título.

CDD : 613.207

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO EXCESSO DE PESO NA ADOLESCÊNCIA

Midiã Francielly Alves dos Santos¹

Marília Villela²

RESUMO

A obesidade é um dos fatores etiológicos das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), e sua prevalência tem aumentado a níveis alarmantes. Atualmente, as DCNT têm atingido crianças e adolescentes de todas as idades e são as doenças que mais matam a nível mundial. As Políticas Públicas de Saúde ao longo do tempo tentam encontrar estratégias para prevenção e tratamento tanto da obesidade quanto das DCNT e dentre essas estratégias, a Educação Nutricional é uma das mais antigas. No entanto, nem sempre os nutricionistas usam a Educação Nutricional na sua prática profissional. Esse trabalho tem como objetivo pesquisar sobre o conceito de Educação Alimentar e Nutricional e como ela pode ser utilizada para promover a prevenção e tratamento da obesidade na adolescência. Realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura científica nacional a respeito do tema Educação Alimentar e Nutricional/ Prevenção e Tratamento do excesso de peso em adolescentes. A estratégia de busca de artigos incluiu uma pesquisa nas bases eletrônicas The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (MEDLINE) e em bibliotecas especializadas tais como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), biblioteca da Universidade de São Paulo (USP) no período de 2015 a 2020. Os resultados indicam que a prevalência de obesidade na adolescência tem aumentado devido ao ambiente obesogênico que seduz e induz, por vários meios, a adoção de comportamentos não saudáveis. Portanto, faz-se necessário uma atenção especial a esse ambiente que promove o sedentarismo e o consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento dos alimentos saudáveis. As estratégias de Educação Alimentar e Nutricional têm se mostrado efetivas na mudança de hábitos alimentares e controle do peso entre adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar e Nutricional. Educação Nutricional. Educação Alimentar. Excesso de peso. Sobrepeso. Obesidade. Adolescentes. Escolares.

ABSTRACT

Obesity is one of the etiological factors of Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs), and its prevalence has increased at alarming levels. Currently, NCDs have affected children and adolescents of all ages and are the diseases that kill the most worldwide. Public Health Policies over time try to find strategies for the prevention and treatment of both obesity and NCDs and among these strategies, Nutritional Education is one of the oldest. However, nutritionists do not always use Nutritional Education in their professional practice. This work aims to research the concept of Food and Nutrition Education and how it can be used to promote the prevention and treatment

¹ Discente de Nutrição.

² Orientadora.

of obesity in adolescence. A bibliographic review of the national scientific literature was carried out on the theme Food and Nutrition Education / Prevention and Treatment of overweight in adolescents. The search strategy for articles included searching the electronic databases The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and National Library of Medicine (MEDLINE) and specialized libraries such as Virtual Health Library (VHL), library of the University of São Paulo (USP) in the period from 2015 to 2020. The results indicate that the prevalence of obesity in adolescence has increased due to the obesogenic environment that seduces and induces, by various means, the adoption of unhealthy behaviors. Therefore, it is necessary to pay special attention to this environment that promotes a sedentary lifestyle and the consumption of ultra-processed foods to the detriment of healthy foods. The strategies of Food and Nutrition Education have been shown to be effective in changing eating habits and weight control among adolescents.

KEYWORDS: Food and Nutrition Education. Nutrition education. Food education. Overweight. Overweight. Obesity. Adolescents. Schoolchildren.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com os autores James e Larson (2012), a adolescência é uma das fases mais desafiadoras do ciclo de vida; é um momento de grandes transformações fisiológicas, psicológicas e cognitivas. Durante essa fase, que se perdura dos 12 aos 18 anos, se inicia a puberdade com visíveis modificações nas quais acontecem à transição do corpo infantil para o corpo adulto. Portanto, diante dessas mudanças ocorrem efeitos diretamente ligados às necessidades nutricionais e ao comportamento alimentar em decorrência das mudanças no estilo de vida. Assim, é de grande importância compreender as alterações e desenvolvimento desses adolescentes para que o seu estado nutricional não seja afetado.

