



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**  
**UNIDADE DE ENSINO: JUAZEIRO**

**DANIELLA MATIAS DE SOUZA**  
**FERNANDA BOMFIM PEREIRA**  
**TAMARA SALLES DE SOUZA**

**PRÁTICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL APLICADAS EM CRIANÇAS**  
**ACIMA DO PESO COM IDADE PRÉ-ESCOLAR: REVISÃO DE LITERATURA**

**JUAZEIRO**

**2022**

**DANIELLA MATIAS DE SOUZA  
FERNANDA BOMFIM PEREIRA  
TAMARA SALLES DE SOUZA**

**PRÁTICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL APLICADAS EM CRIANÇAS  
ACIMA DO PESO COM IDADE PRÉ-ESCOLAR: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UniFTC, da unidade Juazeiro – BA, como requisito para obtenção do título de Nutricionista do Curso de Graduação em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Aline Nataly Soares Vital.

Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Ma. Sibery dos Anjos Barros e Silva.

**JUAZEIRO**

**2022**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

DANIELLA MATIAS DE SOUZA  
FERNANDA BONFIM PEREIRA  
TAMARA SALLES DE SOUZA

### PRÁTICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL APLICADAS EM CRIANÇAS ACIMA DO PESO EM IDADE PRÉ-ESCOLAR: REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Centro Universitário UniFTC, Unidade Juazeiro,  
como requisito para obtenção do título de  
nutricionista do curso de graduação em Nutrição.

Aprovado em: 26 de maio de 2022.

#### Banca Examinadora

Aline Nataly Soares Vital  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Aline Nataly Soares Vital  
Colegiado de Nutrição da UniFTC Unidade Juazeiro

Sibery dos Anjos B e Silva  
Coorientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Sibery dos Anjos Barros e Silva  
Colegiado de Nutrição da UniFTC Unidade Juazeiro

Caline Alves de Oliveira  
Esp. Caline Alves de Oliveira

JUAZEIRO-BA

2022

## AGRADECIMENTOS

Eu, Fernanda Bomfim, quero agradecer primeiramente a Deus que favoreceu essa grande conquista, dando força nos momentos de dificuldade, em seguida agradecer aos meus pais Jardel Pereira e Rubilene Almeida, por terem investido em meu sonho e acreditando em minha capacidade, gostaria de agradecer também ao meu namorado Danilo Souza, que se fez presente em todos os momentos, me apoiando. A Prof. Sibery Dos Anjos, pela sua dedicação e excelente orientação, que ensinou além da disciplina, demonstrando e inspirando o amor pela profissão. E queria dedicar essa conquista a minha estrela Rosa Nunes, que demonstrava alegria em ver meus esforços e conquistas.

Eu, Daniella Matias, gostaria de dedicar e agradecer essa conquista primeiramente a Deus, que me oportunizou o ingresso na UniFTC pelo Proune, sem Ele eu não teria conseguido, quero agradecer a minha família principalmente a minha mãe, Maria das Graças, meu pai Adenildo Ferreira e meu irmão Dhiego Matias que sempre apoiaram meu sonho e me deram forças nos momentos de dificuldade. Agradeço a professora Sibery Dos Anjos, que foi meu primeiro contato com a nutrição na faculdade e me inspirou como profissional e pessoa.

Eu, Tamara Salles, quero agradecer à Deus pela minha vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos ao longo do curso, à minha mãe Sonileide da Silva Salles, que sempre esteve ao meu lado sonhando e transmitindo energias positivas. Ao meu pai Edson Antunes, do qual muito me orgulho de ser filha. Ao meu esposo, Francisco Pereira, que sempre me apoiou e fez tornar minha jornada mais leve. Aos meus filhos, Alicia Maria, Maria Rita e Francisco Sobrinho por representarem minha força maior. Aos professores pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional, em especial Sibery dos Anjos.

# PRÁTICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL APLICADAS EM CRIANÇAS ACIMA DO PESO COM IDADE PRÉ-ESCOLAR: REVISÃO DE LITERATURA

<sup>1</sup>Daniella Matias de Souza, <sup>1</sup>Fernanda Bomfim Pereira, <sup>1</sup>Tamara Salles de Souza, <sup>2</sup>Aline Nataly Soares Vital, <sup>3</sup>Sibery dos Anjos Barros e Silva.

## RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido com base em revisões bibliográficas que tratam sobre o conhecimento de tecnologias comportamentais em saúde, bem como a aplicação de técnicas inovadoras na área de educação alimentar e nutricional para grupos de crianças acima do peso. O objetivo foi comprovar a relevância da educação e Nutrição Comportamental na melhora dos hábitos e escolhas alimentares, apresentando estratégias da terapia nutricional para a mudança de comportamento alimentar de crianças. Dezesete artigos científicos foram selecionados para compor a temática, visando o aumento da obesidade infantil como uma realidade. Encontrar novas estratégias de tratamento tornou-se importante porque os métodos tradicionais não são mais tão eficazes. É fundamental que os nutricionistas compreendam e aprimorem técnicas que auxiliem na mudança de comportamento. A abordagem nova da Nutrição Comportamental pode ser utilizada como alternativa de cuidado, por isso, é essencial uma intervenção nutricional desde a infância, para que nas demais fases da vida, haja um equilíbrio na alimentação desses indivíduos. A pesquisa concluiu com a comprovação de que as técnicas usadas são lentas e graduais, mas eficazes. Constatou-se também que mais estudos devem ser feitos nessa área, pois é de grande relevância para a ciência da Nutrição Comportamental. Além do mais é indispensável que sejam feitas pesquisas mais amplas para comprovar a interligação da obesidade com a Nutrição Comportamental aplicada na infância.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil. Educação nutricional. Inovação na saúde.

<sup>1</sup> Discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro, e-mail: daniellanutri10@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente Orientadora, Colegiado de Nutrição do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro, nutricionista, e-mail: aline.vital@ftc.edu.br.

<sup>3</sup> Docente Coorientadora, Colegiado de Nutrição do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro, nutricionista, e-mail: sslva.jua@ftc.edu.br.

# **BEHAVIORAL NUTRITION PRACTICES APPLIED TO OVERWEIGHT CHILDREN WITH PRESCHOOL AGE: LITERATURE REVIEW**

## **ABSTRACT**

This work was developed based on bibliographic reviews that deal with the knowledge of behavioral technologies in health, as well as the application of innovative techniques in the area of food and nutrition education for groups of overweight children. The objective was to prove the relevance of Education and Behavioral Nutrition in improving food habits and choices, presenting nutritional therapy strategies to change children's eating behavior. Seventeen scientific articles were selected to compose the theme, aiming at increasing childhood obesity as a reality. Finding new treatment strategies has become important because traditional methods are no longer as effective. It is important that nutritionists understand and improve techniques that help change behavior. The new approach of Behavioral Nutrition can be used as an alternative of care, therefore, a nutritional intervention from childhood is essential, so that in the other stages of life, there is a balance in the diet of these individuals. The research concluded with the confirmation that the techniques used are slow and gradual, but effective. It was also found that more studies should be carried out in this area, as it is of great relevance for the approach of Behavioral Nutrition. Furthermore, it is indispensable that broader research be carried out to prove the link between obesity and Behavioral Nutrition applied in childhood.

**Keywords:** Childhood obesity. Nutritional education. Innovation in health.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema de saúde pública, considerada uma morbidade que afeta não só o aumento de tecido adiposo, mas também a qualidade de vida do indivíduo, é apontada como um distúrbio do estado nutricional, e um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CORRÊA *et al.*, 2020). De acordo com o estudo mais recente da Organização Mundial da Saúde (OMS), feito em 2017, em quatro décadas o número de crianças e adolescentes obesos passou de 11 milhões para 124 milhões. Esse dado é preocupante, tendo em vista não somente os riscos associados com doenças crônicas, mas também psicológicas, comportamentais e transtornos que acarretam essa patologia (BRASIL, 2018).

