

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

NUTRIÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Fernanda Corte De La Corte

Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena

Porto Alegre

Setembro, 2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

NUTRIÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação apresentado ao Departamento de Nutrição da Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Dra. Fabiana Viegas Raimundo

Co-orientador: Dra. Mônica Cristina Broilo

Porto Alegre

2022

Catálogo na Publicação

Corte De La Corte, Fernanda

Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena. / Fernanda Corte De La Corte. -- 2022.

25 p. : 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Curso de Nutrição, 2022.

Orientador(a): Fabiana Viegas Raimundo ;
coorientador(a): Mônica Cristina Broilo.

1. Atenção Plena. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| Artigo Científico | 5 |
| Resumo..... | 7 |
| Introdução | 8 |
| Metodologia..... | 10 |
| Resultados e Discussão | 13 |
| Considerações Finais..... | 25 |
| Referências..... | 27 |
| Anexos | 31 |
| Anexo I: Normas de submissão revista <i>Appetite</i> | 31 |
| Anexo II: Projeto de Pesquisa | 54 |
| Anexo III: Carta de Aprovação CEP | 79 |

1. Artigo Científico

Esse trabalho apresenta-se sob forma de artigo original, com o intuito de ser submetido à publicação na revista *Appetite*. As normas técnicas de instrução aos autores estão apresentadas em anexo.

Appetite é uma revista internacional de pesquisa especializada em influências culturais, sociais, psicológicas, sensoriais e fisiológicas na seleção e ingestão de alimentos e bebidas. Abrange comer e beber normal e desordenado e acolhe estudos de comportamento de animais humanos e não humanos em relação à comida.

Título: Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena

Title: Your body speaks! Do you listen? Students perceptions of the impacts of an educational intervention on eating behavior and mindfulness

Autores: Fernanda Corte De La Corte¹, Emilly Santos Moraes², Mônica Cristina Broilo², Fabiana Viegas Raimundo²

¹ Curso de Nutrição, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), Porto Alegre, Brasil.

² Departamento de Nutrição, UFCSPA, Porto Alegre, Brasil.

A contribuição de cada autor:

Fernanda Corte De La Corte contribuiu para a coleta de dados, a análise e a interpretação dos resultados e redação do manuscrito. Emilly Santos Moraes contribuiu para a coleta de dados. Fabiana Viegas Raimundo contribuiu na concepção do estudo, redação do projeto de pesquisa e revisão final do manuscrito, Mônica Cristina Broilo contribuiu na revisão final do manuscrito.

Conflito de interesses: os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Autor para correspondência:

Fabiana Viegas Raimundo
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)
Rua Sarmiento Leite, 245, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil – CEP 90050-170
fabianavr@ufcspa.edu.br – 51 33038830

Resumo

Introdução: A atenção plena refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento. Comer com atenção plena, é uma tomada de consciência sobre a percepção da comida em relação aos sentidos, com a observação e a conscientização do físico (mastigação, velocidade de consumo dos alimentos na refeição) e das sensações emocionais. **Objetivo:** Avaliar os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena com estudantes do ensino fundamental a partir da percepção dos mesmos. **Métodos:** Trata-se de um estudo de intervenção com análise qualitativa de dados, que foi realizado com os estudantes do primeiro ao sexto ano do ensino fundamental, com idades entre 7 e 14 anos, de uma escola da rede particular de Porto Alegre – RS. A intervenção foi feita em formato de oficinas que abordaram aspectos relacionados ao comportamento alimentar e o estímulo à atenção plena, onde foram discutidos aspectos fisiológicos do processo de fome e saciedade; regulação do apetite e necessidades nutricionais; mastigação, digestão e processo absorptivo; e conceitos e técnicas de atenção plena e sua aplicação na alimentação. A avaliação da percepção dos estudantes sobre a intervenção foi realizada a partir de grupos focais. Os dados qualitativos provenientes dos grupos focais, gravados em áudio, foram transcritos e o tratamento e a interpretação dos dados se baseou na análise de conteúdo, utilizando um modelo misto para a definição de categorias analíticas, no qual as categorias tanto são previamente colocadas, como também emergem a partir dos dados coletados. **Resultados e Conclusões:** O projeto de intervenção possibilitou aos estudantes a importância de conhecer seus processos fisiológicos de fome e saciedade. Verificou-se que é possível alterar as percepções de fome e saciedade por meio da intervenção proposta, possibilitando uma alteração de comportamento alimentar.

Palavras-chave: Atenção Plena, Comportamento Alimentar, Crianças, Fome, Resposta de Saciedade, Educação Alimentar e Nutricional.

Abstract

Introduction: Mindfulness refers to the ability to direct attention to the experience as it occurs in each moment. Mindful eating it's an awareness on the perception of food in relation to the senses, with the observation and awareness of the physical (chewing, the speed of food consumption in the meal) and emotional sensations.

Objectives: Assess the impacts of an educational intervention on eating behavior and mindfulness with elementary school students from their perception. **Methods:** This is an intervention study with qualitative data analysis which was carried out with students from the first to the sixth year of elementary school - aged between 7 and 14 years - from a private school in Porto Alegre – RS. The intervention was carried out in a workshop format that addressed aspects related to eating behavior and mindfulness, where physiological aspects of the hunger and satiety process were discussed; appetite regulation and nutritional needs; mastication, digestion and absorption process; e mindfulness concepts and techniques and their application in food. The assessment of students' perception of the intervention was carried out through focus groups. Qualitative data from the focus groups, audio-recorded, were transcribed and the treatment and interpretation of the data was based on content analysis, using a mixed model for the definition of analytical categories, in which the categories are both previously placed and also emerge from the data collected. **Results and Conclusions:** The intervention project made it possible for students to understand the importance of knowing their physiological processes of hunger and satiety. It was found that it is possible to change the perceptions of hunger and satiety through the proposed intervention, enabling a change in eating behavior.

Keywords: Mindfulness, Eating Behavior, Children, Hunger, Satiety Response, Food and Nutrition Education.

Introdução

Os hábitos alimentares são influenciados por inúmeros fatores socioeconômicos, culturais, étnicos, religiosos, genéticos, entre outros. A formação desses hábitos tem início já no período gestacional, com o contato do feto com o líquido amniótico (Beauchamp; Menella, 2011) e continua durante toda sua infância, principalmente nos primeiros 2 anos de vida. Esses hábitos alimentares continuam sofrendo influência de diferentes fatores ao longo da vida, como família, amigos, escola e a mídia (BRASIL, 2014; Skye McPhie; Skouteris, 2014; Gallo SK, 2010).

Desde quando começa a ser alimentada, a atenção e o respeito aos sinais de fome e saciedade são fundamentais para o processo de aprendizagem da criança em relação à alimentação e para o seu pleno desenvolvimento. Os sinais variam de acordo com a idade e ao perceber esses sinais, o cuidador deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa, oferecendo o alimento à criança quando ela demonstra sentir fome e parando de dar quando ela demonstra que está satisfeita (BRASIL, 2021). Não é aconselhável a criança ser alimentada enquanto distraída, brincando, andando, ou na frente de telas. Esse fato pode causar danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso (BRASIL, 2021).

O termo *Mindfulness*, traduzido para o português como Atenção Plena, pode ser definido como uma característica, estado psicológico e até mesmo como uma prática de diferentes exercícios. A principal definição afirma tratar-se de uma habilidade metacognitiva de prestar atenção de forma intencional, no momento presente, sem julgamento (Salvo *et al.*, 2016; Collard; Stephenson, 2015; Kabat-Zinn, 1996).

O *mindful eating* é o comer com atenção plena, quando a pessoa olha profundamente o alimento e se torna consciente de todos os elementos e esforços necessários para tornar as refeições uma realidade (Hanh; Cheung, 2009). Também pode ser entendido como o uso de todos os sentidos para escolher alimentos que tanto trazem satisfação quanto nutrição ao corpo, o reconhecimento das respostas pessoais ao alimento (se gosta ou não, ou se é neutro) sem julgamentos, e a

consciência da fome física e dos sinais de saciedade de modo a orientar as decisões sobre quando começar e parar de comer a fim de que o relacionamento com a comida seja transformado (The Center For Mindful Eating, 2017).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, a principal diretriz sobre alimentação do país, aborda orientações sobre o comportamento alimentar, ressaltando a importância em comer com atenção, em lugares apropriados, e, sempre que possível, em companhia. Este guia ressalta que a prática de comer com consciência não se trata de uma dieta, ou mesmo um formato de plano alimentar a ser programado (BRASIL, 2014). O comportamento, que é algo aprendido e que tem chances de ser alterado, pode interromper padrões de alimentação indesejáveis e substituir hábitos contemporâneos potencialmente prejudiciais por outros mais saudáveis, como a diminuição de alimentos com grande densidade energética e o aumento de consumo de frutas, legumes e verduras, com consequente diminuição do peso e redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis (Spahn *et al.*, 2010).

A prática de atenção plena associada ao aconselhamento nutricional pode ser eficaz para promoção da consciência alimentar, contribuindo para redução do comer emocional e excessivo, adoção de padrões alimentares mais saudáveis, estimulando também o autorrespeito e contribuindo para autonomia do indivíduo frente ao processo de cuidado e trazendo melhorias para qualidade de vida (Hanson *et al.*, 2019; Stites, *et al.*, 2015; Jordan, *et al.*, 2014). A atenção plena contempla diferentes dimensões da vida, que vão além da alimentação contribuindo, por exemplo, para a saúde mental dos indivíduos. Faz-se necessário a ampliação da divulgação destas informações acerca da prática da atenção plena, assim como a sua inserção e maior utilização nos serviços de saúde e nas escolas.

