



**COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
COORDENAÇÃO DA MONOGRAFIA  
ARTIGO CIENTÍFICO**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE  
EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**ILHÉUS- BAHIA**

**2023**

**JAMILE GONÇALVES MONTEIRO**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE  
EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Monografia - Artigo científico- apresentado como pré-requisito para a obtenção do título de nutricionista pela Faculdade de Ilhéus.

**Área de concentração:** Nutrição Clínica

**Orientadora:** Prof. Me. Dra. Cinthia Soares Lisboa

**ILHEÚS- BAHIA**

**2023**

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE  
EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**JAMILE GONÇALVES MONTEIRO**

**APROVADA EM: 14 / 11 / 2023**

**BANCA EXAMINADORA**



Documento assinado digitalmente

CINTHIA SOARES LISBOA

Data: 14/12/2023 18:54:19-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>

---

Prof. Me. Dra. Cinthia Soares Lisboa  
Faculdade de Ilhéus – CESUP  
Professor- Orientador

**Artigo publicado pela Revista Centro de Pesquisas Avançadas em  
Qualidade de Vida- CPAQV – Qualis B2.**

## **AGRADECIMENTO**

**PRIMEIRAMENTE QUERO AGRADECER A DEUS POR TODA FORÇA E SABEDORIA, AOS MEUS PAIS POR ME APOIAREM ABSOLUTAMENTE EM TUDO, AO MEU NAMORADO PELO INCENTIVO, AOS MEUS AMIGOS, POR TORNAREM ESSE PROCESSO UM POUCO MAIS LEVE. POR FIM, QUERO AGRADECER A TODOS OS PROFESSORES QUE ME ACOMPANHARAM DURANTE A GRADUAÇÃO, EM ESPECIAL A PROFESSORA CINTHIA, QUE ME ORIENTOU DURANTE A REALIZAÇÃO DESTE TRABALHO.**

## **LISTA DE ABREVEATURAS E SIGLAS**

ABESO Associação Brasileiro para o Estudo da Obesidade e da Síndrome metabólica

EAN Educação Alimentar e Nutricional

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS Organização Mundial da Saúde

POF Pesquisa de Orçamentos Familiares

RASBRAN Revista da Associação Brasileira de Nutrição

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. METODOLOGIA .....	11
3. RESULTADOS .....	12
4. DISCUSSÃO .....	18
5. CONCLUSÃO .....	21
REFERÊNCIAS .....	23

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Jamile Gonçalves Monteiro<sup>1</sup>  
Cinthia Soares Lisboa<sup>2</sup>

## RESUMO

A obesidade é uma doença que possui em sua característica o aumento de gordura corporal. Segundo os dados epidemiológicos, houve um aumento significativo na predominância do excesso de peso e da obesidade em crianças, de forma geral em todo o mundo. Os períodos que compreende na formação dos hábitos alimentares é na infância e na adolescência. O contexto social onde a criança ou o adolescente está inserida influencia diretamente nas escolhas e preferências alimentares durante o decorrer da vida. A metodologia utilizada teve como base a revisão de literatura na qual foi selecionada artigos científicos relacionado com o referido tema/problema nos últimos 10 anos, cujo se encontra pesquisados na base de dados do Google Acadêmico, PubMed e Scientific Electronic Library Online (Scielo). Após o processo de pesquisa, foi selecionado dez artigos que abordaram o tema. Logo, as estratégias de EAN demonstrou ser eficaz no tratamento da obesidade, trazendo perda de peso e o entendimento sobre uma alimentação saudável e equilibrada, não só em crianças pré-escolares e escolares, mas também em adolescentes.

