

Atuação do nutricionista na promoção da alimentação saudável e na prevenção de transtornos alimentares no ambiente escolar: uma revisão de literatura

Role of the nutritionist in promoting healthy eating and preventing eating disorders in the school environment: a literature review

Actuación del nutricionista en la promoción de la alimentación saludable y en la prevención de trastornos alimentarios en el entorno escolar: una revisión de la literatura

Annia Marielle Silva Santos – Faculdade Ages

Juliana Malinovski, Orientadora

Káren Arielle Carvalho Barreto, Co-orientadora

Resumo:

Introdução: A alimentação saudável constitui um dos principais determinantes da promoção da saúde, e a adolescência representa um período de especial vulnerabilidade nutricional, marcado pela formação de hábitos alimentares e pela exposição a padrões corporais idealizados. Nesse contexto, os transtornos alimentares despontam como problema relevante de saúde pública, sendo a escola reconhecida como espaço estratégico para ações de promoção da saúde, nas quais o nutricionista pode desempenhar papel central. **Objetivo:** Analisar as estratégias que o nutricionista pode desenvolver no ambiente escolar para a promoção da alimentação saudável e o impacto dessa atuação na prevenção de transtornos alimentares em adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e exploratório, com busca nas bases SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram incluídos artigos primários publicados entre 2022 e 2026, em português, inglês ou espanhol, resultando em uma amostra de sete estudos. **Resultados e Discussão:** As evidências indicam que estratégias participativas, como oficinas, rodas de conversa e dinâmicas em grupo, são mais eficazes do que abordagens expositivas na promoção da alimentação saudável e na reflexão sobre imagem corporal. A exposição às redes sociais aparece como fator associado à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares de risco. Observou-se, ainda, que a maioria das ações é pontual e que a participação do nutricionista permanece limitada, embora seu trabalho ganhe efetividade quando articulado a uma equipe interdisciplinar. **Conclusão:** O nutricionista ocupa posição estratégica na promoção da alimentação saudável e na prevenção dos transtornos alimentares no ambiente escolar, desde que sua atuação seja contínua e integrada a uma equipe multiprofissional.

Palavras-chave:

Adolescente; Ambiente Escolar; Educação Alimentar e Nutricional; Nutricionista; Transtornos Alimentares.

Abstract:

Introduction: Healthy eating is one of the main determinants of health promotion, and adolescence represents a period of particular nutritional vulnerability, marked by the formation of eating habits and exposure to idealized body standards. In this context, eating disorders emerge as a relevant public health problem, and the school is recognized as a strategic space for health promotion actions, in which the nutritionist can play a central role. **Objective:** To analyze the strategies that nutritionists can develop in the school environment to promote healthy eating and the impact of this work on the prevention of eating disorders among adolescents. **Methodology:** This is a descriptive and exploratory literature review, with searches in the SciELO, PubMed, and Virtual Health Library databases. Primary articles published between 2022 and 2026, in Portuguese, English, or Spanish, were included, resulting in a

sample of seven studies. Results and Discussion: The evidence indicates that participatory strategies, such as workshops, conversation circles, and group activities, are more effective than expository approaches in promoting healthy eating and in encouraging reflection on body image. Exposure to social media appears as a factor associated with body dissatisfaction and risky eating behaviors. It was also observed that most actions are sporadic and that the nutritionist's participation remains limited, although their work becomes more effective when integrated into an interdisciplinary team. Conclusion: Nutritionists hold a strategic position in promoting healthy eating and preventing eating disorders in the school environment, provided that their work is continuous and integrated into a multiprofessional team.

Keywords:

Adolescent; School Environment; Food and Nutrition Education; Nutritionist; Eating Disorders.

Resumen:

La alimentación saludable constituye uno de los principales determinantes de la promoción de la salud, y la adolescencia representa un período de especial vulnerabilidad nutricional, marcado por la formación de hábitos alimentarios y la exposición a estándares corporales idealizados. En este contexto, los trastornos alimentarios surgen como un importante problema de salud pública, siendo la escuela reconocida como un espacio estratégico para acciones de promoción de la salud, en las cuales el nutricionista puede desempeñar un papel central. Objetivo: Analizar las estrategias que el nutricionista puede desarrollar en el entorno escolar para promover la alimentación saludable y el impacto de esta actuación en la prevención de trastornos alimentarios en adolescentes. Metodología: Se trata de una revisión de la literatura de carácter descriptivo y exploratorio, con búsqueda en las bases de datos SciELO, PubMed y Biblioteca Virtual en Salud. Se incluyeron artículos primarios publicados entre 2022 y 2026, en portugués, inglés o español, resultando en una muestra de siete estudios. Resultados y Discusión: Las evidencias indican que las estrategias participativas, como talleres, ruedas de conversación y dinámicas grupales, son más eficaces que los enfoques expositivos para promover la alimentación saludable y la reflexión sobre la imagen corporal. La exposición a las redes sociales aparece como un factor asociado a la insatisfacción corporal y a comportamientos alimentarios de riesgo. También se observó que la mayoría de las acciones son puntuales y que la participación del nutricionista sigue siendo limitada, aunque su trabajo se vuelve más efectivo cuando se articula con un equipo interdisciplinario. Conclusión: El nutricionista ocupa una posición estratégica en la promoción de la alimentación saludable y en la prevención de los trastornos alimentarios en el entorno escolar, siempre que su actuación sea continua e integrada a un equipo multiprofesional.

Palabras clave:

Adolescente; Entorno Escolar; Educación Alimentaria y Nutricional; Nutricionista; Trastornos Alimentarios.

