



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESTUDANTES
ADOLESCENTES – UM ESTUDO DE REVISÃO

Maryângela de Oliveira Borges

Pedro Henrique Lima da Silva

Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2020

Local: Centro Universitário de Brasília

Data da apresentação: 03/08/2020

Membro da banca: Ana Cristina e Maina Ribeiro Pereira Castro

INTRODUÇÃO

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um instrumento intersetorial e multiprofissional, que busca a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares e saudáveis, trazendo para o conceito o Direito Humano à Alimentação Adequada e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012).

Segundo Kroth (2018), a EAN é considerada uma estratégia de promoção da saúde que busca prevenir doenças não transmissíveis, como também inserir a prática da alimentação saudável. E o ambiente escolar se destaca como um espaço primordial para promover esta estratégia, envolvendo-se coletivamente.

A partir do início à introdução alimentar, as escolhas dos alimentos ajudam na formação de hábitos que podem influenciar de forma significativa no estado de saúde ao longo da vida. A interação familiar diretamente associada com as refeições estende essa influência sobre o período da adolescência e é crucial no encorajamento das práticas alimentares saudáveis e atividades físicas (CARDOSO *et al.*, 2015).

No Brasil, assim como em outros países, a globalização introduziu algumas modificações para a sociedade, sendo elas, a alimentação. Com a intensificação no setor urbano e industrial, sucedeu um fluxo maior em relação à distribuição dos alimentos processados, gerando emergências patológicas, como a obesidade e sobrepeso, sendo os maiores problemas para a saúde pública, afetando todas as faixas etárias (BRASIL, 2013; MARTÍNEZ *et al.*, 2015).

A alimentação é o fator mais importante para o desenvolvimento do ser humano, assim como na saúde e na prevenção de carências nutricionais. Entretanto, na idade escolar, a ingestão de alimentos que contém maior quantidade de sal, gordura e açúcar refinado, são consumidos com mais frequência. Outros fatores que também chegam a interferir no consumo alimentar dos adolescentes, destaca-se a preocupação com a imagem corporal, junto com a influência da mídia, onde esse público é considerado mais vulnerável em condições nutricionais devido ao padrão alimentar não saudável (CARVALHO *et al.*, 2018).

Em virtude das condições atuais, com o desenvolvimento da obesidade e o sobrepeso, adolescentes são, consideravelmente um público mais vulnerável, pois apresentam hábitos alimentares a base de alimentos que contêm alto teor de conservantes, e açúcares. O consumo do mesmo, possivelmente ocorre pela falta

de conhecimento sobre os alimentos, questão da acessibilidade, e do que é ofertado em casa pelos pais. Outro aspecto seria a influência gerada no ambiente escolar.

Portanto, se faz necessário a implementação da EAN nas escolas para um melhor desenvolvimento dos jovens, a influência nos hábitos alimentares, promover saúde e torná-los autônomos nas suas escolhas, tendo conhecimento sobre uma boa alimentação visando melhorias a longo prazo.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo investigar a aplicação de métodos de EAN nas escolas, em estudantes adolescentes.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

Foi realizada uma revisão de literatura dos principais estudos sobre o método de educação alimentar e nutricional utilizado em adolescentes.

Metodologia

Para elaboração do presente trabalho foram examinados artigos científicos, periódicos da área da saúde, monografias e publicações governamentais disponíveis nos idiomas inglês, espanhol, e português entre os anos de 2015 e 2020 por meio das bases de dados eletrônicos BIREME, EBSCO e PubMed. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: educação alimentar e nutricional (food and nutrition educations), estudantes (students), adolescentes (adolescent).

