

4ª edição - Outubro 2023

# REVISTA CICLOS

REVISTA DIGITAL



CÍNTIA CARVALHO

## O LADO B DO FUTEBOL

DESVENDANDO OS SEGREDOS DA NUTRIÇÃO NO  
DESEMPENHO DOS ATLETAS DE ELITE



[www.institutociclosensino.com.br](http://www.institutociclosensino.com.br)



03

**EDITORA CHEFE**

05

**HISTÓRIA  
INSTITUTO CICLOS**

07

**O LADO B DO  
FUTEBOL**

11

**ANSIEDADE INFANTIL  
E RELAÇÃO COM A  
ALIMENTAÇÃO**

14

**TRANSIÇÃO DE  
CARREIRA**

17

**ARTIGO CIENTÍFICO**

CARACTERIZAÇÃO DA EFETIVIDADE DE  
INTERVENÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL  
NO NÚCLEO DE EDUCAÇÃO INFANTIL NO  
MUNICÍPIO DE RANCHO QUEIMADO / SC

33

**EMPRESAS**



CONTEÚDO

# EDITOR CHEFE



**Olá!**

**Prezado leitor,**

Sou Carol Bandeira, Diretora de Cursos do Instituto Ciclos e Editora Chefe da Revista.

Este mês de julho de 2023 estamos completando 5 anos de história! Um marco muito importante para a Instituição, e queremos comemorar com todos que estiveram conectados conosco de alguma forma. São 5 anos de muito compartilhamento, conexão e realização de sonhos.

Esta revista nasceu do desejo de podermos trazer artigos científicos, relatos de experiências, vivências clínicas, bem como dividir um espaço para divulgação de empresas que contribuam com a atuação em saúde.

Todo mês teremos a edição digital, mas também em alguns momentos a edição limitada física. Ela será mais um dos nossos canais de compartilhamento, por onde temos a possibilidade de entregar conteúdo de qualidade, de forma acessível e gratuita.

*Carol Bandeira*

**DIRETORA DA REVISTA**



[institutociclosensino.com.br](http://institutociclosensino.com.br)



[institutociclosocial](https://www.instagram.com/institutociclosocial)



[instituto ciclos ensino](https://www.youtube.com/instituto_ciclos_ensino)



Editora Chefe : Carol Bandeira  
Editora de arte : Carol Bandeira  
Produção e conteúdo: Equipe Instituto Ciclos

Diretora Geral : Patricia Acioly  
Diretora de Cursos: Carol Bandeira

CEOs do Instituto Ciclos



# HISTÓRIA

# INSTITUTO CICLOS

A vida é feita de ciclos. Todos com começo, meio e fim. Quando um capítulo acaba, logo vem outro. E outro. E mais outro. Alguns prometem lágrimas, outros, suspiros de felicidade.



Mas sempre tem uma nova cena, uma nova fase e uma nova surpresa. Foi exatamente em uma nova fase que nasceu o Instituto Ciclos. Para que Ciclos novos sejam formados levando conhecimento e oportunidade para profissionais da área da saúde.

Fundado por duas nutricionistas e docentes, que em 2018 uniram forças para criar a 1ª instituição de pós-graduação 100% EAD no Brasil, ele possui o objetivo de transformar o atendimento em saúde e proporcionar uma experiência inovadora que une teoria e prática clínica.

Carol Bandeira e Patrícia Acioly hoje contam com um time de docentes espalhados pelo Brasil e o mundo, possibilitando um conhecimento diverso e amplo a nível mundial. Assim seguem caminhando alinhadas ao propósito de transformar vidas e somar experiências na carreira de muitos profissionais. Com amor, qualidade, inovação e transformação de ciclos junto ao mercado.

# O LADO B DO FUTEBOL



## Desvendando os Segredos da Nutrição no Desempenho dos Atletas de Elite

No glamoroso mundo do futebol, onde o brilho dos estádios e as jogadas espetaculares tomam o centro do palco, existe um universo oculto que poucos conhecem. Na websérie "O Lado B do Futebol," promovida pelo Instituto Ciclos e coordenada pela experiente nutricionista Cíntia Carvalho, mergulhamos nos bastidores dessa paixão nacional.

Além de revelar a importância dos profissionais que atuam no ambiente multiprofissional, a série destaca o papel vital do nutricionista, mostrando como a orientação alimentar adequada, o conhecimento do ambiente específico de cada esporte e a interação multidisciplinar impulsionam o desempenho dos atletas de alta performance.

## O Poder do Ambiente Multiprofissional:

Nos mais altos níveis do esporte, o talento individual de um atleta não é mais o único fator que garante a melhor performance, seja individual ou em grupo. Atualmente, o sucesso do esportista e das equipes esportivas é definido nos detalhes, e no futebol, isso não é diferente. Este fato já foi compreendido por atletas, dirigentes e clubes nos diferentes níveis e modalidades. Clubes e seleções nacionais perceberam que, para conquistar resultados excepcionais e reduzir os riscos de lesões, é essencial contar com uma equipe multiprofissional bem estruturada. Médicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, entre outros, se unem em prol de um objetivo comum: garantir que os atletas alcancem seu máximo potencial.



## A Importância do Nutricionista no Desempenho dos Atletas:

Entre os profissionais que compõem esse ambiente, o nutricionista assume um papel de destaque. Sua atuação é fundamental para fornecer o direcionamento alimentar capaz de otimizar o desempenho físico, a recuperação muscular e energética, elaborando estratégias que buscam mitigar a ocorrência de lesões.

O nutricionista esportivo visa contribuir para a adequação das necessidades individuais do atleta e/ou grupo de atletas, priorizando a qualidade e variedade alimentar, a hidratação adequada e suficiente, respeitando as diferenças culturais e regionais de cada atleta e garantindo o aporte de nutrientes essenciais para o funcionamento ideal do organismo. Essa abordagem permite maximizar a energia, a força, a resistência e a agilidade durante os treinamentos e competições, bem como a recuperação muscular e energética, proporcionando uma vantagem competitiva aos atletas de elite, muitas vezes definida nos detalhes de milésimos de segundos.



## A Nutrição como Aliada do Desempenho Atlético:



Ao falar sobre a "vantagem nos detalhes" e como milésimos de segundos podem fazer a diferença, a comunidade científica nos assegura que a alimentação adequada, direcionada e a hidratação suficiente são pilares fundamentais para alcançar resultados extraordinários. Estudos bem conduzidos de forma longitudinal nos mostram que, em contrapartida, há uma redução na capacidade de raciocínio dos atletas em relação à antecipação de jogadas e, conseqüentemente, na agilidade para chegar à bola ou reagir rapidamente no esporte que praticam. Também é sabido que a alimentação planejada e adequada fortalece o sistema imunológico, melhora as funções intestinais e a volemia, prevenindo e protegendo os atletas de infecções respiratórias superiores, comuns no esporte de alto rendimento, além de lesões e doenças associadas à queda do sistema imunológico.