O tratamento clínico da obesidade pode ser conduzido por meios dietéticos, farmacológicos e cirúrgicos, porém, a maneira que contribui para perda de peso de forma mais significativa é a Mudança no Estilo de Vida (MEV), por ser um método de mudança de hábitos, que pode perdurar ao longo de toda vivência desse indivíduo. Porém, o tratamento dietético, por si só, muitas vezes não é eficaz sem a modificação do comportamento, é necessário a dieta alimentar aliada ao gasto energético para uma melhor redução de gordura corporal e um tratamento eficaz (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

Uma nova abordagem científica e inovadora de acordo com Alvarenga *et al.*, (2015), que vem ganhando espaço é a Nutrição Comportamental, que apresenta aspectos que estão associados ao comportamento alimentar, podendo ser emocionais, fisiológicos e sociais, com o intuito de promover mudanças na relação do indivíduo com a comida, criando espaço para o relacionamento do nutricionista com seu paciente.

As práticas alimentares nos primeiros anos de vida são importantes para a formação dos bons hábitos desde a infância, estes irão repercutir ao longo da vida (SILVA; COSTA; GIUGLIANE, 2016). Segundo o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos a chegada de uma criança é a oportunidade de oferecer uma alimentação de qualidade para toda a família, com preparações compostas por alimentos *in natura* ou minimamente processados de diferentes grupos, como as frutas, cereais, verduras, feijões, carnes, legumes, raízes e tubérculos (BRASIL, 2021).



Atualmente, apesar da ciência estar em constante progresso, e as informações sobre nutrição e qualidade de vida estarem mais acessíveis, as pessoas ainda julgam alimentos de acordo com seus nutrientes como “saudável” e “não saudável”, na qual o prazer em comer muitas vezes se associa a culpa. Essa perspectiva, não promover a mudança de comportamento e não torna as pessoas mais saudáveis, tendo em vista o alto índice de doenças crônicas e obesidade na atualidade (ALVARENGA *et al.*, 2015).

Alvarenga *et al.*, (2015), elucidam que o aconselhamento nutricional na abordagem comportamental é composto por estratégias como “comer com atenção plena”, “entrevista motivacional”, “terapia cognitivo comportamental”, “comer intuitivo” e “competências alimentares” no acompanhamento nutricional.

A aplicação de tais estratégias promove benefícios para as crianças, como a redução da ingestão energética total, aumento do consumo de alimentos *in natura*, aumento da prática de atividade física e modificação das escolhas alimentares que devem ser evitadas, como os ultraprocessados, possibilitando principalmente a mudança gradual de comportamento e, conseqüentemente diminuição do IMC (índice de massa corporal) (SARRACENI; DONHA, 2018).

O alarmante crescimento da obesidade infantil vem preocupando profissionais da área de saúde. Alvarenga *et al.*, (2015) afirmam que o profissional de nutrição deve conhecer as estratégias comportamentais, a fim de incentivar e promover a mudança, realizando um tratamento mais efetivo.

Dessa forma, na abordagem de mudança de comportamento para com o alimento, cabe ao nutricionista identificar os comportamentos disfuncionais e habituais nas crianças, para modificar crenças inadequadas e ensinar estratégias de mudanças do comportamento e soluções de problemas.

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a relevância da educação e Nutrição Comportamental na melhora dos hábitos e escolhas alimentares, apresentando estratégias da terapia nutricional para a mudança de comportamento alimentar de crianças com idade pré-escolar.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram examinados 28 projetos. Foi desenvolvida uma busca profunda de artigos científicos nas bases PubMed, MEDLINE, LILACS, SCIELO e Google Scholar, com foco nas práticas da Nutrição Comportamental em crianças acima do peso.

Foram utilizadas as seguintes palavras-chave na busca da pesquisa: “obesidade infantil”, “Nutrição Comportamental” e “comportamento alimentar”. Foram incluídos artigos publicados entre 2012 e 2022. Como critérios de inclusão foram utilizados: artigos em português, inglês e espanhol; com estudos voltados para obesidade infantil. Como critérios de exclusão: trabalhos fora da temática e trabalhos repetidos.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a etapa de seleção, de acordo com os descritores determinados, 17 artigos científicos foram selecionados para compor esta revisão.

