

## A Importância da Reeducação Alimentar como Promoção da Saúde para Indivíduos Obesos<sup>1</sup>

ADRIELY SANTANA NUNES  
PAULO SILVEIRA DOS SANTOS FILHO  
VALCIONE DA SILVA SOARES

*Graduandos do Bacharelado em Nutrição do  
Centro Universitário FAMETRO.  
Manaus, Estado do Amazonas, Brasil*

**FRANCISCA MARTA NASCIMENTO DE OLIVEIRA FREITAS**

*Doutora em Biotecnologia pela Universidade Federal do Amazonas  
Docente do Bacharelado em Nutrição | Centro Universitário FAMETRO  
Manaus, Estado do Amazonas, Brasil*

**JOSÉ CARLOS DE SALES FERREIRA**

*Mestre em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal do Amazonas  
Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário FAMETRO  
Manaus, Estado do Amazonas, Brasil*

### Abstract

*The current weight conditions of the population reveal that overweight and obesity have become a public health problem. This article reflects on the practices of food and nutrition reeducation in force in the current context. It is considered that food and nutrition education has been the subject of debates in the search for a perfect aesthetic standard, leaving aside the real importance of new eating habits. The objective of this work is to describe the importance of nutritional education aimed at obese and overweight individuals. The research will address the need and importance of eating habits in overweight individuals. The methodology used was through an integrative literature review, of a qualitative and exploratory nature, with a secondary bibliographic survey approach. With considerable results, especially regarding the need for a Nutrition professional to monitor the process. Concluding that food reeducation aligned with nutritional monitoring and physical exercises bring the best results.*

**Keyword:** Obesity. Alimentation; Food Reeducation; Adaptation.

### Resumo

*As condições atuais de peso da população revelam que o sobrepeso e obesidade tornaram-se um problema de Saúde Pública. O presente artigo reflete sobre as práticas de reeducação alimentar e nutricional vigentes no contexto atual. Considera-se que a educação alimentar e nutricional tem sido alvo de debates na busca de um padrão estético perfeito, sendo deixado de lado a real importância de novos hábitos alimentares. O objetivo deste trabalho é de descrever a importância da reeducação alimentar*

<sup>1</sup> [Eng.] *The importance of food reeducation as health promotion for obese individuals.*

*direcionadas aos indivíduos obesos e com sobrepeso. A pesquisa abordará sobre a necessidade e importância de hábitos alimentares em indivíduos acima do peso. A metodologia utilizada foi através de uma revisão integrativa de literatura, de natureza qualitativa e exploratória com abordagem de levantamento bibliográfico secundário. Com resultados consideráveis, principalmente com relação a necessidade de um profissional da Nutrição para o acompanhamento do processo. Concluindo que a reeducação alimentar alinhada com acompanhamento nutricional e exercícios físicos trazem os melhores resultados.*

**Palavras-chave:** Obesidade. Alimentação. Reeducação alimentar. Adaptação.

## 1 INTRODUÇÃO

O hábito de consumir refeições industrializadas, tornou-se cada vez mais constante, a base de gordura saturada. Não só a quantidade consumida, a composição dos alimentos pode influenciar na evolução da obesidade. A maneira de preparo dos alimentos, também faz com que seja feito um consumo maior do que o necessário de nutrientes, gerando um aumento de peso (PASTOR; SOUZA; CARDOSO, 2019).

De acordo com A Organização Mundial de Saúde (OMS) a Obesidade é um dos problemas mais graves de saúde enfrentados atualmente, com uma estimativa mundial para 2025 correspondente a 2,3 bilhões de adultos que estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade (LIMA; OLIVEIRA; PINHEIRO, 2020).

Para Felix (2016) a obesidade é definida como o aumento do armazenamento de gordura corporal somado ao alto risco à saúde, sendo avaliada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) calculado entre o peso pela altura ao quadrado.

A obesidade está associada com aumento da mortalidade e contribui para muitas doenças crônicas: diabetes tipo 2, doença cardiovascular, hipertensão arterial, artrite sistêmica, dislipidemia e câncer. A obesidade causa um declínio progressivo nas funções físicas que pode levar ao aumento da fragilidade. O sobrepeso e a obesidade podem produzir um declínio nas AVD (MANCINI, 2010).