A websérie "O Lado B do Futebol" proporcionou uma visão exclusiva desse ambiente multiprofissional no contexto esportivo. Através de entrevistas reveladoras com convidados especiais, a série explorou temas relevantes, colocando em evidência a atuação do nutricionista e seu impacto no desempenho dos atletas de elite.

Ao unir conhecimento científico, especialização e uma compreensão profunda das necessidades dos atletas, clubes esportivos e seleções, os nutricionistas se tornam peças-chave para impulsionar o desempenho e garantir resultados de excelência. Portanto, não se engane pela visão limitada do jogo, pois nos bastidores, o trabalho incansável dos profissionais do ambiente multiprofissional é um dos segredos para os atletas alcançarem seu máximo potencial e brilharem nos gramados, quadras, pistas, tatames e afins. Se você não conseguiu assistir ao vivo, as conversas estão disponíveis no Instagram do Instituto Ciclos.



"Cursos que se propõem a falar de nutrição e futebol e outros esportes terão muito mais qualidade na medida em que forem ministrados por profissionais que têm a vivência do meio. O esporte exige mais do que conhecimento técnico específico de determinada área; ele exige o conhecimento do contexto geral, já que envolve o trato com o ser humano, o ídolo, o personagem, o espetáculo e a paixão do torcedor. Eu realmente acredito que cursos na área do esporte, que oferecem a experiência prática e conhecimento técnico específico de seus professores, enriquecem o entendimento dos alunos e formam profissionais mais bem preparados para ingressar neste mercado."

## CÍNTIA CARVALHO

Nutricionista Esportiva há 17 anos

Especialista em Nutrição Esportiva para Alta Performance

Fisiologia do Exercício

Nutrição Esportiva Funcional



# ANSIEDADE INFANTIL E RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO

**Comer é uma das primeiras experiências de vida que temos não é mesmo?**

O bebê já nasce com o instinto da busca pelo alimento, instintivamente sentimos fome e saciedade de maneira perfeita. Ao longo da infância através de outras experiências que nossos cuidadores nos proporcionam, vamos conhecendo outras formas de se relacionar com a comida. É bem provável que você quando era criança já teve consolo através do alimento.

**Quem nunca ganhou um docinho para parar de chorar?**

**Ou já tomou água com açúcar para se acalmar e “aliviar” a dor de um machucado? Todo mundo ne?!**

O fato é que através destas experiências vamos nos distanciando dos sinais de fome e de saciedade que nosso corpo nos mostra, e não conseguimos mais identifica-los tão facilmente.



**Quem nunca presenciou uma criança que abre a geladeira o tempo todo e fica procurando comida toda hora dentro dos armários?**

Muitas vezes os pais não percebem que o que está por trás deste comportamento é a ansiedade! Para que haja a modificação desta forma de se alimentar, é preciso pensar além de receitas e cardápios prescritos, precisamos pensar fora da caixa.

**O que é essa tal de ansiedade então?**

Se trata de um estado emocional, que está ligada a emoção primária do medo. Que causa desconforto, uma sensação desagradável de sentir. Normalmente as pessoas que se sentem ansiosas, não gostam de sentir no corpo os sintomas que ela traz, então acabam apresentando alguns comportamentos de esquiva perante á esse sentimento.

Essas crianças que são ansiosas, possuem uma preocupação desproporcional ao futuro. Um medo do que pode acontecer, um pensamento de que algo ruim pode acontecer consigo mesmas, ou com as pessoas que ela ama. A ansiedade é uma emoção que é sempre dirigida pro futuro. Normalmente é um medo imaginário do que pode acontecer. E essas crianças também são muito sensíveis, e são muito impactadas ao que acontece no ambiente que vivem.

Para não ter que sentir essas sensações desagradáveis no corpo que a ansiedade traz, alguns comportamento de esquiva acabam surgindo para que consigam “fugir” inconscientemente dessas sensações.

É dessa forma, que muitas vezes, as crianças (principalmente) encontram uma maneira de lidar com a ansiedade. Pra que assim elas consigam se adaptar às situações que estão vivenciando.

### **E o que acontece quando as crianças encontram na comida o acalento para essas sensações desagradáveis que a ansiedade traz?**

Imagine que a criança que você convive começou a ter pensamentos que algo de ruim poderia acontecer com alguém que ela ama, e o seu corpo começou a dar sinais dessa ansiedade. Suas mãozinhas começaram a suar, seu coraçãozinho começou a bater descontroladamente, e suas perninhas ficaram bambas.

De repente, sem querer essa criança comeu um chocolate, e sentiu que todas essas sensações foram minimizadas. Ela percebe então que foi tomada por uma certa tranquilidade, e aos poucos esse comportamento começa a se repetir. Essa criança aprendeu que esta estratégia funciona para diminuir as sensações desagradáveis que ela sente quando pensa sobre o futuro.

Mas se ela aprende essa maneira de lidar com este sentimento , que esta estratégia de se adaptar a essas sensações funcionou, pode acontecer dela procurar sempre a comida como uma maneira de minimizar essa emoção.

### **Mas e agora, o que eu posso fazer então para ajudar essa criança?**

É muito importante que saibamos a importância de olhar para a causa deste comportamento.

Que apenas levar a criança para uma consulta nutricional e seguir uma dieta ou uma receita prescrita, muitas vezes não irá funcionar sozinha. Pois, não estaremos olhando para a causa deste comportamento, e sim, somente para o sintoma.

Se esta emoção não for trabalhada, a criança muitas vezes não irá dar conta de extinguir este comportamento, pois foi essa maneira que ela encontrou para minimizar o desconforto que sente devido á ansiedade. E se não sabe outras maneiras de lidar com essa emoção, se não aprendeu outras habilidades para enfrentar a ansiedade, esta talvez foi a única que encontrou procurando sempre nos alimentos este acalento que precisa.

É importante que os pequenos aprendam outras habilidades de lidar com a ansiedade, que não apenas esta de procurar na comida essa maneira de se tranquilizar, de se acalmar, pois uma criança que só aprendeu a se acalmar comendo pode ter muitos prejuízos na sua saúde, como diabetes, colesterol alto, obesidade, triglicerídeos alto.

### **Existem algumas coisas que podemos fazer para ajudar esta criança a se acalmar:**

Sim. É importante mostrar para ela os sinais que o seu corpo mostra que ela está ficando ansiosa. E diante disso procurar alternativas lúdicas para acalmar-se, como:

Bolhas de sabão para aprender a respirar, ensinar para os pequenos que as emoções são como ondas, que elas vem e vão, não ficam para sempre sendo sentidas, e que por isso é importante que consigamos encontrar estratégias mais adaptativas para se acalmar enquanto a emoção está sendo sentida no corpo.

É muito importante se atentar a frequência, a intensidade e aos prejuízos que este comportamento alimentar está trazendo para a vida das crianças e se necessário buscar ajuda de um profissional capacitado para auxiliar na construção dessas habilidades de enfrentamento, para que essa ansiedade seja controlada e um trabalho multidisciplinar nesses casos, se faz necessário.