**Palavras-chave:** Obesidade. Infância. Criança. Adolescente. Família. Alimentação Saudável.

## ABSTRACT

Obesity is a disease characterized by an increase in body fat. According to epidemiological data, there has been a significant increase in the prevalence of overweight and obesity in children, in general throughout the world. The periods that comprise the formation of eating habits are childhood and adolescence. The social context in which the child or adolescent lives directly influences food choices and preferences throughout their lives.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Ilhéus - CESUPI

<sup>2</sup> Docente do Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Ilhéus - CESUPI

The methodology used was based on a literature review in which scientific articles related to the aforementioned topic/problem in the last 10 years were selected, which were searched in the Google Scholar, PubMed and Scientific Electronic Library Online (SciELO) databases. After the research process, ten articles that addressed the topic were selected. Therefore, EAN strategies proved to be effective in treating obesity, bringing weight loss and understanding about a healthy and balanced diet, not only in preschool and school children, but also in adolescents.

**Keywords:** Obesity. Infancy. Child. Adolescent. Family. Healthy eating.

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é uma doença que possui em sua característica o aumento de gordura corporal. Essa é atualmente um dos maiores problemas inseridas na saúde pública com grande consequência na saúde dos indivíduos, logo pode desenvolver doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares (Purnell et al., 2018).

De acordo com os dados da organização mundial da saúde (OMS), nos últimos 10 anos a obesidade infantil tem crescido de 10 a 40% em sua grande parte nos países europeus. Segundo os dados epidemiológicos, houve um aumento significativo na predominância do excesso de peso e da obesidade em crianças, de forma geral em todo o mundo. Seguindo nesse contexto, os casos de excesso de peso e obesidade no Brasil a partir de cinco anos de idade, tem sido mais predominante na área urbana do que na rural (Henriques et al., 2018).

Assim, através das pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e do centro de pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), foi observado um aumento do peso das crianças brasileiras ao decorrer dos anos (Cesare et al., 2019). A obesidade está relacionada com diferentes fatores, como o sedentarismo e o padrão alimentar. No Brasil, pode -se observar um aumento de consumo de alimentos ultra processados e a diminuição de alimentos mais saudáveis, além de fatores sociais e psicológicos. Crianças que apresentam obesidade as chances de se tornarem pessoas obesas quando adulta é maior (Rasbran,2021).

Sendo assim, é importante a adoção de estratégias para impedir o avanço da obesidade não só em crianças, mas também em adolescentes. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) refere-se como uma estratégia necessária para o tratamento da obesidade infantil, relacionado aos problemas alimentares e nutricionais (Rasbran,2021).

No entanto, as intervenções nutricionais direcionada ao público infantil buscam estratégias voltadas as mudanças comportamentais aplicadas aos hábitos alimentares em conjunto com atividades físicas. Nesse sentido, o tratamento da obesidade infantil é prioridade, pois reverter a obesidade na fase adulta é mais complexo, principalmente por esta associada com comorbidades (Abeso, 2016).

Dessa maneira, é fundamental uma alimentação equilibrada e saudável no decorrer da infância, pois se trata de uma fase em que acontece o desenvolvimento motor, afetivo e dos aspectos cognitivos da criança (Manhães,2020; Oliveira,2020). O comportamento alimentar de uma criança pode causar um efeito no crescimento e desenvolvimento em todos os sentidos citados acima, assim, pode -se afirmar que se houver cuidados na vida alimentar é provável que o adulto futuro tenha uma expectativa de vida maior (Gomes, 2016).

Os períodos que compreende na formação dos hábitos alimentares é na infância e na adolescência. O contexto social onde a criança ou o adolescente está inserida influencia diretamente nas escolhas e preferências alimentares durante o decorrer da vida, pois a mesma se espelha nas próprias atitudes da família (Duré et al., 2015). Dessa forma, a família possui um papel importante no desenvolvimento dos hábitos alimentares, pois é nesse ambiente que o indivíduo aprende o que deve comer e qual quantidade que deve comer. Sendo assim, o comportamento dos pais e o ambiente em que a criança está inserida tem grande influência e contribuição da obesidade infantil (Jaime; Prado; Malta, 2017).