A obesidade é uma doença metabólica de origem multifatorial, relacionada ao excesso de tecido adiposo, resultante da inadequação entre a ingestão alimentar e o gasto energético, com participação de fatores genéticos e ambientais (SWINBURN *et al.* 2019). Nos anos 1980, a obesidade se tornou epidemia, porém, apenas em 1997, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e outras entidades governamentais reconheceram a importância de lançar o olhar sobre a problemática (FIGUEIREDO,

2014). Atualmente a obesidade é definida epidemiologicamente como uma pandemiaglobal (SWINBURN *et al.* 2019).

De acordo com Araújo *et al.* (2017), citando dados do IBGE (2010), existe uma expressiva prevalência de excesso de peso entre crianças (47,8%) e adolescentes (21,5%) no Brasil. Esses dados são preocupantes visto a elevada taxa de mortalidade por Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), que têm a obesidade como um de seus principais fatores de risco.

O excesso de peso na adolescência pode ter como consequência o surgimento precoce das DCNTs como síndrome metabólica, hipertensão, dislipidemia e diabetes tipo 2, o que pode repercutir em desajuste social como à ansiedade, depressão e estresse; agravos no crescimento; distúrbios na percepção da imagem corporal e transtornos alimentares (SANTOS *et al.* 2020).

Aliado a isso, vivenciamos o aumento da tecnologia de forma exacerbada, o que impacta na prática de atividade física, tornando os adolescentes mais sedentários no que diz respeito inclusive às atividades de lazer. É comum eles substituírem atividades como pedalar, correr, caminhar, jogar bola, por outras que envolvem computador e videogame, colaborando assim, para o surgimento de uma geração inativa fisicamente e para o aumento da prevalência de obesidade (ENES; SLATER, 2020).

Frente a esse cenário, o excesso de peso tornou-se prioridade para o campo das Políticas Públicas no Brasil. As Políticas Públicas voltadas para a área da Alimentação e Nutrição recomendam várias estratégias para o enfrentamento do problema, entre elas, a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Segundo o documento Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), publicado pelo Ministério da Saúde, a EAN se insere no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada e a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.

De acordo com dados do Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), citado por Zuccolotto e Pessa (2018) diz que:

A prevalência de obesidade cresceu nas últimas décadas, configurando-se como um dos problemas prioritários de saúde pública na atualidade, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento. No Brasil, mais da metade da população está com o peso acima do recomendado e 18,9% dos brasileiros estão obesos (p. 254).

Diante dos fatos expostos, a nutrição tem um papel fundamental no desenvolvimento de estratégias para redução da obesidade, prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e melhoria da qualidade de vida. Sendo necessário o estímulo das práticas educativas através de uma alimentação saudável e de qualidade, priorizando todos os nutrientes necessários para o corpo em quantidade adequada (ZUCCOLOTTO E PESSA, 2018).

Quando falamos em mudança de hábitos alimentares na fase da adolescência, nos deparamos com um desafio, pois é um momento onde normalmente se consome alimentos com altos valores energéticos e pobres em nutrientes, ou por outro lado, é comum a prática de restrições alimentares ou até mesmo omissão de refeições. Entretanto, a educação alimentar e nutricional, envolve medidas e estratégias que facilitam a adesão desse público, priorizando os hábitos alimentares saudáveis desde a infância. O objetivo é proporcionar resultados que incentivem o indivíduo a criar uma boa relação com o alimento aderindo a uma alimentação adequada, variada e saudável, uma vez que considera o respeito à cultura, crenças e atitudes (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018).

Contudo, a mudança de hábitos alimentares exige tempo e disciplina, por isso, os adolescentes precisam do apoio dos familiares e da orientação de profissionais que trabalhem sobretudo com estratégias voltadas para a Educação Nutricional.

O objetivo desse trabalho é pesquisar como a EAN pode contribuir para a prevenção e tratamento da obesidade na adolescência, utilizando estratégias que priorizem as práticas alimentares saudáveis e as mudanças no comportamento alimentar decorrentes desse processo. Visto que, segundo Jonas (2018), ela contribui para a promoção, manutenção e recuperação do estado de saúde do indivíduo uma vez que propõe uma alimentação adequada e que seja capaz de proporcionar uma vida saudável.