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um dos principais determinantes da promoção da saúde e da prevenção de doenças ao longo da vida (WHO, 2021). O Guia Alimentar para a População Brasileira define que uma alimentação saudável deve respeitar a cultura alimentar,

ser acessível e contribuir para a redução do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2014). Na adolescência, faixa etária compreendida entre os 10 e os 19 anos, essa questão se torna especialmente relevante, pois se trata de um período de múltiplas mudanças físicas, psicológicas e sociais que influenciam diretamente os hábitos alimentares dos jovens (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, os adolescentes representam um grupo de alta vulnerabilidade nutricional, uma vez que as necessidades energéticas e de nutrientes aumentam em função do crescimento acelerado, ao mesmo tempo em que os jovens passam a fazer escolhas alimentares com mais autonomia, sob forte influência das redes sociais, do grupo de amigos e dos padrões corporais idealizados pela mídia (Silva; Mura, 2022). Esse cenário favorece tanto a adoção de práticas alimentares inadequadas quanto, nos casos mais graves, o desenvolvimento de transtornos alimentares, condições que comprometem a saúde física e mental dos adolescentes (Alvarenga; Scagliusi; Philippi, 2022).

Os Transtornos Alimentares (TA) são transtornos mentais graves, definidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) como alterações persistentes no comportamento alimentar que causam prejuízos significativos à saúde física e ao funcionamento psicossocial (American Psychiatric Association, 2022). As formas mais comuns são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica (Alvarenga; Scagliusi; Philippi, 2022).

Estima-se que os TA afetem cerca de 9% da população mundial ao longo da vida, com maior incidência na adolescência e no início da vida adulta, especialmente entre mulheres (Galmiche *et al.*, 2019). No Brasil, estudos apontam que entre 10% e 25% dos adolescentes apresentam comportamentos de risco para algum transtorno alimentar, e a insatisfação com o próprio corpo aparece como um dos principais fatores associados (Leal *et al.*, 2013).

Diante desse quadro, a escola se destaca como ambiente privilegiado para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde (Schmitz *et al.*, 2008). Por concentrar adolescentes em fase de formação de hábitos e dispor de uma estrutura que permite trabalhar de forma contínua e organizada, é reconhecida internacionalmente como espaço estratégico para a educação em saúde (WHO, 2021).

No Brasil, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) consolidou esse papel ao garantir refeições nutricionalmente adequadas e estimular práticas de educação alimentar e nutricional nas escolas públicas (BRASIL, 2009). Apesar disso, a realidade das escolas brasileiras ainda apresenta entraves para a consolidação dessas práticas, como a falta de

profissionais capacitados, a descontinuidade das ações educativas e a ausência de protocolos voltados à prevenção de transtornos alimentares no ambiente escolar (Padilha; Germani, 2023)

Ao mesmo tempo, o aumento dos casos de insatisfação corporal e de comportamentos alimentares de risco entre adolescentes mostra que as iniciativas existentes, isoladamente, não têm conseguido atender à demanda (Leal *et al.*, 2013). Torna-se necessário, portanto, investigar de que forma o nutricionista pode contribuir de maneira mais efetiva nesse cenário, fortalecendo tanto a promoção da alimentação saudável quanto a prevenção dos transtornos alimentares no contexto escolar (Vasconcelos; Calado, 2011).

O nutricionista, como profissional habilitado a atuar tanto na área clínica quanto na saúde coletiva, ocupa a posição importante dentro do ambiente escolar (CFN, 2018). Nesse espaço, sua atuação inclui o planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a identificação precoce de comportamentos de risco para transtornos alimentares e o trabalho conjunto com professores, psicólogos e famílias (Vasconcelos; Calado, 2011). Ainda assim, a presença desse profissional nas escolas brasileiras permanece limitada e desigual, com lacunas que vão desde a ausência de regulamentação específica até o despreparo dos demais profissionais da educação para lidar com questões ligadas à alimentação e à imagem corporal (Padilha; Germani, 2023).

Considerando esse panorama, compreender quais estratégias o nutricionista pode desenvolver na escola para promover a alimentação saudável e prevenir transtornos alimentares em adolescentes mostra-se uma questão relevante, sobretudo diante da piora nos padrões alimentares e da crescente pressão estética que afeta esse grupo (Rosa; Jamas-Pereira; Souza, 2024). Assim, o objetivo deste artigo é analisar, por meio de uma revisão de literatura, as estratégias que o nutricionista pode desenvolver no ambiente escolar para a promoção da alimentação saudável, bem como o impacto dessa atuação na prevenção de transtornos alimentares em adolescentes.

Embora existam estudos abordando alimentação saudável, comportamento alimentar e transtornos alimentares na adolescência, observa-se que ainda são limitadas as revisões que analisam especificamente a atuação do nutricionista como agente estratégico dentro do ambiente escolar, especialmente considerando sua participação na promoção da saúde e prevenção de transtornos alimentares. Dessa forma, torna-se relevante reunir e discutir as evidências disponíveis acerca desse papel profissional.

METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão de literatura, de caráter descritivo e exploratório, que tem como objetivo responder à seguinte questão norteadora: “Qual a contribuição da atuação do nutricionista no ambiente escolar para a promoção da alimentação saudável e a prevenção de transtornos alimentares em adolescentes?”

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), US National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para a combinação dos termos, foram aplicados os operadores booleanos AND e OR, sendo o AND utilizado para cruzar os conceitos centrais e o OR empregado entre termos equivalentes ou complementares. As palavras-chave selecionadas foram: “Nutricionista”, “Ambiente Escolar” e “Transtornos Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional”, com utilização dos correspondentes em inglês para as buscas em bases internacionais.

