



ELIVANE DE OLIVEIRA SILVA

**EFEITOS DE ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO
EMAGRECIMENTO DE ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Conceição do Coité-BA
2022**

ELIVANE DE OLIVEIRA SILVA

**EFEITOS DE ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO
EMAGRECIMENTO DE ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo científico apresentado à Faculdade da Região Sisaleira como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Marília Villela de Carvalho.

Coorientadora: Karine Brito Beck da Silva.

**Conceição do Coité – BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

S381 Silva, Elivane de Oliveira
Efeitos de estratégias de educação alimentar e
nutricional no emagrecimento de adultos obesos:
uma revisão de literatura/Elivane de Oliveira Silva.
- Conceição do Coité: FARESI, 2022.
14f.; il..

Orientadora: Profa. Marília Villela de Carvalho
Coorientadora: Profa. Karine Brito Beck da Silva
Artigo científico (bacharel) em Nutrição –
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI).
Conceição do Coité, 2022.

1 Nutrição 2 Obesidade 3 Educação Nutricional.
4 Estratégia Nutricional I Faculdade da Região
Sisaleira – FARESI.II Carvalho, Marília Villela de
Silva, Karine Brito Beck da, IV Título.

CDD: 616.398

EFEITOS DE ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO EMAGRECIMENTO DE ADULTOS OBESOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Elivane de Oliveira Silva¹

Marília Villela de Carvalho²

Karine Brito Beck da Silva³

RESUMO

A obesidade é considerada um problema de saúde pública devido a crescente prevalência entre a população brasileira. Uma doença multifatorial que envolve fatores além de nutricionais, genéticos, metabólicos, psicossociais, culturais entre outros. Neste sentido o objetivo desse estudo é avaliar os efeitos de estratégias de EAN no emagrecimento de adultos obesos. Realizou-se pesquisas em artigos, no período de 2017 a 2021, sendo coletados dados para ser feito a revisão de literatura, a partir das bases de dados, *Pubmed*, *Lilacs*, *Google Scholar*, e *Biblioteca Virtual Scielo*, com os descritores indexados no DeCS. Sendo selecionado seis estudos sobre Educação Alimentar e Nutricional evidenciando as estratégias e efeitos que foram eficazes no processo de emagrecimento de adultos obesos, ao qual direciona o indivíduo para a adoção de hábitos alimentares e nutricionais adequados e segurança alimentar. Melhorando o conhecimento, as habilidades para fazer as escolhas certas em relação a hábitos alimentares saudáveis. Observou-se que as intervenções com base na EAN contribuíram para redução do peso, diminuição da circunferência abdominal, melhora na pressão arterial e melhora no consumo de frutas, verduras. Essas estratégias servem para implementar as ações com intuito de minimizar os efeitos do excesso de peso e DCNT contribuindo para a melhoria da saúde da população.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade. Educação Nutricional. Adultos. Estratégia Nutricional. Emagrecimento.

ABSTRACT

Nowadays obesity is considered a public health problem due to the increasing prevalence among the Brazilian population. A multifactorial disease that involves factors in addition to nutritional, genetic, metabolic, psychosocial, cultural, among others. In this sense, the objective of this study corresponds to evaluate the effects of EAN strategies on weight loss in obese adults. Research was carried out on articles from 2017 to 2021, with data collected to review the literature, from the databases *Pubmed*, *Lilacs*, *Google Scholar*, and *Scielo Virtual Library*, with the descriptors indexed in DeCS. Six studies on Food and Nutrition Education were selected, highlighting the strategies and effects that were effective in the weight loss process of obese adults, which directs the individual to adopt adequate eating and nutritional habits and food safety. Improving knowledge, skills to make the right choices regarding healthy eating habits. It was observed that EAN through interventions contributed to

¹ Bacharelanda em Nutrição (FARESI).

² Professora orientadora. Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Mestre e Doutoranda em Alimentos, Nutrição e Saúde

³ Professora coorientadora. Doutora e Mestre em Alimentos Nutrição e Saúde, e Graduada em Nutrição.

weight reduction, decreased abdominal circumference, improved blood pressure and improved consumption of fruits and vegetables. These strategies serve to implement actions that aim to minimize the effects of overweight and NCDs on population health through health interventions.

