

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE**Andréa de Fátima da Silva Locarno<sup>1</sup>, Antonio Coppi Navarro<sup>1,2</sup>**RESUMO**

Objetivo: Demonstrar a importância da educação nutricional e incentivar programas desse gênero de intervenção no tratamento e prevenção da obesidade. Revisão da literatura: A educação nutricional pode promover a adoção de práticas alimentares saudáveis e a manutenção do peso adequado através de ações educativas que abordem os hábitos alimentares em toda a sua complexidade. Ela pode criar novos sentidos e significados para o ato de alimentar-se e conhecer profundamente o que é a alimentação. Vários instrumentos de comunicação e expressão podem ser utilizados como métodos de aprendizagem, porém é necessário avaliar bem o perfil do público e o local de aplicação para determinar adequadamente as atividades a serem implementadas. Há receptividade, interesse e necessidade de ações de educação nutricional em todos os níveis de atenção à saúde. Ações desenvolvidas em escolas, spa e salas de espera mostraram efeitos positivos sobre os hábitos alimentares. Conclusão: A educação nutricional mostra-se relevante como estratégia de prevenção e tratamento da obesidade, devendo estar presentes nos serviços de saúde, programas e em diferentes espaços de intervenção. Para tanto esta precisa ser bem planejada, executada e avaliada, além de ser um processo longo que exige continuidade e permanência.

**Palavras-chave:** Obesidade, Hábitos alimentares, Comportamento alimentar, Educação nutricional.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho - Obesidade e Emagrecimento

2-Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**ABSTRACT**

Nutritional education as strategy for prevention and treatment

Objective: To demonstrate the importance of nutrition education and stimulate programs of this kind of intervention in the treatment and prevention of obesity. Literature review: Nutrition education can promote adoption of healthy eating practices and weigh appropriate maintenance through educational activities that evolves eating habits in all its complexity. It can create new senses and meanings to the act of eating and learn deeply more what feeding is about. Several tools of communication and expression can be used as learning methods, but it is necessary to evaluate the audience profile and site of application to determine adequately the activities to be implemented. There is receptivity, interest and need for nutrition education activities at all levels of health care. Actions taken in schools, spa and lounges showed positive effects on dietary habits. Conclusion: Nutrition education is released as a relevant strategy in prevention and treatment of obesity and it should be present in medical care, health programs and in different intervention sites. To do that, nutrition education needs to be well planned, executed and evaluated, and, besides, it's a long process that requires continuity and permanence.

**Key words:** Obesity, Eating habits, Eating behavior, Nutrition education.

E-mail:

andrealocarno@gmail.com

Endereço para correspondência:

Rua São Lázaro, 408/101

Sagrada Família - Belo Horizonte - MG

CEP 31030-420

## INTRODUÇÃO

A obesidade revelou-se um grave problema de saúde pública presente em países desenvolvidos e subdesenvolvidos envolvendo todas as classes sociais (Novais e Colaboradores, 2010; Prevedello e Colaboradores, 2009).

A Organização Mundial de Saúde recomenda o IMC (Índice de Massa Corporal) para classificar a obesidade, considerando-a presente em pessoas com IMC à partir de 30 Kg/m<sup>2</sup> (Hollo, Leite e Navarro, 2007).

O estado obesogênico contribui substancialmente para o desenvolvimento de várias comorbidades como: cardiopatias, diabetes, hipertensão arterial, doenças das articulações e apnéia do sono (Monteiro e Colaboradores, 2009; Costa e Colaboradores, 2010).

A etiologia da obesidade é multifatorial podendo estar associada a fatores genéticos, sedentarismo e dietas hipercalóricas (Costa e Colaboradores, 2010; Barreto e Colaboradores, 2004; Prevedello e Colaboradores, 2009).

O balanço energético positivo, ou seja, a ingestão de calorias superior ao gasto energético favorece o acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo essa uma condição para a ocorrência da obesidade (Mendonça e Anjos, 2004).

As mudanças no consumo alimentar e a redução da atividade física ocasionadas pelo processo de transição nutricional (Kak e Velasquez-Melendez, 2003; Mendonça e Anjos, 2004) contribuem efetivamente para um balanço energético positivo (Mendonça e Anjos, 2004).