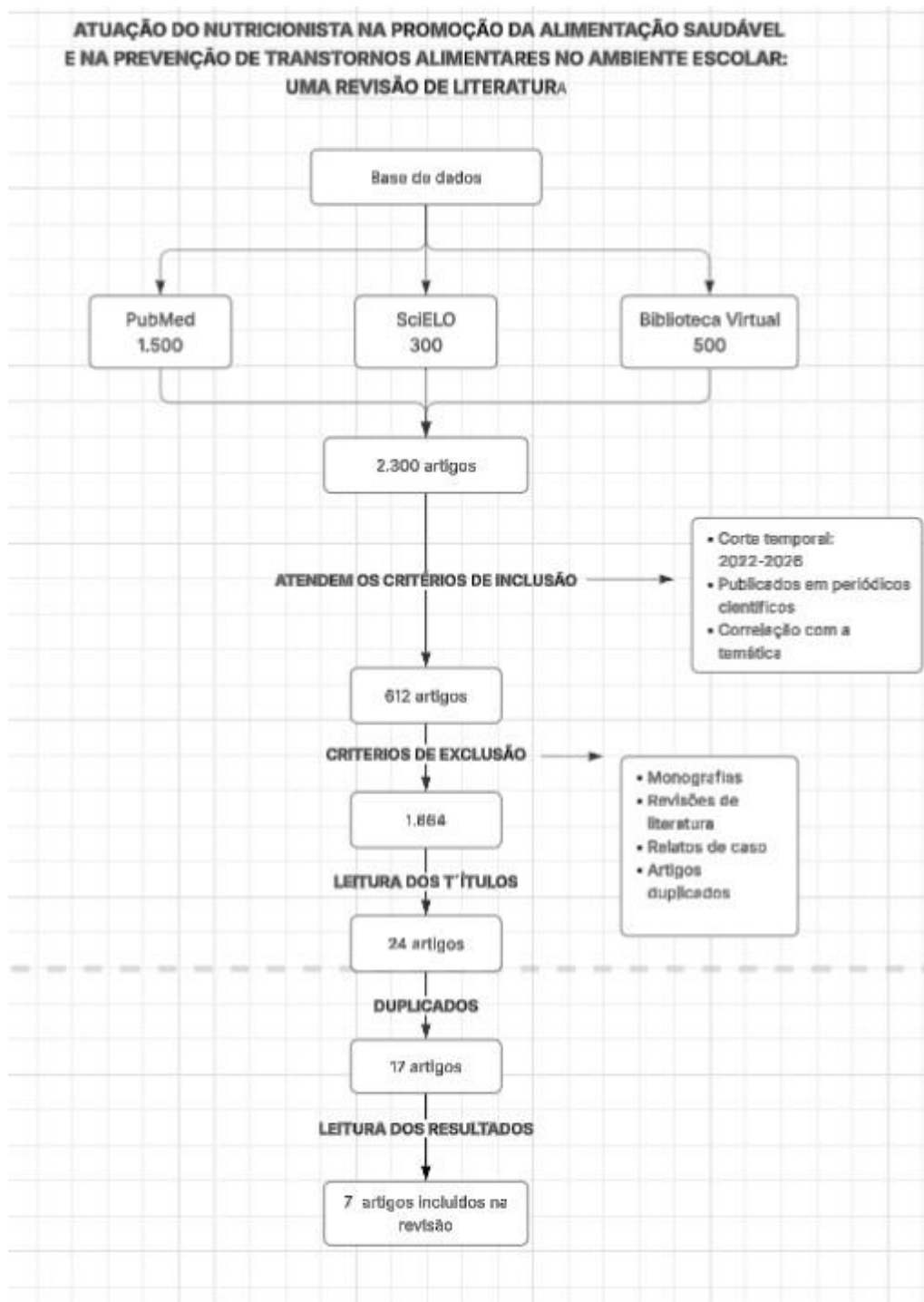
Foram incluídos artigos primários publicados entre 2022 e 2026, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que abordassem a atuação do nutricionista na promoção da alimentação saudável e na prevenção de transtornos alimentares, especialmente no contexto do ambiente escolar e da adolescência. Considerando a escassez de estudos que tratam diretamente da figura do nutricionista nesse cenário, também foram considerados trabalhos que, ainda que não mencionassem explicitamente esse profissional, apresentavam estratégias e ferramentas próprias de sua atuação, como ações de educação alimentar e nutricional. Foram excluídos estudos duplicados, monografias, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e artigos sem relação direta com a temática proposta.

A coleta de dados foi conduzida em etapas sequenciais. Inicialmente, realizou-se a busca dos estudos nas bases selecionadas por meio dos descritores definidos. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para a seleção dos artigos que atendiam aos critérios de inclusão. Após essa triagem, foi feita a leitura integral dos textos selecionados, o que possibilitou identificar as principais evidências sobre as estratégias do nutricionista no contexto escolar voltadas à promoção da alimentação saudável e à prevenção de transtornos alimentares em adolescentes.

Na Figura 1 é apresentado o fluxograma de seleção dos artigos. Foram identificados 2.300 artigos nas bases de dados consultadas. Após a remoção de 612 duplicatas, restaram 1.688 artigos para triagem por título e resumo, dos quais 1.664 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Dos 24 artigos selecionados para leitura na íntegra, 17 foram excluídos

por não abordarem diretamente a temática proposta ou por se tratarem de monografias e revisões de literatura. Ao final, sete artigos compuseram a amostra desta revisão.

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos artigos para a revisão



Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

A seguir, o Quadro 1 apresenta uma síntese dos estudos selecionados para compor esta revisão, detalhando os autores, ano de publicação, local do estudo, delineamento metodológico, tamanho da amostra (N), objetivos, metodologia aplicada e os principais achados de cada pesquisa que fundamentaram a análise desenvolvida neste trabalho.