A escola é um ambiente que além de promover educação, também deve promover saúde. Por isso, a integração e a articulação entre o setor Educação, o setor Saúde, famílias e comunidade escolar são essenciais para contribuir com a formação dos estudantes. Programas como o Proteja (Estratégia Nacional de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil), Programa Saúde na Escola (PSE) e Crescer saudável, abrangem os cuidados relativos à alimentação e nutrição direcionados à promoção e proteção da saúde, diagnóstico e tratamento da

obesidade, incentivo à prática corporal e de atividade física e por ações voltadas à mudança de comportamento.

Este estudo tem como objetivo avaliar a percepção de estudantes sobre os impactos de um programa de intervenção educativa na promoção da atenção plena e no comportamento alimentar.

Metodologia

Trata-se de um estudo de intervenção realizado com os estudantes do primeiro ao sexto ano do ensino fundamental, com idade entre 7 e 14 anos, de uma escola da rede particular de Porto Alegre – RS. Todos os alunos matriculados na escola foram convidados para participar do estudo, por meio da assinatura do Termo de assentimento (TALE), por parte dos estudantes, e do Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), pelos pais e/ou responsáveis. Este estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da UFCSPA (CEP).

Foram considerados critérios de inclusão: estudantes que aceitaram participar do estudo e cujos pais autorizarem a participação do estudante no estudo, a partir da assinatura do TCLE e do TALE. Foram excluídos estudantes que não participaram de, pelo menos, 75% das atividades de intervenção educativa realizadas.

As atividades de intervenção serão realizadas em grupos, seguindo a mesma organização de turmas já praticada pela escola:

- Grupo 1 (G1): que atende alunos de 7 e 8 anos
- Grupo 2 (G2): que atende alunos de 9, 10 e 11 anos
- Grupo 3 (G3): que atende alunos de 11, 12, 13 e 14 anos

Foram convidados todos os estudantes entre 7 e 14 anos da escola que participará do estudo, sendo a amostra composta por aproximadamente 35 estudantes.

A intervenção constituiu-se de oficinas que abordaram aspectos relacionados ao comportamento alimentar e o estímulo à atenção plena, em que foram discutidos aspectos fisiológicos do processo de fome e saciedade; regulação do apetite e necessidades nutricionais; mastigação, digestão e processo absorptivo; e conceitos e

técnicas de atenção plena e sua aplicação na alimentação. O programa foi composto por quatro encontros, com duração média de 50 minutos, em frequência semanal e as atividades foram realizadas em grupos, de acordo com as turmas já organizadas pela escola em sua constituição etária. As intervenções foram conduzidas pela nutricionista responsável técnica da unidade escolar e contaram com a participação de alunas de graduação em Nutrição.

A primeira oficina de intervenção contou com três momentos distintos. Inicialmente foi realizada uma técnica breve de atenção plena, meditação guiada, com os estudantes para treinar a atenção aproveitando-se do ritmo constante e contínuo dessa atividade fisiológica quanto pelo seu efeito de relaxamento. Após a prática, os estudantes foram convidados para uma atividade lúdica com a finalidade de conhecerem os principais órgãos envolvidos no processo fisiológico de fome e saciedade. Para tal, realizaram a confecção de um boneco em papel com o tamanho real de uma criança em sua faixa etária. Este boneco foi afixado em uma parede lisa, em frente à cada estudante para posterior técnica de atenção plena. Neste momento os estudantes sentaram-se em posição confortável e durante meditação guiada eram instigados a percorrer o caminho fisiológicos dos impulsos relacionados ao processo de fome e saciedade.

Para a segunda oficina de intervenção foi realizada uma atividade com o objetivo de proporcionar a construção do conhecimento acerca do processo de mastigação, deglutição, digestão e absorção e suas relações com o mecanismo fisiológico de fome e saciedade. A proposta constituiu-se de uma atividade prática de mastigação, em que cada estudante foi convidado a mastigar uma fruta de três maneiras diferentes, como normalmente mastigaria, em 5 mastigadas e em 10 mastigadas. Após, cada estudante despejava o conteúdo em um prato descartável para observação e para posterior experiência com equipamentos que simulavam o trato gastrointestinal, para que eles pudessem observar o quanto alimentos bem mastigados percorriam este caminho de maneira mais eficiente do que aqueles que foram rapidamente mastigados. Depois que todos os estudantes mastigaram as frutas, o conteúdo de como mastigam normalmente foi colocado em um saco de confeiteiro e o conteúdo com as 5 mastigadas foi colocado em outro saco de confeiteiro, assim como o de 10 mastigadas. O saco de confeiteiro simbolizava o

estômago, e o que saiu do saco de confeito para a tigela, seria o que iria do estômago para o intestino. Após, pegamos a tigela que simbolizava o intestino e o alimento que sobrou colocamos dentro de uma fralda de pano que estava em cima de outra tigela. O líquido que passou pela fralda de pano simbolizou os nutrientes que saíram do intestino e caíram na nossa corrente sanguínea e o que sobrou na fralda de pano, simbolizou o bolo fecal. Em seguida foram discutidos aspectos sobre a relação entre a atenção ao comer e a mastigação com a identificação mais eficiente do processo de saciedade, digestão e bem-estar.

Para o terceiro encontro as atividades foram diferentes para crianças e para adolescentes. As crianças menores participaram de uma atividade de atenção plena de acordo com as suas capacidades cognitivas. A atividade de atenção plena se constituía de uma observação consciente de aromas de alimentos. As turmas foram separadas em duplas e participaram da atividade sem o restante dos colegas, que esperavam em ambiente separado. Cada estudante da dupla sentou-se confortavelmente e foi vendado. Em seguida, cada um recebeu um pote vedado com um alimento, chá ou tempero dentro. O objetivo da atividade era cheirar o conteúdo da embalagem e, após, sem ter a visão do que se tratava, tentar relatar ao colega qual e como era aquele aroma. Esta atividade exigiu do participante a atenção consciente para poder perceber os detalhes e fazer um relato preciso ao outro sobre as suas percepções. Ao final, os estudantes trocaram as embalagens e sentiram os aromas que tinham sido relatados previamente.

Ainda sobre o terceiro encontro, a turma de adolescentes realizou uma atividade de caminhada com atenção plena na rua da escola, um trajeto curto de cerca de um quilômetro de distância. Foi proposto, no início do encontro, que os estudantes realizassem todo o trajeto em silêncio e caminhassem pela rua prestando atenção no caminho que fazem diariamente. Depois da caminhada, ainda em silêncio, os estudantes foram conduzidos até a sala para o preenchimento de um questionário sobre suas observações, sons, aromas, cores e demais percepções. O intuito desta atividade de intervenção era proporcionar o aprendizado de que mesmo coisas banais do dia a dia tornam-se diferentes quando colocamos atenção consciente ao processo.

A quarta oficina foi uma prática de *mindfull eating*, ou atenção plena ao comer, e esta foi realizada durante a refeição de almoço dos estudantes na escola. Para tal atividade foi exposto um banner no refeitório com os 4 passos de uma refeição com atenção plena, que eram: (1) Sente-se com a bandeja na mesa, acione a ampulheta, olhe e cheire a comida; (2) Prove um alimento de cada vez; (3) Antes de repetir, gire a ampulheta novamente e aguarde e (4) Quando acabar a refeição, gire a ampulheta e pense sobre como foi a refeição.

Após o término das oficinas de intervenção, foi entregue um *e-book* para as famílias e outro *e-book* para os educadores, sobre as temáticas desenvolvidas durante o projeto. Este material tinha como objetivo compartilhar com familiares e educadores as atividades realizadas e também compartilhar conhecimentos sobre a atenção plena e a sua importância, assim como técnicas que poderiam ser realizadas em casa e em diversos momentos da rotina escolar. Adicionalmente, foi proposta uma atividade para ser realizada no ambiente familiar pelos estudantes e suas famílias, com a mesma técnica realizada na quarta oficina de intervenção educativa, com auxílio de uma ampulheta de 30 segundos que foi desenvolvida para os estudantes.

A avaliação da percepção dos estudantes sobre o projeto de intervenção e sobre as temáticas abordadas foi realizada ao final do programa, com intervalo de uma semana, a partir de grupos focais com cada turma (Morgan, 1997). Para a análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo (Bardin, 2016). Os grupos focais foram gravados em áudio, com posterior transcrição e análise. A partir das transcrições foi realizada a leitura por dois pesquisadores distintos, passando pelas diferentes fases de análise do conteúdo, pré-análise, exploração do material, em que foram identificadas cinco categorias distintas de dados referente ao conteúdo emergente nos grupos focais, com posterior tratamento dos resultados a partir de inferência e interpretação.

O grupo focal foi realizado com cada uma das turmas (G1, G2 e G3), os estudantes foram estimulados a discutir sobre a intervenção, ou seja, as atividades educativas vivenciadas, a partir de algumas perguntas disparadoras:

- Vocês gostaram de participar do projeto?

- O que vocês acharam do projeto?
- O que vocês aprenderam com o projeto?

A duração dos grupos focais se deu em torno de 40 à 60 min. Inicialmente foi realizada uma breve apresentação explicando o trabalho e retomando o projeto em que os estudantes participaram. Logo em seguida foram feitas algumas perguntas disparadoras pelo moderador. Os grupos focais tiveram um tamanho adequado segundo a metodologia científica citada e contaram com um mediador e dois observadores, que tiveram o papel de relatores. Estes ficaram atentos ao conteúdo das falas e principalmente ao comportamento dos participantes. Expressões faciais, o tom de voz usado, o contexto das falas e o clima em geral são elementos que surgem durante as discussões e que tiveram grande valor no momento da análise.

Os estudantes foram identificados com a letra E, seguido da idade dos mesmos.