Vale evidenciar, que existem evidências em relação a obesidade em si e o processo de inflamação, levando a uma resposta negativa do sistema imunológico, doença cardiovascular e processo aterosclerótico. Na infância, o peso em excesso estar relacionado com o perfil lipídico alterado e elevadas concentrações de insulina plasmática, ademais a hipertensão arterial, podendo resultar em doenças cardiovasculares na vida adulta (Fruh et al., 2017).

A ausência de uma alimentação saudável e balanceada, induz o consumo exagerado de alimentos ricos em gordura e calóricos, fazendo com que a qualidade de vida da criança seja prejudicada. Um hábito alimentar não saudável é consequência do processo de urbanização e industrialização que reflete no preparo dos alimentos, no qual é escolhido de forma mais rápida e prática, além de estimular o consumo de alimentos industrializados que afetam o funcionamento do corpo de forma gradativa (Oliveira et al., 2017; Lira et al., 2020). O consumo exagerado de alimentos ultra processados e os açúcares são os principais malefícios que contribui no desenvolvimento da obesidade infantil (Eskenazi et al., 2018).

o tratamento da obesidade em crianças e adolescentes deve ser de forma gradual em conjunto o paciente e a família. Dietas restritas não devem ser realizadas, pois é importante evitar a perda muscular e o retardo do crescimento. As estratégias

nutricionais devem abranger uma dieta balanceada, com uma distribuição de micronutrientes e macronutrientes de forma correta e incluir orientações alimentares que encaixe a escolha de alimentos habitualmente consumidos (Ruiz et al., 2019).

## **2. METODOLOGIA**

O trabalho mencionado é caracterizado como uma revisão de literatura, na qual foi selecionada artigos científicos relacionado com o referido tema/problema, cujo se encontra pesquisados na base de dados do Google Acadêmico, PubMed e Scientific Electronic Library Online (Scielo). Logo, as buscas dos artigos publicados foram no período de 2013 a 2023.

Os descritores foram definidos de acordo com Descritores em Ciências da Saúde (DeSC) para a busca, sendo: Obesidade infantil, infância, família , adolescente e educação alimentar e nutricional.

Contudo, foi levado em consideração como critérios de inclusão, estudos dos últimos 10 anos, no idioma inglês, espanhol ou português, que mostrem a educação alimentar e nutricional no tratamento da obesidade em crianças e adolescentes com a influência da família nesse processo. E para os critérios de exclusão, estudos sem bases significativas e estudos com adultos obesos.

### 3. RESULTADOS

No quadro 1 demonstra as informações sobre os estudos encontrados como: autoria e ano, nome do estudo, tipo de estudo, objetivos, resultados e conclusão. Nos artigos selecionados são abordados sobre as intervenções relacionadas a educação alimentar e nutricional para o tratamento da obesidade em crianças e adolescentes.

Quadro 1: Estudos que envolvem a educação alimentar e nutricional na obesidade em crianças e adolescentes, 2023.

<b>Autor e ano</b>	<b>Nome do estudo</b>	<b>Tipo do estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
KOPS, ZYS E RAMOS (2013)	Educação alimentar e nutricional da teoria a pratica.	Relato de experiência.	Desenvolver experiência na área de educação alimentar e nutricional.	As intervenções foram realizadas através de materiais ilustrativos sobre escolhas alimentares e vídeos breves onde foi abordado sobre a quantidade presente no refrigerante, a transformação do açúcar em gordura e sobre o consumo de sal.	As intervenções realizadas com os alunos podem ou não terem sido eficazes no curto prazo, contudo, uma base de conhecimento foi construída.
ASSIS et al. (2014)	Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após a educação alimentar e nutricional em	Estudo de intervenção.	Avaliar a efetividade das ações de educação alimentar e nutricional realizadas com escolares, comparando o conhecimento nutricional	As avaliações foram realizadas antes e após atividades de educação nutricional. Sobre o conhecimento nutricional, a pontuação média da primeira avaliação foi de 14,02± 3,36	Observa-se a eficácia de ações educativas alimentares e nutricionais voltadas para a melhoria do conhecimento e comportamento alimentar.