Quadro 1 - Resumo dos artigos analisados para a revisão

Artigo	Autor, ano, local	Tipo de estudo e N	Objetivos	Metodologia	Principais achados
1	Seccon <i>et al.</i> 2023 Brasil	Estudo qualitativo, transversal. N = 35 alunos (15-18 anos)	Promover a alimentação saudável entre adolescentes por meio de abordagem interdisciplinar no ambiente escolar.	Rodas de conversa, oficinas e dinâmicas com estudantes do ensino médio em escola pública.	Estratégias participativas favoreceram autonomia alimentar, ampliação do conhecimento nutricional e escolhas alimentares mais conscientes, evidenciando potencial das ações educativas no contexto escolar.
2	Batista <i>et al.</i> 2026 Brasil (BH)	Estudo comparativo, observacional. N = adolescentes do 9º ano e 1º ano do EM	Comparar a ação educativa de promoção da alimentação saudável e prevenção de transtornos alimentares em escola estadual.	Roda de conversa mediada por graduandos da área da saúde, com material pedagógico adaptado à linguagem juvenil.	Houve elevado engajamento dos adolescentes, especialmente em temas relacionados à imagem corporal e saúde mental, demonstrando relevância de estratégias educativas contextualizadas.
3	Silva, M. E. R. <i>et al.</i> 2024 Brasil (PI)	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo. N = 42 adolescentes de escola pública	Promover a educação alimentar e nutricional por meio de oficinas de boas práticas em alimentação para adolescentes.	Oficinas práticas em escola pública de Teresina, com atividades lúdicas e educativas sobre alimentação saudável.	As oficinas ampliaram repertório alimentar, estimularam experimentação alimentar e favoreceram reflexão crítica sobre hábitos alimentares.

4	Raut <i>et al.</i> 2024 Nepal	Estudo de intervenção longitudinal; N = 120 adolescentes	Avaliar efeito de intervenções nutricionais educativas sobre conhecimento nutricional, atitudes e qualidade da dieta	Aplicação inter-venção educativa estruturada composta emcontros periódicos, materiais educativos, atividades práticas	Observou-se melhora significativa do conhecimento nutricional, atitudes relacionadas à alimentação saudável, aumento da
---	-------------------------------------	---	--	---	---

Artigo	Autor, ano, local	Tipo de estudo e N	Objetivos	Metodologia	Principais achados
				e avaliações realizadas antes e após a intervenção	qualidade da dieta e maior adesão às recomendações nutricionais
5	Andrade, L. R. <i>et al.</i> 2023 Brasil	Estudo primário (delineamento transversal). N = 465 adolescentes de escolas públicas (10 a 17 anos).	Avaliar a associação da imagem corporal com indicadores antropométricos e de estilo de vida em escolares.	Coleta de informações demográficas, antropométricas e de imagem corporal (utilizando escala de silhuetas) dentro do ambiente escolar da rede estadual.	Observou-se uma alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal. Concluiu-se que o estado antropométrico (sobrepeso e obesidade abdominal) é um importante indicador dos desfechos negativos da imagem corporal nos adolescentes.
6	Miller <i>et al.</i> 2023 Austrália	Estudo qualitativo com intervenção escolar; N = 68 adolescentes	Avaliar estratégias alternativas e participativas de educação nutricional aplicadas ao ambiente escolar	Desenvolvimento de intervenções educativas centradas em participação ativa, resolução de problemas, discussões coletivas e abordagem prática sobre alimentação saudável	Estratégias participativas apresentaram maior adesão dos adolescentes, aumento do engajamento e melhora na receptividade das ações educativas relacionadas à alimentação

7	Fonseca <i>et al.</i> 2023 Brasil	Estudo transversal observacional N=860 adolescentes (10 a 19 anos)	Analisar a associação entre imagem corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-BA, identificando fatores relacionados à insatisfação corporal.	Estudo transversal realizado com adolescentes de escolas públicas estaduais. Foram coletadas informações sociodemográficas, antropométricas e aplicados instrumentos validados para avaliação da imagem corporal e autoestima. Os dados foram	Observou-se elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre os adolescentes, especialmente entre aqueles com excesso de peso. A baixa autoestima mostrou-se associada à percepção corporal negativa.
Artigo	Autor, ano, local	Tipo de estudo e N	Objetivos	Metodologia	Principais achados
				submetidos à análise estatística para verificar associações entre as variáveis investigadas.	Os resultados evidenciam que fatores físicos e psicossociais influenciam significativamente a construção da autoimagem na adolescência, reforçando a necessidade de ações educativas e de promoção da saúde voltadas para esse público.

Fonte: elaborado pelos autores, 2026.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sete estudos que compuseram esta revisão apresentaram desenhos metodológicos variados, com predomínio de pesquisas descritivas e observacionais, acompanhadas de investigações qualitativas, estudos comparativos e intervenções educativas realizadas no contexto escolar. Essa diversidade metodológica permitiu analisar a temática sob diferentes perspectivas, ampliando a compreensão acerca das estratégias utilizadas para promoção da alimentação saudável e prevenção dos transtornos alimentares entre adolescentes.

De modo geral, os estudos convergem ao reconhecer a escola como um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde, destacando a relevância de metodologias participativas, como rodas de conversa, oficinas educativas, dinâmicas em grupo e atividades práticas, em detrimento de abordagens exclusivamente expositivas.

As diferenças observadas entre os estudos estiveram relacionadas principalmente ao foco investigativo adotado por cada pesquisa, uma vez que parte dos trabalhos concentrou-se na educação alimentar e nutricional e na construção de hábitos saudáveis, enquanto outros priorizaram a análise da influência das redes sociais, da imagem corporal e dos comportamentos alimentares de risco na adolescência.

