



EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL COMO FERRAMENTA DE COMBATE À OBESIDADE

Maria Sara Teixeira Albuquerque

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca- CE, mariasara312000@gmail.com

Francisco Alexandre Sousa Moura

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca- CE, nutrialemoura@gmail.com

Suellen de Sousa Nascimento

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca- CE, suellendesousanascimento@gmail.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Discente do curso de Nutrição. Faculdade Uninta Itapipoca.

Itapipoca- CE, profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma área de conhecimento que visa a promoção livre e voluntária de práticas saudáveis de alimentação. Para a realização de práticas de EAN, é necessária uma abordagem utilizando-se de recursos e métodos educacionais que auxiliem na solução de problemas ligados à alimentação e nutrição. Dessa forma, a EAN protagoniza importante eixo na promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo uma estratégia indispensável dentro das políticas públicas em alimentação e nutrição. **Objetivo:** Compreender a utilização da Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão, do tipo bibliográfico, a partir de estudos científicos que abordam o tema Educação Alimentar e Nutricional. A busca dos artigos foi realizada na plataforma da Biblioteca Virtual de Saúde, especificamente nas bases de dados Medline e Lilacs, com a utilização dos descritores em ciências da saúde “Educação Alimentar e Nutricional”, “Alimentação Adequada” e “Obesidade”. Foram incluídos nesta revisão os estudos originais publicados em língua portuguesa, no período de 2013 a 2023 e disponíveis na íntegra. Foram excluídos artigos que não tivessem foco no público infante-juvenil, trabalhos acadêmicos e estudos de revisão. **Resultados:** Todos os estudos fizeram a utilização de práticas divididas em etapas, a primeira voltada para avaliação dos alunos e a segunda para a orientação baseada na intervenção. Observam-se nos artigos consultados quadros de obesidade e sobrepeso em todo o público estudado, além da baixa percepção quanto aos conceitos e orientações



básicas sobre alimentação adequada. Em dois estudos fora relatada baixa aderência dos estudados quanto à consulta com profissional nutricionista, sendo pontuado como um fator agravante ao desconhecimento dos alunos. O consumo de alimentos processados e ultraprocessados, de 3 a 5 vezes por semana, foi relatado com um dos fatores que contribuem para os quadros de excesso de peso e obesidade. Todos os estudos obtiveram boa adesão as intervenções nutricionais que utilizaram como metodologia palestras, oficinas, panfletagem e entrega de material informativo. Não foram relatadas mudanças significativas após a intervenção quanto ao aumento no consumo de alimentos *in natura* ou a redução de ultraprocessados, contudo, a ingestão de água foi observada com aumento significativo. A utilização de aplicativos se mostrou como um meio eficiente para coleta de dados e orientação baseado nas respostas relatadas, mostrando-se como um meio viável e com possibilidade de eficácia em longo prazo, visto o crescente acesso às tecnologias. Ocorreu boa adesão das orientações em todos os estudos, demonstrado em pesquisa de satisfação, chegando a 97% de aceitação. A propagação do conhecimento adquirido foi relatada, mostrando a eficiência da intervenção. **Considerações finais:** A educação alimentar mostra-se como importante estratégia, não somente para as crianças, mas para todos que estão precisando ressignificar suas práticas alimentares. Observa-se que a continuidade das intervenções em longo prazo mostra-se como caminho mais provável, a fim de se obter resultados mais significativos. Além disso, a variabilidade da metodologia utilizada para nas intervenções apresentou significativa relevância para o entendimento do público.

Descritores: Obesidade, Educação em Saúde, Educação alimentar e nutricional, Intervenção nutricional.

Referências

- GRILLO, L. P. et al. Estado nutricional e práticas de educação nutricional em escolares. **Rev. O mundo da saúde**. V.40, N.2, P.230-238. 2016. São Paulo-BRASIL. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/estado_nutricional.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2023.
- MELLO, A. P. Q. Educação alimentar e nutricional para crianças, guiada por aplicativo. **Rev. Ciência Plural**. V.8, N.3, P.1-25, 2022. São Paulo- BRASIL. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/27950/16164>>. Acesso em: 04 abr. 2023.
- PEREIRA, T. S.; PEREIRA, R. C.; DE ANGELIS-PEREIRA, M. C. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Rev. Ciências & Saúde Coletivo**. V22, N.2, P.427-435. 2017. São Paulo- BRASIL. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/rK7CxmYPBp9KyYNWRsmGKwt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 04 abr. 2023.



RÍOS-REYNA, C. et al. Efecto de una intervención nutricional en el consumo de alimentos en escolares de primaria en Reynosa, Tamaulipas, México. **Rev. Archivos Latinoamericanos de Nutricion.** V.72, N.3. P.154-162. 2022. MEXICO. Disponível em: <<https://www.alanrevista.org/ediciones/2022/3/art-1/>>. Acesso em: 04 abr. 2023.