A reeducação alimentar é uma das principais ferramentas para combater o sobrepeso e a obesidade, pois é um procedimento relacionado com a educação nutricional e tem como direcionamento ao indivíduo a incorporação de hábitos alimentares (LINDEN, 2011).

Segundo Linden (2011) os hábitos alimentares e nutricionais, devem sempre respeitar os valores, crenças e condições sociais de cada indivíduo.

A prática da atividade física é um dos pilares para uma vida saudável e um dos principais fatores no combate à obesidade. Entretanto, implementar ações que minimizem os efeitos do excesso de peso na saúde da população é uma medida urgente, posta a demanda de intervenções de saúde. Assim, é imprescindível ressaltar a importância das estratégias de cuidados nutricionais, visando oferecer um grande potencial para a promoção de mudanças de hábitos alimentares, e, conseqüentemente, melhorias no perfil antropométrico (ZUCCOLOTTO; PESSA, 2018).

O objetivo desta pesquisa é representar a importância da reeducação alimentar direcionadas para promoção da saúde em indivíduos obesos. Especificamente

em;descrever os fatoresreferentes à obesidade, investigar as estratégias utilizadas no processo de reeducação alimentar, identificar os aspectos relacionados ao longo do processo, destacar os efeitos de um programa de reeducação alimentar associados a prática de exercícios físicos na obesidade.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo de estudo**

A pesquisa trata de um trabalho de revisão integrativa de literatura, de natureza qualitativa e exploratória com abordagem de levantamento bibliográfico secundário.

A Revisão Integrativa de Literatura RIL tem por finalidade a sistematização do processo para análise e coleta de dados com o intuito de favorecer o entendimento do tema proposto. Este método tem por objetivo agrupar os dados e desvendar possíveis espaços e ideias antes não discutidas gerando resultados adquiridos concomitantemente de pesquisas primárias possibilitando a discussão e o entendimento do assunto abordado (MARINUS *et al.*, 2014).

### **2.2 Coleta de dados**

Para a busca dos artigos foram utilizadas as seguintes bases eletrônicas de dados: Google acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), sendo estas publicações nacionais e internacionais, em idiomas Português, Inglês e Espanhol, não constando em bases de dados repetidas.

As buscas nos bancos de dados foram realizadas priorizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

### **2.3 Análise de dados**

Foram incluídas publicações nos últimos 10 anos, compreendendo o período de 2012 a 2021. Sendo necessário incluir artigos de anos posterior, as citações que não atenderem a este critério foram excluídas.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A partir das pesquisas, possibilitou-se identificar, entre o público feminino, os fatores que mais influenciam e contribuem para a obesidade. Com os dados colhidos e organizados no quadro A, observa-se que há um grande público preocupado em querer emagrecer, e mudar a alimentação, porém de forma equivocada, buscam programas na internet e até mesmo tentam “dieta loucas”, na qual se dava um efeito de corpo magro temporário, que depois de um tempo, a deixava ainda mais inchada que antes. No quadro B, mostram os programas adotados e adaptados de reeducação alimentar e seus resultados positivos pois, além de se tratar de um novo hábito, é feito de forma individualizada e de acordo com a necessidade de cada pessoa. O emagrecimento saudável conta com um resultado a longo prazo e quando alcançado, melhora a autoestima, deixa-a ainda mais satisfeita e feliz com o novo corpo. A melhor forma de emagrecer de forma saudável é associar a reeducação alimentar á prática de atividade física como potencializador desse emagrecimento e conseguir manter esse resultado.

Trata-se de uma pesquisa quanto-qualitativa feita por diversos autores, avaliando mulheres, maiores de 18 anos, que através de entrevistas, explicavam a forma como tentavam emagrecer e a forma como não obtinham sucesso. A diferença do quadro A para a B é que através dos problemas identificados no quadro A, transformava-se em soluções com programas de emagrecimentos.