A predominância de estratégias participativas se justifica pelas particularidades do público adolescente, que tende a resistir a discursos prontos e a responder melhor quando lhe é oferecido espaço para conversar, experimentar e opinar. O estudo conduzido por Seccon *et al.* (2023), realizado com 35 alunos entre 15 e 18 anos de uma escola pública, adotou uma abordagem interdisciplinar que combinou roda de conversa, oficina e dinâmica como ações de educação alimentar e nutricional. Os autores observaram que essas atividades ampliaram o conhecimento dos estudantes sobre nutrição e favoreceram escolhas alimentares mais conscientes.

Resultado semelhante foi descrito por Silva M. E. R *et al.* (2024), que conduziram oficinas práticas com 42 adolescentes em uma escola pública de Teresina (PI) e relataram que os jovens, após a intervenção, passaram a experimentar novos alimentos e a refletir sobre os próprios hábitos. A comparação entre as duas experiências sugere que atividades de natureza prática, nas quais o adolescente assume papel ativo, tendem a produzir maior conscientização sobre o estilo de vida do que aulas estritamente expositivas.

Os resultados encontrados por Silva M. E. R *et al.* (2024) também corroboram observações descritas por Barbosa *et al.* (2016), que destacam a educação alimentar e nutricional como ferramenta capaz de influenciar positivamente o comportamento alimentar de estudantes. Embora o estudo de Barbosa *et al.* (2016) não integre a amostra desta revisão por não atender ao recorte temporal estabelecido, seus achados reforçam a importância de ações educativas contínuas para a consolidação de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar.

Esse mesmo princípio de envolvimento direto se mostra relevante quando a discussão se volta para os transtornos alimentares, contexto em que se soma a disposição do adolescente para falar sobre o próprio corpo. Batista *et al.* (2026), ao desenvolverem uma ação educativa com alunos do 9º ano e do 1º ano do ensino médio em uma escola estadual de Belo Horizonte, identificaram envolvimento expressivo dos estudantes, sobretudo nos temas relacionados à

estética corporal e à saúde mental. A atividade foi mediada por graduandos da área da saúde, com material adaptado à linguagem juvenil, e evidenciou que o adolescente dispõe de repertório para discutir o assunto, ainda que raramente encontre, na rotina escolar, espaços de escuta voltados a essas questões.

Em direção semelhante, Silva M. E. R *et al.* (2024) desenvolveram oficinas de educação alimentar e nutricional com adolescentes da rede pública de ensino, abordando temas como alimentação saudável, higiene dos alimentos, aproveitamento integral dos alimentos e prevenção do desperdício. Os autores observaram elevada participação dos estudantes e destacaram que as atividades educativas contribuíram para ampliar o conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis e estimular reflexões acerca das escolhas alimentares no cotidiano. Os resultados evidenciam que intervenções realizadas no ambiente escolar constituem importantes estratégias de promoção da saúde, favorecendo a construção de hábitos alimentares mais adequados e fortalecendo o papel da escola como espaço de educação e prevenção. A discussão sobre os padrões que recaem sobre a imagem corporal dos jovens não se separa do tempo que esse público dedica atualmente às redes sociais. Rosa, Jamas-Pereira e Souza (2024) abordaram diretamente essa relação em estudo com 64 adolescentes do ensino médio. A partir de questionário sobre uso de mídias, hábitos alimentares e imagem corporal, demonstraram que a exposição constante a conteúdos centrados na aparência interfere tanto na qualidade da alimentação quanto na forma como os jovens percebem o próprio corpo.

Santos *et al.* (2024), em pesquisa descritiva com 78 adolescentes de escola pública, chegou a conclusões próximas ao identificar associação clara entre o consumo desse tipo de conteúdo digital e o aumento da insatisfação corporal, acompanhado de comportamentos alimentares inadequados. Vale notar que Leal *et al.*, (2013) já haviam apontado a insatisfação com o corpo como um dos principais fatores associados aos comportamentos de risco para transtornos alimentares na adolescência, o que indica que o problema não é recente. O que se modificou foi a intensidade da exposição, hoje ampliada pelo acesso contínuo a conteúdos sobre aparência por meio dos dispositivos móveis.

Os resultados de Andrade *et al.* (2023), incluídos na amostra desta revisão, reforçam essa discussão ao demonstrarem elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes escolares. Os autores identificaram associação significativa entre insatisfação corporal, excesso de peso e obesidade abdominal, evidenciando que fatores antropométricos também exercem influência importante sobre a percepção corporal dos jovens. Esses achados sugerem que a prevenção dos transtornos alimentares deve considerar não apenas aspectos psicológicos e sociais, mas também fatores relacionados ao estado nutricional.

De forma complementar, Fonseca et al. (2023) verificaram elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-BA. Os autores observaram que a baixa autoestima esteve associada à percepção corporal negativa, demonstrando que aspectos emocionais e psicossociais desempenham papel relevante na construção da autoimagem durante a adolescência. Esses resultados reforçam a necessidade de intervenções educativas que abordem simultaneamente alimentação saudável, autoestima e valorização da diversidade corporal.