Análise de dados

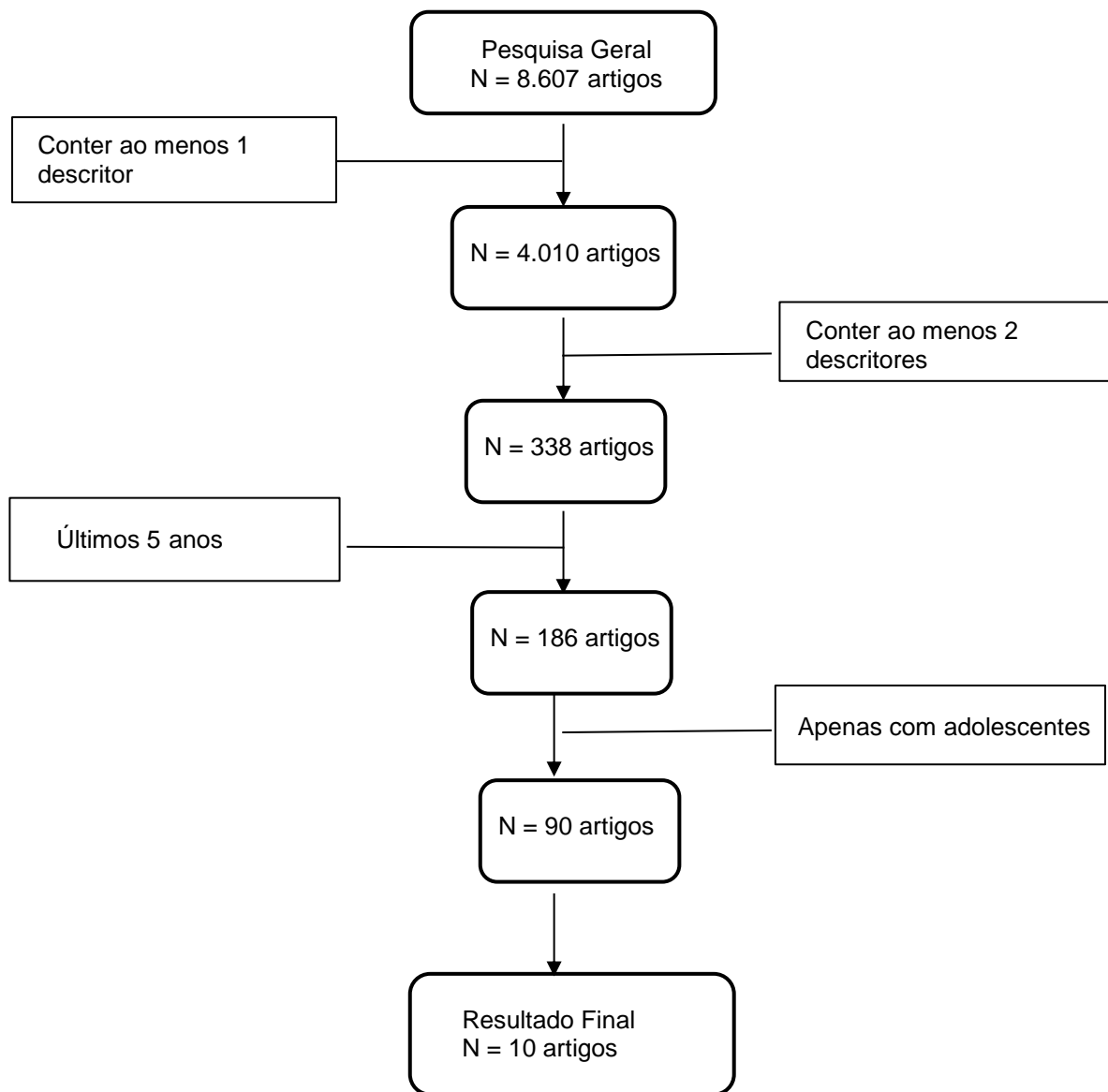
Os trabalhos científicos foram analisados de acordo com os títulos e resumos respeitando os descritores utilizados na busca, sendo de exclusão àqueles que não correspondiam ao público desejado para a pesquisa. Também foram descartados trabalhos que foram realizados anteriormente ao ano de 2015.

Em seguida, empreendeu-se uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizem as produções.

REVISÃO DE LITERATURA

Ao final da pesquisa, mediante os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram separados 10 trabalhos para ser abordado na revisão como mostra a figura 1.

Figura 1. Organograma do levantamento de dados realizados para a presente pesquisa. Brasília-DF, 2020.



Educação alimentar e nutricional

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil é reconhecida como uma ação estratégica para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada. A Educação Alimentar e Nutricional ocupa posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2018).

A alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. As abordagens de EAN requer o conhecimento das práticas alimentares, como acesso e disponibilidade dos alimentos, além do comportamento, práticas e escolhas envolvidas nas preferências, na forma de preparação e no consumo do alimento (BRASIL, 2012).

O guia alimentar insere-se no conjunto de diversas ações intersetoriais que possui o propósito de apoiar a educação alimentar e nutricional, cujo objetivo consiste em melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde. Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2014).

Em uma das perspectivas marcadas pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas, a prática de EAN deve ser desenvolvida através do uso de abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais considerando todas as fases da vida (BERGOLD; SANTOS, 2018).