A sociedade atual apresenta um consumo alimentar favorável ao desenvolvimento da obesidade.

Estudos realizados em voluntários com sobrepeso, obesos e eutróficos acerca dos hábitos alimentares em diferentes populações, mostraram em ambos os grupos uma dieta inadequada com ingestão elevada de macronutrientes e baixo consumo de frutas e hortaliças (Dayrell e Colaboradores, 2009; Carvalho e Rocha, 2011; Lima; Arrais; Pedrosa, 2004; Novaes; Fransceshini e Priore, 2007).

Uma alimentação inadequada pode trazer consequências negativas à saúde. Dentre estas podemos destacar a obesidade e

suas comorbidades como: hipertensão, dislipidemias, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, deficiências nutricionais e alguns tipos de câncer (Miranda e Gomes, 2007).

A Educação Nutricional pode ser uma estratégia a ser seguida para adoção de práticas alimentares saudáveis e manutenção do peso adequado.

A educação nutricional desenvolve a capacidade de compreender práticas e comportamentos (Rodrigues e Boog, 2006), proporcionando ao indivíduo autonomia de assumir a responsabilidade pela sua alimentação (Rodrigues e Boog, 2006; Cervato e Colaboradores, 2005) e tomar decisões sobre seus hábitos (Rodrigues e Boog, 2006).

O objetivo deste trabalho de revisão é demonstrar a importância da educação nutricional a fim de incentivar programas desse gênero de intervenção no tratamento e prevenção da obesidade.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Como metodologia utilizou-se a Pesquisa Bibliográfica, análise da literatura já publicada em forma de livros, revistas, publicações avulsas, imprensa escrita e até eletronicamente (disponibilizada na Internet), ferramentas de busca da internet (google), além de indicações bibliográficas feitas em artigos ou livros disponíveis. A busca teve como base as seguintes palavras-chave: obesidade, educação nutricional, educação alimentar; transição nutricional, promoção da saúde e consumo alimentar.

Foram selecionados artigos nacionais originais e revisão sobre a importância da educação nutricional, demonstrando intervenções educativas realizadas, bem como sua aplicabilidade e resultados na promoção de hábitos alimentares saudáveis e modificação do peso corporal.

Assim, na base de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana y del Caribe em Ciências de la Salud) foram consultados 11 artigos.

Na Scielo (Scientific Electronic Library Online) foram encontrados 10 artigos.

Pelo Google, houve o direcionamento para os sites onde em cada um foi localizado um artigo, totalizando 8 publicações: Portal de Educação da Faculdade Senac, Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia

# Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

do Exercício, Universidade Católica do Vale do Aço, Pós-Graduação do Unicentro do Paraná, 2ª Mostra de Experiência Bem-Sucedida em Nutrição, Centro Universitário de Maringá, Nutrociência (Assessoria em Nutrologia) e a Revista eletrônica de Extensão de

Florianópolis, SC. Ainda foi consultado um livro. Ao todo, foram consultadas 30 referências e essas continham opiniões similares sobre o tema.

Apresentam-se no quadro 1 os artigos mais utilizados na presente revisão.

Quadro 1 - Resumo dos artigos sobre Educação Nutricional utilizados nesta revisão