Resultados e Discussão

A partir da transcrição e análise dos dados foram identificadas cinco categorias distintas e seis subcategorias, sendo elas: (1) Falta de autonomia, tendo como subcategorias (a) Restrição Parental, (b) Estresse, (c) Pressão para comer e (d) Monitoramento alimentar; (2) Relação com a alimentação (Influência dos pais/cuidadores na alimentação infantil); (3) Atenção Plena; (4) Fome e saciedade (Influência dos pais/cuidadores no processo fisiológico de fome e saciedade) e (5) Mudança de hábitos alimentares.

Foi possível perceber que os estudantes mais jovens, com idades entre 7 e 8 anos, em geral, relatam maior conexão com seus processos fisiológicos de fome e saciedade, quando comparados aos estudantes adolescentes. Esse fato pode ocorrer devido a aspectos intrínsecos, relacionados com o desenvolvimento infantil ou ainda por aspectos extrínsecos, como a influência do ambiente, da família, dos seus pares e da mídia. Porém, para o presente estudo, optou-se por apresentar os dados apenas classificados de acordo com a análise de conteúdo dos grupos focais.

(1) FALTA DE AUTONOMIA

O contexto familiar em que a criança está inserida é fundamental para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (Do Carmo Azevedo Leung *et al.*, 2016). A formação do comportamento alimentar é influenciada, primeiramente, pela família (Dantas; Da Silva, 2019) e é neste núcleo que a criança constrói seu primeiro espaço de socialização, em que os hábitos alimentares são aprendidos, repetidos e incorporados, muitas vezes até a vida adulta (Tosatti *et al.*, 2017). As crianças são influenciadas pelos pais na ingestão de alimentos, pela maneira como os alimentos são disponibilizados, bem como por aspectos desta interação entre a família e o alimento (Van Der Horst; Sleddens, 2017).

Assim, quando esse ambiente familiar é desfavorável, o mesmo poderá propiciar condições que podem levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares e doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, entre outras, principalmente na vida adulta (Madruga *et al.*, 2012).

(a) Restrição Parental:

O controle alimentar dos pais, quando de maneira muito intensa ou rígida, pode fazer com que as crianças ignorem seus sinais internos de fome e saciedade, ocasionando respostas exageradas aos sinais externos como sociais e emocionais (Carnell *et al.*, 2014). Esse comportamento ficou explicitado na seguinte fala de um estudante E12: *"As vezes eu vou comer alguma coisa, só que daí eu penso que não posso comer de novo, pra não passar mal e meu pai não brigar comigo. O papai vai me xingar, já aconteceu várias vezes, muitas vezes porque eu comi demais."*

Outra estudante exemplifica a restrição parental ao falar, E12: *"Minha mãe não deixa eu não jantar"*. Quando a criança fala que não deseja mais comer porque está satisfeita e os pais a obrigam verbalmente, fica claro para a criança a mensagem de que a sua sensação interna de saciedade não é relevante para a quantidade de comida que ela precisa consumir. Pais que pressionam externamente o comportamento alimentar da criança podem impedir o desenvolvimento de um autocontrole adequado (Haines *et al.*, 2010; Krug *et al.*, 2009; Kime, 2008). Como resultado disso, a criança pode vir a depender da sugestão externa para iniciar, manter e terminar sua refeição.

(b) Estresse:

Outro fator que pode influenciar os pais a pressionarem seus filhos é o ambiental, como estresse e desordem na vida cotidiana (Jennings *et al.*,2019). Pais expostos ao estresse durante o dia tendem a pressionar mais seus filhos e oferecerem mais comidas pré-preparadas e menos alimentos preparados no domicílio (Berge *et al.*,2017).

Para além do prejuízo nos processos de fome e saciedade, o estresse parental pode fazer com que as escolhas alimentares familiares sejam menos alinhadas com as recomendações de um padrão alimentar saudável, dificultando ainda mais o processo de reconhecimento fisiológico. O consumo de alimentos ultraprocessados dificulta a identificação da saciedade e estimula o hiper consumo desses alimentos que são ricos de ingredientes como o sal, açúcar, gorduras e aditivos químicos, que podem ser prejudiciais à saúde; também pode reduzir o consumo de alimentos *in natura*, como frutas e verduras que compõem alimentos saudáveis (BRASIL, 2014).

Um estudante refere a dificuldade de praticar um exercício de atenção plena na hora da refeição proposto na intervenção para que fosse feito em casa com os familiares, E12: *“Eu não consegui fazer isso (exercício de atenção plena proposto para ser realizado em família) por causa que a minha mãe é um pouquinho estressada se é pra eu ir comer. Se fosse lá no meu pai eu não iria ter problema.”*

(c) Pressão para comer:

Práticas parentais como forçar a criança a comer, obrigar a criança a terminar a alimentação depois que ela esteja saciada e ameaçar são estratégias negativas, podendo impossibilitar que a criança aceite o que foi ofertado, gerando desinteresse e ocasionando mais rejeição e menos ingestão do alimento alvo a longo prazo (Abebe *et al.*,2017). Neste sentido, os estudantes, quando indagados se podem escolher livremente sua alimentação em casa, trouxeram as seguintes falas: E9: *“O meu pai sempre quando a gente vai comer e aí eu falo eu não gosto de alguma coisa ele bota no prato mesmo assim e fala que eu não que eu não devo ser fresco.”*

Ao pressionar a criança, os pais desconsideram a capacidade de decisão sobre a ingestão alimentar, levando a comportamentos excessivos e aversões, uma vez que elas associam o alimento a uma experiência negativa, podendo desencadear desde dificuldades alimentares e até transtornos alimentares futuros, na adolescência e na fase adulta (Alm *et al.*,2015).

Uma estudante trouxe a seguinte fala durante a discussão, E13: *“Mas uma coisa que é bem estranha na minha rotina de comer é que às vezes eu acordo e não quero tomar café. Aí eu como no almoço, aí eu não quero comer janta. Às vezes eu não quero comer a janta. O almoço eu sempre como. Porque tem alguma comida que eu não gosto e aí eu não desço, eu tenho vergonha de negar. [...] Não como porque eu acho que eles vão ficar tipo: ah mas come, para de ser fresca pra comer e não sei o que”*.

Além disso, pais que pressionam as crianças podem ser caracterizados como exigentes e essa prática pode provocar rejeição a alimentos saudáveis (Vollmer; Baietto, 2017). Nas falas dos estudantes, foi possível identificar o uso de práticas parentais coercitivas, no sentido verbal, dos seus cuidadores para se alimentarem, como podemos perceber em seguida:

E12: *“Ontem (familiares) fizeram (alimento específico) na janta aí eu não gosto de (alimento específico), né? Aí eu fui comer, aí eu quase vomitei quando eu comi. Minha mãe disse: “tu vai comer o (alimento específico).” Eu comi e não gostei. E eu continuei comendo o (alimento específico) porque a minha mãe não deixou eu comer outra coisa, me senti ruim na refeição”*.

E12: *“Às vezes na hora da janta eu não estou mais com fome só que aí eu tenho que comer. Porque a minha mãe me diz pra comer”*.

(d) Monitoramento alimentar:

Sob outro ponto de vista, nas famílias que fazem o monitoramento do consumo de biscoitos, batatas fritas, doces e utilizam o microondas e comidas prontas com menos frequência, os filhos tendem a consumir mais vegetais, legumes,

frutas e menos açúcar (Jackson *et al.*, 2015). Alguns estudantes demonstram esse monitoramento alimentar nas seguintes falas:

E12: *“Pra não comer alguma coisa que não é o café da manhã ou o almoço ou a janta eu que escolho, mas o resto é (familiares) que escolhem.”*

Permitir que a criança escolha seus alimentos é considerado uma prática positiva, dependendo do que é disponibilizado, no entanto, deixar o filho controlar suas refeições foi associado a um menor consumo de frutas (Vollmer; Baietto, 2017). Contudo, armazenar alimentos não saudáveis em casa e restringir o acesso da criança faz com ela aumente a preferência pelo alimento restringido devido à proibição imposta (Alm *et al.*, 2015). Além disso, a restrição pode levar a um aumento do interesse por alimentos menos saudáveis, mais calóricos e com maior presença de aditivos, sal, gordura e açúcar (Carnell *et al.*, 2014). Essa associação fica clara nas seguintes falas dos estudantes:

E12: *“De tarde e eu sempre tenho que, eu faço meu lanche, né? Aí eu deu tipo umas duas três horas aí se eu vou comer de novo eu tenho que comer uma fruta porque eu já comi doce tipo “ah a gente sabe que tu já comeu doce” por exemplo, daí eles também sabem que eu obviamente eles sabem que eu tô com uma glicose alta e aí eles querem que eu coma pouco doce, mas às vezes eles não tão em casa, daí eu como.”*

E12: *“É e aí eu também, às vezes eles não deixam comer tipo sei lá doce daí eu perco a fome tipo não perco a fome só perco vontade de comer porque pensei que não tem nada, então, não como.”*

(2) RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO

As primeiras interações com a comida podem trazer consequências em anos posteriores, por isso, se a criança aprender desde cedo a se relacionar de forma positiva com aquilo que come, terá uma relação tranquila com o ato de comer durante toda a vida (BRASIL, 2021). Os estudantes, quando indagados sobre como

se sentem com a sua alimentação nos dias de hoje, trouxeram as seguintes respostas:

E8: *“Muito bem, eu como as coisas que eu gosto.”*

E9: *“A minha alimentação é sempre boa porque eu como várias coisas que eu gosto e ontem eu comi churrasco”.*

E8: *“Como as coisas que eu gosto, são saudáveis, mastigando fazendo aquele exercício da ampulheta (técnica recomendada para exercício familiar)”*

Uma alimentação saudável é aquela que atende a todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, tais como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Os humanos, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentarem-se não buscam apenas suprir suas necessidades orgânicas de nutrientes. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde (BRASIL, 2014).