### **CAROL BANDEIRA**

Nutricionista

Materno Infantil,  
Docente, Palestrante  
e Empresária.

Se dedica a área  
infantil a mais de 17  
anos.



TRANSIÇÃO DE CARREIRA

**ROBERTA**

**JULIANO RAMOS**

De docente, à proprietária de uma  
franquia de pizzas napolitanas e  
comidas saudáveis

Após a minha formatura em Nutrição na UFPel, em janeiro de 2005, busquei dar continuidade à minha formação profissional. Desde a graduação, já estava trabalhando como bolsista de Iniciação Científica do CNPq, e isso naturalmente me levou a seguir esse caminho. No mesmo ano, em 2005, ingressei no mestrado em Ciência dos Alimentos na UFSC, seguido pelo doutorado no mesmo programa de pós-graduação. Isso totalizou mais seis anos de aperfeiçoamento, os quais proporcionaram um grande crescimento, tanto profissional quanto pessoal. Concluir um doutorado geralmente faz com que a pessoa se torne mais resiliente e emocionalmente mais forte, e esses são frutos que colho diariamente em minha vida.



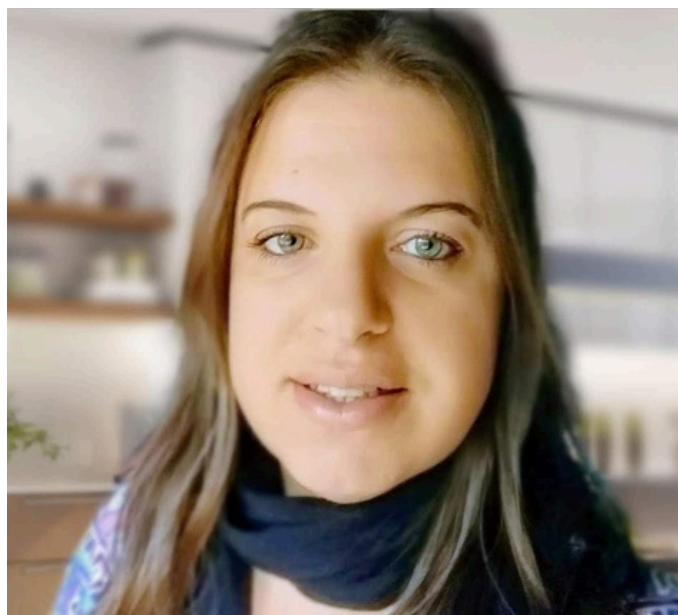
Ainda no final do doutorado, comecei minha carreira como docente no ensino superior, atuando nas áreas de ensino e pesquisa de uma universidade privada. Trabalhei nessa instituição por 8 anos, ministrando aulas no curso de graduação em Nutrição e também no curso de graduação em Farmácia. Nesse período, fui Professora Titular em disciplinas na área de Ciência dos Alimentos, como Microbiologia de Alimentos, Tecnologia de Alimentos, Análise Sensorial de Alimentos e Bromatologia, além de disciplinas na área de gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), como Administração de UAN, Planejamento Físico Funcional de UAN e Estágio Supervisionado em UAN. Também orientei trabalhos de conclusão de curso por muitos anos.



Durante todos esses anos de vida acadêmica, tive a oportunidade de compartilhar meu conhecimento e amor pela gestão de UAN e produção de alimentos em muitos ambientes de cozinha diferentes. Esse amor cresceu dentro de mim, gerando uma forte vontade de ter minha própria cozinha e colocar em prática aquilo em que acredito. Por alguns anos, alimentei esse sonho e me preparei psicologicamente e financeiramente para este momento. Não foi fácil, pois nunca é fácil tomar a decisão de sair da zona de conforto, especialmente porque eu havia construído uma carreira acadêmica de sucesso, e sempre amei tudo o que fiz.

Enfim, em 2020, durante a pandemia, enfrentei meus medos e me tornei empreendedora. Hoje, três anos depois, sou proprietária de uma franquia de pizzas napolitanas e comidas saudáveis chamada Pizza Me. Essa franquia possui uma proposta que eu amo e com a qual me identifico, pois trabalhamos com comidas saborosas, saudáveis e ingredientes orgânicos. Oferecemos um cardápio que atende a diversos públicos. Cada dia é desafiador e proporciona grande aprendizado, mas também é uma fonte de grande realização.

Atualmente, após três anos de dedicação exclusiva à Pizza Me, período que foi extremamente importante para o meu crescimento e a consolidação da empresa, retornei à vida acadêmica.



## ROBERTA JULIANO RAMOS

NUTRICIONISTA PELA UFPEL/RS  
MESTRE EM CIÊNCIA DOS ALIMENTOS PELA UFSC/SC  
DOUTORA EM CIÊNCIA DOS ALIMENTOS PELA UFSC/SC  
EMPREENDEDORA - FRANQUEADA PIZZA ME FLORIPA

No entanto, agora faço isso com mais leveza e uma carga horária que me permite uma flexibilidade muito maior no meu dia a dia, ao mesmo tempo em que continuo atuando na docência, que também é uma área que me realiza profissionalmente.

**Cada dia é desafiador e proporciona grande aprendizado, mas também é uma fonte de grande realização.**



## Caracterização da efetividade de intervenções de educação nutricional no núcleo de educação infantil no município de Rancho Queimado / SC

(1) JAQUELINY MARIAN

(2) PATRICIA ACIOLY

### RESUMO

A fase pré-escolar é o período em que as crianças formam seu comportamento alimentar, sendo importante incorporar hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto entra a educação nutricional, que quando apresentada de forma lúdica pode proporcionar mudanças na qualidade alimentar na infância, estas muitas vezes fixadas até a vida adulta. A pesquisa teve como objetivo verificar a efetividade de intervenções de educação nutricional por meio de oficinas e jogos. Antes e após a intervenção foi aplicado um questionário de frequência alimentar com 18 alunos e também com os pais. Para análise foi utilizado escores de 0-5 para cada resposta, considerando que quanto maior o escore, melhor a alimentação da criança. Como em todas as perguntas antes e após apresentaram um resultado de  $P > 0,05$  não houve diferença significativa na alimentação das crianças depois das atividades realizadas. Porém verificou-se que houve um pequeno aumento de escores em relação a frutas, verduras, legumes e suco de fruta natural, e diminuição no consumo de alimentos como refrigerantes e batata frita. Logo podemos concluir que os pais são de extrema importância para a formação de hábitos alimentares de seus filhos assim como a escola que através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), onde um de seus objetivos também é a formação de hábitos alimentares saudáveis. Vale ressaltar que uma amostra maior seria importante para que o resultado fosse potencializado e significativo.

## ABSTRACT

The preschool phase is the period during which children develop their eating behavior, making it essential to instill healthy eating habits. In this context, nutritional education comes into play, which, when presented in a playful manner, can lead to improvements in dietary quality during childhood, often persisting into adulthood. The aim of this research was to assess the effectiveness of nutritional education interventions through workshops and games. Before and after the intervention, a dietary frequency questionnaire was administered to 18 students and their parents. For the analysis, a 0-5 score was used for each response, with higher scores indicating better child nutrition.