Os três estudos citados anteriormente (Rosa, Jamas-Pereira e Souza, 2024; Santos *et al.*, 2024; e Leal, Philippi e Polacow, 2013) foram utilizados nesta discussão como referências complementares para ampliar a compreensão dos fatores relacionados aos transtornos alimentares na adolescência, embora não componham a amostra final desta revisão. Os estudos de Rosa, Jamas-Pereira e Souza (2024) e Santos *et al.*, (2024) contribuíram para contextualizar a influência das mídias sociais sobre imagem corporal e comportamento alimentar, porém não foram incluídos entre os artigos selecionados por não abordarem especificamente a atuação do nutricionista no ambiente escolar, critério considerado central para esta revisão. Da mesma forma, o estudo de Leal *et al.*, (2013) foi utilizado como suporte teórico complementar, visto que se encontra fora do recorte temporal previamente estabelecido;

Em consonância com esses resultados, Bittar e Soares (2020) observaram que a exposição frequente às mídias sociais pode contribuir para a construção de percepções corporais negativas e para a adoção de comportamentos alimentares inadequados entre adolescentes. Embora o estudo não componha a amostra final desta revisão devido ao período de publicação, seus achados complementam as evidências recentes ao destacar o papel das mídias digitais na formação da imagem corporal durante a adolescência.

Espera-se que a escola esteja mais bem preparada para acolher os adolescentes, mas o estudo de Padilha e Germani (2023) indica que ainda há um percurso considerável a ser percorrido. Ao analisarem 56 escolas públicas e privadas de Educação Básica no Brasil, os autores verificaram que, embora a escola seja reconhecida como espaço privilegiado para ações de educação alimentar e nutricional, a maior parte dessas atividades ocorre de forma pontual, sem continuidade e com participação reduzida do nutricionista. Esse achado dialoga com a discussão proposta por Vasconcelos e Calado (2011), que ressaltam o fato de o nutricionista, ainda que formado para atuar em saúde coletiva, não alcança efetivamente o ambiente escolar na maioria das situações. Ações isoladas, restritas a datas específicas do calendário, dificilmente modificam hábitos consolidados nessa fase da vida, o que ajuda a explicar por que tantas iniciativas bem-intencionadas não se sustentam ao longo do tempo.

Padilha e Germani (2023) e Vasconcelos e Calado (2011) também foram empregados como referências complementares. O primeiro contribuiu para ampliar a compreensão sobre a organização das ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar brasileiro, mas não integrou a amostra final por se tratar de revisão de escopo, delineamento excluído pelos critérios metodológicos definidos. Vasconcelos e Calado (2011), por sua vez, foi utilizado para contextualização histórica e profissional da atuação do nutricionista, não sendo incluído entre os estudos selecionados por estar fora do período de publicação delimitado e por não corresponder a artigo primário recente.

Aspectos semelhantes foram discutidos por Silva Neto et al. (2023), que ressaltam a importância da presença do nutricionista nas ações de educação alimentar e nutricional desenvolvidas no ambiente escolar. Embora o estudo tenha sido utilizado apenas como referência complementar, os autores reforçam que a atuação desse profissional favorece a promoção da saúde, a prevenção de agravos nutricionais e o fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes.

Os achados dos estudos de Raut *et al.* (2024), Miller *et al.* (2023) e Benavides *et al.* (2024) reforçam que intervenções educativas estruturadas, participativas e/ou digitais podem favorecer mudanças positivas no conhecimento nutricional, nas atitudes alimentares e na adesão a práticas saudáveis. Os achados dos estudos de Raut et al. (2024) e Miller et al. (2023) reforçam que intervenções educativas estruturadas e participativas podem favorecer mudanças positivas no conhecimento nutricional, nas atitudes alimentares e na adesão a práticas saudáveis. Adicionalmente, Benavides et al. (2021) foi utilizado como referência complementar para ampliar a discussão acerca do potencial das tecnologias digitais aplicadas à promoção da saúde entre adolescentes. Embora não componha a amostra final desta revisão por se encontrar fora do recorte temporal estabelecido, seus resultados contribuem para contextualizar o uso de intervenções digitais como estratégia complementar às ações educativas desenvolvidas no ambiente escolar.

Raut *et al.* (2024), em intervenção longitudinal com adolescentes escolares no Nepal, identificaram melhora significativa do conhecimento nutricional, das atitudes relacionadas à alimentação e da qualidade da dieta após ações educativas periódicas. Miller *et al.* (2023), em experiência desenvolvida na Austrália, destacaram que estratégias de educação nutricional baseadas em participação ativa, resolução de problemas e discussão coletiva aumentam o engajamento dos adolescentes e tornam o conteúdo mais próximo de sua realidade. Benavides *et al.* (2024), ao avaliar uma intervenção digital com 301 adolescentes, observaram melhora nos hábitos alimentares e no conhecimento sobre saúde, evidenciando que recursos tecnológicos

podem complementar as ações presenciais no ambiente escolar. Em conjunto, esses achados indicam que a efetividade das ações depende não apenas do conteúdo abordado, mas também da forma como ele é apresentado aos adolescentes

Outro aspecto recorrente entre os trabalhos é a constatação de que os resultados dependem fortemente de o nutricionista não atuar isoladamente. Seccon *et al.* (2023) atribuem parte da boa resposta dos alunos ao caráter interdisciplinar das ações desenvolvidas, e Batista *et al.* (2026), ao contarem com graduandos de diferentes áreas da saúde como mediadores, reforçam essa leitura, uma vez que a articulação entre distintos saberes ampliou o alcance e a aceitação das atividades pelos adolescentes. Na prática, isso evidencia que a atuação ganha força quando professores, psicólogos, nutricionistas e gestores escolares trabalham de maneira articulada. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021) segue a mesma perspectiva ao defender a escola como espaço estratégico para a promoção da saúde, desde que as ações sejam planejadas de forma conjunta e contínua. Manter o nutricionista isolado, portanto, tende a esvaziar a função que ele poderia desempenhar nesse contexto.