2 METODOLOGIA

No presente artigo, utilizou-se a metodologia da pesquisa bibliográfica. Segundo Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica é definida através do levantamento de aparatos bibliográficos já publicados, baseado em referências teóricas em forma de livro, revistas e artigos científicos, com relevância ao tema proposto.

Desse modo, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura científica nacional a respeito do tema Educação Alimentar e Nutricional e Prevenção e Tratamento do excesso de peso em adolescentes.

A estratégia de busca de artigos incluiu uma pesquisa nas bases eletrônicas The Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latinoamericana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (MEDLINE) e em bibliotecas especializadas tais como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), biblioteca da Universidade de São Paulo (USP) no período de 2015 a 2020.

Como critério de seleção foram utilizadas as palavras-chave Educação Alimentar e Nutricional, educação nutricional, educação alimentar, excesso de peso, sobrepeso, obesidade, adolescentes, escolares.

As publicações foram selecionadas inicialmente com a leitura do resumo dos artigos, posteriormente foi feita a leitura dos respectivos Artigos na íntegra e em seguida, selecionados aqueles que desenvolveram ações de Educação Alimentar e Nutricional em escolares por ser um local comum de prática de EAN.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), é o campo do conhecimento transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (MDS, 2018). Caracteriza-se como a parte da nutrição aplicada que orienta seus recursos em direção à aprendizagem. Nesse sentido, aprender deve ser um ato de conhecimento da realidade concreta, isto é, da situação real vivida pelo educando, que se dá por meio de uma aproximação crítica dessa realidade. Por isso, o adolescente deve conhecer sua realidade atual, seu estado nutricional e no que

isso implica. Conhecer a realidade deve ser o primeiro passo para a mudança (PIASETZKI; BOFF, 2018).

O que é aprendido, não decorre de imposição ou de memorização, e sim do nível crítico do conhecimento ao qual se chega pelo processo de compreensão, reflexão e crítica. Sendo assim, todo o processo de EAN deve ser direcionado para que o adolescente analise, interprete e aprenda de forma autônoma (PRADO *et al.* 2016).

Tamanha a importância dessa estratégia no campo da nutrição, a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), inseriu a EAN como uma das diretrizes para o enfrentamento das problemáticas brasileiras referentes à má nutrição, como o excesso de peso e a obesidade (BRASIL, 2012).

A EAN na fase da adolescência tem como objetivo incentivar os adolescentes a criar estilos de vida saudáveis a fim de evitar excesso de peso e aparecimento de DCNT. Para desenvolver hábitos alimentares saudáveis através da educação nutricional, é necessário educar para o autocuidado de maneira permanente, gerando autonomia, participação crítica e consciente, e para isso, o educador deve se propor a conhecer o contexto social, político, econômico e cultural que esses indivíduos estão inseridos. (BOTELHO; LAMEIRAS, 2018).

O diálogo é a essência do encontro entre os sujeitos. É uma forma de troca que permite levantar perguntas e construir respostas em conjunto. Para tanto, pressupõe-se uma abertura para o outro, aprimorar a escuta sensível e o acolhimento de diferentes formas de ver e estar no mundo.

Outro fator importante no contexto da EAN é a intersetorialidade, a indústria, a agricultura e o comércio têm papéis fundamentais nesse processo. O educador deve conscientizar o adolescente da necessidade da valorização da agricultura agroecológica e de uma indústria de alimentos que esteja preocupada com a saúde da população (BORSOI; THEO; MUSSIO, 2016).

As iniciativas voltadas ao apoio e formação de profissionais que atuam em EAN são muito relevantes. Faz-se necessário que estes profissionais sejam permanentemente apoiados a assumir um caráter mais inovador, participativo e lúdico, visando, assim, resultados mais eficazes e duradouros (BORSOI; THEO; MUSSIO, 2016).

Para análise do efeito da EAN sobre os hábitos alimentares e estado nutricional de adolescentes, é apresentado a seguir os resultados de alguns

trabalhos de Educação Alimentar e Nutricional realizados em escolas.