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, e surge progredindo de forma relevante nos últimos tempos, expondo as crianças a altos riscos, tais como sociais, nutricionais, psíquicos, ambientais, genéticos, culturais e metabólicos, além de trazer vários reflexos prejudiciais à saúde na idade adulta. Essa adiposidade caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, estando associada ao maior surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CAVALCANTI, 2019).

Sua prevalência correlaciona-se aos maus hábitos alimentares aprendidos principalmente nas relações familiares, que promovem a ingestão excessiva de calorias com alimentos ultraprocessados e processados, como também à falta da prática de atividade física, que muitas vezes não é estimulada. Conforme a pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), quase um terço das crianças com menos de dois anos de idade já bebe refrigerante e sucos artificiais contendo açúcar, e mais de 60% comem biscoitos e bolos (HENRIQUES *et al.*, 2018).

Dornelles, Anton e Pizzinato (2014) realizaram um estudo e relataram que a maioria das famílias brasileiras tem dificuldade de reconhecer a questão da obesidade infantil como um problema de saúde a ser tratado, pois acreditam que essa comorbidade é algo normal, ou uma questão passageira e que, com o crescimento, a criança irá a perder peso.

Faria *et al.*, (2021) analisaram a obesidade em crianças e a relação individual com a qualidade da alimentação, explorando, por meio de um estudo descritivo e qualitativo, dezesseis pais de crianças obesas. A pesquisa foi realizada mediante entrevistas com os mesmos, todos do sexo feminino, a qual apurou que a obesidade destes indivíduos estava de fato relacionada aos hábitos alimentares, o que acarreta também em problemas psicológicos.

O comportamento dos pais desenvolve a conduta alimentar de seus filhos. Dantas e Silva (2019) identificaram que a influência da família é caracterizada pelo conjunto de atitudes dos pais, que formam seus estilos parentais, em que o controle restritivo e a pressão para comer irá afetar a formação de hábitos saudáveis, pois levam à criança a comer somente aquilo que os pais querem e sobre pressão, o que

pode fazer com que a criança perca a sensibilidade de saber o momento de fome e saciedade. Além disso, esses hábitos desenvolvidos podem se estender para a vida adulta. Faria *et al.*, (2021) relataram que, nesses casos, pode haver um estímulo a comportamentos alimentares positivos ou não, sejam eles na alimentação, ou subestimação do peso da criança, em que se presume ideologicamente na sociedade que criança gorda é criança saudável.

Além dos pais, a criança sofre influência dos amigos e da mídia, que acaba interferindo na determinação de suas escolhas alimentares. Com a exposição atual da mídia e redes sociais, a ingestão de alimentos industrializados vem se tornando uma prática de consumo, por seus aspectos atrativos em lojas, promoções, embalagens, anúncios, *deliverys* e outras comunicações de marketing. A rotina alimentar saudável, rica em nutrientes essenciais para uma alimentação responsiva de qualidade e que contribua para o crescimento dessas crianças acaba sendo deixada para segundo plano, cita Almeida; Furtado, (2017).

Como demonstrado nos referidos artigos, o aumento da obesidade infantil é uma realidade e os maiores responsáveis são a mídia e, principalmente, os familiares, a ponto que, na maior parte das vezes, induz a criança na construção dos seus hábitos alimentares. A busca por novas estratégias de tratamento se torna importante, uma vez que métodos convencionais não estejam sendo tão efetivos. A abordagem comportamental em nutrição é uma ideia contemporânea e pode ser uma alternativa como nova forma de cuidado, já que possibilita também uma maior compreensão do comportamento relacionado ao ato do comer excessivo.

Quando a criança completa 6 meses de vida, os pais começam a introdução alimentar de forma a suprir as necessidades nutricionais, fisiológicas e energéticas da criança, por meio de uma dieta rica em macronutrientes que irão fornecer a maior parte da energia para suas atividades diárias, principalmente o consumo de fontes naturais de carboidratos, proteínas e lipídios (LOPES *et al.*, 2018). Os micronutrientes também devem fazer parte da alimentação, principalmente fontes de ferro e vitamina A, que são as carências mais observadas (CARVALHO *et al.*, 2015).