	adolescentes de Juiz de fora – MG.		e comportamento alimentar antes e após a intervenção	pontos, enquanto a média da 2ª avaliação foi de $17,82 \pm 2,55$ pontos, demonstrando-se melhora significativa ( $p < 0,05$ ).	
FAGUNDES, LIMA E SANTOS. (2016)	Jogo eletrônico como abordagem não intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil.	Estudo exploratório e de intervenção.	Aplicar um jogo eletrônico como abordagem não-intrusiva e lúdica na prática em EAN infantil.	foi possível observar um conhecimento prévio dos alimentos saudáveis quanto às suas escolhas, entretanto nomeá-los já se constituiu uma atividade mais desafiadora.	adoção de um jogo eletrônico como abordagem não intrusiva, na qual o jogador não se sente pressionado, pode auxiliar na identificação da faixa etária condizente com o instrumento bem como compreender o nível de conhecimento da criança acerca de conceitos em nutrição e alimentação saudável.
BARBOSA et al. (2016)	Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes.	Estudo quantitativo prospectivo.	Avaliar a influência de um programa de intervenção nutricional educativa no hábito alimentar e indicadores antropométricos de alunos da primeira fase do ensino fundamental.	Um programa de intervenção nutricional educativa foi implantado, sendo desenvolvidas três atividades em cada turma de alunos. A média de idade dos alunos foi de $9,61 \pm 1,17$ anos, sendo que a maioria eram meninas (55,44%), da classe social “B” (54,38%); pardos (57,90%); católicos (54,39%), moravam com pais (68,42%) e tinha um a dois irmãos (71,94%). A maioria dos participantes	Entende-se que ações de Educação Alimentar e Nutricional devem ser contínuas e inseridas no planejamento pedagógico das disciplinas ministradas para escolares, a fim de possibilitar maior conhecimento e apropriação das informações sobre promoção da alimentação saudável na escola.

				apresentou eutrofia, antes e após a intervenção, e 20,00% apresentou excesso de peso. Após cinco meses da intervenção educativa, observou-se aumento de peso e IMC, sem significância estatística, ganho estrutural significativo.	
HONICKY, KUHL E MELHEN (2017)	Intervenção nutricional em crianças e adolescentes com excesso de peso.	Estudo de intervenção.	Avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares de crianças e adolescentes com excesso de peso, antes e após a intervenção nutricional.	As crianças que receberam acompanhamento nutricional apresentaram média de peso inicial de 39,75 ( $\pm$ 10,54) kg e após 6 meses de intervenção de 40,29 ( $\pm$ 11,22) kg. No entanto, verificou-se diminuição do peso elevado para idade após os 6 meses de acompanhamento nutricional. Também houve melhora significativa em relação ao IMC/I, com diminuição do percentual de crianças com obesidade e sobrepeso.	O estudo apresenta algumas limitações devido à grande taxa de desistência dos atendimentos nutricionais, que não possibilitou ter resultados exatos da intervenção nutricional. Porém os resultados sugerem que aquelas crianças e adolescentes que persistirem no acompanhamento nutricional apresentaram perda de peso e melhora nos hábitos alimentares.