As in all the questions, both before and after, the results showed  $P > 0.05$ , indicating no significant difference in the children's diet after the activities. However, there was a slight increase in scores related to the consumption of fruits, vegetables, legumes, and natural fruit juice, as well as a decrease in the consumption of items such as soda and French fries. Thus, we can conclude that parents play a crucial role in shaping their children's eating habits, as well as the school, which, through the National School Feeding Program (PNAE), also aims to promote healthy eating habits. It is worth noting that a larger sample size would be important to enhance the significance of the results.

(1) Nutricionista. Formada pelo Centro Universitário Estácio de Sá de Santa Catarina, Brasil.

(2) Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

**DESCRITORES:** Educação Nutricional. Pré-escolares. Hábitos alimentares.

**KEYWORDS:** Nutritional Education. Preschoolers. Dietary Habits.

## **INTRODUÇÃO**

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), implantado em 1955, tem como finalidade atender às necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, visando assim aprimorar seu desempenho escolar. Dentro deste programa, atividades de educação nutricional podem promover hábitos saudáveis mais robustos (PNAE, 2012).

Um argumento substancial para a implementação de atividades de educação nutricional nas escolas é que, ao longo do último século, a maioria das pesquisas em nutrição estava centrada na pobreza e desnutrição. Contudo, os estudos atuais têm direcionado sua atenção para o aumento crescente de problemas relacionados à obesidade em adultos e crianças (WANG; MONTEIRO; POPKIN, 2012).

Conforme a American Dietetic Association (ADA), a School Nutrition Association (SNA) e a Society for Nutrition Education (SNE), intervenções em escolas, em conjunto com a comunidade, são de extrema importância para aprimorar a saúde e o estado nutricional, visando promover hábitos alimentares saudáveis na comunidade escolar como um todo (BRIGGS; FLEISCHHAKER; MUELLER, 2010).

É incontestável que a escola proporciona o ambiente ideal para a implementação de atividades de educação nutricional, uma vez que exerce influências significativas sobre os hábitos e a formação de valores nas crianças (BOOG et al., 2009). No entanto, além da insuficiência de recursos financeiros para adquirir alimentos necessários à manutenção da boa saúde, que é o principal desafio nutricional no Brasil, outros fatores como desinformação, pressão publicitária, hábitos familiares, sociais e alterações psicológicas não podem ser desconsiderados (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001).

O fato de as crianças terem uma alimentação saudável deve sensibilizar os pais, educadores e professores sobre como as crianças podem variar em sua relutância para experimentar novos alimentos, e a importância da familiarização com essas novidades (SUMMERBELL et al., 2011).

A presença de ambientes alimentares inadequados tem contribuído para a alta prevalência do risco de obesidade entre as crianças. Estudos baseados em escolas têm demonstrado que ambientes alimentares saudáveis promovem comportamentos alimentares adequados e pesos apropriados entre as crianças (OLSTAD et al., 2010).

Embora haja amplo consenso sobre os hábitos alimentares e estilo de vida necessários para prevenir e tratar a obesidade infantil, falta uma estratégia global para encorajar as crianças a adotarem uma dieta saudável e praticar atividades físicas. Os pais devem assumir a responsabilidade pelo bem-estar de seus filhos, proporcionando uma alimentação de qualidade, limitando a exposição à televisão e modelando um estilo de vida saudável. No entanto, uma proporção significativa de pais não reconhece o sobrepeso de seus filhos, deixando de implementar estratégias de prevenção e tratamento dessa condição (LUDWIG, 2007; VANHALA et al., 2010).

As consequências mais imediatas e significativas dessas condições afetam diretamente as crianças, causando problemas psicossociais, isolamento social e dificuldades em interagir com grupos de amigos, entre outros. No entanto, o que é ainda mais preocupante é que esse sobrepeso pode persistir na adolescência e na idade adulta, com riscos de morbidade e mortalidade bem mais sérios (ONIS; BLÖSSNER; BORGHI, 2010).

A alimentação não é apenas uma necessidade, mas sim uma parte integral da vida, e uma nutrição adequada proporciona resultados notáveis no desenvolvimento físico e mental, promovendo uma boa capacidade de aprendizado e ação. É nesse contexto que a educação nutricional desempenha um papel crucial, com programas que devem ser contínuos e abrangentes. A educação alimentar voltada para crianças pré-escolares tem diversos objetivos, incluindo a promoção de atitudes positivas em relação aos alimentos e à alimentação, incentivo à aceitação da importância de uma alimentação saudável e variada, compreensão da relação entre alimentação e saúde, e estímulo ao desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (MARIN; BERTON; SANTO, 2009).

De acordo com Barbosa (2010), a UNESCO sugere que a educação em nutrição serve à sociedade em dois aspectos: como uma força conservadora que mantém a viabilidade da cultura, e como uma força inovadora que contribui para o ajustamento aos problemas atuais, propondo a implementação da educação nutricional nas instituições educativas formais.

A educação nutricional desempenha um papel crucial nos primeiros anos de vida, pois os bons hábitos alimentares na juventude podem influenciar a alimentação na fase adulta. Por esse motivo, a educação nutricional deve ser contínua e eficaz, abrangendo etapas que incluem a oferta de educação, aquisição de conhecimentos, formação de atitudes e desenvolvimento de comportamento (BASKALE et al., 2009).

"A educação nutricional é qualquer combinação de estratégias educativas, acompanhada por suportes ambientais, destinados a facilitar a adoção voluntária de opções alimentares e outros comportamentos relacionados à nutrição propícios à saúde e bem-estar. A educação nutricional é entregue através de vários lugares e envolve atividades em que o indivíduo, a comunidade, e os níveis de política" (CONTENTO, 2007).

Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar a efetividade das intervenções de educação nutricional em pré-escolares, com o intuito de proporcionar a eles um futuro mais saudável.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa adotou uma abordagem exploratória, que visa fornecer uma compreensão mais aprofundada do tema em estudo. Foi conduzida através de uma revisão bibliográfica, utilizando pesquisas anteriores como base para o desenvolvimento inicial da investigação. Além disso, possui caráter descritivo, onde os fatos foram observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem interferência direta do pesquisador (ANDRADE, 1999).

O estudo foi conduzido no Núcleo de Educação Infantil do município de Rancho Queimado, SC, Brasil, ao longo de um semestre. A coleta de dados ocorreu ao longo de sete semanas, distribuídas nos meses de julho, agosto e setembro de 2019, com encontros semanais às quartas-feiras, com duração de 50 minutos.

A amostra da pesquisa foi selecionada por meio de amostragem estratificada, compreendendo todos os alunos do pré-escolar, totalizando 18 participantes com idades entre 5 e 6 anos. Critérios de exclusão foram aplicados para alunos matriculados após o início da pesquisa.