Autoria, ano, estado	Tipo de estudo	Objetivo	Métodos	Principais resultados
Kops, Zys e Ramos, 2013, Rio Grande do Sul	Intervenção	Desenvolver experiência na área de EAN.	Durante a disciplina de Educação Nutricional, duas acadêmicas foram orientadas a realizar intervenções educativas lúdicas semanais com 17 escolares de 10 a 12 anos em um período de 2 meses. O primeiro passo foi o diagnóstico, em que se identificou um alto percentual de excesso de peso, além de alto consumo de frituras, guloseimas e refrigerantes. A partir desse dado, as ações foram planejadas	Ficou evidente a importância de serem utilizados materiais ilustrativos para as ações, bem como vídeos breves e atrativos e abordagem dirigida ao perfil do público alvo. Através das intervenções realizadas, uma base de conhecimento foi construída pelos escolares, proporcionando-lhes condições para que possam refletir e tomar decisões mediante fatos percebidos. A experiência adquirida prepara os graduandos a solucionarem imprevistos e a lidarem com ações educativas de acordo com as necessidades do público alvo.
Silva e colaboradores, 2013, Rio de Janeiro	Intervenção	Avaliar conceitos básicos de alimentos e alimentação saudável com escolares do ensino fundamental.	Participaram do estudo duas escolas municipais do ensino fundamental, sendo uma escola controle (n=56) e a outra intervenção (n=170), em turmas com idades entre 6 a 10 anos. O conhecimento sobre alimentos e alimentação saudável dos alunos das escolas controle e intervenção foi avaliado através de duas aplicações de	Os resultados obtidos foram significativamente maiores na escola intervenção quando comparados aos da escola controle. Portanto a abordagem educacional aplicada teve um efeito positivo no desenvolvimento de conhecimentos sobre alimentos e alimentação saudável dos escolares

		jogos pedagógicos,	
--	--	-----------------------	--

			com um intervalo de três meses.	
Prado e colaboradores, 2012, Mato Grosso	Intervenção	Avaliar o efeito de ações de EAN no consumo de alimentos no ambiente escolar.	Trata-se de um estudo de intervenção comunitário com escolares de 8 a 14 anos de duas escolas públicas em 2010. O grupo intervenção foi submetido às ações de educação alimentar e nutricional e o grupo controle não recebeu ação educativa. Constituiu-se de variáveis desfecho – “efeito positivo no consumo de alimentos” – definidas segundo critérios baseados em variáveis relativas ao consumo alimentar e a alimentos mais adquiridos ou preferidos, assim como frequência de consumo.	Foi encontrado efeito positivo da intervenção na preferência por frutas e salada de frutas oferecidas na merenda escolar (p=0,048) e no consumo de balas, pirulitos e chicletes adquiridos na cantina escolar (p=0,043). As ações educativas desenvolvidas propiciaram, além da construção de conhecimentos importantes de alimentação e nutrição, também motivação, reflexão e troca de saberes pelas crianças.

<p>Maia e colaboradores, 2012, Ceará</p>	<p>Intervenção</p>	<p>Descrever a validação de metodologias ativas de educação em saúde, na promoção da alimentação saudável de crianças do Ensino Fundamental.</p>	<p>Foi feito estudo de validação de quatro tecnologias educacionais: dinâmicas de avaliação, minuto-cinema, momento teatro e caixa dos sentidos. A população foi composta por 25 crianças de 5 a 7 anos, estudantes de uma escola privada selecionadas intencionalmente para participar de oficinas de ensino-aprendizagem</p>	<p>Validaram-se as metodologias utilizadas. Nas dinâmicas de avaliação, a colagem adequada dos alimentos foi realizada por 84% das crianças, demonstrando aquisição de saberes. Na atividade minuto-cinema, os escolares demonstraram interesse na obtenção de conhecimento sobre a valia dos alimentos abordados. No momento-teatro, observou-se interatividade eficaz entre sujeitos e pesquisadores. Todas as crianças identificaram os alimentos ocultos na caixa dos sentidos, através de sua textura e consistência, o que contribuiu para o aperfeiçoamento das habilidades cognitivas infantis</p>
<p>Zanirati e colaboradores, 2011, Minas Gerais</p>	<p>Intervenção</p>	<p>Avaliar o impacto de oficinas de Educação Alimentar no perfil nutricional de crianças inseridas no Programa Escola Integrada (EI), comparando com alunos da Escola Tradicional (ET).</p>	<p>Foram coletados dados antropométricos, socioeconômicos, demográficos e de consumo alimentar de crianças (6-10 anos) participantes da EI e ET sendo a intervenção nutricional desenvolvida somente entre os alunos da EI. A intervenção abrangeu aproximadamente três meses, sendo composta por quatro oficinas educativas sobre alimentação saudável,</p>	<p>Foram avaliados 115 indivíduos, identificando-se 27,6% de excesso de peso entre as crianças da EI e 18,2% na ET (p=0,72). Destaca-se que o jantar foi a única refeição em que não foram observadas diferenças significativas dos alimentos consumidos entre os grupos. Uma alteração verificada para os alunos da EI, após a intervenção, foi o aumento da ingestão de suco de frutas (p=0,01) no almoço. Considerando a aplicação da escala hedônica após as oficinas, foi verificada elevada satisfação das crianças com as</p>