FRANCHINI, SCHMIDT E DEON. (2018)	Intervenção nutricional na obesidade infantil.	Um estudo transversal.	Realizar avaliações nutricionais e intervenção nutricional baseadas na EAN.	As intervenções foram baseadas em encontros onde foi ressaltado sobre os 10 passos de uma alimentação saudável e vídeos juntamente com imagens sobre alimentação infantil.	A intervenção nutricional por meio das atividades de educação nutricional demonstrou-se eficaz na redução de peso dos escolares, influenciando desta forma nos hábitos alimentares.
MARQUES et al. (2019)	Efeitos da orientação nutricional sob o nível de processamento e alimentos em crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade.	Estudo transversal.	Avaliar os efeitos da orientação nutricional no nível de processamento de alimentos em crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade.	Os principais resultados indicaram elevado consumo de alimentos minimamente processados e ultraprocessados e baixo consumo de alimentos in natura para as gramas, calorias e % do VET ( $p < 0,05$ ). Entretanto, não foram identificadas diferenças significativas entre o pré e pós-intervenção para as variáveis analisadas ( $p > 0,05$ ).	Identifica-se que 12 semanas de intervenções nutricionais são insuficientes para ocasionar mudanças no comportamento alimentar das crianças e adolescentes investigados.
TABORDA, MAZUR E SCHMITT. (2020)	Obesidade infantil: terapia nutricional em um grupo de usuários do sistema único de saúde.	Estudo longitudinal.	Identificar a efetividade na realização de terapia em grupo de crianças na faixa etária entre 06 a 12	Apesar da manutenção da obesidade na maioria das crianças, apenas três tiveram aumento no IMC após o	Adoção da estratégia de intervenção nutricional em grupos é importante, podendo auxiliar no tratamento de crianças com obesidade infantil.

			anos diagnosticadas previamente com sobrepeso ou obesidade infantil.	período de intervenção, demonstrando que o ganho de peso foi proporcional ao crescimento, considerando o estado anterior às intervenções. Com relação ao peso, oito crianças apresentaram aumento, enquanto em duas houve redução.	
ALMEIDA et al. (2021)	Educação alimentar e nutricional na infância: aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável.	Relato de experiência.	Desenvolvimento de estratégias dinâmicas e interativas para promoção de boas práticas alimentares para o público infantil.	As estratégias utilizadas, com a utilização de metodologias dinâmicas e interativas com base no aprendizado ativo, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos, na introdução de novos sabores ao paladar e no estímulo à autonomia de boas escolhas alimentares	As estratégias utilizadas com a utilização de metodologias dinâmicas e interativas com base no aprendizado ativo, mostraram-se eficientes na formação do senso crítico dos alunos.
BACKES et al. (2021)	Intervenções de Educação Alimentar e Nutricional em pré escolares.	Estudo de intervenção.	Demonstrar o relato da experiência vivida em Educação Alimentar e Nutricional, onde foram realizadas intervenções	Todas as propostas realizadas fazem conexão com a ideia de aumentar ainda mais a educação nutricional desde muito cedo. Com o aumento do	As intervenções e práticas sobre educação alimentar e nutricional foram positivas, trabalhando na melhora das escolhas alimentares da turma proposta.

			com crianças de dois a três anos em uma Escola de Educação Infantil.	contato entre ser humano – alimento, é possível mudar muito além de hábitos alimentares.	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--

Fonte: Elaborada pela própria autora, 2023.

#### 4. DISCUSSÃO

Foram selecionados estudos que mostram como a EAN pode ser eficaz no tratamento da obesidade em crianças e adolescentes. No estudo de Franchini, Schmidt e Deon (2018), foram analisadas as intervenções nutricionais com base na EAN na obesidade infantil e foi identificado que 52,6% das crianças apresentaram excesso de peso, achado similar foi encontrado no estudo de Pinto; Nunes e Mello (2016), em que 50% dos escolares também apresentavam excesso de peso nesta fase.

Logo, as mudanças no perfil nutricional levam ao aumento do consumo de alimentos calóricos e a ausência de atividade física, acarretando no acúmulo de gordura corporal (CASTILHO et al., 2016). FRANCHINI; SCHMIDT; DEON, 2018, observaram que antes da intervenção nutricional, 61,4% das meninas apresentaram pré – obesidade e 76,4% dos meninos estavam obesos Após a intervenção nutricional, houve uma redução significativa do peso, sendo média de 43,1kg para 42,3kg em ambos os sexos, como no estudo de Poeta et al., (2013), que identificou um resultado significativo após a intervenção nutricional, sendo o IMC de 26,4 kg/m<sup>2</sup> reduzido para 25,5 kg/m<sup>2</sup>.