Portanto, a Educação Alimentar e Nutricional não se resume apenas em conhecimentos científicos. Mas busca compreender os fatores alimentares a partir de uma visão multidimensional. E ao educador, cabe à tarefa desafiadora de abordar a temática em sua complexidade, respondendo as demandas da educação e da saúde, visando o desenvolvimento das potencialidades humanas. Caracterizando tudo que concerne à alimentação, a nutrição, e o controle de doenças que demandam assistência nutricional (BOOG, 2017).

Estudantes Adolescentes

Adolescentes e jovens constituem um grupo populacional que exige novos modos de produzir saúde. Na realidade brasileira, adolescentes e jovens são definidos por diferentes aspectos, emergindo opiniões diferenciadas quanto às formas de situá-los nos marcos referenciais que os caracterizam. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a definição de adolescência é caracterizada pela faixa etária de 10 até os 19 anos de idade. Quanto à juventude, se compreende a população dos 15 aos 24 anos. Os marcadores etários têm relevância no planejamento e na implementação de políticas públicas (BRASIL, 2018).

A escola é um lugar privilegiado para refletir sobre as questões que envolvem crianças e jovens, pais e filhos, educadores e educandos, bem como as relações que se dão na sociedade. É também nesse universo onde a socialização, a promoção da cidadania, a formação de atitudes, opiniões e o desenvolvimento pessoal podem ser incrementados ou prejudicados (MARRIEL *et al.*, 2006).

Paralelamente, observa-se, na atualidade, maior exposição a fatores de risco para a saúde, como uso de tabaco, consumo de álcool, alimentação inadequada e sedentarismo. Comportamentos de saúde ou de risco à saúde, adquiridos na adolescência tendem a se perpetuar na vida adulta, com as respectivas consequências para a qualidade de vida. Nessa perspectiva, a OMS recomenda como população-alvo de inquéritos escolares os adolescentes de 15 anos ou menos de idade. Tal contexto evidencia a necessidade de acompanhamento da situação de saúde de adolescentes, objetivando prover informações que reflitam a complexidade e a dinâmica de mudanças a que está sujeito esse grupo etário (IBGE, 2016).

Os inquéritos nacionais de saúde permitem conhecer a distribuição e magnitude das doenças, bem como de seus condicionantes sociais, econômicos e ambientais, sendo então essenciais para o planejamento e monitoramento das intervenções em saúde. O Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA) foi desenvolvido com o objetivo de estimar a prevalência de síndrome metabólica e obesidade em adolescentes brasileiros e traçar o perfil de fatores de risco que leva ao desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Sendo o primeiro inquérito nacional de base escolar, o presente estudo trouxe a proporção de não resposta, inferior a um terço. Contudo, o estudo fornece informações úteis para

futuros inquiridos adolescentes que poderão melhorar as estratégias, visando reduzir a não resposta (SILVA *et al.*, 2016).

Educação Alimentar e Nutricional com Estudantes Adolescentes

Estudos recentes têm mostrado resultados favoráveis em relação a aplicações de atividades práticas sobre Educação Alimentar e Nutricional, gerando benefícios como melhora no hábito alimentar. Os resumos desses trabalhos analisados são apresentados no Quadro 1.

Santos *et al.* (2015) selecionou quatro escolas da rede pública, sendo uma delas uma escola rural em Teresina, Piauí. Foram estudados 134 alunos com idades entre 10 e 14 anos, divididos em grupos de 15 alunos para a intervenção educacional. O estudo de intervenção foi desenvolvido por discentes do curso de Nutrição, supervisionado por profissionais nutricionistas, abordando os seguintes temas: a importância do alimento para a saúde, higiene dos alimentos e preparações mais saudáveis. A intervenção durou cerca de 90 minutos de aplicação, envolvendo teoria e prática, com a participação dos estudantes, usando cartazes educativos, peças teatrais e práticas culinárias saudáveis, além da aplicação de um questionário no início e no final da intervenção sobre o hábito alimentar dos alunos.

Observou-se que antes da intervenção educacional, o consumo de refrigerantes e suco processados consumidos pelos estudantes era acima de três vezes por semana. Porém, houve uma baixa significativa do consumo após a intervenção. Assim como frituras e doces também tiveram o consumo menor do que antes (SANTOS *et al.*, 2015).

O seguinte estudo, trata-se de uma intervenção com avaliações de antes e depois de um programa de Educação Alimentar e Nutricional de seis meses. Sendo assim, foram avaliados 54 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 16 e 19 anos, matriculadas em uma instituição sem fins lucrativos. O programa constituiu em atividades, como palestras, aconselhamento nutricional, oficinas culinárias e dinâmicas em grupos, atribuídas em seis reuniões com a equipe de nutrição. Além disso, foram recolhidos os dados dos participantes por meio de recordatório de 24

horas, e um questionário específico, avaliando o conhecimento dos adolescentes sobre nutrição (BALDASSO, 2016).