E12: *“Eu como muita porcaria, sabe? Chocolate, salgadinho... Não sei, porque eu estou brincando quase toda hora e daí eu fico muito, não sei”*

O período da adolescência é marcado por transformações físicas em decorrência do processo da puberdade, além disso, as mudanças sociais e a construção da personalidade também ocorrem neste ciclo de vida. Todo processo de alteração do crescimento de forma acelerada tem efeito no comportamento alimentar, podendo gerar episódios frequentes de superalimentação, favorecendo o ganho de peso corporal. Por ser uma fase de instabilidade emocional, a influência ambiental atua de forma decisiva no comportamento alimentar e conseqüentemente na determinação do peso corporal (Dutra *et al.*, 2013).

Influência dos pais/cuidadores na alimentação infantil

Os hábitos alimentares e a forma como os pais e cuidadores interagem com as crianças durante as refeições e seu preparo são fundamentais para a formação das preferências alimentares infantis, visto que essas características influenciam diretamente na forma como a criança irá se relacionar com os alimentos. Essa interação nos primeiros anos de vida pode influenciar positivamente ou negativamente na nutrição, no desenvolvimento social e cognitivo da criança (Silva *et al.*, 2016). Observam-se tais constatações nas falas dos estudantes citadas a seguir:

E12: *“Eu sinto que eu como demais, eu não sei porque eu não tô ficando gordo assim, por causa que tipo, eu comi muito. Tipo eu falei ali o mínimo que eu como, uns três salgadinhos e uma barra. Ah isso que eu como na minha vó por causa que na minha mãe... no meu pai é menos, mas mesmo assim é bastante. Eu não consigo parar, eu já me notei várias vezes tipo querendo parar e não consigo, sabe? E é uma coisa muito chata, porque eu não consigo parar, virou meio que um vício fazer isso.”*

E8: *“Eu faço a estratégia do meu irmão que se chama (nome do irmão). Eu fecho meu nariz pra não sentir o cheiro da comida, aí eu fecho o meu olho, penso na comida que eu quero comer, aí eu só mastigo bem pouquinho pra não sentir o gosto na comida que eu não gosto. E depois eu engulo”*

E12: *“Assim eu normalmente o dia inteiro em casa, sozinho, tipo segunda, terça, quarta, quinta e sexta o dia inteiro, então às vezes até umas dez que daí eu já tenho que tomar banho, fazer tudo e dormir sozinho e tipo eu tenho que comer sozinho, tenho que preparar minha comida. Então assim, tá de boa, eu normalmente como um sanduíche no jantar e tô mais boa ainda, porque eu almoço aqui e faço um sanduíche no jantar. Sempre como um sanduíche no jantar, na casa do meu pai eu não sei fazer comida. Comida não sei nenhuma. Comida só miojo. E daí a minha mãe fez comida pronta e lá na minha vó normalmente é mais cedo, então é antes do jantar.”*

A alimentação vai além dos aspectos das necessidades do organismo, assumindo também um comportamento cultural (Lima *et al.*, 2015), dessa forma, os hábitos de vida dos pais, os estilos parentais e a maneira como eles interagem com seus filhos são importantes para a formação dos seus hábitos alimentares (Silva *et al.*, 2016). Os cuidadores que frequentemente, discutem tópicos como: "quais alimentos você gostou", "quais alimentos são bons para o nosso consumo", "vamos experimentar um novo alimento" ou "quais alimentos devemos preparar para refeição", fomentam na criança o interesse pelo alimento aumentando, assim, a sua aceitação (Anliker *et al.*, 1990), situação que fica explicitada nas seguintes falas:

E9: *“Eu na minha casa, a minha mãe fala que tem que provar uma coisa de uma vez só de uma vez. Tipo tem que provar o arroz, só o arroz, depois só o feijão e depois só a carne.”*

E10: *“A minha mãe quando eu falo que eu não gosto de uma coisa ela fala prova.”*

E7: *“Eu não gostava de cenoura em nenhum lugar, não importa em qual eu não comia. Aí o meu pai e minha mãe falaram pra mim que eu tinha que provar coisas novas na minha vida. Aí eu provei cenoura e eu não gostei. Aí eu provei pela segunda vez porque eles conseguiram me convencer e aí eu gostei, agora só como quando a cenoura tá picada!”*

(3) ATENÇÃO PLENA

A atenção plena ao comer busca estreitar a relação do indivíduo com o alimento, de forma que o alimento não seja um problema e leve a disfunções no comportamento alimentar, como o comer emocional e excessivo. Neste sentido, ocorre a busca por maior consciência alimentar, que consiste em fazer escolhas alimentares de forma consciente e com maior atenção, compreendendo os aspectos psicológicos que interferem na alimentação e no ato de se alimentar, contribuindo para uma alimentação e comportamento alimentar mais saudáveis (Warren *et al.*,

2017). Alguns estudantes relataram um bom estado de consciência ao se alimentar após as intervenções do projeto executado.

E9: *“O que eu mais gostei foi comer uma coisa saudável ontem que é o jantar, comi prestando atenção, eu estava concentrado na comida”*

E9: *“Eu senti o cheiro e também eu provei uma por uma de cada comida. E quando eu era pra repetir, tinha que girar a ampulheta (técnica recomendada para exercício familiar)”*

E10: *“Eu aprendi sobre alimentação e também prestar mais atenção na comida”*

Ao associar as práticas de atenção plena com a alimentação, observa-se como a alimentação está intimamente associada a aspectos psicológicos, e que a alimentação consciente não se limita ao alimento, mas também as percepções e significados que os indivíduos atribuem a ele (Gidugu *et al.*, 2019). Isto contribui para redução do comer emocional, que é o ato de comer em excesso como resposta a emoções negativas e comumente observado em pessoas com sobrepeso (Frayn *et al.*, 2018). Durante a discussão em grupo ficou evidente a divergência de opiniões acerca da última intervenção realizada, de atenção plena durante a refeição.

E7: *“E eu acho que trinta segundos não foram suficientes pra esperar pra repetir eu vou de qualquer forma e eu consigo é só quando tem eu tinha lentilha que eu não resisto.”*

E7: *“O negócio de comer eu me senti bem porque eu estava comendo e a comida da (nome do funcionário responsável pela alimentação) é boa e eu gostei daquele negocinho de saborear mas eu fiquei com uma ansiedade de comer, sabe? De ficar esperando trinta segundos olhando eu fiquei com um pouco de ansiedade. Começo a criar baba e ficar tentado a comer”*

E8: *“Antes eu conversava muito e demorava demais. E depois desse desafio (exercício da ampulheta) não é mais assim”*

E7: *“Tem me ajudado um pouco porque antes eu comia e depois eu já ia correr e daí eu não conseguia digerir direto. Então, fazendo essas atividades não sei porque, mas eu comecei a depois de comer não correr tanto.”*

A atenção plena requer treinamento. Para adquirir a habilidade de prestar atenção, é necessário treinar o corpo para isso. No início pode ser um grande desafio, todavia, com o tempo e treinamento da habilidade de atenção plena, a técnica fica fluida e se aprimora, passando a ser natural (Linehan, 2015).

E9: *“Eu acho que é muito demorado e eu fiquei morto de fome. Foi difícil, precisava ficar girando a ampulheta, se girar passa o tempo rapidinho.”*

E12: *“Eu sei que tem que esperar tempo pra comer, mas eu não faço por causa da ansiedade.”*

(4) FOME E SACIEDADE

Os sinais de fome e saciedade auxiliam os indivíduos a perceberem o momento de iniciar e terminar uma refeição. Eles podem guiar a quantidade de alimentos necessária para manter um bom funcionamento do organismo. Sinais de fome podem ser caracterizados por dor de cabeça, tontura, dor no estômago, salivação excessiva ou pensar muito em comida; já os de saciedade seriam a sensação do estômago cheio, bem-estar geral ou conforto. Esses sinais são inatos e fisiológicos, e ao longo do nosso desenvolvimento aprendemos a associá-los com a fome e a saciedade (Barret; de Castro Brito, 2016). Durante a discussão em grupo, foi possível observar diferenças entre a conexão dos estudantes aos seus sinais de fome e saciedade, como exemplificam as seguintes falas:

E10: *“Às vezes eu ainda como demais, eu não tô com fome mas eu tô com vontade de comer”*

E7: *“Quando eu estou com fome, tipo assim, a minha boca fica seca e do nada eu não consigo me controlar e sai um monte de saliva,*

e aí começa a molhar a boca inteira. E, às vezes, eu acho que a minha boca ela começa a ficar pequenininha e começa a espremer minha linguinha e a sair toda aguinha que tá na minha linguinha, explode toda boca de tanta água que sai”

E9: *“Eu não to com fome porque eu sou sempre prevenido, eu sempre como mais do que quando eu tô cheio, eu como mais pra mim não ter não passar fome no corpo quando eu tiver no meio da aula eu não querer tá com fome. Parece que eu tô ouvindo a minha barriga falar: “eu vou explodir, para de comer.” É uma sensação boa e ruim. Porque comer é bom e comer muito é ruim porque faz engordar.”*

Influência dos pais/cuidadores no processo fisiológico de fome e saciedade:

As estratégias alimentares utilizadas pelos pais também podem alterar o grau de controle interno da criança para a fome e saciedade. As crianças podem aprender a diferenciar a sensação da fome de outra sensação, porém o oferecimento de alimentos por parte dos pais, sem a necessidade nutricional, pode resultar em alimentação inapropriada. Pais que pressionam externamente o comportamento alimentar da criança podem impedir o desenvolvimento de um autocontrole adequado. Como resultado disso, a criança pode vir a depender da sugestão externa para iniciar, manter e terminar sua refeição (Blisset *et al.*, 2013; Scaglioni *et al.*, 2008; Ventura; Birch, 2008).