			contemplando todos os grupos alimentares.	atividades realizadas.
Vargas e colaboradores, 2011, Rio de Janeiro	Intervenção	Avaliar os efeitos de um programa de prevenção de obesidade sobre práticas alimentares de adolescentes de escolas públicas.	Intervenção em um período de 7 meses com 331 estudantes de 11 a 17 anos de 5º e 6º anos de duas escolas públicas: classificadas como Escola de Intervenção (EI) e Escola de Controle (EC) para comparação. Práticas alimentares foram abordadas em questionários auto respondidos antes e após o período de intervenção.	Não se observaram mudanças significativas nas práticas alimentares na EC. Na EI aumentou a proporção de estudantes que relataram não consumir lanches vendidos por ambulantes (de 36,7% para 50,6%; $p = 0,02$) e dos jovens que relataram não substituir almoço (de 44,5% para 65,2%; $p < 0,01$) e jantar (de 8,4% para 54,3%; $p < 0,01$) por lanches. A principal mudança favorável foi a redução na frequência de consumo de lanches fastfood na EI comparada à EC (72,7% vs 54,4%; $p = 0,001$).
Cavalcanti e colaboradores, 2011, Distrito Federal	Intervenção	Verificar efeitos de uma intervenção, no âmbito da escola, para a promoção do estilo de vida saudável, em relação aos hábitos alimentares em escolares da rede pública de ensino.	A coleta de dados foi sub-dividida em dois momentos: realização de medidas antropométricas e aplicação de um questionário modificado de estilo de vida para identificar os hábitos alimentares das crianças. O estudo desenvolveu-se em três momentos	Os escolares, tanto da escola controle quanto da experimental, encontram-se com uma alimentação classificada insuficiente e adotam hábitos alimentares irregulares, em relação ao que é sugerido pela nova pirâmide alimentar. A classificação do IMC em relação aos hábitos alimentares dos escolares no momento pré e pós-intervenção, nas duas escolas, não apresentou diferença

			distintos, mas interdependentes : diagnóstico, intervenção e reavaliação.	significativa.
Detregiachi e Braga, 2011, São Paulo	Investigação	Planejar e aplicar um programa de orientação em nutrição, realizado por nutricionista e destinado a professores de 1ª a 4ª série do ensino fundamental.	O trabalho foi realizado em duas escolas públicas, A e B, nas quais foi desenvolvido o projeto educativo, sendo que na primeira os professores foram apoiados por um programa de orientação realizado por profissional nutricionista. Antes e depois do desenvolvimento do projeto educativo foi aplicado um instrumento para avaliar o conhecimento dos escolares sobre alimentação e nutrição.	Os escolares da escola A apresentaram mudança significativa ($p < 0,01$) no conhecimento de alimentação e nutrição após o desenvolvimento do projeto educativo, o que não ocorreu entre os estudantes da escola B ($p > 0,05$). Os resultados obtidos sugerem que a realização de programa de orientação, prestada por nutricionistas aos professores para desenvolverem o projeto educativo, maximizou os resultados, gerando mudança significativa.
Yokota e colaboradores, 2010, Distrito Federal	Intervenção	Analisar e comparar o conhecimento sobre nutrição de professores e alunos do Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”, submetidos a duas estratégias de educação nutricional em escolas do Distrito Federal	O Projeto Escola utilizou duas estratégias de intervenção em educação nutricional: (A) ações educativas realizadas na comunidade escolar pela equipe; e (B) ações educativas desenvolvidas por professores que frequentaram oficinas de capacitação. O conhecimento	Foram avaliadas 4 escolas com intervenção A (180 alunos e 19 professores) e 4 com intervenção B (129 alunos e 16 professores). A média de acertos no instrumento de pirâmide dos alimentos foi de 3,2 e 2,9 ($p = 0,37$), respectivamente pelas crianças que receberam as intervenções nutricionais A e B. Os