Por mais que hajam programas voltados ao emagrecimento, a forma mais efetiva para garantir os resultados esperado é procurando um nutricionista, que, de forma única e individual, propõe nutrir, de acordo com a Deficiência nutricional e necessidade de cada um.

Dessa forma, para ter os resultados acima citados, precisou-se contar de forma comparativa para obter as diferenças entre quadro A e B.

### **3.1 Fatores relacionados a obesidade**

A obesidade é definida como um distúrbio nutricional e metabólico de origem multifatorial, no estado em que o percentual de gordura corporal no indivíduo se encontra elevado por causa de um desequilíbrio entre a ingesta e o gasto de energia. Fatores genéticos, emocionais e estilos de vida frequentemente relacionados à sua gênese ou manutenção (NEVES *et al.*, 2021).

Os indivíduos com excesso de peso têm uma maior propensão a alterações cardiovasculares decorrentes de uma maior deposição de gordura no corpo todo, como a elevação da pressão arterial e alteração do perfil lipídico e seus componentes, como o colesterol total, a lipoproteína de alta densidade, a lipoproteína de baixa densidade, triglicerídeos e glicose sanguínea. A associação de todos estes fatores é considerada um risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como o diabetes mellitus tipo II e as doenças cardiovasculares (SILVA *et al.*, 2012).

Deve haver um equilíbrio quanto a alimentação, exercícios físicos dentro da rotina diária, para que os efeitos no futuro sejam perceptíveis, como uma vida mais saudável e a garantia da longevidade.:

uma alimentação não saudável e exercício físico insuficiente são os principais fatores de risco para a obesidade. Indicadores que medem a frequência de atividade física, tanto no lazer como no trabalho, e o sedentarismo (horas assistidas de televisão por dia) são importantes para avaliar o estilo de vida das pessoas (FERREIRA; DAMACENA, 2019, p.68).

Para Porto *et al.* (2019), o sedentarismo é o fator de risco, que pode ser facilmente eliminado, visto que até mesmo uma simples caminhada pode influenciar de forma positiva na vida de um indivíduo com excesso de peso ou obesidade, porém é o fator que mais se encontra resistência por parte deste público, seja por falta de tempo, d e interesse, e principalmente por falta de apoio por parte das pessoas do convívio social e pessoal.

O Relatório Global de 2021, produzido por agências da Organização das Nações Unidas (ONU), responsável por avaliar o impacto global da pandemia, aponta que, em 2020, mais de 2,3 bilhões de pessoas (30% da população mundial) não tiveram acesso à alimentação saudável, sendo este um dos fatores mais importantes para a prevenção da obesidade infantil e doenças associadas.

Um estudo global publicado em 2017 pela revista científica *The Lancet* projetou que, se as tendências observadas na época continuassem, até 2022 a

obesidade em crianças e adolescentes de 5 a 19 anos superaria a proporção de pessoas com baixo peso pela primeira vez. Essa previsão agora parece certa se tornar realidade. A pandemia de Covid-19 acelerou em muitos países o quadro de obesidade infantil, afinal, as crianças ficaram mais tempo em casa, sentadas e deitadas, geralmente na frente de uma tela (IBGE,2021).

Dados da ONU de 2020 estimam que mais de 149 milhões de menores de cinco anos sofrem de atraso de crescimento ou possuem uma estatura muito baixa para sua idade; mais de 45 milhões – debilitadas ou muito magras para sua altura; e quase 39 milhões – acima do peso. Três bilhões de adultos e crianças não conseguem acessar comidas saudáveis, em grande parte devido ao aumento da pobreza e a incapacidade de adquirir verduras, carne e laticínios, itens cujos preços seguem em ascensão (IBGE,2021).

### **3.2 Estratégias direcionadas ao processo de reeducação**

Entre as estratégias utilizadas para introduzir novos hábitos alimentares, o planejamento da alimentação mostrou-se eficaz para melhorar a adesão à dieta. Outro aspecto importante foi a iniciativa de provar novos alimentos e preparações não usuais na rotina alimentar. O fato de a dieta não ser muito restritiva também estimula a adesão, porque a pessoa não está proibida de comer o que gosta e tem liberdade para conduzir as suas escolhas, tendo a consciência de comer nas quantidades adequadas (LAMAS; CADETE, 2017).