Referência	Ano Publicação	Local de Estudo	Objetivo	Conclusão/Resultado
Buss	1999	Rio de Janeiro/RJ	Revisão do contexto epidemiológico e do sistema de saúde do país, onde desenvolvem-se iniciativas de educação em Saúde.	Reconhecimento da importância da capacitação de profissionais e a pesquisa e desenvolvimento tecnológico nos campos da promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da ENSP.
Rodrigues e Boog	2006	Campinas/SP	Descrever a problematização efetuada pelos adolescentes ao longo da atividade educativa e as mudanças no comportamento alimentar decorrentes desse processo.	A intervenção foi eficaz para ajudar os adolescentes a compreenderem os determinantes do comportamento alimentar e efetivarem mudanças na sua alimentação.
Costa e Colaboradores	2004	São Paulo/SP	Os jogos foram utilizados como meio educacional para que os educandos adquirissem conhecimentos sobre saúde com ênfase em nutrição.	Os jogos facilitaram a participação das crianças e os conhecimentos foram adquiridos de forma descontraída, favorecendo assim o aprendizado sobre uma alimentação saudável.
Costa e Colaboradores	2009	Araçatuba/SP	Avaliar o consumo alimentar, o diagnóstico nutricional e a aderência ao processo de educação nutricional através de conhecimento de nutrição em crianças de sete a dez anos.	A educação nutricional obteve resultados significativos quanto ao conhecimento dos alunos relacionados à nutrição e melhora nas escolhas alimentares dos alunos avaliados.
Boog e Colaboradores	2003	Campinas/SP	Avaliação do vídeo "Comer... o fruto ou o produto?", concebido como estratégia de educação nutricional para trabalhar com adolescentes	O teor do vídeo tende mais ao exercício da crítica do que à abertura de possibilidades.
Miranda e Gomes	2007	Guarapuava/PR	Revisão bibliográfica, para documentar a importância da educação nutricional como instrumento de combate à obesidade.	O tratamento da obesidade deve consistir numa reestruturação do comportamento do indivíduo, em busca de um estilo de vida saudável, através da educação alimentar.
Magalhães e Mendonça	2003	Nordeste e Sudeste do Brasil	Avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados, em adolescentes das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil segundo o Índice de Massa Corporal.	Há a necessidade de programas de prevenção ao sobrepeso e obesidade que incluam reeducação alimentar e estímulo à atividade física, considerando as diferenças sócio-econômicas e culturais regionais da população alvo.
Araújo	2010		Mostrar a importância do desenvolvimento de atividades de educação nutricional para crianças e adolescentes	Fundamental discutir as abordagens teórico-metodológicas utilizadas nas práticas educativas em alimentação e nutrição e

# Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) - [www.rbone.com.br](http://www.rbone.com.br)

				aprofundar a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional.
Koch e Oliveira	2008	Ipatinga/MG	Avaliar o estado nutricional e visualizar os resultados de atividades de educação nutricional em escolares de 6 a 9 anos matriculados em uma escola pública.	As atividades de educação nutricional influenciaram nos hábitos alimentares.
Vasconcelos e Colaboradores	2005	Florianópolis/SC	Implantação de um programa de prevenção da obesidade, baseado no desenvolvimento de ações lúdico-educativas para escolares das 1ª às 4ª séries do ensino fundamental de escolas públicas e privadas.	As estratégias de educação nutricional foram positivas.
Rodrigues e Roncada	2008	Taguatinga, Ceilândia e Samambaia/DF	Analisar a trajetória da educação nutricional no Brasil e descrever uma proposta de prática pedagógica que utiliza métodos ativos de aprendizagem (horta, reconhecimento e colheita de hortaliças, oficina de culinária, degustação dos alimentos e avaliação)	A utilização dessa metodologia de educação nutricional contribui na formação de cidadãos conscientes com relação à origem e produção dos alimentos, tornando-os aptos a fazerem escolhas mais saudáveis na alimentação diária.
Castro e Colaboradores	2007		Apresentar a culinária como método educativo para promoção da alimentação saudável.	O método educativo configura-se uma inovação metodológica no campo das práticas educativas para promoção da alimentação saudável e mostrou-se factível de ser aplicado.
Hollo, Leite e Navarro	2007	Cabreúva/SP	Destacar a importância da educação alimentar na prática de hábitos alimentares saudáveis, de mulheres atendidas em uma UBS (Unidade Básica de Saúde), visando a redução do peso corporal.	As ações educativas propiciaram uma melhora das escolhas alimentares, gerando redução do peso corporal e melhora das comorbidades.
Veloso e Teixeira	2006	Florianópolis/SC	Descrever aspectos significativos da prática de ensino em saúde em sala de espera, através de relato de experiência, baseado em vivências e observações docentes em unidades básicas de saúde.	Os recursos grupais favorecem o entendimento das representações dos clientes, possibilitando a interação e o exercício de práticas educativas em saúde.
Rodrigues, Dalanora e Germani	2009	Frederico Westphalen/RS	Apresentar atividades desenvolvidas em sala de espera implementadas no Programa de Saúde da Família	A sala de espera é um ambiente crítico-reflexivo, evidenciando através das atividades bons resultados em relação a educação em saúde. Ressalta-se ainda a importância da implantação e consolidação da sala de espera não apenas no PSF, mas também nos diferentes serviços de saúde.