			<p>das crianças foi avaliado por meio de um instrumento sobre pirâmide dos alimentos, sendo aplicado um questionário do tipo verdadeiro ou falso.</p>	<p>professores que receberam as intervenções nutricionais A e B obtiveram percentuais de acertos semelhantes nos questionários, em torno de 90,0% (p=0,06). Observou-se que os dois tipos de intervenção de educação nutricional foram igualmente úteis para promover o conhecimento de alunos e professores.</p>
<p>Botelho e colaboradores, 2010, Minas Gerais</p>	<p>Intervenção</p>	<p>Avaliar os aprendizados e percepções dos escolares participantes de um grupo operativo, voltado para discussões que visam a promoção da alimentação saudável.</p>	<p>O protocolo de estudo foi composto por informações demográficas, intervenção nutricional e avaliação da mesma. A intervenção apresentou duração de três meses, sendo composta por oficinas de educação alimentar, e nutricional, além de saúde bucal, utilizando como referencial as técnicas de grupo operativo. Ao final de cada oficina, foram realizadas avaliações verbais breves contemplando os temas, sendo a aceitação verificada por meio de escala hedônica adequada à faixa etária.</p>	<p>Verificou-se prevalência de 85,8% de satisfação das crianças em relação às oficinas, indicando maior frequência da expressão facial mais feliz. A avaliação após a intervenção demonstrou, por meio das falas, que as oficinas apresentaram impacto positivo para as crianças e que as respostas às atividades corresponderam, em sua maioria, ao esperado ("C: Aprendi a comer direito").</p>

Boog, 2010, São Paulo	Intervenção	Apresentar métodos e tecnologias de intervenção em EAN criados com base em diagnóstico realizado no âmbito de escola e comunidade.	A abordagem foi pautada nos conceitos de promoção da saúde, nutrição comunitária e educação problematizadora. O programa de intervenção foi denominado "Ensinando a amar a terra e o que a terra produz" realizado com 155 escolares da pré escola a 7ª série.	A fruta foi ressignificada enquanto direito do agricultor que a produz. Houve grande interesse dos alunos porque as atividades realizadas refletiam o seu cotidiano e valorizavam o trabalho e a história de suas famílias. O respeito por essa atividade e a possibilidade de expressarem saberes sobre as lavouras de fruta, socialmente construídos na prática comunitária, fortaleceu a autoestima dos alunos e de seus familiares.
Anzolin e colaboradores, 2010, Santa Catarina	Intervenção não randomizado e não controlado	Verificar a efetividade de intervenções nutricionais na modificação do consumo alimentar entre escolares, de 6 a 10 anos, de escola privada.	Foram realizadas quatro atividades educativas, no período de agosto a novembro de 2008 e o consumo alimentar reavaliado ao final. Avaliou-se o estado nutricional por meio do IMC para sexo e idade, e da circunferência da cintura. Foram comparadas as frequências de consumo antes e após a intervenção.	Participaram da pesquisa 93 escolares (69,92%) dos quais 48 crianças (54,5%) estavam eutróficas, enquanto 36 (40,9%) apresentaram sobrepeso e obesidade. Os grupos de alimentos mais consumidos, antes e após a intervenção foram: bolacha e macarrão; arroz e suco de frutas. A frequência média do consumo de doces reduziu após a intervenção (0,54 para 0,24 vezes ao dia, $p < 0,001$), entretanto aumentou a ingestão de batata frita (0,25 para 0,65, $p < 0,001$), pizza e hambúrguer (0,30 para 0,46, $p = 0,028$). Entre as meninas, a ingestão de doces reduziu após as atividades educativas (0,58 para 0,12, $p < 0,001$).
Toral, 2010, Distrito Federal	Intervenção qualitativo e randomizado	Caracterizar as percepções sobre alimentação	Foram feitas perguntas gerais aos adolescentes sobre	Nos 4 grupos focais conduzidos, os participantes relataram conceitos adequados

