

## SENSIBILIZAÇÃO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA E MATERIAL INFORMATIVO DE APOIO

Aline Mathias da Silva<sup>1</sup>

Marisa Maria Dreyer Breitenbach<sup>2</sup>

### RESUMO

A obesidade é um problema de saúde pública global e tem aumentado em adolescentes. Uma das maneiras de prevenir a obesidade é por meio da sensibilização alimentar, que envolve a educação nutricional e a promoção de escolhas alimentares saudáveis. Uma das primeiras abordagens para o tratamento da obesidade deve passar por uma modificação do estilo de vida, principalmente visando a redução de peso e o sedentarismo, algo difícil de alcançar na sociedade atual, razão pela qual são necessários programas de prevenção para a obesidade juvenil. O ambiente escolar pode ser um espaço de promoção de informações importantes. Nesse sentido, o presente trabalho visa, por meio de uma revisão bibliográfica, abordar a questão da obesidade em adolescentes, com foco na importância da sensibilização alimentar em adolescentes por parte da escola. Para isso, foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos nas bases de dados scielo, medline, pubmed e sciencedirect. Os critérios de inclusão foram estudos que avaliaram programas de sensibilização alimentar em adolescentes, focando na alimentação saudável como forma de prevenção da obesidade, em língua portuguesa. Foram excluídos estudos que não apresentaram dados sobre a efetividade dos programas. Foram inicialmente identificados 40 artigos e após leitura foram selecionados 15 estudos que mais se enquadraram no perfil pesquisado. Eles abordaram a obesidade em adolescentes e os fatores comportamentais envolvidos, bem como o papel da escola como um ambiente onde pode ocorrer a sensibilização alimentar nos estudantes. Os trabalhos foram realizados com diferentes metodologias e durações, sendo que a maioria foi conduzida na região Sudeste, representando 40% dos estudos, seguida pela região Sul com 30%, Nordeste com 20% e as regiões Centro-Oeste e Norte com 10%. Vários estudos (Bozza et al, 2014; Pereira et al, 2015; Enes & Lucchini, 2016; Castro et al., 2016 e Barbalho et al., 2020) relataram que o comportamento sedentário, definido como tempo de tela superior a 2 horas diárias,

---

<sup>1</sup> Estudante de Ciências Biológicas na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - marisadreyer1@gmail.com

<sup>2</sup> Professora na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

está associado ao aumento do consumo de alimentos ultra processados e com a baixa prática de atividade física, contribuindo para o acúmulo de gordura corporal. Também foi constatado que a maioria dos adolescentes tinha a intenção de mudança alimentar, porém relataram dificuldades em se alimentar de forma adequada fora de casa. A educação nutricional, a promoção de escolha por alimentos saudáveis e o envolvimento do ambiente escolar e familiar foram as estratégias mais comuns relatadas nos trabalhos analisados, sendo efetivas na promoção de opções alimentares saudáveis e na prevenção da obesidade. Como produto dessa revisão foi elaborado um material informativo para ser utilizado por professores da rede pública e publicado em mídia social para divulgação ao público externo.