Entretanto, é importante o conhecimento nutricional que crianças e adolescentes devem ter a fim de prevenir a obesidade. No estudo de Barbosa et al. (2016), foi realizado ações educativas em alimentação e nutrição, a fim de avaliar o quanto a EAN pode influenciar no hábito alimentar das crianças, e mesmo não havendo mudanças nos dados antropométricos, foi observado o aumento do consumo de frutas, verduras e legumes nas refeições do almoço e lanche da tarde. A intervenção durou apenas 5 meses, mas vale ressaltar que ao longo prazo pode demonstrar resultados positivos.

A EAN se mostra fortemente significativa no ciclo da vida em questão, como foi observado em Juiz de Fora, Minas Gerais por Assis et al. (2014), o qual os autores avaliaram o conhecimento alimentar dos adolescentes antes e após intervenção nutricional e foi possível observar que houve reconhecimento dos próprios adolescentes sobre a importância do consumo de frutas, como também, no consumo de verduras e conseqüentemente uma mudança no comportamento alimentar.

Os estudiosos Kops, Zys e Ramos (2013), mostram alternativas para auxiliar nessa construção do conhecimento nutricional, baseado em ações educativas através de materiais ilustrativos e vídeos, foi possível analisar as escolhas alimentares. Diferente de Assis (2013), que não foi possível observar mudanças significativas no comportamento alimentar com apenas seis encontros, já que 33,4% dos escolares apresentaram sobrepeso e obesidade, mas pode-se sugerir que foi construído nesse curto prazo uma base de conhecimentos e decisões relacionados a alimentação.

Ademais, o incentivo através da EAN para uma alimentação saudável e equilibrada é primordial no tratamento da obesidade. Foi percebido uma influência dos pais e/ou responsáveis nos lanches que as crianças levam para escola, ou seja, a inclusão de alimentos ultraprocessados no dia a dia das crianças (Almeida et al., 2021).

Na presente investigação, os pré-escolares em uma das intervenções realizadas para o estímulo de hábitos alimentares saudáveis, tinham que assinalar alimentos que mais gostavam de consumir, assim assinalaram em papel a mesma quantidade de alimentos saudáveis e os não saudáveis circularam um alimento a menos no teste de pós-intervenção, comparado ao teste de pré-intervenção, esse resultado trata-se de um processo gradativo de aprendizagem (Almeida et al., 2021) Como citado em Kops, Zys e Ramos (2013), que também não alcançaram resultados diretos devido ao curto tempo da realização das intervenções nutricionais.

Os bons hábitos alimentares nos primeiros anos de vida irão influenciar de forma direta no desenvolvimento intelectual, crescimento adequado e na prevenção de doenças que estão relacionadas com uma alimentação inadequada (Silva; Costa; Giugliani, 2016). Além disso, a orientação para os pais e/ou responsáveis neste estudo se baseou em informações sobre o risco de uma alimentação inadequada para o desenvolvimento dos seus respectivos filhos, através de uma cartilha "*atenção a alimentação saudável na infância*", logo entende-se que a família tem uma grande importância na saúde das crianças (Aparício, 2016).

No estudo de Taborda, Mazur e Schmitt (2020), foi realizado estratégias de EAN para crianças obesas, o intuito foi abordar estratégias para o tratamento da obesidade através de encontros em grupos com as crianças e os pais para a mudança do comportamento alimentar. Foi observado na amostra um ganho de peso, mas vale evidenciar que na infância e na adolescência decorrem de diversas mudanças, sejam

físicas e psicológicas, as crianças nesta fase estão em crescimento e podem ter um ganho de peso seja positivo ou negativo.