		saudável na ótica dos adolescentes e avaliar o impacto de uma intervenção nutricional baseada no Modelo Transteórico.	alimentação. Posteriormente conduziu-se o estudo durante 6 meses. O grupo intervenção recebeu mensalmente revistas e informativos voltados para a promoção de uma alimentação saudável.	sobre alimentação saudável e as principais barreiras foram, o sabor dos alimentos, a influência dos pais e a falta de tempo e de opções de lanches saudáveis na escola. No segundo estudo, os grupos intervenção e controle foram compostos por 373 e 487 adolescentes, respectivamente. Apenas 10,9% apresentavam um consumo adequado de frutas e hortaliças.
--	--	---	---	--

Fonte: Araújo (et al. 2016).

De acordo com os estudos apresentados na tabela de Araújo (et al. 2016), verifica-se que a EAN traz efeitos positivos no grupo de crianças e adolescentes, melhorando o conhecimento sobre alimentação saudável, assim como seus hábitos alimentares.

Os dados de Borsoi, Teo e Mussio (2016), corroboram com os resultados trazidos por Araújo et al. (2016) e enfatizam a importância do desenvolvimento de abordagens em EAN que permitam abarcar as questões alimentares por meio de estratégias problematizadoras que superem a lógica reducionista da transmissão de informação.

Prado (et al. 2016) ao escrever um relato de experiência sobre ações de educação alimentar e nutricional para escolares, enfatiza a importância do uso da dramatização como instrumento de educação que permite a interação entre o educador e o educando, e defende que a sua utilização pode favorecer o acesso aos níveis afetivos e emocionais do educando, permitindo maior participação. Considera pois, favoráveis os trabalhos de EAN uma vez que os resultados apontam para o entendimento, interesse, participação e relatos positivos dos escolares em relação às atividades propostas. Entretanto, ressalta-se a importância de ações efetivas e duradouras de forma contínua e permanente.

França e Carvalho (2017) descreveram como resultado da EAN realizada na atenção primária à saúde a melhora do perfil alimentar, das medidas antropométricas, do estado nutricional dos usuários, bem como dos parâmetros

bioquímicos. Porém, citam a fragilidade desses estudos em relação às estratégias metodológicas visto que a maioria dos estudos de EAN possuem um período de intervenção menor que 5 meses e não um trabalho contínuo e permanente como preconizado.

Ao trabalhar a EAN com adolescentes, é importante compreender suas preferências e adequar as orientações ao seu estilo de vida. Além disso, é importante estimular os adolescentes a pequenas e progressivas mudanças, enfatizando aspectos positivos das suas conquistas.

Um fator importante a ser trabalhado na EAN é o modo de preparo das refeições. Um caminho para alcançar o que está sendo proposto, é preparar suas próprias refeições e adquirir os alimentos em feiras livres, onde terá uma boa probabilidade de encontrar produtos orgânicos ou agroecológicos. Além disso, o desenvolvimento de hábitos culinários vão ajudar na manutenção de práticas alimentares saudáveis. Recomenda-se comer em lugares tranquilos, limpos e confortáveis, de preferência na mesa e sem distrações. A mastigação sem pressa amplia o prazer e a saciedade (PRADO *et al.* 2016).

Por fim, é muito importante orientar os adolescentes em relação à persuasão midiática em favor dos alimentos ultraprocessados, o que pode tirar o adolescente do foco da alimentação saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações explanadas nesse artigo, foi possível evidenciar que a obesidade é uma doença complexa e de etiologia multifatorial, que tem como uma das suas causas, o desequilíbrio entre o consumo calórico e o gasto energético. Diante da análise de fatos históricos, esse estudo salienta que a prevenção e tratamento da obesidade depende de estratégias de caráter educativo, a fim de motivar hábitos alimentares saudáveis. Ficou explícito que para alcançar o resultado esperado, é necessário que haja uma reeducação alimentar como uma mudança de comportamento para um novo estilo de vida.