A alimentação da criança está associada ao contexto sócio afetivo em que vive, relacionando os alimentos a situações cotidianas conflitivas, como quando está consumindo um alimento em meio a um conflito ou a uma situação que promove bem-estar na interação com um adulto, bem como ao usar alimentos como recompensa ou como reforço. (Viana *et al.*, 2008).

O uso de alimentos como recompensa também pode desviar a atenção da criança de sua sensação interna de fome e saciedade, além de contribuir pela preferência de alimentos com alta taxa de gordura, açúcar e sal. Frases como “quando terminar seu prato você recebe a sobremesa” ou “se você arrumar o seu quarto, ganhará um chocolate” fazem parte de uma estratégia que pode influenciar sistematicamente no desenvolvimento de preferências alimentares e no próprio

comportamento alimentar infantil. O uso de estratégias de reforço, com alimentos usados instrumentalmente, produz um efeito imediato, mas de curto prazo. Porém, a longo prazo, promove uma ação negativa na preferência do alimento consumido. Nessas contingências, o uso de alimentos como recompensa para aumentar o consumo de alimentos pouco palatáveis confunde as funções do alimento, fazendo com que as estratégias utilizadas se oponham ao estabelecimento de padrões alimentares nutritivos para a criança. Essas estratégias acabam, na verdade, produzindo efeitos adversos nas preferências para alguns alimentos (Blisset; Fogel, 2013; Ventura; Birch, 2008; Scaglioni *et al.*, 2008).

(5) MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES

As preferências alimentares e os hábitos alimentares de um indivíduo se estabelecem na primeira infância e se modificam pouco com o passar do tempo (Skinner *et al.*, 2002). Na adolescência, o ambiente social ganha maior importância, interferindo na formação dos hábitos alimentares e, portanto, nesta fase tendem a ocorrer mudanças no comportamento (Mikkilä *et al.*, 2007). Apesar de os adolescentes saberem a importância da alimentação saudável, eles não se preocupam com a prevenção da saúde relacionada com a alimentação, e isso se deve ao senso de invencibilidade e indestrutibilidade dos adolescentes (Fisberg *et al.*, 2002).

Durante a discussão em grupo, os estudantes (crianças e adolescentes) informaram algumas mudanças que perceberam no hábito alimentares deles:

E9: *“Eu gostava de brócolis, agora não gosto mais, eu gostava de abobrinha, agora não gosto mais”*

E10: *“Quando era bem pequenininho eu adorava salada você e também quando era pequeno eu também eu gostava muito de limão, de comer puro, mas não gosto mais.”*

E9: *“Eu como mais ou menos parecido desde sempre, então é normal. Só que tem coisas tipo, quando eu era criança eu odiava e agora eu gosto muito, como guacamole, sei lá. Feijão eu não curti e*

agora eu curto, mas tipo uma coisa que eu nunca gostei foi cebola. Nunca gostei de cebola. A textura é estranha, o gosto é ruim, não gosto de cebola, só que a minha mãe bota tipo cebola em pó na comida daí não dá nada.”

Considerações Finais

Os pais possuem influência sobre a alimentação dos filhos, assim como, fica evidente a necessidade de educação nutricional e alimentar com os pais e família, de modo que possam realizar práticas parentais e consumo alimentar que promovam melhores escolhas alimentares infantis e hábitos saudáveis que podem seguir até a vida adulta da criança. Foi possível observar, a partir da análise dos dados, que a desconexão entre o processo fisiológico de fome e saciedade e o consumo alimentar dos estudantes, em maior ou menor grau, são baseados nas crenças dos pais/cuidadores e nas percepções dos mesmos sobre essa temática. No que diz respeito aos comportamentos adotados pelos pais/cuidadores, percebe-se certa restrição parental e pressão para comer, sendo o consumo alimentar o produto final, não importando outros fatores como local da refeição, sentimentos, companhia, entre outros. Embora a família e a escola sejam determinantes importantes na formação dos hábitos alimentares, não se pode deixar de mencionar outros fatores que não foram abordados nesta pesquisa, como: a mídia, a rede social e as condições socioeconômicas e culturais, são potencialmente modificáveis e influenciam no processo de construção dos hábitos alimentares da criança e, conseqüentemente, do indivíduo adulto.

Uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena pode melhorar a relação dos estudantes com a alimentação, de forma com que aprendam sobre as suas próprias sensações internas de fome e saciedade e sobre sua autorregulação energética. Escolheu-se a abordagem qualitativa, pois oferece recursos mais ricos sobre as percepções das crianças aos processos e intervenções que são submetidos, mostrando a expressão mais livre e espontânea desses sujeitos. Na pesquisa qualitativa o resultado busca atributos ou qualidade. Esta abordagem de um problema adequa-se em busca de compreender um determinado

fenômeno social, buscar entender os significados, trabalhando com situações complexas ou particulares (Neto, 2017). Oferecer um espaço de expressão para crianças permite ao leitor uma aproximação do universo infanto-juvenil muitas vezes desconhecido.

Estudos nesta área, se possível envolvendo uma perspectiva multidisciplinar, fazem-se necessários para um maior entendimento do fenômeno do comportamento alimentar infantil, permitindo o desenvolvimento de ações e programas de prevenção com base na realidade psicossocial e cultural brasileira, levando assim para uma efetiva mudança dos padrões alimentares infantis, contribuindo na promoção de sua saúde.

Esta pesquisa não recebeu nenhuma bolsa específica de agências de financiamento e não possui fins lucrativos.

REFERÊNCIAS

1. Abebe, Z.; Desse, G.; Baye, K. **Child feeding style is associated with food intake and linear growth in rural Ethiopia**. *Appetite*, v. 116, 2017.
2. Alm, S.; Olsen, S. O.; Honkanen, P. **The role of family communication and parents' feeding practices in children's food preferences**. *Appetite*, v. 89, 2015.
3. Anliker, J.A.; Laus, M.J.; Samonds, K.W.; Beal, V.A. **Parental messages and the nutrition awareness of preschool children**. *J Nutr Educ*. 1990
4. Bardin, L. **Análise de conteúdo**. Edição revista e ampliada. São Paulo: Edições 70 Brasil, [1977] 2016.
5. Barreto Oriá, R.; de Castro Brito, G. A. **Sistema Digestório: Integração Básico-Clínica**. São Paulo, 2016.
6. Beauchamp, G.K.; Menella, J.A.: **Flavor Perception in Human Infants: Development and Functional Significance**. *Digestion*, 2011.
7. Berge, J. M.; Tate, A.; Troeholz, A.; Fertig, A. R.; Miner, M.; *et al.* **Momentary parental stress and food-related parenting practices**. *Pediatrics*, 2017.
8. Blissett, J.; Fogel, A. **Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of newfoods**. *Physioly Behavior*, 2013.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasil, Brasília, 2014.
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos versão resumida [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasil, Brasília, 2021.
11. BRASIL. Secretaria de Educação. **Alimentação na Educação Infantil: mais que cuidar, educar, brincar e interagir**, Brasília, 2021.
12. Carnell, S.; Benson, L.; Driggin, E.; Kolbe, L. **Parent feeding behavior and child appetite: Associations depend on feeding style**. *International Journal of Eating Disorders*, v. 47, 2014.
13. Collard, P.; Stephenson, H. **Mindfulness: A dieta**. Rio de Janeiro: Bestseller, 2015.
14. Dantas, R. R.; Da Silva, G. A. P. **The role of the obesogenic environment and parental lifestyles in infant feeding behavior**. *Revista Paulista de Pediatria*, 2019.

15. Do Carmo Azevedo Leung, M.; Passadore, M. D.; Da Silva, S. M. C. S. **Fatores que influenciam os responsáveis pela seleção dos alimentos para crianças da educação infantil: Uma reflexão bioética num estudo exploratório.** Mundo da Saúde, 2016.
16. Framson, C.; Kristal, A. R.; Schenk, J. M.; Littman, A. J.; Zeliadt, S.; & Benitez, D. **Development and validation of the mindful eating questionnaire.** J Am Diet Assoc, 2009.
17. Gallo, S.K. **Comportamento alimentar e mídia: a influência da televisão no consumo alimentar de crianças do Agreste Meridional Pernambucano.** Brasil [PhD thesis]. São Paulo (SP): USP; 2010.
18. Haines J, Gillman MW, Rifas-Shiman S, Field AE, Austin SB. **Family dinner and disordered eating behaviors in a large cohort of adolescents.** Eat Disord, 2010
19. Hanson, P., Shuttlewood, E., Halder, L., Shah, N., Lam, F. T., Menon, V., & Barber, T. M. **Application of Mindfulness in a Tier 3 Obesity Service Improves Eating Behavior and Facilitates Successful Weight Loss.** The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2019.
20. Hanh, T. N.; Cheung, L.. **Savor: Mindful Eating, Mindful Life.** London: HarperCollins, 2009.
21. Jackson, J. A.; Smit, E.; Manore, M. M.; John, D.; Gunter, K. **The family-home nutrition environment and dietary intake in rural children.** Nutrients, v. 7, 2015.
22. Jennings, K. M.; Loth, K. A.; Tate, A. D.; Miner, M.H.; Berge, J. M. **Application of latent profile analysis to define subgroups of parenting styles and food parenting practices.** Appetite, 2019.
23. Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. **Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior.** Personality and Individual Differences, 2014.
24. Kabat-Zinn, J. **Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.** New York: Delta, 1990.
25. Kabat-Zinn, J. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** Clinical Psychology: Science and Practice, 1996.
26. Kime N. **Children's eating behaviours: the importance of the family setting.** Area, 2008