## REVISÃO DE LITERATURA

Os termos “promoção” e “prevenção” são conceitos importantes na formação de pilares estratégicos no controle da obesidade.

De acordo com Ferreira (1986), citado por Czeresnia (2003), “promover” significa dar impulso a; fomentar; originar; gerar, e “prevenir” indica preparar; chegar antes de; dispor de maneira que evite (dano, mal); impedir que se realize.

Promover a saúde consiste na realização de atividades dirigidas à transformação dos comportamentos individuais (Buss, 1999), desenvolvendo habilidade e poder de atuar em benefício da própria qualidade de vida.

A educação nutricional notavelmente insere-se no contexto de promoção de saúde e prevenção de doenças relacionadas às práticas alimentares inadequadas.

A educação nutricional é um conjunto de atividades de comunicação destinado a melhorar as práticas alimentares indesejáveis, através da mudança voluntária das condutas alimentares, com a finalidade de melhorar o estado nutricional (FAO, 1999).

De acordo com Rodrigues e Boog (2006), a educação nutricional permite ao indivíduo a resolução de problemas através do desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos. Implica criar novos sentidos e significados para o ato de alimentar-se e conhecer profundamente o que é a alimentação (Miranda e Gomes, 2007).

A adoção de hábitos alimentares saudáveis requer conhecimentos de alimentação e nutrição (Costa e Colaboradores, 2004) e de acordo com Gaglione (2003) citado por Costa e Colaboradores (2009) a educação nutricional é um processo ativo que envolve a transferência de informações.

Porém o contexto desafiador da educação nutricional é desenvolver estratégias que superem o mero processo de transferência de informações através de abordagens educativas que permitam abranger os hábitos alimentares em toda a sua complexidade (Boog e Colaboradores, 2003).

Magalhães e Mendonça (2003) enfatizam a necessidade de ações educativas em nutrição, através de abordagens amplas

que considerem os determinantes culturais e sociais do problema, a fim de diminuir as DCNT associadas ao excesso de gordura corporal.

O êxito de uma intervenção de educação nutricional depende de um adequado planejamento.

É necessário realizar uma avaliação diagnóstica a fim de conhecer bem o perfil do público a ser trabalhado e conhecer previamente a localidade de atuação e suas características para determinar adequadamente as atividades de educação nutricional (Araújo, 2010).

A partir desse conhecimento, define-se claramente os fatores sobre os quais deve-se intervir: quais condutas precisam ser modificadas, os meios e os métodos de execução da atividade educativa (FAO, 1999).

De acordo com o Guia Metodológico de Comunicação Social em Nutrição (FAO, 1999), ao final das ações de educação nutricional faz-se importante realizar uma avaliação, pois esta é instrumento indispensável para assegurar e reestruturar as atividades, através de uma análise objetiva e crítica em relação aos objetivos propostos e os meios utilizados.

Para realizar-se educação nutricional são utilizados vários instrumentos de comunicação e expressão como métodos de aprendizagem.

Dentre os meios de educação nutricional mais utilizados incluem: teatro de fantoches, vídeos, exposição de gravuras, cartazes, histórias, músicas e oficinas culinárias.

Para Oliveira e Thébaud-Mony (1997) citado por Souza (2010) a escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois ela está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambiente físico e emocional.