Os autores Gomes e Pinto (2013), afirmam que a criança é diretamente influenciada pelo ambiente que vive. Foi observado que de dez participantes, somente uma criança conseguiu modificar a classificação de obesidade para o sobrepeso, o que pode ter sido consequência do não cumprimento das orientações e recomendações em casa e a ausência de atividade física, mas todos tiveram um aumento na estatura.

No estudo de Honicki, Kuhl e Melhen, (2017), foi realizado orientações alimentares e planos alimentares individuais, foi possível notar uma diminuição de peso para idade após os seis meses, logo, também a redução do IMC/I nas crianças e com os adolescentes foi possível observar a desistência de muitos, podendo ser a falta de apoio dos pais.

Em comparação ao estudo de Backes (2021), foi realizado intervenções nutricionais em pré-escolares, mas com a presença dos pais, foi possível observar que muitos pais não possuem o hábito de jantar com seus filhos e o quanto esse momento pode ter interação na formação de hábitos alimentares saudáveis das crianças.

Já no estudo de Marques et al (2019), as orientações nutricionais foram realizadas sob o nível do processamento dos alimentos consumidos pelas crianças e adolescentes, os participantes tiveram que registrar todos alimentos e bebidas consumidas ao decorrer do seu dia a dia durante três dias não consecutivos, sendo dias alternados da semana e um dia do final de semana. As ações foram realizadas três vezes por semana e foi trabalhado a reeducação alimentar, objetivando a mudança de hábitos alimentares.

Foi possível observar que, após as 12 semanas de intervenção houve um aumento no consumo de alimentos *in natura*, como também a redução do percentual do Valor Energético Total (VET) dos alimentos ultraprocessados, sendo de 32,54% para 28,65%.

Diferente dos estudos citados anteriormente, no estudo de Fagundes, Lima e Santos (2016), é abordado sobre EAN através de jogos eletrônicos. O uso de computadores e dispositivos móveis se tornou mais presentes no dia a dia das pessoas, em consequência disso as crianças desenvolvem habilidades no manuseio

dessas tecnologias e conseguem circular por diversos jogos eletrônicos e contextos atrativos (Albuquerque et al; 2014).

Assim, o uso de jogos eletrônicos na EAN infantil possibilita métodos mais dinâmicos e que possam atrair a atenção das crianças que utilizarem. Foi possível notar que as crianças já tinham algum conhecimento sobre a escolha de alguns alimentos, em comparação a um estudo de CORRÊA et al; 2013, que foi aplicado um questionário sobre o conhecimento alimentar antes de dar início ao jogo de EAN principal.

Dessa forma, a educação alimentar e nutricional se torna uma estratégia valiosa nessa etapa da vida (Cunha et al; 2013). As ações de EAN podem agregar positivamente o conhecimento alimentar das crianças e adolescentes e principalmente auxiliar no tratamento da obesidade. Desse modo, o guia alimentar para população brasileira pode ser utilizado como instrumento para as orientações e desenvolvimento de ações educativas nutricionais (Santos et al; 2019).

Dessa maneira, o acompanhamento do profissional nutricionista que vai agregar de forma positiva nesse processo, promovendo hábitos alimentares saudáveis e conduzindo as formas de abordar os assuntos sobre essa área, sendo de maneira pedagógicas ou lúdicas. Sendo assim, os impactos positivos da EAN no tratamento da obesidade, está relacionada com o incentivo sobre o consumo de alimentos saudáveis levando em consequência a perda de peso e a prevenção de possíveis doenças na vida adulta.

Contudo, as estratégias que deram mais resultados positivos foram os encontros em que foram abordados os 10 passos de uma alimentação saudável, vídeos sobre a EAN e planos alimentares individuais. Para alguns resultados a parte negativa foi o curto tempo para a realização das intervenções. No presente estudo, foi possível encontrar diversas pesquisas com crianças e adolescentes com excesso de peso e resultados relevantes após a EAN, mas houve uma dificuldade de encontrar pesquisas com crianças de idades específicas.