A família, junto a um profissional qualificado, tem o papel essencial na educação alimentar infantil. A forma como a mãe introduz novos alimentos, orientada por um nutricionista, não deixando de lado o pai, que deve participar desse momento a fim de ser exemplo para a criança, é considerada como a melhor abordagem para

um desenvolvimento saudável. Estimular o paladar da criança, especialmente pelos métodos comportamentais orientados pelo profissional de Nutrição para incentivar a alimentação, pode contribuir de forma significativa na formação de um comportamento alimentar positivo, quando a criança aprende a reconhecer os sinais de fome e saciedade, e também acerca da sua capacidade de autocontrole. Desenvolvendo essas condutas na infância, se torna mais fácil mantê-las na vida adulta (SILVA; COSTA; GIUGLIANE, 2016).

O âmbito escolar pode ser o ideal para a implementação dessas políticas, visto que a maioria das crianças passam grande parte do tempo na escola, ademais, o ambiente escolar também tem influência sobre a saúde, pois as escolas fornecem aos estudantes as ferramentas necessárias para que eles entendam as orientações de saúde divulgadas pelos diversos meios de comunicação (SILVA *et al.*, 2020).

As escolas públicas ou privadas têm uma importante função no desenvolvimento das crianças, visto que a maior parte de seus dias elas estão nesses ambientes. Por isso também são responsáveis pela desenvolvimento psicológica, emocional e pelo comportamento alimentar criado nesse meio, por isso essas instituições têm um papel de promover a saúde aos alunos, com ensino e atividades em seu currículo.

A Nutrição Comportamental surge como uma técnica que vem sendo implantada gradualmente nas escolas e na rotina dos profissionais de nutrição, com o objetivo de propagar várias abordagens estratégicas para os pais, como: “comer com atenção plena”, “entrevista motivacional”, “terapia cognitivo comportamental”, “comer intuitivo” e “competências alimentares” (ALVARENGA *et al.*, 2015). Além de promover mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, promove mudança dos pais com os seus filhos, dos professores com os seus alunos e na comunicação da mídia e da indústria com seus consumidores.

A qualificação do trabalho dos profissionais de Nutrição é de suma importância para mitigar tal problemática. Oliveira *et al.*, (2020), em uma pesquisa com 134 nutricionistas, sendo que cerca de 61% deles atuam na nutrição clínica, foi revelado que há uma ligação positiva entre a motivação desses profissionais e as estratégias e planos alimentares que os mesmos recomendam. Neste caso, os critérios de motivação de seus pacientes são comprometidos, também, pela motivação intrínseca do profissional.

Os nutricionistas e estudantes de Nutrição são um instrumento de busca pela saúde da população. Isso porque mediante o comportamento alimentar, alterado e aliado às prescrições nutricionais e culturais de cada indivíduo, contribuem de forma eficaz para a saúde da sociedade, tendo em vista a promoção, prevenção e tratamento da saúde, de maneira individual ou grupal, mas sempre aliada à contextualização dos hábitos alimentares (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Os idealizadores da Nutrição Comportamental são o grupo especializado em Nutrição e Obesidade, trazendo abordagens que são aplicadas no tratamento da obesidade, facilitando relações e construindo um diálogo aberto entre profissional da saúde e pacientes, praticando uma Nutrição gentil, entendendo saúde como um bem-estar emocional e social e não apenas físico. Esses criadores surgiram com essa proposta após analisarem, na prática, que pacientes com obesidade necessitam de outras formas de abordagem que não as dietas prescritivas (MACEDO, 2016).

De acordo com as características específicas da infância, a Nutrição Comportamental oferece alternativas e estratégias para abordar a mudança de comportamento alimentar nesse período, acolhendo pais e filhos, para uma terapia nutricional eficaz e bem-sucedida. Ressaltando aos pais a relação do quadro atual dos filhos e sendo realista ao mostrar que um acompanhamento nutricional pode ser lento e gradual, respeitando o limite da criança (ALVARENGA *et al.*, 2015).