Diante dos resultados adquiridos, Baldasso (2016) avaliou uma prevalência de sobrepeso e obesidade antes e depois da intervenção. Embora o IMC de alguns estudantes permaneceu inadequado, mostrou-se que 5,6% dos participantes migraram de obesidade para excesso de peso por intermédio da intervenção, com melhora significativa do perfil nutricional. Percebeu-se também que após o programa, os alunos não acrescentaram mais sal em suas refeições, assim como açúcar em suas bebidas. E de certa forma, a ingestão de legumes, frutas e laticínios teve um aumento significativo. Por fim, após a intervenção, 50% dos alunos começaram a ler rótulos de alimentos e 63% começaram a entender as informações contidas, e 33% melhoraram sua dieta durante a semana e 37% durante o fim de semana.

Pereira (2017) estudou 59 adolescentes com faixa etária entre 13 e 16 anos, matriculados em uma escola pública municipal de Lavras, Minas Gerais. A proposta para a intervenção desse estudo foi dividida por quatro etapas. Os alunos foram avaliados individualmente por meio do questionário de frequência alimentar na primeira etapa. Em seguida, os adolescentes responderam a um questionário referente à nutrição e alimentação saudável. Os alunos recrutados foram divididos em dois grupos (A e B), sendo assim, duas estratégias de intervenção em Educação Alimentar e Nutricional foram aplicadas com os adolescentes.

A primeira intervenção foi desenvolvida por meio de uma palestra para o grupo A, abordando temas como: alimentação saudável, grupos alimentares, a importância da água e influência dos meios de comunicações na escolha dos alimentos. Quanto à segunda intervenção com o grupo B, foi abordado um jogo de perguntas e respostas com base nos mesmos temas apresentados com o grupo A. Os resultados encontrados revelaram que antes da intervenção os adolescentes apresentavam o elevado consumo de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gordura, e um baixo consumo de frutas, hortaliças e vegetais. Contudo, Pereira (2017) enfatizou sua preocupação evidenciando a urgente necessidade de intervenções educativas com os adolescentes.

Silva (2017) realizou um estudo de intervenção com 20 alunos de instituição pública no Distrito Federal, onde desenvolveu uma oficina culinária com os estudantes. O estudo presente foi realizado em cinco etapas, através da utilização

do material teórico o Arco de Maguerez. Portanto, se fez a observação da realidade por meio de um questionário com perguntas sobre preferências e aversões alimentares, e se tinham algum contato ou conhecimento sobre a prática culinária. Como pontos-chave se basearam nos alimentos cujos alunos menos gostavam, e as preparações que mais gostavam. Buscas literárias a respeito dos alimentos listados e técnicas dietéticas necessárias para a elaboração de novas receitas foram os pontos principais para a teorização. Para a hipótese de solução pensando em melhorar a aceitabilidade dos alimentos, foram elaboradas sete receitas de fácil preparo. O intuito da preparação das receitas tratou-se de mostrar aos adolescentes a relação entre saúde e alimentação, além de desenvolver autonomia para hábitos alimentares mais saudáveis.

Por meio da aplicação da realidade, a oficina se desenvolveu na cozinha da escola. Os alunos receberam os equipamentos como aventais, touca, e logo foram orientados a higienização correta das mãos. Após a oficina foi feita uma avaliação com os adolescentes por meio de uma roda de conversa, onde os estudantes escreveram que gostaram ou não, o que aprenderam e se faria em casa. Os resultados avaliados no questionário feito na primeira etapa do estudo mostraram que as preparações escolhidas pelos alunos foram bolo, pizza, sanduíche, quanto aos alimentos rejeitados foram destacados o jiló, beterraba, quiabo, abóbora, rúcula e berinjela. Dessa forma, as preparações feitas foram utilizadas dos alimentos rejeitados nas preparações desejadas pelos estudantes. Após a oficina, os alunos mostraram respostas positivas no preparo das receitas (SILVA, 2017).

Um grupo de estudantes da Universidade de Brasília – UnB desenvolveram um estudo de intervenção randomizado com estudantes adolescentes do ensino médio de uma instituição privada. Para a intervenção foi desenvolvido um jogo digital, na forma de um aplicativo para que os estudantes instalassem em seus aparelhos telefônicos, e que tinham como finalidade implementar o Guia Alimentar para a População Brasileira. Trata-se de um jogo de cartas com o estilo visual diferenciado por cores, fazendo uma representação semelhante a um semáforo, sendo assim os cartões verdes representam alimentos mais saudáveis, amarelos representam alimentos que devem ter o consumo moderado, e os vermelhos que devem ser evitados. O objetivo do jogo foi transmitir o conceito de alimentação saudável e ampliação do conhecimento dos estudantes (CHAGAS *et al.*, 2018).