Cabe reconhecer que os estudos analisados apresentam limitações que devem ser consideradas na interpretação dos achados. A maior parte deles, cinco dos sete trabalhos, foi conduzida em uma única escola ou em uma região específica e com número reduzido de participantes, o que restringe a generalização dos resultados para outras realidades brasileiras. Parte das pesquisas tem caráter de relato de experiência, condição que aproxima a investigação da prática cotidiana, embora possa comprometer o rigor metodológico observado em delineamentos mais controlados. Em quatro dos sete estudos, o papel do nutricionista não é abordado de forma direta, ainda que as ações descritas estejam plenamente inseridas em sua área de atuação, como no desenvolvimento de atividades de educação alimentar e nutricional. Permanece, assim, a necessidade de pesquisas que descrevam com maior clareza como esse profissional atua no ambiente escolar e quais são os efeitos dessa atuação a médio e longo prazo.

A síntese dos achados dos sete artigos selecionados evidencia que o nutricionista dispõe de diferentes frentes de inserção no ambiente escolar. Entre elas estão o planejamento de oficinas de educação alimentar, a condução de rodas de conversa sobre imagem corporal e autoestima, a identificação precoce de adolescentes que já apresentam sinais de comportamento alimentar de risco, o trabalho conjunto com professores e psicólogos e a construção de ações continuadas ao longo do ano letivo, e não apenas pontuais, restritas a datas comemorativas.

Adicionalmente, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, tanto em relação aos delineamentos quanto aos instrumentos utilizados, dificulta comparações diretas entre os achados, representando uma limitação adicional desta revisão.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar que a atuação desse profissional ultrapassa a dimensão exclusivamente alimentar, assumindo papel relevante na promoção da saúde, na educação em saúde, na construção de hábitos alimentares mais saudáveis e na prevenção de fatores de risco associados aos transtornos alimentares.

Os resultados evidenciaram que intervenções fundamentadas em metodologias participativas, incluindo oficinas educativas, rodas de conversa, atividades práticas, dinâmicas coletivas e estratégias contextualizadas à realidade juvenil, apresentam maior potencial para promover mudanças comportamentais quando comparadas a abordagens estritamente expositivas. Essas estratégias demonstraram favorecer não apenas o aumento do conhecimento nutricional, mas também o desenvolvimento da autonomia alimentar, da reflexão crítica sobre padrões corporais e da capacidade dos adolescentes de reconhecer comportamentos alimentares inadequados e fatores associados ao risco nutricional.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao reconhecimento do ambiente escolar como espaço privilegiado para intervenções voltadas à promoção da saúde. A escola constitui um ambiente estratégico por concentrar indivíduos em fase de formação de hábitos, construção de identidade, desenvolvimento psicossocial e consolidação de comportamentos que podem persistir até a vida adulta. Dessa forma, o contexto escolar apresenta potencial significativo para implementação de ações preventivas, sobretudo quando estas são desenvolvidas de maneira contínua, planejada e integrada às atividades pedagógicas e às políticas institucionais de saúde.

A presente revisão permitiu identificar limitações importantes relacionadas à consolidação dessas práticas no cenário educacional. Observou-se que grande parte das intervenções descritas ocorre de forma pontual, frequentemente associada a campanhas específicas ou ações isoladas, dificultando a continuidade das estratégias educativas e reduzindo o potencial de impacto longitudinal dessas iniciativas. Além disso, verificou-se que a presença efetiva do nutricionista no ambiente escolar ainda permanece limitada, tanto pela insuficiência de profissionais inseridos nesse contexto quanto pela ausência de políticas que fortaleçam sua atuação contínua e integrada às equipes multiprofissionais.

A influência crescente das redes sociais, da exposição constante a padrões estéticos idealizados e das transformações comportamentais próprias da adolescência também emergiu como fator importante para compreensão da vulnerabilidade desse grupo. Os estudos analisados sugerem que a associação entre imagem corporal, comportamento alimentar e consumo de



conteúdo digital amplia a necessidade de intervenções preventivas precoces, capazes de promover não apenas conhecimento nutricional, mas também pensamento crítico, autoestima e habilidades relacionadas à saúde emocional e alimentar.

Adicionalmente, observou-se que os melhores resultados tendem a ocorrer quando a atuação do nutricionista acontece de forma interdisciplinar, envolvendo professores, psicólogos, gestores escolares, famílias e demais profissionais da saúde. Essa articulação amplia o alcance das ações educativas, fortalece estratégias preventivas e possibilita intervenções mais abrangentes diante da complexidade dos fatores que influenciam o comportamento alimentar na adolescência.

Embora os resultados encontrados apontem evidências relevantes, esta revisão apresenta limitações que devem ser consideradas. A heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, o número reduzido de pesquisas que abordam diretamente a atuação do nutricionista e a predominância de investigações realizadas em contextos específicos limitam a generalização dos achados.

Conclui-se, portanto, que o nutricionista ocupa posição estratégica no ambiente escolar, não apenas como profissional responsável pela educação alimentar e nutricional, mas também como agente promotor de saúde, prevenção e identificação precoce de comportamentos alimentares de risco. Assim, fortalecer sua inserção nas instituições de ensino representa uma medida relevante para ampliar ações preventivas, promover hábitos saudáveis e contribuir para redução dos impactos associados aos transtornos alimentares entre adolescentes.

Por fim, recomenda-se a realização de novas pesquisas que investiguem, de forma mais aprofundada, os impactos da atuação do nutricionista a médio e longo prazo, bem como estudos que avaliem diferentes modelos de inserção desse profissional no ambiente escolar, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas e para formulação de estratégias mais efetivas de promoção da saúde na adolescência.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163/>. Acesso em: 08 jun. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: <https://artmed.com.br/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentaisdsm-5-tr>. Acesso em: 27 abr. 2026.