KEYWORDS: Obesity. Nutritional Education. Adults. Nutritional Strategy. Slimming.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS 2010), a obesidade é considerada um problema de saúde pública, afetando crianças, adolescentes e adultos. É uma doença multifatorial e metabólica crônica, além de fatores nutricionais, há uma predisposição genética, metabólicas e envolve fatores psicossociais, culturais, entre outros (CUPARI, 2019). Sendo caracterizada por um acúmulo excessivo de gordura corporal, ocasionando vários prejuízos para saúde do indivíduo que sofre com esse problema, podendo causar várias doenças metabólicas. Dados mostram que a prevalência de obesidade tem aumentado muito nos últimos anos, sendo responsável por um aumento em grande parte da mortalidade e morbidade (PINHEIRO, *et al.*, 2018).

O seu diagnóstico se dá através do Índice de Massa Corporal (IMC), parâmetro utilizado para calcular o valor obtido pelo peso em (kg) e altura em (m)², sendo considerado obeso se o resultado for igual ou maior 30 kg/m². Com o aumento da obesidade, aumenta também as chances de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis na idade adulta. Ocasionalmente impactos na qualidade de vida, na busca por serviços de saúde, na área escolar e nas atividades diárias (PAIM E KOVALESKI, 2020).

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 29,5% das mulheres e 21,8% dos homens têm obesidade. O sobrepeso, por sua vez, foi encontrado em 62,6% delas e em 57,5% deles. Houve um aumento na prevalência da obesidade, e em cada dez brasileiros, quatro apresentam excesso de peso, e segundo a última informação divulgada já houve um aumento passando de quatro para seis, alcançando um número de 96 milhões de pessoas acima do peso (PNS, 2019). Esse aumento da obesidade se dá através de fatores ambientais e comportamentais como o estilo de vida, o aumento do consumo de comidas rápidas, como as comidas prontas os

famosos fast food, relacionado como o sedentarismo e associado a fatores genéticos (PINHEIRO, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional está sendo considerada muito eficaz no processo de emagrecimento de adultos obesos, é um procedimento, que direciona o indivíduo para a incorporação de hábitos alimentares e nutricionais adequados, e que provoca mudanças nos hábitos alimentares, contribuindo para perda de peso e fazendo com que o resultado seja gradativo e mais duradouro. Sendo reconhecida como estratégica para a promoção da alimentação saudável dentro do contexto da realização do direito humano à alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar e nutricional (SIMINO, 2018). Tendo um papel muito importante no que diz respeito ao processo de transformação, promovendo mudança no comportamento alimentar e dessa forma contribuindo com o tratamento da obesidade (MACEDO e AQUINO, 2018).

O processo de emagrecimento traz inúmeros benefícios para saúde de uma pessoa que sofre com a obesidade, como melhor qualidade de vida, mais disposição para realizar suas atividades diárias, um bom resultado nos valores de exames, e redução do percentual de gordura corporal, que é um fator importante para ser considerado no emagrecimento saudável. Auxiliando dessa forma no bem-estar em geral, e prevenindo DCNT, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras (SIMINO, 2018).

Desta forma, o objetivo desse estudo é avaliar os efeitos de estratégias de EAN no emagrecimento de adultos obesos por meio de uma revisão de literatura.

2 MÉTODOS

O presente artigo trata-se de uma revisão literária, desenvolvida com base em artigos científicos (GIL, 2008). Cujo objetivo é de avaliar estratégias de Educação Alimentar em adultos obesos. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas em artigos, no período de 2017 a 2021, sendo coletados dados para ser feito a revisão de literatura; a partir das bases de dados, *Pubmed*, *Lilacs*, *Google Scholar*, e *Biblioteca Virtual Scielo*, com os seguintes descritores: “Obesidade”, “Educação Nutricional”, “Adultos”, “Estratégia Nutricional” e “Emagrecimento”, em seus respectivos termos em inglês.

Para seleção dos artigos foram adotados os seguintes critérios de inclusão estudos publicados nos últimos 5 anos em adultos obesos, avaliando os efeitos de estratégias de educação alimentar e nutricional no emagrecimento, artigos originais, disponíveis na íntegra nos idiomas português e inglês. Foram excluídos estudos realizados com crianças, adolescentes ou idosos e adultos que não são obesos. Artigos disponíveis em outros idiomas diferentes dos escolhidos e os que não foram publicados nos últimos 5 anos e que não estivessem disponíveis online na íntegra.