Diante da revisão da literatura foi possível observar que as ações de EAN

realizadas em escolares tiveram uma associação positiva na prevenção do excesso de peso e na formação de hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, os nutricionistas devem estar sempre atentos e bem informados sobre o conceito e estratégias de EAN para que possam utilizar como uma ferramenta valiosa na sua prática profissional.

Foi observado que, apesar da importância da EAN e de ser tema de vários eventos e também de fazer parte diretrizes de políticas públicas, notou-se que ainda havia um baixo número de artigos científicos publicados sobre o tema no período investigado. Sendo assim, reconhece-se a necessidade de incentivar a realização de novas pesquisas na área.

Por fim, percebeu-se que as mudanças de hábitos alimentares exigem tempo e disciplina, por isso, os adolescentes precisam do apoio dos familiares e da orientação de profissionais que trabalhem sobretudo com estratégias voltadas para a Educação Alimentar e Nutricional.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, FERREIRA, NEUMANN *et al.* **O Impacto Da Educação Alimentar e Nutricional na Prevenção do Excesso de Peso em Escolares: uma Revisão Bibliográfica.** V. 11, p. 97-98. abr. 2017.

BORSOI, A. T. TEO, C. R. P. A.; MUSSIO, B. R. **Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar: Uma revisão Integrativa.** Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v. 11, n. 3, p.1441-1460, 2016.

BORTOLETTO, Martin Ana Paula. **É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública.** Rev. adm. empres., v. 58 n.3, São Paulo maio/jun. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75902018000300337#B19. Acesso em: 14 nov. 2019.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional.** Brasília - DF 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em 02 de ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Organização Pan-Americana Da Saúde, Perspectivas e Desafios no Cuidado às Pessoas com Obesidade no Sus:**

Resultados Do Laboratório De Inovação No Manejo Da Obesidade Nas Redes De Atenção À Saúde, **Navegadorsus**. Série Técnica Redes Integradas De Atenção À Saúde, v. 10, Brasília – DF 2014. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/perspectivas_desafios_cuidado_pessoas_obesidade.pdf. Acesso em: 12 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília:Ministério da Saúde; 2012.

ENES, CARLA CRISTINA E SLATER, BETZABETH. **Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes**. Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Obesidade+na+adolesc%C3%Aancia+e+seus+principais+fatores+determinantes.&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart. Acesso em: 08 mar. 2020.

FIGUEIREDO, ANA CRISTINA DE AZEVEDO. **O impacto da promoção de ações continuadas de educação alimentar e a representação social dos alimentos na redução de sobrepeso e obesidade em adolescentes**. 2014. 335 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Saúde na Infância e na Adolescência) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/46166/ANA%20CRISTINA%20GONCALVES%20DE%20AZEVEDO%20FIGUEIREDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 nov. 2019.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura**. Saúde e Debate. Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, jul-set 2017.

JONAS, Aline. **O aumento da obesidade em crianças e adolescentes e seus principais fatores determinantes**. Faculdade de Ciências da Saúde – FAEF. Pós- Graduada em Avaliação Psicológica. Psicóloga Clínica. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1261.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2020.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico: projetos de pesquisa, pesquisa bibliográfica, teses de doutorado, dissertações de mestrado, trabalhos de conclusão de curso**. 8. ed. – São Paulo: Atlas, 2017.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. **Educação Alimentar e Nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância**. Editora Unijuí. ISSN 2179-1309. Ano33 • nº 106 • set./dez. 2018.

PRADO, B. G. *et al.* **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência**. Demetra; 11(2); 369-382. 2016.

RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S. REIS, A. B. C. **Educação Alimentar e Nutricional em escolares:** uma revisão de literatura. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro,29(11):2147-2161, nov, 2013.

SWINBURN, B. A. *et al.* **A Sindemia Global da Obesidade, Subnutrição e Mudança Climática:** Relatório da Comissão Lancet. 2019.