Chagas *et al.* (2018) afirmaram que a intervenção contribuiu para o desenvolvimento de ferramentas educativas como estratégia para EAN com os adolescentes. Espera-se que com a iniciativa do jogo, possa ser utilizada como referência para outras iniciativas educacionais.

Kroth (2018) promoveu um plano de ação educativo com adolescentes em uma escola pública de Salvador, Bahia. O objetivo do projeto de intervenção foi motivar a alimentação saudável no âmbito escolar. A ação planejada foi denominada como “Oficina de lanches saudáveis e nutritivos”. As atividades foram divididas por duas etapas, sendo a primeira uma intervenção teórica onde foi abordada por meio de uma roda de conversa a percepção de alimentação saudável dos participantes incluindo os “Dez passos para uma alimentação saudável”. Além da troca de ideias a respeito de lanches saudáveis, e entrega de um folder informativo para os estudantes.

Quanto à segunda parte, a intervenção prática foi desenvolvida por uma degustação de lanches preparados com alimentos saudáveis, coloridos e financeiramente acessíveis. Após a degustação, foi aplicado um teste de aceitabilidade das preparações com os adolescentes. Com relação aos resultados da pesquisa de satisfação, verificou-se que todos os que estavam presente na ação, avaliaram de forma positiva, dentre os comentários como à maioria relatou que aprenderam algo que não sabia; o esclarecimento do que é considerado saudável e a porções adequadas dos alimentos (KROTH, 2018).

Santos (2018) desenvolveu atividades educativas voltadas para educação e promoção da saúde, utilizando recursos lúdicos e musicais junto aos escolares de uma rede de ensino pública no Rio de Janeiro. Para realizar o encontro com os adolescentes, avaliou-se a necessidade de conhecer de forma mais aprofundada o perfil dos escolares participantes. De certa forma foi elaborado um questionário abordando os hábitos alimentares, histórico de obesidade e comorbidades na família, higiene pessoal e dos alimentos, e ocorrência de infecções ou intoxicações alimentares. Baseado nestes aspectos desenvolveu-se atividades voltadas para higienização das mãos e dos alimentos, e Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs).

Foram realizados cinco encontros em torno de uma hora cada. Observou-se que os escolares que não possuíam o hábito de higienizar as mãos antes das refeições vieram a sofrer infecções parasitárias. Quanto ao hábito alimentar, notou-

se uma preferência maior por alimentos ultraprocessados. Conclui-se que o diagnóstico prévio favoreceu ao planejamento das atividades, possivelmente facilitando a participação e envolvimento dos escolares. Visto então que a abordagem promoveu aos escolares um senso crítico sobre os conhecimentos abordados, estimulando-os a compartilhar com os familiares que aprenderam durante o projeto (SANTOS, 2018).

Um estudo feito com 32 estudantes adolescentes do Ensino Médio, com idades referentes de 15 e 17 anos proporcionou identificar sinais emocionais e comportamentais de risco para transtornos alimentares. Foi desenvolvido um questionário, estruturado com três seções e foi aplicado aos participantes, a primeira seção correspondeu aos dados sociodemográficos, a segunda referente aos dados antropométricos para determinação do IMC, e por fim a terceira, direcionada a promoção e educação para a saúde em aspectos alimentares. O estudo foi realizado em três fases, a primeira referente ao diagnóstico. A segunda, a respeito do desenvolvimento da intervenção com um Programa Educacional de Educação Alimentar. As atividades foram realizadas por meio de ações de educação em saúde, com ênfase no desenvolvimento de capacidades e competências, participação social e comunicação educacional. A terceira fase foi realizada três meses após o término da intervenção (CRUZ-BELLO *et al.*, 2018).

A partir dos dados tabulados, Cruz-Bello *et al.* (2018) identificou que pouco mais da metade dos adolescentes estavam na faixa normal, diante aos parâmetros de referência do IMC. Entretanto, a prevalência em excesso de peso foi maior nos homens, quanto ao caso da obesidade, apenas um caso foi encontrado no grupo das mulheres. Após a intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, observou-se uma mudança notável em adolescentes que aumentaram ou substituíram o consumo de água pura, em contraste com aqueles que diminuíram o consumo de bebidas açucaradas. Houve um aumento no percentual no consumo de frutas e legumes, cereais e tubérculos, levando em conta que houve uma queda no consumo de alimentos calóricos.