Fica evidente a importância de uma intervenção nutricional desde a infância, para que nas demais fases da vida haja um equilíbrio na alimentação desses indivíduos. E a abordagem comportamental tem sido uma grande aliada para o profissional de Nutrição, onde o mesmo poderá não só elaborar uma dieta, mas trabalhar outros aspectos que também fazem parte do processo.

Dentre as atuações da Nutrição do Comportamento, está o comer intuitivo, que aborda o conhecimento do próprio corpo na percepção dos sinais fisiológicos. Amim e Mercer (2016), elucidam que é fundamental essa relação entre corpo e comida para melhor segurança de suas escolhas alimentares, sem se deixar persuadir pelas informações sobre imagem corporal e alimentação trazidos pela mídia e redes sociais, salientando que respeitar o sintoma da fome é um dos principais preceitos do comer intuitivo. Dessa forma, sentir fome é o primeiro sinal fisiológico no ato de comer (ALMEIDA *et al.*, 2017).

Do mesmo modo, a Entrevista Motivacional (EM) é uma técnica utilizada como ferramenta de aconselhamento. Visa mudar a conduta do paciente por intermédio de um diálogo com o profissional, ressaltando o discurso do paciente por meio da abordagem empática, em que o profissional e o indivíduo procuram saídas juntos, e objetiva evocar e reforçar a motivação verbal do paciente para a mudança (SANTINI, 2019).

Além disso, as correlações com as ações cognitivas são críticas, pois no processo é importante reorganizar o pensamento disfuncional e essas influências comportamentais que são usadas para mudar o mau comportamento. As intervenções desses hábitos também são úteis para identificar crenças associadas a comportamentos específicos (LUZ; OLIVEIRA, 2013).

Portanto, para ganhar confiança, os pacientes devem praticar o comportamento de comer com atenção plena, identificado pela consciência da percepção do alimento em relação aos sentidos, a observação e entendimento do corpo (mastigação, velocidade de comer) e sentimentos emocionais. Além de ajudar os pacientes a compreender as técnicas alimentares, essa estratégia tem se mostrado eficaz na mudança de peso e comportamentos alimentares disfuncionais (SOUTO *et al.*, 2020).

É perceptível que o papel da Nutrição Comportamental e suas estratégias que auxiliam na mudança de comportamento são efetivas no tratamento da obesidade. O modo como o profissional de Nutrição propicia o entendimento do paciente com seu próprio corpo, ajudando a perceber os sinais de fome e saciedade, e, principalmente, a cuidar de emoções que afetam o ato de comer - lidando com a vontade e não com o que seu organismo precisa - é de grande relevância.

A motivação proposta na técnica terapêutica da obesidade infantil faz-se necessária no tratamento como um todo, visto que o nutricionista age em conjunto com o paciente, facilitando o seu processo de perda de peso, pois quando motivado, mais foco terá em suas ações, e esse acompanhamento é fundamental no processo para que não haja um desestímulo e conseqüente desistência.

Visto que os profissionais nutricionistas utilizam-se de conhecimentos sobre alimentação como principal ferramenta de trabalho, é de suma importância que conheçam e se aprimorem de técnicas que auxiliem na mudança de comportamento, visando melhor conduta em seus atendimentos, de acordo com as necessidades de

cada paciente. Em virtude do ato de alimentar-se estar interligado com inúmeros fatores emocionais, que são um reflexo do paciente e da forma como ele se comporta perante suas escolhas alimentares.

Destarte, é evidente que a educação nutricional seja ela implantada nas escolas, para os profissionais de saúde, para os pais ou até mesmo na mídia, é essencial como ferramenta para saúde física e mental dos indivíduos, quando instruída na infância é um instrumento importante na construção dos bons hábitos alimentares, sendo que técnicas da Nutrição Comportamental têm contribuído de forma saudável em relação à comida e à autoimagem. As condutas inovadoras da Nutrição Comportamental proporcionam efeitos positivos, tanto físicos quanto psicológicos, diminuindo quadros de obesidade, aumentando a autoestima da criança (SILVA; COSTA; GIUGLIANE, 2016).