27. Krug I, Treasure J, Anderluh M, Bellodi L, Cellini E, Collier D *et al.* **Associations of individual and family eating patterns during childhood and early adolescence: a multicentre European study of associated eating disorder factors.** Br J Nutr, 2009
28. Lima, R. S.; Fernandes Neto, J. A.; Farias, R. C. P. **Alimentação, Comida E Cultura: O Exercício Da Comensalidade.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 2015.
29. Linehan, M., 2015, DBT Skills Training Manual. 2 edition. New York: The Guilford Press.
30. Madruga, S. W.; Araújo, C. L. P.; Bertoldi, A. D.; Neutzling, M. B. (2012). **Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência.** Revista de Saúde Pública.
31. McPhie, S.; Skouteris, H. **Maternal correlates of maternal child feeding practices.** Matern Child Nutr., 2014
32. Mikkilä, V.; Räsänen, L.; Raitakari, O.T.; Pietinen, P.; Viikari, J. **Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study.** Br J Nutr, 2007.
33. Neto, Orestes Trevisol. **Métodos e técnicas de pesquisa.** Chapecó-SC: Argos, 2017.
34. Piva Demarzo, M. M. **Mindfulness e Promoção da Saúde.** 2015.
35. Said Dutra, E.; Baiocchi de Carvalho, K. M. **Alimentação saudável e sustentável.** Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso/ Rede e-Tec Brasil, 2013.
36. Salvo, V. L. M. A.; *et al.* **Ambulatório de mindfulness e promoção da saúde: relato de experiência.** Mindfulness & Compassion, v. 1, 2016.
37. Scaglioni, S.; Salvioni, M.; Galimberti, C. **Influence of parental attitudes in the development of children eating behavior.** British Journal of Nutrition, 2008.
38. Silva, G. A. P.; Costa, K. A. O.; Giugliani, E. R. J. **Infant feeding: beyond the nutritional aspects.** Jornal de Pediatria (Versão em Português), 2016.
39. Skinner J.; Carruth, B.R.; Wendy, B. & Ziegler, P.J. **Children's food preferences: a longitudinal analysis.** Journal of the American Dietetic Association, 2002.

40. Stites, S. D., Singletary, S. B., Menasha, A., Cooblall, C., Hantula, D., Axelrod, S., Figueredo, V. M., & Phipps, E. J. **Pre-ordering lunch at work. Results of the what to eat for lunch study.** *Appetite*, 2015.
41. The Center For Mindful Eating. **Introducing Mindful Eating**, 2017.
42. Tosatti, A. M.; *et al.* **Fazer refeições em família tem efeito protetor para a obesidade e bons hábitos alimentares na juventude? Revisão de 2000 a 2016.** *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 2017.
43. Vandenberghe, L.; Assuncao, A. B. **Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental.** *Contextos Clínic*, São Leopoldo, dezembro 2009.
44. Van Der Horst, K.; Sleddens, E. F. C. **Parenting styles, feeding styles and foodrelated parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach.** *PLoS ONE*, 2017.
45. Ventura, A.K.; Birch, L.L. **Does parenting affect children's eating and weight status?** *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008.
46. Viana, V.; dos Santos, P. L.; Guimarães, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura.** *Psicologia, saúde e doenças*, v. 9, n. 2, set. 2008.
47. Vollmer, R. L.; Baietto, J. **Practices and preferences: Exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables.** *Appetite*, v. 113, 2017.
48. Warren, J. M.; Smith, N.; Ashwell, M. **A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms.** *Nutrition Research Reviews*, 2017.

ANEXOS

Anexo I: Normas de submissão revista *Appetite*

Tipos de artigo

Artigos completos

Artigos completos, incluindo relatórios empíricos e revisões teóricas, são publicados. As revisões podem ser de qualquer tamanho consistente com a apresentação sucinta, subdivididas conforme apropriado ao assunto.

Seções ou edições especiais

As propostas para uma coleção temática, simpósio ou comentário devem ser enviadas ao Editor de Contato e apetite@elsevier.com, listando autores provisórios, títulos e tamanhos de artigos e sugerindo Editores Executivos, Consultivos ou Convidados com um cronograma para pares registrados -revisão, revisão e transmissão no formato exigido para publicação. As revisões ou relatórios em uma seção ou edição especial estarão sujeitos ao processo normal de revisão por pares.

Seções de comentários

As seções de comentários podem incluir uma apresentação, comentários breves e respostas.

Resumos da Conferência

Resumos de conferências em conjuntos editados por convidados de conferências multidisciplinares internacionais às vezes são publicados. Todos os resumos em um conjunto devem ser limitados a uma contagem total de palavras não superior a 300 (4 por página) e formatados como um único parágrafo sem subtítulos. O resumo começa com o título (principalmente em minúsculas), nome(s) do(s) autor(es) (maiúsculas) e um endereço postal, completo com código postal e país, seguidos na mesma linha por um e-mail independente Morada. Quaisquer agradecimentos ou referências são incluídos no parágrafo: entre o(s) autor(es) citado(s) e o ano pode ser colocado o título abreviado da revista, volume e páginas. Tabelas, Figuras e notas de rodapé não são permitidas. Um resumo publicado não deve prometer resultados ou discussão, nem se referir à apresentação na reunião. O título da reunião como o título principal, o local e as datas como subtítulo devem ser fornecidos para formar o cabeçalho do conjunto de resumos. Quaisquer títulos de

sessões, palestras especiais ou outros materiais devem se encaixar no formato e na contagem de palavras dos resumos desse conjunto.

Dados de contato para submissão

Os autores devem enviar seus artigos eletronicamente em:
<https://www.editorialmanager.com/appetite/Default.aspx>

Lista de verificação de submissão

Você pode usar esta lista para realizar uma verificação final de sua submissão antes de enviá-la à revista para revisão. Por favor, verifique a seção relevante neste Guia para Autores para mais detalhes.

Certifique-se de que os seguintes itens estejam presentes:

O autor que foi designado como autor correspondente com detalhes de contato:

- Endereço de e-mail
- Endereço postal completo

Todos os arquivos necessários foram carregados:

- Manuscrito:
- Incluir palavras-chave
- Todas as figuras (incluindo legendas relevantes)
- Todas as tabelas (incluindo títulos, descrição, notas de rodapé)
- Certifique-se de que todas as citações de figuras e tabelas no texto correspondem aos arquivos fornecidos
- Indique claramente se a cor deve ser usado para quaisquer figuras impressas
Arquivos de Resumos / Destaques Gráficos (quando aplicável)
- Arquivos Suplementares (quando aplicável)

Considerações adicionais

- O manuscrito foi 'verificado ortográfico' e 'verificado gramatical'
- Todas as referências mencionadas na Lista de Referências são citadas no texto e vice-versa
- Foi obtida permissão para uso de material protegido por direitos autorais de outras fontes (incluindo a Internet)
- Uma declaração de interesses conflitantes é fornecida, mesmo que os autores não tenham interesses conflitantes a declarar
- As políticas do periódico detalhadas neste guia foram revisadas

- Sugestões de árbitros e detalhes de contato fornecidos, com base nos requisitos do periódico

Ética na publicação

Estudos em humanos e animais

A pesquisa envolvendo participantes humanos, material humano ou dados humanos deve ter sido realizada de acordo com a Declaração de Helsinque e deve ter sido aprovada por um comitê de ética independente apropriado. Uma declaração detalhando a aprovação, incluindo o nome do comitê de ética e o número de referência, quando apropriado, deve aparecer em todos os manuscritos que relatam tal pesquisa. Se um comitê apropriado concedeu uma isenção de exigência de aprovação ética, isso também deve ser detalhado no manuscrito, incluindo o nome do comitê de ética que concedeu a isenção. O manuscrito deve estar de acordo com as Recomendações para a Conduta, Relatórios, Edição e Publicação de Trabalhos Acadêmicos em Revistas Médicas e visam a inclusão de populações humanas representativas (sexo, idade e etnia) conforme aquelas recomendações. Os termos sexo e gênero devem ser usados corretamente.

Divulgações necessárias: Exigimos que todos os artigos de pesquisa enviados incluam uma declaração na seção de métodos de que o estudo obteve aprovação ética (ou uma declaração de que não foi necessário e por que), incluindo o nome do(s) comitê(s) de ética ou conselho de revisão institucional (s) e uma declaração de que os participantes deram consentimento informado antes de participar e uma declaração sobre consentimento para crianças e jovens, quando apropriado. Sempre que possível, os autores também devem inserir um número de ética/aprovação específico. Os direitos de privacidade dos sujeitos humanos devem sempre ser observados.

Os artigos que relatam estudos envolvendo animais vertebrados devem estar em conformidade com as Diretrizes ARRIVE resumidas em www.nc3rs.org.uk e devem ser realizados de acordo com a Lei de Animais (Procedimentos Científicos) do Reino Unido, 1986 e diretrizes associadas, Diretiva da UE 2010/63/ EU para experimentos com animais, ou o guia do National Institutes of Health para o cuidado e uso de animais de laboratório (NIH Publications No. 8023, revisado em 1978) e os autores devem indicar claramente no manuscrito que tais diretrizes foram seguidas. O sexo dos animais deve ser indicado e, quando apropriado, a influência (ou associação) do

sexo nos resultados do estudo. Os Editores não aceitarão artigos que não tenham sido revisados e aprovados por um comitê de ética em experimentação animal ou organização reguladora.

Divulgações necessárias: Quando um artigo relata estudos envolvendo animais vertebrados, os autores devem declarar na seção Métodos as diretrizes institucionais e nacionais para o cuidado e uso de animais que foram seguidas e que todos os procedimentos experimentais envolvendo animais foram aprovados pelo [inserir nome do comitê de ética ou outro órgão de aprovação; sempre que possível, os autores também devem inserir um número de ética/aprovação específico].

