



AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES OBESOS

**Alyne Bernardes Dos Santos
Ana Maria de Lara Geffer**

Resumo

A obesidade é um problema de saúde pública, decorrente de fatores como a alimentação na primeira infância, a inatividade física, a forma de preparo do alimento, o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares e gorduras saturadas, alimentos processados e ultraprocessados. Esses fatores influenciam o aumento da prevalência de obesidade entre os adolescentes. Essa faixa etária, caracteriza-se por diversas transformações fisiológicas e mudanças psicossociais, colabora para a vulnerabilidade desses indivíduos que muitas vezes acabam consumindo uma dieta inadequada decorrente do aumento das necessidades energéticas por conta do crescimento. Nesse âmbito, as ações de educação alimentar e nutricional tornam-se fundamentais a fim de promover promoção e proteção da saúde desses jovens. A partir desse contexto, o estudo aborda a importância das ações de educação alimentar e nutricional. Essas práticas apresentam desde o processo que envolve ações com intuito de conscientização, prevenção ou agravamento de determinado caso, até o ponto crucial onde se encontra o diagnóstico de obesidade. O estudo tem como base aprofundar na literatura a correlação entre as atividades de educação nutricional e alimentar em adolescentes com sobrepeso e obesidade, na faixa etária dos 12 aos 18 anos. Sendo assim, foi realizada uma pesquisa de revisão de literaturas encontradas em bancos de dados: Scielo, PubMed e LILACS. A partir da pesquisa, salienta-se a relevância das ações de educação alimentar e nutricional com a finalidade de promover e modificar o estilo de vida dos indivíduos. Entre os estudos avaliados, os efeitos da prevenção de obesidade em adolescentes através de dinâmicas como filmes, apresentações e oficinas foram bem sucedidos. Através de atividades dessa forma, notou-se a mudança nos hábitos alimentares dos jovens, a diminuição do consumo de lanches, vendidos por ambulantes, como exemplo. Avaliou-se através de questionários a mudança no perfil nutricional dos indivíduos. Como forma de conscientizar sobre o estado de saúde de adolescentes, e a importância da educação alimentar e nutricional nesse âmbito. Espera-se que esse estudo ajude indiretamente e diretamente profissionais e jovens.

Palavras-chave: obesidade; educação alimentar e nutricional; nutrição do adolescente, sobrepeso, educação nutricional.