O aumento do consumo de produtos industrializados, a evolução do mercado e suas praticidades, alimentos condimentados, os enlatados e afins que tomaram conta das prateleiras, o consumidor deve ter uma máxima de atenção no que viável para consumir, em se tratando de determinados produtos, alimentos processados.

As atividades nutricionais estão direcionadas à promover informações que possam reduzir o consumo de alimentos processados e ultra processados e estimular o consumo de alimentos in natura e minimamente processados; informar a composição nutricional dos alimentos; escolha dos macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos); informações acerca dos rótulos dos alimentos e aulas práticas na cozinha para o preparo de alimentos saudáveis(LADEIA,2019, p. 102).

As estratégias educativas, como a redução do consumo de doces em elevadas quantidades, bebidas com adição de açúcar e refrigerantes, e uma dieta balanceada e equilibrada, ajudam na redução da obesidade de variados tipos de indivíduos e contribui para a qualidade de vida dos mesmos auxiliando na prevenção de agravos à saúde (PASTOR; SOUZA; CARDOSO, 2019).

Para o estabelecimento de uma alimentação saudável, devem ser tomadas medidas de promoção à saúde por meio de orientações, proteger o indivíduo de informações incorretas e desatualizadas, dando sempre apoio. As medidas não envolvem apenas decisões de caráter informativo ou educativo, mas também criação de leis que regulem a propaganda de produtos que não sejam saudáveis, principalmente os voltados ao público mais jovem (FLORIDO *et al.*, 2019).

Programas de intervenção no estilo de vida podem favorecer a perda e manutenção do peso perdido. Os principais componentes de práticas efetivas incluem: prescrição dietética com redução calórica moderada; aumento da atividade física; e o uso

de estratégias comportamentais para facilitar a aderência à dieta e exercícios físicos (CARVALHO et al., 2018).

No que diz Honicky (2017, p. 98):

A intervenção nutricional consta na entrega do plano alimentar individual e orientações nutricionais para a promoção de hábitos saudáveis. Na elaboração dos planos alimentares são utilizadas informações e os resultados da avaliação nutricional para atender às necessidades individuais, respeitando os costumes locais, culturais e familiares, tendo como base para a elaboração, as recomendações da Pirâmide Alimentar e do Guia Alimentar.

A reeducação alimentar tem sido eficaz no tratamento da obesidade por mudar os hábitos do indivíduo, fazendo com que o resultado da perda de peso seja gradativo e duradouro. Isso acontece porque com a reeducação alimentar, a pessoa irá ingerir alimentos cujas quantidades de macro nutrientes e de energia são balanceados, ao contrário do que acontece com as dietas restritivas (SILVA; MURA, 2007).

### **3.3 Efeitos de um programa de reeducação alimentar associados a prática de exercícios na obesidade.**

A reeducação alimentar é relacionada à prática dos princípios básicos da alimentação, como a porção e a qualidade dos alimentos certos para todas as refeições. A atividade física propicia grande vantagem na qualidade dos indivíduos, como a diminuição da gordura corporal sem intervenção no metabolismo basal (PASTOR; SOUZA; CARDOSO, 2019).

O programa de reeducação alimentar busca estratégias baseadas em estímulo a mudanças de hábito de vida, nutricionais e de atividade física, mostra resultados efetivos e seguros no tratamento da obesidade, produzindo redução significativa nos índices antropométricos dos indivíduos em um ano de acompanhamento (SOUZA et al., 2019).

Lama e Cadete (2017, p. 152);

salientam que a realização de atividade física é a estratégia predominante utilizada pelos sujeitos sobre mudança no comportamento alimentar. Assim, a consciência da importância da atividade física para a saúde e como a prática regular de exercícios físicos auxilia cada um nesse processo de mudança de hábito.

Diante do exposto, serão apresentadas duas tabelas construídas através de pesquisas voltadas ao público feminino, dando ênfase aos meios de emagrecimento que já adotaram e na planilha seguinte, programas de emagrecimento que realmente mostram resultados eficazes, principalmente quando colocado em prática junto com a atividade física e dieta individualizada.