Koch e Oliveira (2008) realizaram um trabalho de educação nutricional com 105 escolares matriculados numa escola de Ipatinga-MG, na faixa etária entre 6 e 9 anos no período de outubro a dezembro de 2006. Antes da intervenção avaliaram o estado nutricional através dos indicadores Peso/Idade (P/I), Estatura/Idade (E/I) e Peso/Estatura (P/E), encontrando 18,1% dessa amostra com sobrepeso/obesidade. Utilizaram como métodos de educação nutricional palestras

sobre hábitos alimentares ministradas aos pais e professores, e aos alunos manobras lúdico-educativas como: teatro de fantoches, apresentação da pirâmide alimentar e caça-palavras. Foi aplicado ainda um questionário para verificar as práticas alimentares desses alunos. Após as ações de educação nutricional esse questionário foi novamente aplicado para avaliar as mudanças ocorridas em seus hábitos alimentares. Verificou-se mudanças significativas nos hábitos alimentares da amostra.

O consumo de frutas e verduras foi superior após a intervenção, o consumo de refrigerantes nos finais de semana mostrou-se 34% reduzido, em relação ao suco de pacotinho 7,6% da amostra deixou de tomá-lo e quanto ao consumo de guloseimas 8,6% dos alunos deixaram de consumi-las frequentemente.

Numa outra pesquisa realizada na cidade de Florianópolis-SC em 2002 com 180 crianças de escola pública e privada de 3ª e 4ª séries por Vasconcelos e Colaboradores (2005), onde foram utilizados métodos lúdico-educativos como teatro de fantoches, exposição de gravuras, cartazes, jogos, cartazes e brincadeiras, mostrou modificação positiva nos índices de sobrepeso e obesidade após a intervenção. Das 180 crianças 101 eram da escola pública e 79 da escola privada.

A duração do programa foi de 7 horas/aula divididas em 7 encontros semanais. Para a antropometria foram coletados dados de peso, estatura, idade e sexo. O consumo alimentar foi avaliado através de questionário composto por questões abertas e fechadas em partes distintas, a primeira direcionada aos alunos de escola pública relativas ao consumo atual da merenda escolar e uma segunda parte direcionada a todos referindo-se a prática de trazer lanches de casa e comprá-los na cantina ou em outro local. As avaliações antropométrica e do consumo alimentar foram realizadas antes e um mês após a intervenção. Inicialmente 11,8% da amostra tinha sobrepeso e 10,1% obesidade, após as ações educativas esses índices caíram para 10,5% e 7,4% respectivamente.

Em relação ao diagnóstico por tipo de escola, antes da intervenção na escola pública os índices de sobrepeso e obesidade eram ambos de 10,1%, mudando após a intervenção para 10,6%. Na escola privada os

resultados foram melhores, antes os índices de sobrepeso e obesidade eram respectivamente de 13,9% e 10,1%, após as ações educativas estes caíram para 10,4% e 3,9%.

Quanto ao consumo alimentar na escola pública observaram alterações no consumo da merenda escolar. Antes da pesquisa 59,4% dos escolares consumiam a merenda escolar e após as ações o resultado foi de 74,4%.

As preferências alimentares também modificaram após a intervenção. As frutas passaram a ocupar o primeiro lugar na lista de preferidos pelos escolares, aumentando o consumo de 5,8% para 37,8%. O consumo de biscoitos caiu de 51,3% para 26,1% e os achocolatados de 23,91% para 14,5%.

Em relação ao hábito de adquirir lanches na cantina ou em outro local mostrou-se semelhante em ambas as instituições antes e após as ações educativas. Em ambas as instituições a maioria das crianças consomem lanche da cantina da escola pelo menos uma vez na semana, compreendendo 81,2% e 75,9% contra 81,1% e 77,9%. Antes e após o desenvolvimento do programa a mini-pizza é o alimento preferido dos alunos, porém o consumo de salada de frutas e iogurte foi referido pelos alunos após o programa.

É preciso desenvolver métodos educativos transformadores com influência na mudança dos hábitos alimentares. O resgate da culinária é uma prática educativa que valoriza a cultura e a participação efetiva dos indivíduos envolvidos, sendo um instrumento para a promoção de práticas alimentares saudáveis (Rodrigues e Roncada, 2008).

Castro e Colaboradores (2007) desenvolveram um projeto com 116 pessoas, sendo 16 profissionais da rede básica de saúde, 27 membros de Equipes de Saúde da Família, 16 professores, 24 merendeiras e 33 adolescentes. Este foram reagrupados em: profissionais da saúde, profissionais da educação e adolescentes.