Rancho Queimado é um município de pequeno porte situado em Santa Catarina, na microrregião geográfica do Tabuleiro, no sul do estado. A escola onde a pesquisa foi conduzida conta com um total de 160 alunos matriculados, sendo que apenas 18 deles frequentam o pré-escolar, considerando ambos os turnos (matutino e vespertino). Esta particularidade torna o estudo desafiador e inovador

As temáticas e atividades desenvolvidas com os alunos foram previamente planejadas com base em uma pesquisa realizada em 2018 em conjunto com a coordenadora da escola. Para dar início à pesquisa, os pais dos alunos receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado, autorizando a participação de seus filhos na pesquisa.

A coleta de dados foi realizada em três fases. Na fase 1 (semana 1), aplicou-se um questionário de frequência alimentar, fundamentado em Colucci e Philippi (2004), para obter dados iniciais. O questionário foi lido e explicado individualmente para cada aluno e seus respectivos pais que participaram da pesquisa.

Na segunda fase 2 (semanas 2 a 6) foi realizado seis oficinas de educação nutricional contendo:

a) Pirâmide alimentar.

Jogo 1: Vamos montar a Pirâmide Alimentar?

Objetivo: Explicar como ter uma alimentação saudável e equilibrada com um instrumento simples que é a pirâmide alimentar.

Desenvolvimento: Mostrar a importância de cada grupo da pirâmide e sua funcionalidade; desordenar os alimentos; depois cada criança deverá colocar em ordem os alimentos da pirâmide.

b) Importância da alimentação por cores.

Jogo 2: Caixa surpresa de frutas

Objetivo: Informar sobre a importância de uma alimentação equilibrada, colorida e seus nutrientes.

Desenvolvimento: Frutas variadas (maçã, banana, laranja, mamão e kiwi) onde é colocado uma fruta dentro da caixa e a criança com a mão tenta descobrir qual fruta esta dentro da caixa. Sendo que é perguntando a cor e qual a sua importância para a saúde.

Jogo 3: Jogo da Memória

Desenvolvimento: frutas e vegetais onde é embaralhado e as crianças tentam montar os pares.

c) Alimentação Saudável.

Jogo 4: Bonecos saudáveis.

Objetivo: Informar os aspectos importantes de uma alimentação saudável e seus componentes.

Desenvolvimento: Dois bonecos, sendo um com uma alimentação saudável e outro não. A criança deve abrir a barriga do boneco e verificar de que ele se alimentou para ser saudável (sendo que ele estava feliz, mais magro e com mais cabelo), e o que se alimentou para não ser saudável (sendo que o mesmo estava triste, pouco cabelo e gordinho).

#### d) Diferenças das Gorduras.

##### Jogo 5: Gordurinhas.

Objetivo: Apresentar os diferentes tipos de gorduras bem como a importância de equilibrá-las na alimentação.

Desenvolvimento: Desenho onde as crianças devem circular as "gorduras do bem" e as "gorduras do mal", e pintar as figuras.

##### Jogo 6: Vamos às compras

Desenvolvimento: Mini prateleira com produtos gerais, onde as crianças colocam em um carrinho de compras os alimentos com gordura do bem e no outro carrinho as gorduras do mal.

#### e) Importância dos Grãos.

##### Jogo 7: Pé de feijão

Objetivo: Fornecer as crianças informações necessárias para elas conhecerem os grãos e sua importância para nossa saúde.

Desenvolvimento: copo plástico, onde cada criança pega um algodão e molha, em seguida colocam um feijão em cima do algodão molhado e deixa em local fresco e com claridade, assim as crianças acompanham o crescimento do pé e depois podem levar para plantar em casa.

##### Jogo 8: Jogo da Velha

Desenvolvimento: Tabuleiro de jogo da velha onde a criança deve fechar 3 quadros com a ervilha ou o feijão consecutivos para vencer.

#### f) Verduras e legumes.

##### Jogo 9: Ligue os pontos

Objetivo: Auxiliar as crianças na importância em ter uma alimentação completa e rica em verduras e legumes.

Desenvolvimento: Em folhas, pontilhados onde ao serem ligados formam uma verdura ou um legume, onde a criança descobre o alimento que é e pintem.

##### Jogo 10: Brócolis e Cenoura

Desenvolvimento: crianças devem ficar em pé em fileira onde alguém fica de fora, e fala brócolis (sentado), cenoura (em pé), ganha quem permanecer mais tempo no jogo sem errar.

Por fim, na fase 3 (semana 7) foi reaplicado o instrumento de coleta de dados inicial com as crianças individualmente. Já com os pais, o questionário foi encaminhado por meio do Caderno de Recados da escola.

Os dados foram analisados estatisticamente com auxílio do programa SPSS Statistics 17.0, Statistical Package for Social Sciences, e como todas as amostras apresentam número inferior a 50 componentes emprega-se o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, sendo que a amostra não é probabilística. E como os valores de P (probabilidade de significância) dos 4 grupos são maiores que 0,05 pode-se concluir que os dados tem distribuição normal.

Foram realizados escalas de pontuação de 0-5 para cada alimento, sendo que o escore mais alto seria resultado de uma melhor alimentação.

## **RESULTADOS**

A média estatística do questionário dos alunos aplicados antes da intervenção mostrou uma média de escores de 88,11, já a mediana 87,50, e os valores de escore mínimo foram de 76 pontos e máximo 101 pontos, onde a maior diferença entre eles foi de 25 pontos. Já depois da intervenção obteve-se uma média de 89,33, mediana 88,50, valor de escore mínimo 75 pontos e máximo 103 pontos. Com teste t pareado teve o valor de 0,570, logo como  $P > 0,05$  não há diferença estatística entre o grupo de alunos durante o tempo da intervenção. E com o teste de Wilcoxon obteve-se 0,652, logo  $P > 0,05$  confirma que não houve diferença estatística entre o grupo de alunos antes e depois da intervenção.

Em relação à correlação entre o escore antes e depois de cada aluno teve-se o resultado de uma correlação positiva fraca, pois, o valor de Rho é de 0,267 com  $p > 0,05$ .

Conforme o diagrama de dispersão, podemos observar que os alunos que obtiveram um escore menor mantiveram suas respostas negativas, e os que já haviam tendo um escore maior tiveram a tendência de aumentar. Como o coeficiente de determinação ( $R^2$ ) é de 0,1086, conclui-se que 10,86 % das variações nos grupos antes e depois são explicadas pela variável de estudo. Conforme ilustração 1.