**Quadro A - Resultados das pesquisas a respeito de reeducação alimentar.**

<b>Referências</b>	<b>Estudo</b>	<b>Resultados</b>
Carneiro; Medeiros; Silva (2019).	Contribuições da psicologia em um grupo de emagrecimento e reeducação alimentar (relato de experiência).	Foi constatado que através da parceria entre nutricionistas e psicólogos, os participantes apreenderam a cuidar de sua alimentação, escolhendo alimentos e receitas mais nutritivas, também apresentaram melhora na autoestima, autocuidado e valorização de si mesmo. Ao final,

Adriely Santana Nunes, Paulo Silveira dos Santos Filho, Valcione da Silva Soares, Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas, José Carlos de Sales Ferreira– ***A Importância da Reeducação Alimentar como Promoção da Saúde para Indivíduos Obesos***

		constatou-se a perda de peso dos participantes, sendo que muitos mudaram sua classificação de IMC ao final dos grupos.
Silva; Lange(2010).	A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino.	O resultado indica que a obesidade em pessoas do sexo feminino, pode provocar algumas características psicológicas como falta de autoestima, agressividade, compulsão alimentar, descontentamento com a imagem e uma certa fragilidade relacionada às suas necessidades emocionais.
Brandão <i>et al</i> ; (2014)	Emagrecer: Dietas da moda versus reeducação alimentar	O artigo direciona para uma reflexão com as condições e complicações da dieta da moda, com possibilidades para o emagrecimento e resultado imediato, visando um corpo perfeito.
Straub; (2014)	A importância dos fatores sociais da reeducação alimentar.	Foram identificadas nos processos de reeducação alimentar, que as mudanças devem ocorrer tanto nos hábitos alimentares quanto nas transformações de suas tarefas diárias. Existem inúmeros fatores que interferem na criação de hábitos saudáveis; e que estão relacionadas a família relacionamento e amigos.
Montes; (2021))	Reeducação alimentar no processo de perda de peso em adultos	O método de reeducação alimentar é uma estratégia com grande êxito na perda de peso, juntamente com obtenção de melhores resultados e um acompanhamento que vai oferecer uma educação nutricional e saudável.
Almeida <i>et al</i> (2005).	Percepção de tamanho de forma corporal de mulheres.	Nestes programas de emagrecimento realizados pela internet, por exemplo, há o estímulo ao registro do consumo diário, ainda que se tenha exagerado ou cometido o que é chamado de deslize, reforçando a ideia de que emagrecer depende exclusivamente do sujeito. Neste sentido o sujeito possui o papel de agente, mas é aí também aumentada sua responsabilização e culpabilização quando ele não consegue levar adiante o programa proposto. Já nos programas de reeducação alimentar observados por Santos (2010), percebe-se que o foco sai da dieta hipocalórica em si e é transferido para as mudanças no comportamento alimentar e, em especial, no controle do apetite, mesmo sendo mantida a centralidade nas baixas calorias e baixos teores de gordura, além da incorporação dos alimentos funcionais e fitoterápicos. Com relação às estratégias, somada à prática de fazer atividades físicas

Adriely Santana Nunes, Paulo Silveira dos Santos Filho, Valcione da Silva Soares, Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas, José Carlos de Sales Ferreira– ***A Importância da Reeducação Alimentar como Promoção da Saúde para Indivíduos Obesos***

---

Nos diferentes estudos observa-se que Carneiro e Medeiros (2019) acompanharam um grupo de pessoas dispostas a passar pelo procedimento de Reeducação, sem uma faixa etária específica sendo apenas maiores de 18 anos. A pesquisa era voltada para uma análise paralela da Nutrição com a Psicologia, reconhecendo os fatores que mais se destacaram durante esse processo, principalmente os positivos, os resultados adquiridos por cada um, tanto no lado físico quanto mental.

Quanto a Silva e Lange (2014), a pesquisa foi voltada para o público feminino com obesidade, trazendo as informações a despeito das insatisfações das mulheres quando o seu corpo, sua autoestima, fatores emocionais, a dificuldades enfrentadas por elas.