As atividades foram desenvolvidas no período de julho de 2004 a novembro de 2005. O projeto consistiu em oficina educativa intitulada "Oficina Culinária, Saúde e Prazer", estruturado em quatro etapas: vivência culinária, que propiciou o contato com os alimentos através do cozinhar coletivo; debate entre os participantes, que possibilitou a reflexão coletiva da relação entre culinária,

saúde e prazer, a partir das suas próprias experiências; um encontro denominado “Temperando Conceitos”, que consistiu em um aprofundamento de temas como o direito humano a alimentação, alimentação e cultura e alimentação e saúde; e ao final um encontro de avaliação.

No encontro de avaliação os participantes compartilharam as transformações ocorridas no cotidiano de cada um. Esse momento também foi utilizado para identificar temas insuficientemente trabalhados durante o projeto. Nessa etapa os participantes responderam as seguintes perguntas: “Ganhos da oficina na minha vida profissional”, “Ganhos da oficina na minha vida pessoal” e “Ganhos da oficina como agente multiplicador”. A partir das respostas obtidas pode-se observar resultados positivos desse tipo de método de educação nutricional na mudança dos hábitos alimentares dos participantes e percebê-los como agentes multiplicadores.

Há receptividade, interesse e necessidade de ações de educação nutricional em todos os níveis de atenção à saúde (BOOG, 1999).

Hollo, Leite e Navarro (2007) realizaram um estudo com 28 mulheres entre 20 e 59 anos com sobrepeso e obesidade atendidas em uma Unidade Básica de Saúde na cidade de Cabreúva-SP no período de janeiro a março de 2006 observaram que 50% dessas mulheres conseguiram redução de 5,1 a 10% do peso corporal após a intervenção de educação nutricional. Para avaliação antropométrica foram usados os indicadores: peso atual, peso usual, estatura e IMC. Os hábitos alimentares e as características individuais foram obtidas através da anamnese. Quanto aos hábitos alimentares notaram um consumo elevado de óleo vegetal, açúcar simples e baixo consumo de hortaliças e frutas.

Foi aconselhado ao grupo uma redução entre 5 a 10% do peso corporal para melhora das comorbidades. Orientações nutricionais como: aquisição do hábito de fazer o café da manhã, regularidade no número e horário de refeições, técnicas de preparo, inclusão de hortaliças e legumes, inclusão de frutas pelo menos uma vez ao dia e critério da seleção de alimentos, foram aplicadas no intuito de modificar os hábitos alimentares encontrados. E como instrumento de

educação nutricional utilizaram o material educativo do Ministério da Saúde “Os dez passos da alimentação saudável”.

Após a primeira consulta, nas consultas subsequentes ouviam-se os relatos das pacientes quanto as mudanças alimentares alcançadas e faziam-se novos aconselhamentos.

As salas de espera dos serviços de saúde também podem ser um local potencial para o desenvolvimento de ações educativas em nutrição.

A sala de espera é um espaço dinâmico onde ocorre vários fenômenos psíquicos, culturais, singulares e coletivos (Veloso e Teixeira, 2006).

Nas salas de espera é possível desenvolver atividades que extrapolem o cuidado, como a educação em saúde, auxiliando na prevenção de doenças e na promoção da saúde (Rodrigues, Dalanora e Germani, 2009).

As atividades da sala de espera nem sempre são realizadas numa sala, podem ser desenvolvidas num corredor ou outro local onde as pessoas aguardam o atendimento (Veloso e Teixeira, 2006).

Paranhos e Colaboradores (2008) promoveram atividades educativas no centro de saúde escola da Faculdade de Medicina UNESP em Botucatu-SP. A ação educativa foi realizada através de mensagens curtas e positivas com o apoio de painel informativo móvel, distribuição de folder e degustação de preparações descritas no mesmo. Foram abordados temas como: alimentação saudável, obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros. A atividade educativa mostrou-se positiva, pois os pacientes apresentaram grande interesse durante a exposição e discussão dos temas abordados.

Diante do exposto nota-se que a sala de espera é também um instrumento favorável à aplicabilidade da educação nutricional como ação educativa para transformação de hábitos alimentares.