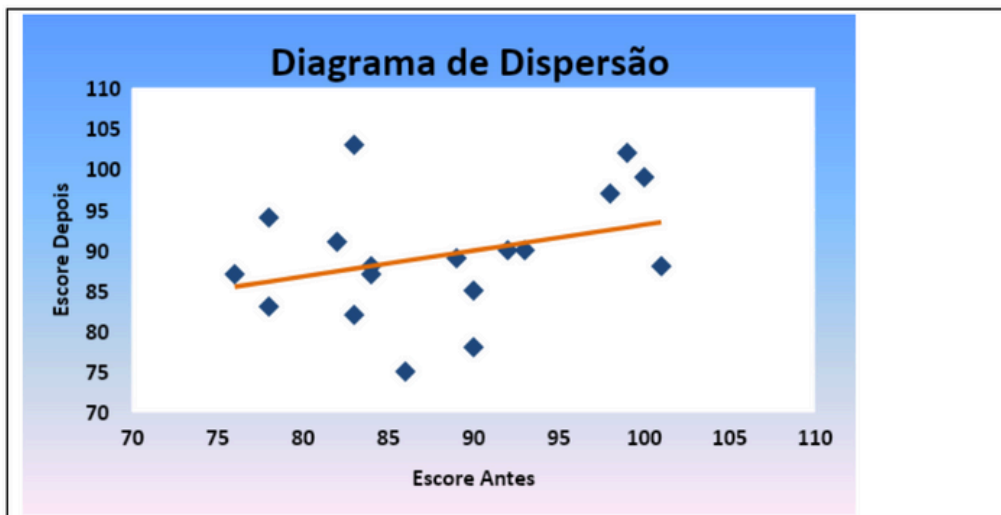


Ilustração 1: Diagrama de Dispersão dos alunos antes e após a intervenção  
 Fonte: Dados primários (2019).

A ilustração 1 apresenta a equação de regressão, é de extrema importância para estudos futuros sobre o mesmo tema, pelo fato dela disponibilizar com que ao usarmos o valor de  $x$ , descobriremos um futuro  $y$ .

Em relação aos questionários respondidos pelos pais, pode-se observar uma média de 87,78, mediana de 88,0, e apresentou-se o escore mínimo de 75 pontos e máximo de 102 pontos, onde a diferença máxima entre os escores foi de 27 pontos. Com o teste  $t$  pareado obteve-se o valor 0,674 assim como o  $P > 0,05$  não há diferença estatística entre o grupo de pais antes e depois. De acordo com o teste Wilcoxon o resultado de  $P$  foi de 0,810, assim como  $P > 0,05$  não há diferença entre as respostas dos pais antes e depois.

Conforme a correlação de Spearman, o valor foi 0,029, onde houve uma correlação positiva moderada, pois, o valor de  $Rho$  é de 0,514 com  $p > 0,05$ .

Conforme o diagrama de dispersão, da mesma forma que com os alunos, foi possível observar que o pais obtiveram um escore menor e mantiveram suas respostas negativas, e os que já haviam tendo um escore maior tiveram a tendência de aumentar. Como o coeficiente de determinação  $R^2$  é 0,2057 conclui-se que 20,57% das variações nos grupos antes e depois são explicadas pela variável de estudo (Ilustração 2).

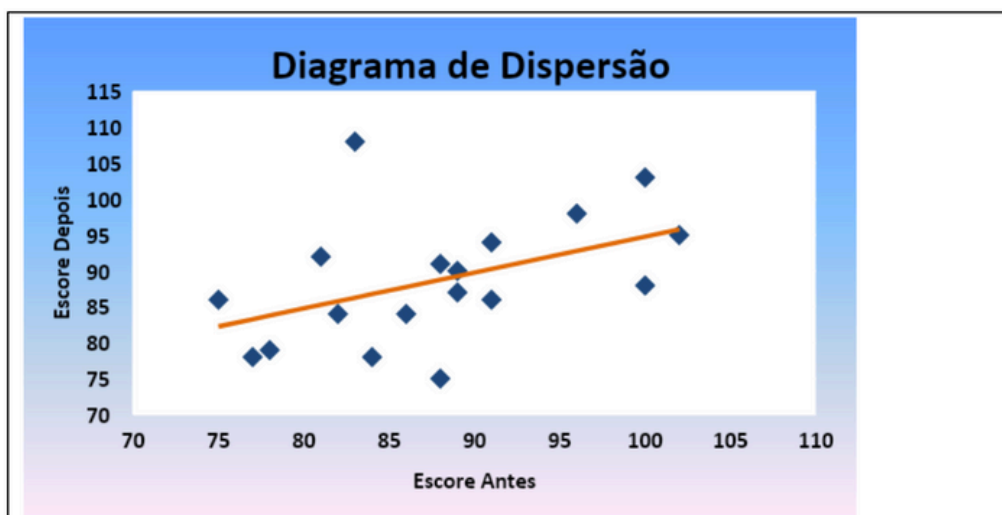


Ilustração 2: Diagrama de Dispersão dos alunos antes e após a intervenção

Fonte: Dados primários (2019).

Pode-se notar um aumento no escore de alguns alimentos, onde selecionamos alguns conforme a lista de sugestões de alimentos para consumo de escolares do PNAE (em vermelho), para demonstrar o aumento ou diminuição dos escores apresentados.

Tabela 1: Distribuição de escores de acordo com alguns alimentos

<b>Alimento</b>	<b>Escore Questionário antes</b>	<b>Escore Questionário depois</b>	<b>Aumento u diminuição de consumo conforme escore adquirido</b>
Salgadinho tipo chips	61	68	<input type="checkbox"/>
Chocolate	59	56	<input type="checkbox"/>
Leite	78	76	<input type="checkbox"/>
Sopa de Legumes	26	28	<input type="checkbox"/>
Frutas	66	76	<input type="checkbox"/>
Suco artificial	53	55	<input type="checkbox"/>
Verduras e Legumes	50	66	<input type="checkbox"/>
Suco Natural	32	43	<input type="checkbox"/>
Refrigerante	54	60	<input type="checkbox"/>
<b>Batata Frita</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<input type="checkbox"/>

Fonte: Dados Primários (2019).

Em relação as perguntas realizadas aos pais no último questionário, obtivemos valores positivos, referente a percepção de alguma diferença na alimentação do seu filho depois das atividades realizadas. Apenas 4 pais responderam que não houve diferença na alimentação do seu filho, já 14 dos pais responderam que perceberam a mudança no hábito alimentar dos pequenos citando que "Agora ele chega em casa querendo comer as coisas saudáveis que a professora ensinou", "O trabalho de educação nutricional influenciou muito a melhora na alimentação do nosso filho" , "Minha filha está disposta a comer mais verduras e saladas que quase nem comia antes [...] e disse que tem que comer para crescer forte".

Em relação ao questionamento sobre comentários realizados pelo seu filho sobre as atividades realizadas, novamente 4 pais responderam que em nenhum momento seu filho comentou alguma coisa sobre as atividades, e já 14 pais responderam que seus filhos sempre chegavam em casa contando o que aprenderam: "Sempre chega em casa cheio de coisas para contar, principalmente que era muito divertido aprender com jogos", "Chegava contando que agora sabe os alimentos naturais e saudáveis para seu consumo", "Agora quando estou cozinhando ela chega comenta se eu estou usando gordura do bem ou do mal".