Backes *et al.* (2018) elaborou uma gincana com adolescentes, entre 14 e 17 anos, com intuito de promover escolhas saudáveis e mudanças no padrão alimentar. A gincana contou com cinco tipos de intervenções, porém, antes da prática foi disponibilizado um questionário aos estudantes. Esse instrumento serviu para avaliar possíveis fatores envolvidos nas escolhas alimentares dos adolescentes. A primeira

intervenção tratou-se de um jogo de verdadeiro ou falso, abordando fatores que influenciam na alimentação. A segunda intervenção foi nomeada de “Atividade dos sentidos” cujo objetivo era fazer com que os adolescentes tivessem contato com os alimentos e discutissem o seu benefício. A terceira teve por objetivo mostrar as quantidades de sal, açúcar e gorduras presentes em alguns produtos alimentícios. A quarta intervenção buscou incentivar os adolescentes a mudança no comportamento alimentar. Quanto a quinta e última intervenção foi mostrado aos adolescentes uma técnica de preparar uma bebida saudável, semelhante ao gosto de um refrigerante.

A partir dos resultados, percebeu-se o entrosamento e empatia dos adolescentes com a gincana, além da influência que gerou aos estudantes, como mudança no comportamento alimentar, conhecimento mais abrangente nos benefícios de um alimento através das informações do rótulo nutricional, assim como desenvolveram uma melhor escolha alimentar (BACKES *et al.*, 2018).

Pardino *et al.* (2019) realizou um estudo de intervenção com 411 escolares de uma instituição pública de Minas Gerais, MG. O estudo de intervenção levou três meses com 15 oficinas de EAN, incluindo toda a comunidade escolar. A coleta de dados foi dividida em duas etapas, sendo a primeira um questionário contendo informações sobre o consumo alimentar habitual e informações sobre o perfil de atividade física dos escolares. Quanto à segunda etapa caracterizou-se pela realização das oficinas de EAN. As oficinas foram desenvolvidas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira; Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional; e Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle de Obesidade.

Dentre as atividades, Pardino *et al.* (2019) reuniu a comunidade escolar a participar das oficinas, envolvendo orientações na escolha de opções mais saudáveis; preparo correto da merenda escolar, com as cantineiras; apresentação de filmes relacionados aos temas propostos da oficina; avaliação do conhecimento dos escolares sobre frutas e hortaliças; benefícios dos alimentos *in natura*, assim como outras propostas que envolveram os pais responsáveis, orientando a escolha de alimentos benéficos para seus filhos. Diante dos resultados apresentados, mostrou que de modo geral os escolares possuem o hábito de consumir alimentos que são importantes para o desenvolvimento. Sobre o consumo de doces, os estudantes relataram consumir de 1 à 3 vezes na semana. Quanto ao nível de atividade física contactou-se que dos 411 escolares, 286 deles foram classificados como

ativos.

Quadro 1. Resumo dos estudos sobre Educação Alimentar e Nutricional, Escolares Adolescentes. Brasília - DF, 2020

Autor/ ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivo do estudo	Resultados mais relevantes
Santos <i>et al.</i> (2015)	Estudo de intervenção, quase experimental, randomizado e quantitativo.	134 estudantes.	Avaliar a eficácia das atividades nutricionais educativas, com intuito de reduzir o consumo alimentos hipercalóricos em estudantes de uma escola pública.	Após a intervenção educativa, os estudantes diminuíram significativamente o consumo semanal dos alimentos processados e ultraprocessados.
Baldasso (2016)	Estudo de intervenção não controlado.	54 adolescentes.	Avaliar a mudança no padrão alimentar dos estudantes, a partir das intervenções do programa de educação alimentar e nutricional.	A intervenção nutricional melhorou o perfil nutricional dos estudantes, ainda que o IMC de alguns permaneceu inadequado. Houve diminuição de dieta de baixa qualidade e melhora da dieta durante a semana, assim como no fim de semana. A ingestão de legumes, laticínios e frutas aumentou significativamente atendendo às recomendações diárias, mas sem efetividade com açúcares, doces e carnes.
Pereira (2017)	Estudo experimental.	59 adolescentes.	Intervir com EAN, aplicando palestra e jogo do tipo quiz, comparando a eficácia no processo educativo dos adolescentes, entender como influencia nas percepções e no conhecimento, avaliando os hábitos alimentares e o grau de conhecimento sobre alimentação e nutrição.	Hábitos alimentares por parte dos adolescentes com alimentos altamente calóricos e baixo consumo de frutas, verduras e legumes. As intervenções utilizadas foram uteis para os alunos alteraram a perspectiva de conhecimento sobre alimentação e nutrição entre eles.
Silva (2017)	Estudo de intervenção.	20 alunos.	Utilizar recursos de EAN, como oficina culinária com adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal.	Durante a escolha das preparações, os adolescentes optaram por alimentos ricos em gorduras e açúcares, de alto valor energético, apresentando aversões a alimentos como