Straub (2010) faz uma análise mais social, de como as pessoas estão ligadas a valores e opiniões, isso como ponto de partida para cuidar da saúde e alimentação, como a alguns são dependentes de um incentivo do meio em que convive, para assim dar o ponto de partida, o que não deixa de ser importante, já que nem todos tem força de vontade para dar o primeiro passo sozinhos.

Almeida e Santos (2005) trazem um fator bem relevante e atual, quando se falar de reeducação alimentar, já que vivemos na era da tecnologia, das redes sociais e mil informações que circulam na internet. As milhões de opções de dietas que circulam, e que são utilizadas por muitos de forma errônea, acarretando problemas ainda maiores do que só o alimentar. As frustrações na busca de um resultado rápido e “perfeito” como veem nas páginas das redes. No entanto ele traz a diferente de quem faz uso dessas dietas e informações sem nenhum acompanhamento profissional, da reeducação alimentar feita de acordo com preceitos nutricionais, e seus resultados positivos e satisfatórios para quem os segue corretamente.

A reeducação alimentar acompanhada da prática de exercícios físicos, tornam ainda mais eficaz o processo, além das vantagens em relação do corpo e mente, mantendo a saúde, e ainda como consequência a perda de peso e um novo aspecto para o corpo.

No quadro B, são apresentados os programas adaptados para o Reeducação Alimentar.

**Quadro B: Programas adaptados de reeducação alimentar.**

Referências	Programas	Resultados
(Victory Coaching; Martins; 2010)	Bem viver : Programa de reeducação alimentar e Coaching	Foram obtidos por meio de um questionário de satisfação, entrevistas e observações das metas estabelecidas, dentro resultados pode-se destacar mudanças efetivas nos hábitos alimentares e introdução de exercício físico
(Cristnelliet <i>al.</i> , 2020).	Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade	Avaliar os efeitos na obesidade, de um método de emagrecimento que associa reeducação alimentar á prática de exercício físico. A média de peso perdido foi de 15,22 kg e a método de emagrecimento esteve associado á resultados benéficos em relação variáveis: peso, índice de massa corporal e visceral.

		massa muscular, metabolismo basal e circunferência de cintura e quadril.
(Felipe <i>et al</i> 2011).	Qualidade da dieta de indivíduos exposto e não expostos a um programa de reeducação alimentar	A pontuação no Índice de Alimentação Saudável, adaptado para a população brasileira, foi maior no grupo E do que no grupo-controle (M=97,0, DP=6,2 vs M=84,2, DP=15,2; $p<0,001$ ). Em relação às categorias de classificação desse índice, os grupos diferiram quanto ao percentual de indivíduos com dieta de boa qualidade (29,6% dos indivíduos do grupo E vs 17,4% dos indivíduos do grupo-controle) e de má qualidade (0% no grupo E vs 10,9% no grupo-controle). Os indivíduos expostos ao programa de reeducação alimentar apresentaram maior pontuação para vegetais, frutas, laticínios, colesterol e variedade, assim como menor pontuação para óleos e açúcares, em comparação ao grupo-controle.

O exercício físico é um grande auxiliador para a melhoria de diversos fatores do corpo humano, como a aptidão cardiorrespiratória, composição corporal do indivíduo, redução de gordura e bem-estar psicológico. A atividade física tem se mostrado como uma ferramenta importante no enfrentamento da obesidade, pois proporciona resultados positivos na composição corporal e na queda da mortalidade associada ao excesso de peso (CHRISTINELLI *et al.*, 2020).

Segundo Faria *et al.* (2021), praticar atividade física faz parte dos hábitos de uma vida saudável, sabe-se ainda que a execução de exercícios físicos regulares traz inúmeros benefícios para a saúde, como a prevenção de doenças crônicas que podem vir a surgir ao longo da vida, beneficiando também os fatores psicológicos e sociais.

Portanto, em vista disso, torna-se substancial a manutenção das propostas centradas na adoção de um estilo de vida ativo, por meio da prática de atividades físicas e empoderamento da reeducação alimentar, bem como das mudanças comportamentais para a promoção da saúde e redução dos impactos causados pela obesidade (LADEIA *et al.*, 2019).