A dificuldade de manter-se em uma dieta saudável pode estar associada a um conflito de objetivos, principalmente na infância, onde há excessiva influência das mídias sociais, e pouco conhecimento das crianças sobre alimentos nutritivos, que muitas vezes não é oferecido pelos pais. A família, frequentemente, de forma inconsciente, faz a vontade de seus filhos, pois as quantidades e frequências de determinados alimentos oferecidos aos seus filhos dificultam a prevenção de comorbidades.

Mais estudos são necessários para preencher lacunas, considerando a individualidade genética, biológica e psicológica dos indivíduos. Os nutricionistas e os estudantes de Nutrição têm um papel relevante dentro desta temática, para ajudar na mudança do estilo de vida, na adesão de hábitos mais saudáveis e na prescrição correta, com atenção à individualidade.



#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observamos que as estratégias usadas na Nutrição Comportamental são lentas e graduais, porém eficazes. Mais estudos devem ser feitos sobre essa abordagem nova e diante dessa proposta, constatamos também que alguns estudos sobre obesidade estão escassos. É importante que sejam feitas pesquisas mais amplas para comprovar a eficácia da Nutrição Comportamental como estratégia para crianças acima do peso.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C.B.; FURTADO, C.C. Comer intuitivo. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**. Santos - SP, v. 14, n. 37, 2017. Disponível em: <<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/925/u2017v14n37e925>>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- AMIN, T.; MERCER, J. G. Hunger and satiety mechanisms and their potential exploitation in the regulation of food intake. *Curr Obes Rep*, v. 5, n. 1, p. 106-112, Mar. 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4796328/>>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. Barueri – SP, v 01: Editora Manole, 2015. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=en&lr=&id=Sz5qDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=ALVARENGA+Nutri%C3%A7%C3%A3o+Comportamental&ots=jn9tsZ6Rod&sig=TQIx6kquENUGpA9B0T5uiK\\_uvx4#v=onepage&q=ALVARENGA%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20Comportamental&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=en&lr=&id=Sz5qDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=ALVARENGA+Nutri%C3%A7%C3%A3o+Comportamental&ots=jn9tsZ6Rod&sig=TQIx6kquENUGpA9B0T5uiK_uvx4#v=onepage&q=ALVARENGA%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20Comportamental&f=false)>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Obesidade infantil é tema do programa salto para o futuro. Brasília - DF, 2018. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil>>. Acesso em 15 mai. 2021.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de dois anos versão resumida. Ministério da Saúde, Secretária de Atenção Primária à Saúde. Brasília- DF, 2021. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_crianca\\_brasileira\\_-versao\\_resumida.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_-versao_resumida.pdf)>. Acesso em 15 mai. 2021.
- CARVALHO, A.B. *et al.* Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**. Viçosa- MG, V. 33, P. 211-221, ISSN 0103-0582. 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215000234?via%3Dihub>>. Acesso em 30 mar. 2022.
- CAVALCANTI, E.M. A importância da Nutrição Comportamental e atitudes saudáveis da família no tratamento da obesidade infantil. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia- nutrição). **Faculdade de Ciências da Educação de Saúde, Centro Universitário de Brasília**. Brasília-DF. 2019. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13464/1/21555074.pdf>>. Acesso em: 30 mar. 2022.
- CORRÊA, V.P. *et al.* O impacto da obesidade infantil no Brasil: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo –SP, v. 14, n. 85, p 177-183. 2020. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Fernanda-Yasmin-Padi-lha/publication/344729071\\_O\\_impacto\\_da\\_obesidade\\_infantil\\_no\\_Brasil\\_revisao\\_si](https://www.researchgate.net/profile/Fernanda-Yasmin-Padi-lha/publication/344729071_O_impacto_da_obesidade_infantil_no_Brasil_revisao_si)>

[stematica/links/5fdcbbad92851c13fe9c1609/O-impacto-da-obesidade-infantil-no-Brasil-revisao-sistemica.pdf](https://doi.org/10.1590/1984-0462/2019;37;3;00005)>. Acesso em: 10 abr. 2022.