				legumes e vegetais. A oficina culinária teve boa aceitação pelos alunos.
Chagas <i>et al.</i> (2018)	Estudo randomizado com grupos de intervenção e controle.	168 indivíduos.	Delinear intervenção nutricional para estudantes adolescentes de escolas particulares do Distrito Federal, promovendo práticas alimentares saudáveis através de um jogo digital.	Os alunos entenderam bem o conceito do jogo, a respeito de estratégias alimentares, alimentação saudável, refeições equilibradas. Assim, o jogo se mostra muito funcional para práticas de educação alimentar e nutricional.
Kroth (2018)	Estudo descritivo e transversal,	28 estudantes e 35 pais e responsáveis	Estimular por meio de intervenções educativas de alimentação e nutrição o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis nos alunos e em seus familiares.	Os participantes se mostraram participativos, esclarecendo dúvidas e interessados nas opções de lanches ofertados. A intervenção foi avaliada de forma positiva pelos familiares, houve aprendizados, esclarecimento do que é considerado saudável, compreensão da necessidade de ofertar lanches saudáveis e acrescentar as preparações em seus hábitos alimentares.
Santos (2018)	Estudo descritivo, qualitativo.	1107 participações de escolares em 52 encontros.	Analisar a influência de ações de EAN em escolares, com atividades lúdicas e educativas desenvolvidas pelo projeto Oficinas Musicais em escola municipal.	A utilização da paródia como um recurso lúdico demonstrou ser uma estratégia efetiva para estimular o conhecimento dos escolares. A participação dos professores contribuiu positivamente para o processo educativo.
Cruz-Bello <i>et al.</i> (2018)	Estudo quase experimental	32 estudantes.	Avaliar o efeito da intervenção educacional e nutricional, melhorando o comportamento alimentar dos estudantes do ensino médio.	Identificou-se mudança no conhecimento dos adolescentes sobre o consumo de alimentos e bebidas. Aumento do consumo de água, frutas e vegetais, diminuição no consumo de alimentos com calorias vazias.
Backes <i>et al.</i> (2018)	Estudo de intervenção	Adolescentes entre 14 e 17 anos	Auxiliar escolhas alimentares mais adequadas entre adolescentes, abordando assuntos pertinentes à rotina alimentar, fazendo com que eles identificassem possíveis fatores que poderiam influenciar negativamente o consumo alimentar.	Percebeu-se a mudança no comportamento alimentar dos adolescentes após a intervenção, assim como também a percepção dos benefícios dos alimentos através do rótulo nutricional, melhorando suas escolhas alimentares.

Pardino <i>et al.</i> (2019)	Estudo intervenção	de	411 estudantes	Realizar uma intervenção utilizando como ferramenta a estratégia de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por intermédio de oficinas a partir do levantamento prévio do consumo alimentar e da atividade física dos escolares.	O estudo mostrou que boa parte dos estudantes já apresentavam bons hábitos no consumo de alimentos importantes para o desenvolvimento corpóreo, assim como foram considerados ativos com relação ao nível de atividade física.
------------------------------	-----------------------	----	----------------	---	--

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desse estudo foi investigar a aplicação das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com os estudantes, como também identificar os hábitos alimentares que os mesmos possuem.

Diante da realidade atual, nos deparamos com uma população de crianças e adolescentes que enfrentam enfermidades caracterizadas pelos seus próprios estilos de vida e hábitos alimentares. Sabe-se que o hábito alimentar se constrói primeiramente dentro de casa. No entanto, existem vários fatores como a interferência familiar e a mídia infantil que geram a influência para o consumo de alimentos industrializados.

Com base nos trabalhos revisados, podemos associar as práticas de intervenções com os princípios para ações de Educação Alimentar e Nutricional do Marco de Referência, onde se busca alcançar com os adolescentes a promoção da autonomia alimentar, além da participação ativa para escolhas e práticas alimentares melhores. Nota-se também a preocupação dos profissionais nutricionistas buscarem pelo planejamento de estratégias de EAN, baseado no cenário observado, e contribuindo no monitoramento das ações para tornar o método mais eficaz.