Ao se discutir sobre a importância do assunto alimentação saudável com o seu filho, todos os pais responderam que consideram importante. "Ajuda na sua educação alimentar, ela está mais consciente de sua importância", "Assim as crianças puderam aprender a importância de uma alimentação saudável e brincar ao mesmo tempo", "Claro de vez enquanto deixamos ele comer umas guloseimas, mais no dia-a-dia todos nós procuramos ter uma alimentação balanceada", "É bom que ele aprende a se alimentar corretamente desde criança, para que assim no futuro ele seja um homem com saúde".

Sobre o questionamento de qual fruta que as crianças tinham o hábito de consumir as mais citadas pelas crianças foram a banana, maçã, morango, laranja e bergamota, e em relação a verduras e legumes foram mais mencionadas, tomate, repolho, alface e cenoura, e já o suco de fruta natural os mais consumidos foram de laranja e morango.

Ao perguntar se crianças gostaram das atividades realizadas, todos responderam que sim, alguns relataram. "É muito bom aprender brincando, a gente lembra mais das coisas", "Agora eu como verdura todos os dias", "Eu aprendi que não devemos comer gordura do mal todo dia", "Gostei muito dos jogos, aprendi que é importante ter uma alimentação saudável", "Brinco todos os dias com o jogo da velha de grãos, que a gente ganhou", "Agora quando vou ao supermercado, sempre mostro pra minha mãe as gorduras do bem e do mal".

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O trabalho aqui apresentado relatou o processo de atividades de educação nutricional e seus reflexos na alimentação de crianças na fase pré-escolar, matriculados em uma escola municipal.

A mudança no hábito alimentar é algo difícil de ser realizado, pelo fato de romper antigos padrões, e até mesmo interferir na história familiar e grupo social, toda essa mudança depende de tempo e disposição para que seja efetiva (CAVALCANTI; JARABIZA, 2011).

Nesse contexto a escola deve oferecer uma alimentação equilibrada e de qualidade por meio do PNAE que tem um espaço propício para contribuir para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem, rendimento escolar, promoção de diálogos, questionamentos e até, mesmo mudanças sobre as praticas alimentares saudáveis entre a comunidade escolar (CECANE, 2012; COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001).

Conforme os resultados os pais consideraram as atividades de educação nutricional muito importante para seus filhos, os mesmo são elementos chave na alimentação e nutrição dos pequenos, em um estudo realizado em 4 países observou a participação dos pais na escola, confirmando que a maioria dos pais devem participar de atividades que visem a prevenção de patologias, através de um programa prático, agradável e interessante de modo que as crianças se tornem intermediárias criando um melhor vínculo pai/escola (LIPPEVELDE et al., 2012)

Vale ressaltar que a cultura, maturação, equilíbrio, transmissão social e experiência, podem vir a afetar o aprendizado das crianças que ainda está sendo desenvolvido. Nesta fase as crianças gravam e aprendem muito por imitações, investigações, e até mesmo perguntas, por isso os educadores devem usar e desenvolver trabalhos onde todos podem participar ativamente, assim como jogos visuais e fisicamente ativos (BASKALE; BAHAR; BASER, 2009).

Para crescer e desenvolverem-se melhor as crianças devem ter uma alimentação equilibrada em proteínas, carboidratos, fibras, gorduras, vitaminas e minerais<sup>23</sup>. Neste caso os alimentos utilizados nas intervenções de educação nutricional devem estar disponíveis na cultura da criança, uma vez que ela pode assimilar um alimento disponível em seu meio e às vezes não ser capaz de comprá-lo ou consumi-lo devido a seus altos custos (BASKALE; BAHAR; BASER, 2009). Isso pode-se ser percebido na pesquisa, pois, alguns alimentos não muito comum no cotidiano das crianças não foram identificados durante os jogos como a lentilha e aveia. Conforme analisado anteriormente foi-se observado um aumento nos escores de alguns alimentos (Tabela 1), esse aumento demonstra que na maioria das vezes as escolas encorajam as crianças a terem uma escolha alimentar saudável, incentivando o consumo de sucos naturais, água, saladas e frutas por meio de refeições saudáveis com ênfase em uma dieta equilibrada (KANEKAR; KARNIK, 2012).

Em estudos realizados anteriormente sobre o mesmo tema, demonstraram resultados positivos sobre a realização de atividades de educação nutricional, usando uma amostra maior. Mesmo em um período de curto tempo pode-se notar como são positivas as atividades de educação nutricional quando a escola juntamente com a comunidade escolar (pais, nutricionista, funcionários, alunos e professores) participam, formando assim, hábitos alimentares saudáveis, prevenindo possíveis patologias relacionadas à má alimentação e potencializando o resultado dessas intervenções (OLIVEIRA; COSTA; ROCHA, 2011; FERNANDES, 2009; GABRIEL; SANTOS; VASCONCELOS, 2008).

Com relação ao interesse e participação das crianças, ficou claro que as atividades de educação nutricional em forma de jogos foram de grande importância para que elas ficassem tão dispostas e interessadas pelo assunto. O ato de brincar é comum desde os tempos primitivos e implica: espontaneidade, imaginação, curiosidade, fantasia, ação, criatividade, universo cultural, sentimentos, pensamentos e principalmente vida. E ao aprender com as atividades lúdicas, espontâneas ou orientadas, as crianças vão compreendendo o mundo que as cerca, construindo relações sociais, aprendendo a ser, fazer e amar. Para que brinquem basta que seja concedido o exercício da imaginação (LOPES, 2005).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos dados apresentados, pode-se perceber que as atividades realizadas não obtiveram resultados estatisticamente significativos devido ao tamanho da amostra, mas observou-se que em um período de curto tempo houve pequenas alterações nos hábitos alimentares dos pequenos. Porém futuros estudos de duração mais longa e amostra maior de alunos devem ser realizados para confirmar a eficácia dessas intervenções.

Mesmo com um resultado não significativo foi notável o encantamento das crianças em relação às atividades de educação nutricional, tanto pela participação geral nos dias das aulas, assim como o interesse mútuo e perguntas realizadas mesmo fora da escola, confirmando a importância dessas atividades na fase pré-escolar. Ficando claro que quando realizadas na escola as atividades de educação nutricional são mais eficazes.