Inicialmente foi feita a leitura dos títulos, seguida pela leitura dos resumos e por último a leitura do texto completo, de forma detalhada para inclusão. Foram incluídos nesse estudo 6 artigos, que serão apresentados no quadro de resumo a seguir, com: Autor/ano, objetivos: métodos; principais resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), é conceituada como o campo de conhecimento e de prática contínua e permanente de ação multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar, que sugere desenvolver a autonomia e a espontaneidade, pois direciona o indivíduo para a incorporação de hábitos alimentares e nutricionais adequados e saudáveis (FRANÇA, CARVALHO, 2017).

Estudos demonstraram destaque no tratamento da obesidade em relação a educação alimentar, com alimentação saudável e a prática de atividade física obtendo redução da massa corporal, principalmente da gordura e no aumento da massa muscular, que auxilia na melhora da qualidade de vida, promovendo inúmeros benefícios a saúde, sendo considerado uma fundamental estratégia para redução da obesidade, com resultados positivos, se seguidos os devidos protocolos (CHRISTINELLI, SOUZA, *et al.*, COSTA, 2020).

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) vem sendo reconhecida como estratégica para a promoção da alimentação saudável dentro do contexto da realização do direito humano à alimentação adequada e da garantia da segurança alimentar e nutricional, a partir do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas. Esse marco se propõe a traçar possibilidades de construção coletiva do campo de saberes e práticas em EAN. Prioriza um importante eixo na promoção de hábitos alimentares saudáveis, sendo uma estratégia

indispensável dentro das políticas públicas em alimentação e nutrição (MACEDO e AQUINO, 2018).

Neste sentido as estratégias de EAN estimulam o consumo de alimentos *in natura*, os quais auxiliam em promoção de saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza o consumo diário de frutas e verduras de no mínimo 400 gramas ao dia, com uma variedade de nutrientes provenientes dos alimentos (FERNANDES, SILVA, *et al.*, 2019).

Os alimentos *in natura*, possuem uma grande variedade e predominantemente de origem vegetal, como base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, cultura apropriada e promotora de um sistema alimentar sociável e ambientalmente sustentável, fazendo de alimentos *in natura* a base da alimentação, sendo obtidos de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza, como frutas, verduras, legumes, raízes, entre outros (MOLINA, 2018).

Segundo os autores França e Carvalho (2017), intervenções de EAN, contribuiu com um impacto positivo no perfil da alimentação, antropometria, adoção de hábitos alimentares saudáveis, havendo redução da circunferência da cintura (CC), e melhora na pressão arterial, com um melhor estado nutricional, dos participantes da intervenção.

Estudos abordam que estratégias de Educação Alimentar e Nutricional, através de intervenção e aconselhamento nutricional e também com apoio psicológico foi possível observar que são eficazes no emagrecimento e manutenção do peso em adultos obesos (ABRAVANEL, *et al.*, 2017).

Já Bezerra (2018) relata que EAN é utilizada como uma estratégia fundamental para a prevenção e serve para controlar os problemas alimentares e nutricionais, pois a EAN implica na educação, relacionados a busca da sensibilidade degustativa, que vai identificar características nos alimentos saudáveis. Corroborando com Bezerra, Murendo, *et al.*, (2018), afirma que a EAN aumenta a conscientização sobre os benefícios de consumir dietas saudáveis, e sobre as implicações do consumo de alimentos saudáveis. Abordando que a agricultura tem um importante impacto na segurança alimentar e nutricional das famílias, por meio da produção própria, renda agrícola e empoderamento das mulheres na produção. O quadro 1, a seguir, resume o que foi discutido anteriormente, trazendo os efeitos das estratégias de EAN no processo de emagrecimento.