## CONCLUSÃO

A educação nutricional é uma importante ferramenta em prol da saúde, pois possibilita fornecer conhecimento necessário para escolhas mais saudáveis.

Diante do fato, que o consumo alimentar inadequado é importante fator

desencadeante da obesidade, a educação nutricional mostra-se relevante como estratégia de prevenção e tratamento.

É imprescindível adotar a educação nutricional nos serviços de saúde, programas e em diferentes espaços de intervenção. Para tanto esta precisa ser bem planejada, executada e avaliada, além de ser um processo longo que exige continuidade e permanência.

## REFERÊNCIAS

- 1-Araujo, S. M. L. Desenvolvimento de atividades para crianças e adolescentes em educação nutricional: realização de dinâmicas educativas. São Paulo. 2010. Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão da Faculdade SENAC.
- 2-Barreto Villela, N.; Braghrolli Neto, O.; Lima C. K.; Paneili E.B.; Seal, C.; Santos, D.; Cruz, T. Quality of life of obese patients submitted to bariatric surgery. *Nutrição Hospitalar*. Espanha. Vol.19. Num. 6. 2004. p. 367-371.
- 4-Buss, P. M. Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol.15. Suppl.2. 1999. p. S177-S185.
- 5-Boog, M. C. F.; Vieira, C. M.; Oliveira, N. L.; Fonseca, O.; L'abbate, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: comer... o fruto ou o produto? *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 16, Num. 3. 2003. p. 281-293.
- 6-Carvalho, E. O.; Rocha, E. F. Consumo alimentar de população adulta residente em área rural da cidade de Ibatiba (ES, Brasil). *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol.16. Num.1. 2011. p. 179-185.
- 7-Castro, I. R. R.; Souza, T. S. N.; Maldonado, L. A.; Canine, S. E.; Rotenberg, S.; Gulgelmin, S. A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol.20. Num. 6. 2007. p. 571-588.
- 8-Cervato, A. M.; Derntl, A. M.; L., M. R. D. O.; Marucci, M. F. N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol.18. Num.1. 2005. pp. 41-52.
- 9-Costa, A. G. M.; Gonçalves, A. R.; Suart, D. A.; Suda, D. A.; Piernas, P. Lourena, L. R.; Cornacin M. C. M. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. *Revista do Instituto de Ciências da Saúde*. São Paulo. Vol. 27. Num. 3. 2009. p. 237-43.
- 10-Costa, A. G. V.; Cabrini, D.; Magalhaes, R. D.; Junqueira, T. S.; Franceschini, S. C. C.; Priore, S. E. Aplicação de jogo educativo para a promoção da educação nutricional de crianças e adolescentes. *Revista Nutrição Brasil*. São Paulo. Vol. 3. Num.4. 2004. p. 205-9.
- 11-Costa, L. D.; Valezi, A. C.; Matsuo, T.; Dichi, I.; Dichi, J. B. Repercussão da perda de peso sobre parâmetros nutricionais e metabólicos de pacientes obesos graves após um ano de gastroplastia em Y-de-Roux. *Revista Brasileira do Colégio de Cirurgiões*. Rio de Janeiro. Vol.37. Num.2. p. 096-101. 2010.
- 12-Dayrell, C.; Urasaki, R.; Goulart, R. M. M.; Ribeiro, S. M. L. Consumo alimentar e gasto energético em adolescentes obesos e eutróficos. *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo. Vol.27. Num.4. 2009. p. 374-380.
- 13-Hollo, R. A. M.; Leite, M. D. O.; Navarro F. A educação nutricional como forma de viabilizar o tratamento de mulheres com sobrepeso e obesidade, com baixa renda, atendidas numa unidade básica de saúde (UBS), no município de Cabreúva-SP. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 1. Num. 4. 2007. p. 109-118.
- 14-Kac, G.; Velasquez-Melendez, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol.19. Suppl.1. 2003. p. S4-S5.

15-Koch, K. M. M.; Oliveira, A. L. G.; Avaliação antropométrica e educação nutricional para promoção de saúde em escolares. Revista Digital de Nutrição. Ipatinga. Vol. 2. Num. 3. 2008.