Infelizmente ainda são escassas as escolas públicas que disponibilizam e tem interesse em desenvolver essas atividades para ajudar e melhorar, o hábito alimentar de uma criança, garantindo um presente e um futuro com mais saúde.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, L.R. A Alimentação da Criança. Editora Presença: Lisboa, 1992
- ANDRADE, Maria M. Introdução à Metodologia do trabalho Científico. 4ª Edição, São Paulo: Atlas, 1999.
- BARBOSA, L. Avaliação e Adequação do Jogo: trilha nutri ação com escolares da rede pública e privada de Criciúma – SC. Bibli. UNESC. 2010. <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000047/00004770.pdf>.
- BARTOSHUK, L. M. Comparing sensory across individuals: Recent psychophysical advances illuminate genetic variation in taste perception. *Chem. Senses*, v. 25. 2000. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10944509>.
- BASKALE, H.; BAHAR, Z.; BASER, G.; ARI, M. Use of Piaget's theory in preschool nutrition education. 2009. <http://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a12.pdf>.
- BOOG, M.C.F.; CARVALHO, M.C.; SILVA, M.V.; FONSECA, M.C.P.; MOTTA, D.G.; NOGUEIRA, R.M. et al. Avaliação do Projeto Criança Saudável – Educação Dez: A visão de Gestores e Professores de Escolas Brasileiras de Ensino Fundamental. Segurança Alimentar e nutricional, 2009.
- BRIGGS, M.; FLEISCHHAKER, S.; MUELLER, C.G; American Dietetic Association; School Nutrition Association; Society for Nutrition Education. Position of the American Dietetic Association, School Nutrition Association, and Society for Nutrition Education: comprehensive school nutrition services. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 2010. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21070977>.
- CAVALCANTI, L.M.; JARABIZA, V. Promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares no ensino fundamental: questões sociais e culturais, 2011. <http://www.isapg.com.br/2011/ciepg/download.php?id=60>.
- CECANE, Manual de orientação para alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos. Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012.
- COLUCCI, A.C.A.; PHILIPPI, S.T.; SLATER, B. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo alimentar de crianças de 2 a 5 anos de idade. *Rev Bras Epidemiol*, 2004.: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v7n4/03.pdf>.
- CONTENTO, I.R. Nutrition Education: Linking Research, Theory, and

practice. Jones and Bartlett Publishers, 2007.  
[http://books.google.com.br/books/about/Nutrition\\_Education.html?id=zEZzexu98nEC&redir\\_esc=y](http://books.google.com.br/books/about/Nutrition_Education.html?id=zEZzexu98nEC&redir_esc=y).

COSTA, E.Q.; RIBEIRO, V.M.B.; RIBEIRO, E.C.O. Programa de Alimentação Escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. Ver. Nutr. Campinas, 2001. p. 255-259.

FERNANDES, P.S. Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. J Pediatr, p. 315-321, 2009. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19668906>.

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Ministério da Educação. Alimentação Escolar. <http://www.fnde.gov.br/index.php/programas-alimentacao-escolar>.

GABRIEL, C.G.; SANTOS, M.V.; VASCONCELOS, F.A.G. Avaliação de um programa para promoção de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant. p. 299-308, 2008 <http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v8n3/a09v8n3.pdf>.

KANEKAR, A.S.; KARNIK, S. Childhood Obesity: a global public health crisis. Int. Journal Prev. Medicine. 2012. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22506094>.

LIPPEVELDE, W.V.; VERLOIGNE, M.; BOURDEAUDHUIJ, I.; BJELLAND, M.; NANNA, L.; FERNÁNDEZ-ALVIRA, M.J. et al. What do parents think about parenteral participation in school-based interventions on energy balance-related behaviours? A qualitative study in 4 countries. BCM Public. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/881>.

LOPES, M.H. Olhares das Ciências sobre as Crianças – Brincar e Criar. Cadernos Pedagógicos, Fundação Maurício Sirotsky. vol.1, 2005.

LUDWIG, D.S. Childhood Obesity - The Shape of Things to Come. The New England Journal of Medicine. 357, 2007. <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp0706538>.

MARIN, T.; BERTON, P.; SANTO, L.K.R.E. Educação Nutricional e Alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. Revista F@pciência. v.3, n.7, p.72-78, 2009. [http://www.fapciencia.org.br/fapciencia/003/edicao\\_2009/007.pdf](http://www.fapciencia.org.br/fapciencia/003/edicao_2009/007.pdf).

MATTA, J.S. Manual de atividades de educação nutricional para pré-escolares em creches. UERJ, Instituto de Nutrição, 2008. <http://www.nutricao.uerj.br/monografia/2007/matta.pdf>.

OLIVEIRA, J.C.; COSTA, S.D.; ROCHA, S.M.B. Educação Nutricional com atividade Lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. Cadernos da Escola de Saúde, vol.2, p.100-116, 2011. <http://apps.unibrasil.com.br/revista/index.php/saude/article/view/886>.

OLSTAD, D.L.; DOWNS, S.M.; RAINE, K.D.; BERRY, T.R.; MCCARGAR, L.J. Improving children's nutrition environments: A survey of adoption and implementation of nutrition guidelines in recreational facilities. BCM Public, 2010. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/423>.

ONIS, M.; BLÖSSNER, M.; BORGHI, E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. Am. Journal of Clinical Nutrition, 2010. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/09/22/ajcn.2010.29786.abstract>.

SUMMERBELL, C.D.; MOORE, H. J.; VÖGELE, C.; KREICHAUF, S.; WILDGRUBER, A.; MANIOS, Y. et al. Evidence-based recommendations for the development of obesity prevention programs targeted at preschool children.

Obesity Reviews, p. 129-132, 2011. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22309071>.

VANHALA, M.L.; KEINANEN-KIUKAANNIEMI, S.M.; KAIKKONEN, K.M.; LAITINEN, J.H.; KORPELAINEN, R. Factors Associated with parenteral recognition of a child's overweight status – a cross sectional study, 2010. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/665>.

WANG, Y.; MONTEIRO, C.; POPKIN, B. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. Am J Clin Nutr 2002. <http://ajcn.nutrition.org/content/75/6/971.full.pdf+html>.



# amamen cientificação

A Amamentação Científica nasceu para levar informação científica de qualidade para profissionais do aleitamento com propósito e profissionalismo.

## Nossos serviços:

- ✓ Cursos para Profissionais da Saúde
- ✓ Treinamentos para Equipes
- ✓ Mentorias
- ✓ Palestras

## Entre em contato

@amamentacao.cientifica

48 99141-0260

# ANUNCIE AQUI

## INFORMAÇÕES DIVULGAÇÃO:

diretoriacursos@institutociclosensino.com.br



A Humanizar tem como principal meta transformar a experiência do cliente do serviço de saúde, através de jornadas personalizadas.

## Nossos serviços:

- ✓ Recrutamento e Seleção
- ✓ Avaliação de perfil
- ✓ Pesquisa de clima organizacional
- ✓ Desenvolvimento de jornadas educativas personalizadas
- ✓ Job Hunter

## Entre em contato

www.humanizartreinamento.com.br

@humanizartreinamento

(48)99140.5709



Primeiro Clube de Networking e Empreendedorismo Exclusivo para Profissionais da Saúde Materno Infantil do Brasil.

- ✓ Eventos Presenciais em Florianópolis da Comunidade PediClube
- ✓ PediClube na Estrada
- ✓ PediConecta - Mentoria de Negócios para 07 Mulheres em Um Encontro Estratégico
- ✓ Pediclube Online - Eventos, Rodas de Conversas, Trocas e Networking

## Participe da Nossa Comunidade!

@pediclubebrasil



ENDEREÇO:

R. Fúlvio Aducci, 627 - sala 204  
Estreito, Florianópolis - SC,  
88075-000