Quadro 1: Efeitos de estratégias de EAN no emagrecimento de adultos obesos

AUTOR; ANO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
Abravanel, <i>et al.</i> ; 2017	Verificar a eficácia de um programa de educação nutricional em grupo na melhora do estado nutricional de indivíduos portadores de sobrepeso/obesidade.	Pesquisa transversal de intervenção, realizada com os participantes do grupo de tratamento para sobrepeso e obesidade de um projeto de extensão multidisciplinar, com acadêmicos e docentes dos cursos de Nutrição, Psicologia e Medicina.	Com a intervenção do aconselhamento nutricional e o apoio psicológico, foi possível observar que grande parte da amostra (88%) obteve perda de peso em três meses da participação, com média de 2kg. A maioria atingiu redução significativa da CC (96%), em média 3,5 cm.
Bernardes e Leon, 2018	Avaliar um Programa de Educação Alimentar e Nutricional em grupo para o tratamento do excesso de peso em mulheres brasileiras atendidas na Estratégia Saúde da Família.	Estudo de intervenção quase experimental que foi realizado com 172 mulheres, incluindo 87 mulheres do grupo de intervenção e 85 mulheres do grupo controle. Os grupos Intervenção e Controle foram submetidos à avaliação antropométrica no início do estudo e no 6º mês.	Grupo intervenção apresentou redução significativa do peso e do IMC, o grupo controle apresentou aumento dessas variáveis. As mulheres que completaram a intervenção (n=71) apresentaram diferença média de - 5,15 kg e redução de 2,04 pontos no IMC, 50,7% dos participantes do grupo intervenção obtiveram perda de peso maior ou igual a 5,0%, e 40,8% deles mantiveram esse peso reduzido em até sete meses após o término da intervenção.
Dias e Diniz, 2018	Avaliar as atividades de educação alimentar e nutricional como ação para a redução do índice de obesidade das mulheres participantes do programa Mexa-se.	Estudo de campo, quantitativo e descritivo, com um grupo de 55 mulheres adultas, na faixa etária entre 20 a 59 anos.	Demonstrou que 87,27% (n=48) das mulheres responderam que os trabalhos da equipe de nutrição do Mexa-se contribuíram para promover mudanças nos hábitos alimentares e já 12,73% (n=7) relataram que não, que continuaram com os

			mesmo hábitos alimentares que tinham antes de participar dos grupos de educação alimentar e nutricional.
Zuccolotto e Pessa, 2018	Avaliar o impacto de uma estratégia multidisciplinar para adultos com excesso de peso nos indicadores antropométricos e nas mudanças de hábitos.	A partir de um banco de dados do Programa de Educação Alimentar de uma universidade pública, coletou-se informações sociodemográficas e antropométricas antes e após 12 semanas (peso, altura, circunferência da cintura-CC e circunferência do quadril-CQ) de 176 adultos de ambos os sexos, com excesso de peso.	O IMC passou de $33,25 \pm 5,79$ para $32,13 \pm 5,72 \text{kg/m}^2$ após a intervenção ($p=0,000$), com perda de peso média de 3,5%. A CC reduziu significativamente, tanto nas mulheres (101,56 para 97,99cm) quanto nos homens (118,84 para 112,62cm). A maioria dos participantes (84,1%) ficou satisfeita com o protocolo apresentando, como principal mudança de hábito, verificou-se o aumento do consumo de água e alimentos mais saudáveis (63,1%).
Hernández, <i>et al.</i> , 2020	Determinar o efeito de um programa de educação nutricional ao longo de 8 meses em adultos obesos sobre hábitos alimentares, parâmetros antropométricos e biomarcadores séricos.	Projeto; Coleção de dados; Avaliação Nutricional; Conhecimento Nutricional; Hábitos Alimentares (Frequência Alimentar, Dieta, Intervenção); Análises de dados	Melhora dos parâmetros antropométricos com uma perda de peso de 3% e diminuição significativa do IMC, nutricionais e séricos, com modificação da ingestão alimentar. Mudança em vários hábitos alimentares, uma vez que o tipo de carne consumida foi significativamente modificado, com diminuição da gordura em favor da carne magra, além da diminuição de doces, cereais e refrigerantes.
Christinelli, Souza, <i>et al.</i> , Costa, 2020	Analisar os efeitos de um programa de reeducação alimentar associado a prática de exercício físico na obesidade, com vistas a subsidiar esse processo de educação permanente.	Estudo retrospectivo, transversal de abordagem quantitativa, realizado por meio de dados secundários retirados de ficha de acompanhamento de	Redução do IMC foi bastante positivo, tendo diminuição com diferença estatística ($p = 0,001$) entre os valores iniciais e finais de cada grupo. Para a

		indivíduos que participaram de um programa de emagrecimento em uma clínica especializada, de um município do noroeste do Paraná.	variável gordura corporal, verificou-se diminuição significativa dos valores finais em relação aos iniciais dos participantes, ($p = <0,000$). Já para cintura quadril, não foi observado o mesmo efeito.
--	--	--	---