De certa forma, os trabalhos revisados mostraram uma boa relevância mediante as estratégias de EAN. De acordo com os cenários apresentados notou-se que após a prática de intervenção, os adolescentes mostraram-se interessados nas ações educativas gerando uma percepção melhor sobre o próprio comportamento alimentar, considerando os fatores que influenciam suas escolhas, assim como também desenvolvendo autonomia e criatividade, melhorando suas escolhas por opções alimentares, estimulando uma vida mais saudável. De modo geral, as intervenções revisadas obtiveram uma boa aceitação pelos adolescentes, proporcionando a mudança dos hábitos alimentares.

Por fim, se faz necessário mais estudos científicos sobre a efetividade do instrumento de Educação Alimentar e Nutricional, buscando melhorar e desenvolver novas estratégias para serem trabalhadas com o público alvo.

REFERÊNCIAS

BACKES, Vanessa *et al.* Gincana alimentar como incentivo à educação alimentar e nutricional em escolares: relato de experiência. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. Canoas, RS, vol. 6, n. 2, p. 39-47, jun, 2018.

BALDASSO, Juliana Garcia; GALANTE, Andréa Polo; GANEN, Aline de Piano. Impacto of actions of food and nutrition education program in a population of adolescentes. **Revista de Nutrição**. São Paulo, SP, vol. 29, n.1, p. 65-75, jan-fev, 2016.

BOOG, M. C. F. In; DIEZ-GARCIA, R. W. Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. cap. 7. p. 63-70.

CRUZ-BELLO, Patricia *et al.* Mejora del Conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes com una intervención educativa basada en orientación alimentaria. **Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social**. Toluca, México, vol. 26, n. 4, p. 248-255, nov, 2018.

CARDOSO, Susana *et al.* Escolhas e hábitos alimentares em adolescentes: associação com padrões alimentares do agregado familiar. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**. Lisboa, Portugal, vol. 3, n. 2, p. 128-136, abr, 2015.

CARVALHO, Luiza Marly Freitas; NASCIMENTO, Mikaele Silva; SILVA, Midiã da Costa. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise crítica de inquéritos epidemiológicos e alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, SP, v. 12, n. 75, p. 960-967, dez-jan, 2018.

CHAGAS, Carolina Martins dos Santos *et al.* Rango Cards, a digital game designed to promote a healthy diet: a randomized study protocol. **BMC Public Health**, Brasília, DF, vol. 18, 10 p., jun, 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS – IBGE. **Pesquisa nacional de saúde do escolar 2015**. Rio de Janeiro, RJ, 2016. 131 p.

KROTH, Karina Borges. Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia. **RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, n.2, p. 3-8, jul-dez, 2018.

MARRIEL, Lucimar Câmara *et al.* Violência escolar e auto-estima de adolescentes. **Cadernos de Pesquisa**. São Paulo, SP, vol. 36, n. 127, jan-abril, 2006.

MARTÍNEZ, Ximena Mercedes Díaz *et al.* Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable em escolares chilenos. **Hacia la Promoción de la Salud**, Chillán, Chile, v. 20, n. 1, p. 83-95, jan-jun, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF, 2014. 158 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília, DF, 2013. 86 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica**. Brasília, DF, 2018. 235 p.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL (Brasil). **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Brasília, DF, 2018. 50 p.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME (Brasil). **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF, 2012. 64 p.

PARDINO, Juliana Silveira *et al.* Oficinas de educação alimentar e nutricional a partir da avaliação do consumo alimentar e do perfil de atividades físicas de escolares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, SP, vol. 13, n. 78, p. 238-248, mar-abr, 2019.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**. Lavras, MG, vol. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

SANTOS, Ana Paula; Machado BERGOLD, Leila Brito. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para educação alimentar e nutricional com escolares. **RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, n. 2, p. 88-93, jul-dez, 2018.

SANTOS, Marize Melo *et al.* Effectiveness of an educational intervention to reduce the consumption of high-calorie foods in public school children in Teresina, Piauí (Brazil). **Nutrición Hospitalaria**. Teresina, PI, vol. 32, n.2, p. 622-626, mai, 2015.

SILVA, Isabella Pereira; PORTO, Erika Blamires Santos. **Oficina culinária: instrumento de educação alimentar**. 2017. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

SILVA, Thiago Luiz Nogueira *et al.* Participação no Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes - ERICA. **Rev Saude Publica**. Rio de Janeiro, RJ, vol. 50, n. 1, 13 p., nov, 2016.