Declaração de interesse

Todos os autores devem divulgar quaisquer relações financeiras e pessoais com outras pessoas ou organizações que possam influenciar de forma inadequada (viés) seu trabalho. Exemplos de potenciais interesses concorrentes incluem emprego, consultorias, propriedade de ações, honorários, testemunho de especialistas pagos, pedidos/registros de patentes e subsídios ou outros financiamentos. Os autores devem divulgar quaisquer interesses em dois lugares: 1. Uma declaração resumida de declaração de interesse no arquivo da página de título (se duplamente anonimizado) ou no arquivo do manuscrito (se simples anonimizado). Se não houver interesses a declarar, indique o seguinte: 'Declarações de interesse: nenhum'. 2. Divulgações detalhadas como parte de um formulário de Declaração de Interesse separado, que faz parte dos registros oficiais da revista.

Código de dados e declarações de disponibilidade

Todos os artigos devem incluir uma declaração sobre a disponibilidade de todos os dados usados no estudo. Quando os dados foram baixados do domínio público, a fonte e os meios de obtenção dos dados devem ser indicados. Os dados ou metadados que foram adquiridos recentemente para o presente estudo devem, idealmente, ser disponibilizados para a comunidade por meio de um repositório aberto adequado, preferencialmente no momento da submissão do artigo. Se os dados não puderem ser disponibilizados abertamente, uma justificativa razoável deve ser fornecida, como questões de ética ou privacidade de dados clínicos ou restrições impostas pela instituição administradora. Se os dados devem ser disponibilizados apenas por meio de solicitação aos Autores, as condições de tal solicitação e quaisquer restrições - como a necessidade de um acordo formal de compartilhamento de dados - devem ser claramente indicadas.

Os autores são solicitados a declarar se seu trabalho foi revisado por pares anteriormente e, em caso afirmativo, são incentivados a fornecer junto com seus arquivos de manuscrito suas respostas aos comentários da revisão anterior.

Declaração de submissão e verificação

A submissão de um artigo implica que o trabalho descrito não foi publicado anteriormente (exceto na forma de resumo, palestra publicada ou tese acadêmica), que não está sob consideração para publicação em outro lugar, que sua publicação seja aprovada por todos os autores e tácita ou explicitamente pelas autoridades responsáveis onde o trabalho foi realizado, e que, se aceito, não será publicado em outro lugar da mesma forma, em inglês ou em qualquer outro idioma, inclusive eletronicamente sem o consentimento por escrito do detentor dos direitos autorais. Para verificar a conformidade, seu artigo pode ser verificado pelo Crossref Similarity Check e outros softwares de verificação de originalidade ou duplicatas.

Preprints

Observe que os preprints podem ser compartilhados em qualquer lugar a qualquer momento, de acordo com a política de compartilhamento da Elsevier . Compartilhar seus preprints, por exemplo, em um servidor de preprints, não contará como publicação anterior

Uso de linguagem inclusiva

A linguagem inclusiva reconhece a diversidade, transmite respeito a todas as pessoas, é sensível às diferenças e promove a igualdade de oportunidades. O conteúdo não deve fazer suposições sobre as crenças ou compromissos de qualquer leitor; não conter nada que possa implicar que um indivíduo seja superior a outro em razão de idade, sexo, raça, etnia, cultura, orientação sexual, deficiência ou condição de saúde; e usar uma linguagem inclusiva por toda parte. Os autores devem garantir que a escrita esteja livre de preconceitos, estereótipos, gírias, referências à cultura dominante e/ou suposições culturais. Aconselhamos buscar a neutralidade de gênero usando substantivos plurais ("clínicos, pacientes/clientes") como padrão/sempre que possível para evitar o uso de "ele, ela" ou "ele/ela". Recomendamos evitar o uso de descritores que se referem a atributos pessoais como idade, gênero, raça, etnia, cultura, orientação sexual, deficiência ou condição de saúde, a menos que sejam relevantes e válidos. Os autores devem usar a primeira linguagem da pessoa ao referir pessoas/participantes que vivem com várias condições, por exemplo, pessoas com obesidade (não obesos ou obesos). Essas

diretrizes são um ponto de referência para ajudar a identificar a linguagem apropriada, mas não são de forma alguma exaustivas ou definitivas.

Mudanças na autoria

Espera-se que os autores considerem cuidadosamente a lista e a ordem dos autores antes de enviar seu manuscrito e forneçam a lista definitiva de autores no momento da submissão original. Qualquer adição, exclusão ou reorganização de nomes de autores na lista de autoria deve ser feita somente antes do manuscrito ser aceito e somente se aprovado pelo Editor da revista. Para solicitar tal alteração, o Editor deve receber do autor correspondente: (a) o motivo da mudança na lista de autores e (b) confirmação por escrito (e-mail, carta) de todos os autores de que concordam com a adição, remoção ou reorganização. No caso de adição ou remoção de autores, isso inclui a confirmação do autor que está sendo adicionado ou removido.

Somente em circunstâncias excepcionais o Editor considerará a adição, exclusão ou reorganização de autores após a aceitação do manuscrito. Enquanto o Editor considerar a solicitação, a publicação do manuscrito será suspensa. Caso o manuscrito já tenha sido publicado em edição online, quaisquer solicitações aprovadas pelo Editor resultarão em retificação.

Serviço de transferência de artigos

Esta revista usa o Serviço de Transferência de Artigos da Elsevier para encontrar o melhor local para seu manuscrito. Isso significa que, se um editor achar que seu manuscrito é mais adequado para um periódico alternativo, você pode ser solicitado a considerar a transferência do manuscrito para esse periódico. A recomendação pode ser fornecida por um Editor de Revista, um Editor de Gerenciamento Científico dedicado, uma recomendação assistida por ferramenta ou uma combinação. Se você concordar, seu manuscrito será transferido, embora você tenha a oportunidade de fazer alterações no manuscrito antes da conclusão do envio. Observe que seu manuscrito será revisado de forma independente pela nova revista.

Copyright

Após a aceitação de um artigo, os autores serão solicitados a preencher um 'Acordo de Publicação de Revista'. Um e-mail será enviado ao autor correspondente confirmando o recebimento do manuscrito juntamente com um formulário de 'Contrato de Publicação em Revista' ou um link para a versão online deste contrato. Os assinantes podem reproduzir índices ou preparar listas de artigos incluindo resumos para circulação interna em suas instituições. É necessária a permissão do

Editor para revenda ou distribuição fora da instituição e para todos os outros trabalhos derivados, incluindo compilações e traduções. Se forem incluídos trechos de outros trabalhos protegidos por direitos autorais, o(s) autor(es) deve(m) obter permissão por escrito dos proprietários dos direitos autorais e creditar a(s) fonte(s) no artigo. A Elsevier tem formulários pré-impressos para uso dos autores nesses casos.

Para artigos de acesso aberto gold: Após a aceitação de um artigo, os autores serão solicitados a preencher um 'Contrato de Licença'. A reutilização permitida de artigos de acesso aberto de ouro por terceiros é determinada pela escolha da licença de usuário do autor.

Direitos autorais

Como autor, você (ou seu empregador ou instituição) tem certos direitos para reutilizar seu trabalho.

Papel da fonte de financiamento

Você deve identificar quem forneceu apoio financeiro para a realização da pesquisa e/ou preparação do artigo e descrever brevemente o papel do(s) patrocinador(es), se houver, no desenho do estudo; na coleta, análise e interpretação dos dados; na redação do relatório; e na decisão de submeter o artigo para publicação. Se a(s) fonte(s) de financiamento não teve esse envolvimento, recomenda-se que o declare.

Acesso aberto

Elsevier Researcher Academy

A Researcher Academy é uma plataforma de e-learning gratuita projetada para apoiar pesquisadores em início e meio de carreira ao longo de sua jornada de pesquisa. O ambiente "Learn" da Researcher Academy oferece vários módulos interativos, webinars, guias para download e recursos para orientá-lo no processo de redação para pesquisa e revisão por pares. Sinta-se à vontade para usar esses recursos gratuitos para melhorar seu envio e navegar pelo processo de publicação com facilidade.

Idioma (serviços de uso e edição)

Por favor, escreva seu texto em bom inglês (o uso americano ou britânico é aceito, mas não uma mistura destes). Os autores que acharem que seu manuscrito em inglês pode precisar de edição para eliminar possíveis erros gramaticais ou ortográficos e para estar em conformidade com o inglês científico correto podem

querer usar o serviço de edição de idioma inglês disponível nos Serviços de Autor da Elsevier.

Reportagem de sexo e gênero

A Appetite incentiva os pesquisadores a levar em conta o sexo e o gênero ao estabelecer objetivos, desenvolver métodos de estudo, obter e avaliar dados e relatar os resultados de seu trabalho. Também reconhecemos que sexo e gênero se referem a uma ampla gama de variáveis fisiológicas, psicológicas e culturais que não possuem limites científicos claros. Portanto, recomendamos que os autores descrevam os participantes nos termos que eles endossaram ao escolher entrar no estudo, por exemplo, masculino, feminino, homem, mulher, não-binário etc. do que assumir uma categorização precisa.

Submissão

Nosso sistema de submissão on-line orienta você passo a passo através do processo de inserção dos detalhes do seu artigo e upload de seus arquivos. O sistema converte seus arquivos de artigo em um único arquivo PDF usado no processo de revisão por pares. Arquivos editáveis (por exemplo, Word, LaTeX) são necessários para compor seu artigo para publicação final. Toda a correspondência, incluindo notificação da decisão do Editor e pedidos de revisão, é enviada por e-mail.

Envie seu artigo

Envie seu artigo via <https://www.journals.elsevier.com/appetite>

Revisores

Por favor, envie, com o manuscrito, os nomes, endereços e endereços de e-mail de três possíveis revisores, juntamente com suas razões para sugeri-los. Observe que o editor detém o direito exclusivo de decidir se os revisores sugeridos serão usados ou não.

Dúvidas

Para dúvidas sobre o processo editorial (incluindo o status dos manuscritos em revisão) ou para suporte técnico nas submissões, visite nosso Centro de Suporte .