Fonte: Elaboração da autora

Segundo Dias e Diniz (2018), as atividades de EAN em equipe contribuíram para promover mudanças nos hábitos alimentares, e no começo de uma alimentação adequada, pois se trata de um processo que contribui para gerar mudanças dos comportamentos alimentares e promover à alimentação saudável, induzindo ao conhecimento e dando a autonomia ao indivíduo para fazer escolhas mais saudáveis.

Corroborando com esses resultados, de acordo com Zuccolotto e Pessa (2018), as estratégias de EAN contribuem para controle e ou redução do peso corporal em adultos a partir da adequação da alimentação, se mostrando relevante para a redução do peso corporal, associada ou não à terapia comportamental e à atividade física, observando diferenças significativas na redução do IMC, circunferência abdominal e percentual de gordura. Essas estratégias servem para implementar as ações que tenham como objetivo minimizar os efeitos do excesso de peso e das DCNT na saúde da população.

A alta prevalência de obesidade está associada à alta prevalência de Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT), que têm relação com aumento da ingestão calórica, aumento do consumo de ultraprocessados, gorduras trans e saturadas, açúcar, sal e baixo consumo de frutas, legumes e hortaliças, peixes, ovos, tubérculos, leguminosas, fibras e da diminuição da prática de exercícios. A prevenção e controle da obesidade e das DCNT estão incluídas nas ações preventivas de promoção a saúde, com detecção precoce e tratamento adequado dentro da atenção primária, e as estratégias de EAN tem papel fundamental nesse processo e deve constar na implementação de políticas públicas e desenvolvimento de estratégias de saúde para uma melhor qualidade de vida da população (BERNARDES E LEON, 2018).

A Educação Alimentar e Nutricional, quando em grupo serve como estratégia de educação em saúde promovendo aprendizado e mudanças nos hábitos alimentares, estimulando o indivíduo a autonomia e um pensamento minucioso

relacionado a saúde. A EAN é fundamental para os grupos pois promove conversa e troca de saberes dos participantes, sobre assuntos relacionados a saúde (BERNARDES E LEON, 2018).

A EAN objetiva contribuir para que o direito humano à alimentação adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) sejam assegurados à população e, além de tudo, contribuir para a valorizar a cultura alimentar de cada grupo, incentivando a sustentabilidade e, ainda, assegurando que as pessoas, consigam ser mais autônomas em relação ao conhecimento e propagação dos hábitos alimentares saudáveis (SIMINO, 2018).

Hernández (2020), descreve que o excesso de peso e obesidade aumentaram muito nos últimos anos, e por isso houve a necessidade de criação de vários programas de intervenção, dentre eles, a estratégia de EAN, alcançando resultados positivos como melhora nos parâmetros nutricionais e séricos, modificação em relação ao consumo dos alimentos e um melhor nível de conhecimento sobre alimentação saudável.

Corroborando com Hernández, Guenther e Durward (2021), relata que a EAN serve como uma estratégia para melhorar o conhecimento, as habilidades para fazer as escolhas certas em relação a hábitos alimentares saudáveis e para a melhora no estado de saúde das pessoas. Relata também sobre a importância dos programas de EAN e diversos outros programas do governo federal que utilizam de estratégias nutricionais para melhorar o comportamento alimentar e nutricional da população. Tendo como resultado melhora significativa do consumo de frutas e vegetais, grãos integrais, diminuição no consumo de gorduras e doces.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos nessa revisão mostraram que as estratégias de EAN, podem contribuir para o emagrecimento de adultos obesos a partir da promoção de mudança dos hábitos alimentares, tendo como efeitos, além da redução do peso, diferenças significativas na diminuição da circunferência abdominal, no percentual de gordura e na adoção de práticas alimentares mais saudáveis, com aumento significativo no consumo do grupo de frutas, vegetais, cereais integrais, dessa forma, contribuindo para o alcance do DHAA e da SAN.

Além disso as estratégias contribuem para implementar ações voltadas para a redução dos efeitos do excesso de peso e das DCNT. No entanto é necessário mais estudo para avaliar os fatores que estão relacionados à obesidade e como as estratégias de EAN pode contribuir para o emagrecimento de adultos obesos e conseqüentemente para a redução da prevalência de obesidade.