DANTAS, R.R.; SILVA, G.A.P. O papel do ambiente obesogênico e dos estilos de vida parentais no comportamento alimentar infantil. **Revista Paulista de Pediatria [online]**. São Paulo- SP, v. 37, n. 3, pp. 363-37. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2019;37;3;00005>. Acesso em: 10 abr.2022

DORNELLES, A.D.; ANTON, M.C.; PIZZINATO, A. O papel da sociedade e da família na assistência ao sobrepeso e à obesidade infantil: percepção de trabalhadores da saúde em diferentes níveis de atenção. **Saúde e sociedade** v. 23, p. 1275-1287. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/H9xy43YnMHLZnFxpjVysvP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 mai. 2021.

FARIA, G.C.C. *et al.* Alimentação e obesidade de crianças na fase pré-escolar: significados atribuídos pelos pais. **Nursing**. São Paulo – SP, v. 24, n. 274. 2021. Disponível em: <http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1324> . Acesso em: 10 nov. 2021.

HENRIQUES, P. *et al.* Políticas de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional: desafios para o controle da obesidade infantil. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro - RJ, v.23, n.12, p. 4143-4152. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9kPXt8rwxZcfXGWxnYJ7wTh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 mai. 2021.

LOPES, W.C. *et al.* Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Revista Paulista de Pediatria**. Montes Claros –MG. v.36, n. 02. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;2;00004>>. Acesso em mar. 2022.

LUZ, F.Q.; OLIVEIRA, M.S. Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. **Aletheia**. n.40, pp. 159-173. ISSN 1413-0394. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S141303942013000100014&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S141303942013000100014&script=sci_abstract)>. Acesso em: 10 nov. 2021.

MACEDO, I.C. de. Contextos da alimentação. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 1-99. 2016. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/index.php/vol-5-no2-ano-2017/>>. Acesso em: 15 mai. 2021.

NASCIMENTO, M.B. *et al.* Obesidade na adolescência: um perfil atualmente delineado por meio de revisão narrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. Paripiranga-BA, v. 10, n. 1, p. 26710111857, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11857>. Acesso em: 10 abr. 2022.

OLIVEIRA, M. *et al.* Motivação dos nutricionistas/dietistas: antecedentes e consequências para a prática clínica. **Acta Portuguesa de Nutrição**. Lisboa, Portugal, v. 22, p. 56-62. 2020. Disponível em:

[https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/httpsactaportuguesadenutricao-ptwp-contentuploads20201211\\_artigo-revis%C3%83o-pdf/](https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/httpsactaportuguesadenutricao-ptwp-contentuploads20201211_artigo-revis%C3%83o-pdf/)>. Acesso em: 10 nov. 2021.

SANTINI, K.M. Entrevista motivacional nos atendimentos em nutrição: Uma revisão narrativa. **Repositório Digital**. Trabalho de conclusão de curso- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre- RS. 2019. Disponível em:<<http://hdl.handle.net/10183/197750>>. Acesso em nov. 2021.

SARRACENI, A.V.; DONHA G.S.F. Percepção de nutricionistas a respeito da prática clínica embasada na Nutrição Comportamental. Trabalho de conclusão de curso (Monografia- Bacharelado em Nutrição). **Centro Universitário Toledo**. 2018. Disponível em: <http://www.unitoledo.br/repositorio/handle/7574/1821> Acesso em: 30 mar. 2022.

SILVA, G.A.P.; COSTA, K.A.O.; GIUGLIANI, E.R.J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro - RJ, v. 92, n. 3, p. 2-7. 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716000474?via%3Dihub>>. Acesso em: 10 mai. 2021.

SILVA, W.G. *et al.* Estratégias de educação nutricional na prevenção e controle da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. n.50, p. e3376. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e3376.2020>>. Acesso em: 10 mai. 2021.

SOUTO, A.R.G. *et al.* Importância do comer com atenção plena: realidade de escolares do município de Maceió. **SEMPESq** - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas, v. 1 n. 8. 2020. Disponível em: <[https://eventos.set.edu.br/al\\_sempesq/article/view/13770](https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/13770)>. Acesso em: 10 jun. 2021.