#### 4. CONCLUSÃO

Com o presente estudo, pôde-se concluir que a reeducação alimentar é uma mudança com resultados a longo prazo que propõe qualidade de vida através de novos hábitos alimentares.

A partir disso, o trabalho proposto proporcionou identificar que muitas pessoas buscam emagrecer, mas usam meios ineficazes, deixando mais inchados e retidos que antes. Os resultados mostram que a junção da reeducação alimentar e a prática de atividade física podem acelerar os resultados e melhorar a qualidade de vida.

Torna-se imprescindível o conhecimento referente a educação alimentar, uma vez que esta serve para todos os indivíduos, de acordo com as necessidades específicas de cada um.

## REFERÊNCIAS

1. BARRIOS F.W.C et al. Modificações psicossociais identificadas por sujeitos com sobrepeso ou obesidade que vivenciam a reeducação alimentar. **Anima Educação**, 2017. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10484>. Acesso em: 17 fev. 2022.
2. BRANDÃO V.L, NASCIMENTO I.D, OGAWA W.N. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Revista Cereus**, v.6, n.2, 2014. Disponível em: <http://ojs.unigr.edu.br/index.php/1/article/view/551/277>. Acesso em: 10 mar. 2022
3. CAMLOFSKI L et al. Reeducação alimentar associada ao aconselhamento nutricional periódico em mulheres com síndrome metabólica: estudo de caso-controle. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12, n.72, p.495-506, 2018. Disponível em: Dialnet-ReeducacaoAlimentarAssociadaAoAconselhamentoNutric-6985682.pdf. Acesso em: 10 mar. 2022
4. CARVALHO F.C et al. Macro e micronutrientes na orientação nutricional para obesidade. **HURevista**, v.44, n.2, p.251-259, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13962/pdf>. Acesso em: 10 mar. 2022
5. COSTA R.C et al. Repercussões sociais no hábito alimentar dos obesos. **Estudos de Psicologia**, v.29, n.4, p.509-518, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/5wTytQzLW64DzxXNjrwfNvw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 fev. 2022
6. CHRISTINELLI H.C.B et al. Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.41, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/CnbNxm3LnRKDjkQ9PgQPPh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 fev. 2022
7. FÁRIA G.C.C et al. Alimentação e obesidade de crianças na fase pré-escolar: significados atribuídos pelos pais. **Revista Nursing**, v.24, n.274, 2021. Disponível em: <http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1324/1523>. Acesso em: 10 mar. 2022
8. FELIX R.M.A. Reeducação alimentar para enfrentamento da obesidade na Atenção Básica: Cerâmica na medida certa. UNASUS, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7999/1/Renata%20Mexias%20Abdala%20Felix.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2022
9. FERREIRA A.P.S, DAMACENA G.N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.22, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/ZqgTbxFkLrQByhDq5Z5tXcG/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 03 abr. 2022
10. FLORIDO L.M.P et al. Combate à obesidade: estratégias comportamentais e alimentares. **Revista Cadernos de Medicina**, v.2, n.2, 2019. Disponível em: <https://www.unifeso.edu.br/revista/index.php/cadernosdemedicinaunifeso/article/view/1367/610>. Acesso em: 10 mar. 2022
11. GODINHO A.S et al. Principais fatores relacionados ao sobrepeso e obesidade infantil. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v.9, n.13, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/504/502>. Acesso em: 02 abr. 2021
12. GUIMARÃES A.C.A et al. Excesso de peso e obesidade em escolares: associação com fatores biopsicológicos, socioeconômicos e comportamentais. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v.56, n.2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/ttMSHTWFXqwt6Kf8YgRXChH/abstract/?lang=p>. Acesso em: 02 abr. 2022
13. HONICKY M et al. Intervenção nutricional em crianças e adolescentes com excesso de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.11, n.66, p.486-495, 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/573>. Acesso em: 11 mar. 2022
14. LADEIA G.F et al. Efeitos de um programa multiprofissional de tratamento da obesidade na composição corporal de adolescentes do sexo feminino. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.13, n.77, p.111-119, 2019. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/892/653>. Acesso em: 10 mar. 2022
15. LAMAS I, CADETE M.M.M. Do desejo à ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v.11, n.6, 2017. Disponível em: DOI: 10.5205/reuol.10827-96111-1. Acesso em: 10 mar. 2022