REFERÊNCIAS

ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade Síndrome Metabólica**. 2020

ABRAVANEL, F.; SOCH, T. C.; SELL, I. M.; NESELLO, L. A. N. **Eficácia de um programa de educação nutricional em grupo como estratégia para controle do sobrepeso e obesidade**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, 2017.

BERNARDES, M. S.; LÉON, L. M. Educação alimentar e nutricional em grupo para o tratamento da obesidade em mulheres adultas utilizando a estratégia saúde da família. **Revista de Nutrição**, Nº 1, 2018.

BEZERRA, J. A. B. **Educação Alimentar e Nutricional Articulação de Saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

CHRISTINELLI, H.C.B.; SOUZA, J. M. S.; COSTA, M. A. R.; TESTON, E. F.; BORIM, M. L. C.; FERNANDES, C. A. M. Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, vol.41, Porto Alegre 2020.

CUPPARI, L. **Nutrição: Clínica no Adulto**. 4ª edição. Barueri-SP: Manoele, 2019.
DIAS, R. L.; DINIZ, J. C. AVALIAÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E SEU IMPACTO EM MULHERES PARTICIPANTES DO PROGRAMA MEXA-SE EM SETE LAGOAS-MG. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v.06, n.04, 2018.

FERNANDES, I. S.; SILVA, A. V.; REGO, F. P. A.; LIRA, S. F. B. **Perfil alimentar da população adulta de uma comunidade do município de Salvador (Ba)**. Anais da 22ª Semana de Mobilização Científica- SEMOC. Universidade Católica do Salvador, 2019.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura**. SAÚDE DEBATE - RIO DE JANEIRO, V. 41, N. 114, JUL-SET 2017.

FRANÇA, C.J; CARVALHO, V.C.H.S. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura**. SAÚDE DEBATE. Rio de Janeiro, 2017.

GIL, R. L. **Tipos de pesquisas**. 2008.

GONÇALVES, A. C.; GOMES, S. G. **Tudo o que você precisa saber sobre obesidade e emagrecimento**: uso estratégico de exercícios físicos como forma de intervenção. Editora Dialética, f. 52, 2022.

GUENTHER, P. M.; DURWARD, C.M. Sistemática do Programa Ampliado de Educação Alimentar e Nutricional na Mudança de Resultados Relacionados à Nutrição entre Adultos de Baixa Renda: Uma Revisão Sistemática. **Jornal de Educação Nutricional e Comportamento**. Volume 53, Número 8, 2021.

HERNÁNDEZ, L. L.; ARNAU, F. M. M.; ROS, P. P.; DREHMER, E.; PABLOS, A. **Melhor conhecimento nutricional na população adulta obesa modifica os hábitos alimentares e os marcadores séricos e antropométricos**. Nutrientes, 2020.

MACEDO, I. C.; AQUINO, R. C. **O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas no Brasil no contexto do atendimento nutricional**. Demetra: food, nutrition & health, 2018.

MOLINA, E.; VELOSO, L.; MADELA, V.; FARIAS, F. B. Q.; CABRINI, D. **Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia da Linha de Cuidado do Sobrepeso e da Obesidade na Rede de Atenção à Saúde no Distrito Federal**. Portal de Conferências da UnB, VIII Mostra de Estágios da Faculdade de Ciências da Saúde, 2018.

PAIM, M. B.; KOVALESKI, D. F. **Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia**. Saúde Soc. São Paulo, v.29, n.1, e 190227, 2020.

PINHEIRO, M.C.; MOURA, A.L.S.P.; BORTOLINI.G.A.; COUTINHO.J.G.; RAHAL.L.S.; BANDEIRA.L.M.; OLIVEIRA.M.L.; GENTIL.P.C. Abordagem intersetorial para prevenção e controle da obesidade: a experiência brasileira de 2014 a 2018. **Rev Panam Salud Publica**. Nº 1, 2019.

SIMINO, L. A. P. **Educação Alimentar e Nutricional**. Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2018.

ZUCCOLOTTO, A. C. D.; PESSA, R. P. Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: Antropometria e mudanças alimentares. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.12. n.70. Mar./Abril. 2018.