16-Lima, S. C. V. C.; Arrais, R. F.; Pedrosa, L. F. C. Avaliação da dieta habitual de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. Revista de Nutrição. Campinas. Vol.17. Num.4. 2004. p. 469-477.

17-Magalhães V.C; Mendonça, G. A. S. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol. 19. Suppl. 1. 2003. p. S129-39.

18-Mendonça, C. P.; Anjos, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol.20. Num. 3. 2004. p. 698-709.

19-Miranda, J.; Gomes, P. T. T. Educação Nutricional e sua importância no combate dos quadros alarmantes de obesidade. Revista Eletrônica Lato Sensu. Paraná. Num.1. 2007.

20-Monteiro, F. C.; Silva Júnior, W. S.; Salgado Filho, N.; Ferreira, P. A. M.; Araújo, G. F.; Mandarino, N. R.; Barbosa, J. B.; Lages, J. S.; Lima, J. R. O.; Monteiro, C. C. Efeito da perda ponderal induzida pela cirurgia bariátrica sobre a prevalência de síndrome metabólica. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo. Vol.92. Num.6. 2009. p. 452-456.

21-Novaes, J. F.; Franceschini, S. C. C.; Priore, S. E. Hábitos alimentares de crianças eutróficas e com sobrepeso em Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Revista de Nutrição. Vol.20. Num.6. 2007. p. 633-642.

22-Novais, P. F. S.; Rases Junior, I.; Leite, C. V. S.; Oliveira, M. R. M. Evolução e classificação do peso corporal em relação aos resultados da cirurgia bariátrica: derivação gástrica em Y de Roux. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia. São Paulo. Vol.54, Num.3. 2010. p. 303-310.

23-Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO). Guia metodológico da comunicação social em nutrição. Roma: FAO, 1999.

24-Paranhos, V. M. S.; Malta, M. B.; Negreiros, T. M.; Barim, E. M. Carvalhaes, M. A. B. L.. Atividade educativa em sala de espera: promovendo saúde no centro de saúde escola da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual Paulista. II Mostra de Alimentação e Nutrição do Sistema Único de Saúde. Brasília. 2008.

25-Prevedello, C. F. I; Colpo, E.; Mayer, E. T.; Copetti, H. Análise do impacto da cirurgia bariátrica em uma população do centro do estado do Rio Grande do Sul utilizando o método BAROS. Arquivos de Gastroenterologia. São Paulo. Vol.46. Num.3. 2009. p. 199-203.

26-Rodrigues, A. D.; Dallanora, C. R.; Rosa, J.; Germani, A. R. M. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. Revista Eletrônica de Extensão da Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões. Frederico Westphalen Vol. 5. Num. 7. 2009. p. 101-106.

27-Rodrigues, E. M.; Boog, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. Caderno de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Vol.22. Num. 5. 2006. p. 923-931.

28-Rodrigues, L. P. F.; Roncada, M. J. Educação no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. Revista Comunicação em Ciências da Saúde. Brasília. Vol. 19. Num. 4. 2008. p. 315-322.

29-Souza, D. T. A importância da educação e intervenção nutricionais em escolares. São Paulo. 2010. publicado nos Cadernos de Saúde Pública (Czeresnia, 1999). In: Czeresnia D. F. Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2003. p.39-53.

30-Vasconcelos, F. A. G.; Assis, M. A. A.; Luna, M. E. P.; Hulse, S. B.; Schmitt, S.S.; Favarin, T.; Alves, D. O.; Antonelli, E. T.; Rossi, C. E.; Gabriel, C. G.; Santos, C. S. Ações educativas em nutrição para prevenção

**Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**  
**ISSN 1981-9919 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r**

---

de obesidade em escolares de Florianópolis/SC. Revista Eletrônica de Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Num.2. 2005.

31-Veloso, R. C.; Teixeira, R. E. O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. Revista Texto e Contexto Enfermagem. Florianópolis. Vol. 15. Num. 2. 2006. p. 320-5.

Recebido para publicação em 03/09/2011

Aceito em 24/09/2011