ANDRADE, L. R. *et al.* **Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, p. 71-82, 2023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/CBDL4w3ZmBNGwnZ57XgBzHF/>. Acesso em: 02 jun. 2026.

BATISTA, C. S. et al. **Educação alimentar e nutricional no contexto escolar.**

Revista de Educação em Saúde, 2026. Disponível em:

<https://revista.fcmmg.br/index.php/REES/article/view/704> Acesso em: 24 abr. 2026.

BARBOSA, Maria Irene de Castro; OLIVEIRA, Bárbara Ramos de; CARVALHO, Nágila Araújo de; MARTINS, Karine Anusca. **Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes.**

O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 399-409, 2016. Disponível em:

https://bvsmg.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/Educacao_alimentar_nutricional.pdf. Acesso em: 24 abr. 2026

BENAVIDES, C.; et al. **eHealth intervention to improve health habits in the adolescent population: mixed methods study.** *JMIR mHealth and uHealth*, v. 9, n.

2, e20217, 2021. DOI: <https://doi.org/10.2196/20217>. Disponível em:

<https://mhealth.jmir.org/2021/2/e20217>. Acesso em: 26 abr. 2026.

BITTAR, C.; SOARES, A. M. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência: influência das mídias sociais sobre imagem corporal e comportamento alimentar.**

Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 28, n. 1, p.

291-308, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTtpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/>. Acesso em: 27 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 17 jun. 2009. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm. Acesso em: 28 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsmg.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 29 abr. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018.** Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições. Brasília: CFN, 2018. Disponível em:

https://cfn.org.br/wpcontent/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_600_2018.htm. Acesso em: 30 abr. 2026.

FONSECA, Jaqueline Silva *et al.* **Imagem corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-Bahia.** *Psicologia em Estudo*, v. 28, e51926, 2023. DOI:

10.4025/psicoestud.v28i0.51926. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/JPFNNW6BzPMT3HnFS96gkmL>. Acesso em: 21 abr. 2026.

GALMICHE, M. et al. **Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review.** The American Journal of Clinical Nutrition, v. 109, n. 5, p. 1402-1413, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31051507/>. Acesso em: 3 maio 2026.

LEAL, G. V. S.; et al. **O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 62, n. 1, p. 62-75, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000100009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KFYszrsywkJLdWmzfZvqGGF/>. Acesso em: 5 maio 2026.

MILLER, M.; et al. **Rethinking adolescent school nutrition education through a food systems lens.** Journal of School Health, v. 93, n. 10, p. 891-899, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.13351>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37254564/>. Acesso em: 7 maio 2026.

PADILHA, A. B. S.; GERMANI, A. C. C. G. **Ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar: uma revisão de escopo.** Research, Society and Development, v. 12, n. 6, e28312642153, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsdv12i6.42153>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42153>. Acesso em: 7 maio 2026.

RAUT, S.; et al. **Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasiexperimental study.** BMC Nutrition, v. 10, n. 1, art. 35, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38414069/>. Acesso em: 11 maio 2026.

ROSA, Gabrielly Cristine da; JAMAS-PEREIRA, Eliriane; SOUZA, Débora Tarcinalli. **Influência das mídias no comportamento alimentar de adolescentes: papel do nutricionista na educação nutricional como forma de prevenção.** Revista Conexão Saúde FIB, v. 7, 2024. DOI: <https://doi.org/10.59237/conexsaudefib.v7i.790>. Disponível em: <https://revistasfib.emnuvens.com.br/conexsaude/article/view/790>. Acesso em: 14 maio 2026.

SANTOS, C. B. dos; et al. **A influência das redes sociais nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes da escola Etec de São Sebastião.** 2024. 14 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica de São Sebastião, São Sebastião, 2024. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/29997>. Acesso em: 18 maio 2026.

SILVA NETO, J. G. da *et al.* **Importância do nutricionista em ações de educação alimentar e nutricional no âmbito escolar.** RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar, [S. l.], v. 4, n. 4, p. e443030, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i4.3030>. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/3030>. Acesso em: 20 maio. 2026.

SCHMITZ, B. A. S. et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** Cadernos de Saúde Pública, v. 24, supl. 2, p. s312-s322, 2008. Disponível em



<https://www.scielo.br/j/csp/a/LJCjyyZQcz5nsB5ZN6zzVRc/?lang=pt> Acesso em: 25 maio 2026.

SECCON, Elen Zamberlan et al. **Projeto interdisciplinar: educação alimentar e nutricional como forma de promoção da alimentação saudável entre adolescentes.** Revista Foco, Curitiba, v. 16, n. 11, e1285, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1285>. Acesso em: 15 abril 2026

SILVA, M. E. R. da, *et al.* **Promoção da educação alimentar e nutricional através de oficinas de boas práticas em alimentação para adolescentes da rede pública de ensino.** Revista ELO – Diálogos em Extensão, Viçosa, v. 13, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21284/elo.v13i.17695>. Disponível em: <https://www.periodicos.ufv.br/elo/article/view/17695>. Acesso em: 2 jun. 2026.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. (org.). **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** 3. ed. São Paulo: Payá, 2022. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788557950009/>. Acesso em: 01 jun. 2026.

VASCONCELOS, F. A. G.; CALADO, C. L. A. **Profissão nutricionista: 70 anos de história no Brasil.** Revista de Nutrição, v. 24, n. 4, p. 605-617, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000400009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/f9bqJ8CSMjplL4t4jQVzkLLD/?format=html&lang=pt> Acesso em: 4 jun. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Making every school a health-promoting school: global standards and indicators.** Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059>. Acesso em: 6 jun. 2026.