## **5. CONCLUSÃO**

Diante da prevalência de crianças e adolescentes com obesidade, torna-se uma questão preocupante em casos de desenvolvimento de doenças crônicas na vida

adulta. Logo, as estratégias de EAN demonstraram ser eficazes no tratamento da obesidade, trazendo perda de peso e o entendimento sobre uma alimentação saudável e equilibrada, não só em crianças pré-escolares e escolares, mas também em adolescentes.

No instante, a EAN se faz necessária para agregar no processo de tratamento da obesidade, mas também devem ser de forma contínua e inserida na rotina da criança e do adolescente, para possibilitar maior conhecimento de alimentos saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR M.; BEUTINGER J. R. M.; FRANCO J. S. **As consequências da má alimentação na obesidade infantil**. Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica, 2019.

ANDRADE B. M.; SEGUNDO E. D. **Estratégias de educação em saúde no combate a obesidade infantil**. *Revista Educação, Humanidades e Ciências Sociais*, p. e00067-e00067, 2022.

ARAÚJO R. B. M. et al. **A importância do combate e prevenção da obesidade infantil: uma revisão de literatura** *The importance of combat and prevention of childhood obesity*. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 7, p. 73292-73302, Curitiba, 2021.

BACKES, Vanessa et al. **Intervenções de educação alimentar e nutricional em pré escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS**. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 9, n. 2, 2021.

CAPISTRANO G. B. et al. **Obesidade infantil e suas consequências: uma revisão da literatura**. *Conjecturas*, v. 22, n. 2, p. 47-58. Santa Catarina, 2022.

CERQUEIRA R. A. **Estratégias nutricionais para a prevenção e tratamento da obesidade na infância e adolescência**. Brasília, 2020.

CINTRA P. **A influência da mídia na obesidade infantil na segunda infância** *The influence of the media on child obesity in the second childhood*. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 3, p. 11205-11219, Curitiba, 2021.

DE ASSIS, Maíra Macário et al. **Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora–MG**. *HU Revista*, v. 40, n. 3 e 4, 2014.

DE CASTRO BARBOSA, Maria Irene et al. **Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes**. *O mundo da Saúde*, v. 40, n. 4, p. 399-409, 2016.

DOS SANTOS SILVA, Diego Felipe et al. **Educação alimentar e nutricional na infância: Aplicação de estratégias em incentivo a alimentação saudável.** Revista Conexão UEPG, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.

FAGUNDES, Andhressa Araújo; LIMA, Marcelle França; SANTOS, Christiano Lima. **Jogo eletrônico como abordagem não-intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil.** International Journal of Knowledge Engineering And Management, v. 5, n. 13, p. 22-41, 2016.

FRANCHINI, Luciana Aires; SCHMIDT, Leucinéia; DEON, Rúbia Garcia. **Intervenção nutricional na obesidade infantil.** CONSELHO EDITORIAL, p. 150, 2018.

HONICKY, Michele; KUHL, Adriana Masiero; DE FREITAS MELHEM, Angélica Rocha. **Intervenção nutricional em crianças e adolescentes com excesso de peso.** RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 11, n. 66, p. 486-495, 2017.

KOPS, Natália Luiza; ZYS, Júlia; RAMOS, Maurem. **Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência.** Ciência & Saúde, v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013.

TABORDA, Daniella; MAZUR, Caryna Eurich; SCHMITT, Vania. **OBESIDADE INFANTIL: TERAPIA NUTRICIONAL EM UM GRUPO DE USUÁRIOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE–UM ESTUDO LONGITUDINAL.** Visão Acadêmica, v. 21, n. 3, 2020.

SOUZA, João Henrique Serrilho de Abreu; PAULINO, Sônia Maria Marques Gomes; BERTOLINI, Braulio Henrique Magnani Branco. **EFEITOS DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL SOB O NÍVEL DE PROCESSAMENTO DE ALIMENTOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM EXCESSO DE PESO OU OBESIDADE.**