Adriely Santana Nunes, Paulo Silveira dos Santos Filho, Valcione da Silva Soares, Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas, José Carlos de Sales Ferreira– ***A Importância da Reeducação Alimentar como Promoção da Saúde para Indivíduos Obesos***

16. LIMA J.A.O, OLIVEIRA F.M, PINHEIRO W.B. A dietoterapia e a importância da reeducação alimentar como promoção da saúde para indivíduos obesos: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v.3, n.5, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/B-JHR/article/view/17843/14452>. Acesso em: 17 fev. 2022.
17. MARINUS, Maria et al. Comunicação nas práticas em saúde: revisão integrativa da literatura. **Saúde Soc**, São Paulo, v. 23, n. 4, p.1356-1369, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000400019>. Acesso em: 07 mai. 2022
18. NEVES S.C et al. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.26, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/csc/a/YjBwJkN9H7Z8GbBKX5j7m8C/abstract?lang=pt>. Acesso em: 02 abr. 2022
19. PASTOR A.A, SOUZA R.D.E, CARDOSO G.M.P. Reeducação alimentar e atividade física como tratamento não medicamentoso da obesidade em adolescentes. **Arquivos em Movimento**, v.15, n.2, p.143-156, 2019. Disponível em: Downloads/21667-85691-1- PB%20(1).pdf. Acesso em: 17 fev. 2022.
20. PAWLOVICZ J.F et al. Programa de Reeducação Alimentar Associado a Infravermelho Longo e Treinamento Funcional Para obeso: Relato de caso. **Revista Eletrônica Multidisciplinar**, 2015. Disponível em: <https://dlwqxts1xzle7.cloudfront.net/57925139/programa-de-reeducacao-alimentar>. Acesso em: 10 mar. 2022
21. PORTO T.N.R.S et al. Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para a obesidade em adultos. **Revista Eletrônica Aceso Saúde**, v.22, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/308/399>. Acesso em: 03 abr. 2022
22. SANTANA E.L.S. Reeducação alimentar: principais dificuldades relatadas por mulheres com sobrepeso e obesidade atendidas no ambulatório de nutrição do Univar. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v.12, 2020. Disponível em: <http://revista.sear.com.br/rei/article/view/143/179>. Acesso em: 10 mar. 2022
23. SILVA A.E.V, BATISTA F.M.A. A importância da adoção de hábitos saudáveis para prevenção da obesidade e melhoria da qualidade de vida. UNASUS, 2019. Disponível em: Downloads/artigo\_Evania\_19.pdf. Acesso em: 17 fev. 2022.
24. SILVA, G. A; LANGE, E. S. N. **Imagem Corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino**. Psicol. Argum. 2010
25. STRAUB, R. O. **Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
26. ALMEIDA, G., Santos, J., Pasian, S., & Loureiro, S. (2005). **Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 10, n. 1, pp. 27-35
27. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity**. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series, n. 894).
28. LINDEN, S. **Educação Alimentar e Nutricional: algumas ferramentas de ensino**. Ed Varela 2º São Paulo 2011.
29. IBGE <http://www.revistanursing.com.br/estudos-revelam-que-pandemia-acelerou-aumento-de-criancas-com-obesidade/>. 2021
30. BRANDÃO, v. L **Revista Cereus**. V.6.n. 2, maio/ago.2014 UnirG, Gurupi, TO, Brasi.
31. F. FELIPE et al. Qualidade da dieta de indivíduo expostos e não expostos ao programa de reeducação alimentar. **Revista. Nutr.**, Campinas, 24(6):833-844,nov/dez., 2011.
32. MARTINS, E.M. "Coaching": Uma estratégia comportamental baseada em metas para a aquisição de uma imagem corporal mais satisfatória em mulheres. 2010. 112 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. 2010.
33. MONTE, Liliane Neves. Reeducação alimentar no processo de perda de peso em adultos – São Paulo, 2021.