A submissão a esta revista é feita totalmente online e você será guiado passo a passo através da criação e upload de seus arquivos. O sistema converte automaticamente seus arquivos em um único arquivo PDF, que é usado no processo de revisão por pares.

Carta de apresentação

As cartas de apresentação devem ser endereçadas ao Editor-Chefe.

A carta deve:

- 1) identificar o autor que foi designado pelos coautores como autor correspondente e incluir os dados de contato do autor correspondente, incluindo endereço de e-mail e endereço postal completo;
- 2) verificar se todos os autores assumem total responsabilidade por todos os aspectos do trabalho descrito;
- 3) verificar se o manuscrito não está sob revisão em outro lugar;
- 4) verificar se o autor correspondente pode fornecer todos os dados originais para revisão.

Além disso, se o estudo faz parte de um grande estudo que é ou será publicado em partes, uma explicação para essa escolha deve ser incluída, bem como uma verificação de que o manuscrito atual inclui discussão de como ele se relaciona com as outras partes e que referências completas para as outras peças estão incluídas. Múltiplos manuscritos em que parece que as variáveis dependentes são apenas medidas diferentes das mesmas tendências não serão considerados.

Se os autores desejarem sugerir que um Editor Executivo específico seria especialmente apropriado para lidar com a submissão, isso pode ser incluído na carta de apresentação.

Ética

A pesquisa envolvendo participantes humanos, material humano ou dados humanos deve ter sido realizada de acordo com a Declaração de Helsinque e deve ter sido aprovada por um comitê de ética independente apropriado. Da mesma forma, pesquisas envolvendo animais não humanos ou material deles derivados devem ter sido aprovadas por um comitê de ética independente apropriado. Uma declaração detalhando a aprovação, incluindo o nome do comitê de ética e o número de referência quando apropriado, deve constar no método todos os manuscritos que relatam tal pesquisa. Se um comitê apropriado concedeu uma isenção de exigência de aprovação ética, isso também deve ser detalhado no manuscrito, incluindo o nome do comitê de ética que concedeu a isenção. Se um comitê apropriado concedeu uma isenção de exigência de aprovação ética, isso também deve ser detalhado no manuscrito, incluindo o nome do comitê de ética que concedeu a isenção.

Preparação do manuscrito

A submissão a esta revista é feita totalmente online, e você será guiado passo a passo através da criação e upload de seus arquivos. O sistema converte automaticamente seus arquivos em um único arquivo PDF, que é usado no processo de revisão por pares. Appetite publicou um editorial com orientações sobre design e estatística, que os autores são incentivados a consultar.

Revisão por pares

Esta revista opera um único processo de revisão anônima. Todas as contribuições serão inicialmente avaliadas pelo editor para adequação à revista. Os artigos considerados adequados são normalmente enviados a um mínimo de dois revisores especialistas independentes para avaliar a qualidade científica do artigo. O Editor é responsável pela decisão final quanto à aceitação ou rejeição dos artigos. A decisão do Editor é final. Os editores não estão envolvidos nas decisões sobre artigos que eles mesmos escreveram ou que foram escritos por familiares ou colegas ou que se relacionam a produtos ou serviços nos quais o editor tem interesse. Qualquer submissão desse tipo está sujeita a todos os procedimentos usuais da revista, com revisão por pares tratada independentemente do editor relevante e seus grupos de pesquisa.

Uso de software de processamento de texto

É importante que o arquivo seja salvo no formato nativo do processador de texto utilizado. O texto deve estar em formato de coluna única. Mantenha o layout do texto o mais simples possível. A maioria dos códigos de formatação serão removidos e substituídos no processamento do artigo. Em particular, não use as opções do processador de texto para justificar o texto ou hifenizar palavras. No entanto, use negrito, itálico, subscritos, sobrescritos etc. Ao preparar tabelas, se você estiver usando uma grade de tabela, use apenas uma grade para cada tabela individual e não uma grade para cada linha. Se nenhuma grade for usada, use tabulações, não espaços, para alinhar as colunas. O texto eletrônico deve ser preparado de forma muito semelhante à dos manuscritos convencionais (veja também o Guia de Publicação com a Elsevier). Observe que os arquivos de origem das figuras, tabelas e gráficos de texto serão necessários, independentemente de você incorporar ou não suas figuras no texto. Veja também a seção sobre arte eletrônica.

Para evitar erros desnecessários, é altamente recomendável usar as funções de 'verificação ortográfica' e 'verificação gramatical' do seu processador de texto.

É importante que o arquivo seja salvo no formato nativo do processador de texto utilizado. O texto deve estar em formato de coluna única. Mantenha o layout do texto o mais simples possível. A maioria dos códigos de formatação serão removidos e substituídos no processamento do artigo. Em particular, não use as opções do processador de texto para justificar o texto ou hifenizar palavras. No entanto, use negrito, itálico, subscritos, sobrescritos etc. Ao preparar tabelas, se você estiver usando uma grade de tabela, use apenas uma grade para cada tabela individual e não uma grade para cada linha. Se nenhuma grade for usada, use tabulações, não espaços, para alinhar as colunas. O texto eletrônico deve ser preparado de forma muito semelhante à dos manuscritos convencionais (veja também o Guia de Publicação com a Elsevier). Observe que os arquivos de origem das figuras, tabelas e gráficos de texto serão necessários, independentemente de você incorporar ou não suas figuras no texto. Veja também a seção sobre arte eletrônica. Para evitar erros desnecessários, é altamente recomendável usar as funções de 'verificação ortográfica' e 'verificação gramatical' do seu processador de texto. Certifique-se de que seu artigo tenha numeração de linhas consecutivas, este é um requisito essencial de revisão por pares.

Estrutura do artigo

Os artigos devem incluir numeração de páginas e linhas e o espaçamento entre linhas deve ser de 1,5 ou 2 e a fonte não deve ser inferior a 11 pontos (e idealmente 12 pontos).

Subdivisão - seções numeradas

Divida seu artigo em seções claramente definidas e numeradas. As subseções devem ser numeradas 1.1 (depois 1.1.1, 1.1.2, ...), 1.2, etc. (o resumo não está incluído na numeração das seções). Use esta numeração também para referências cruzadas internas: não se refira apenas ao 'texto'. Qualquer subseção pode receber um breve título. Cada título deve aparecer em sua própria linha separada.

Introdução

Declare os objetivos do trabalho e forneça uma base adequada, evitando um levantamento detalhado da literatura ou um resumo dos resultados.

Métodos

Fornecer detalhes suficientes para permitir que o trabalho seja reproduzido por um pesquisador independente. Os métodos já publicados devem ser resumidos e indicados por uma referência. Se citar diretamente de um método publicado

anteriormente, use aspas e também cite a fonte. Quaisquer modificações nos métodos existentes também devem ser descritas. Inclua uma declaração de aprovação ética conforme descrito acima. Inclua uma seção descrevendo a abordagem estatística. Isso deve incluir:

- 1) Uma declaração de que as hipóteses foram especificadas antes da coleta de dados;
- 2) Uma declaração de que o plano analítico foi pré-especificado e quaisquer análises baseadas em dados são claramente identificadas e discutidas adequadamente

Resultados

Os resultados devem ser claros e concisos. Os autores são incentivados a ler e cumprir nossa Diretriz sobre Estatística. Quando possível, quantifique os achados e apresente-os com indicadores apropriados de erro ou incerteza de medição.

Discussão

Deve explorar o significado dos resultados do trabalho, não repeti-los. Uma seção combinada de Resultados e Discussão geralmente é apropriada. Evite citações extensas e discussão da literatura publicada.

Apêndices

Os apêndices não são incentivados. Detalhes críticos do Método devem ser descritos nessa seção do manuscrito.

Informações essenciais da página de título

- Título. Conciso e informativo. Os títulos são frequentemente usados em sistemas de recuperação de informações. Evite abreviações e fórmulas sempre que possível.
- Nomes e afiliações dos autores. Por favor, indique claramente o(s) nome(s) e sobrenome(s) de cada autor e verifique se todos os nomes estão escritos com precisão. Você pode adicionar seu nome entre parênteses em seu próprio script por trás da transliteração em inglês. Apresente os endereços de afiliação dos autores (onde o trabalho real foi feito) abaixo dos nomes. Indique todas as afiliações com letra minúscula sobrescrita imediatamente após o nome do autor e na frente do endereço apropriado. Forneça o endereço postal completo de cada afiliação, incluindo o nome do país e, se disponível, o endereço de e-mail de cada autor.
- Autor correspondente. Indique claramente quem irá lidar com a correspondência em todas as fases de arbitragem e publicação, também pós-publicação. Essa responsabilidade inclui responder a quaisquer dúvidas futuras sobre Metodologia e

Materiais. Certifique-se de que o endereço de e-mail seja fornecido e que os detalhes de contato sejam mantidos atualizados pelo autor correspondente.

- Endereço atual/permanente. Se um autor se mudou desde que o trabalho descrito no artigo foi feito, ou estava visitando no momento, um 'Endereço atual' (ou 'Endereço permanente') pode ser indicado como uma nota de rodapé ao nome desse autor. O endereço em que o autor realmente fez o trabalho deve ser mantido como o endereço principal de afiliação. Números arábicos sobrescritos são usados para essas notas de rodapé.

Resumo

É necessário um resumo conciso e factual. O resumo deve indicar brevemente o objetivo da pesquisa, os principais resultados e as principais conclusões. Um resumo é muitas vezes apresentado separadamente do artigo, por isso deve ser independente. Por esta razão, as referências devem ser evitadas, mas se forem essenciais, cite o(s) autor(es) e ano(s). Além disso, abreviaturas não padronizadas ou incomuns devem ser evitadas, mas, se essenciais, devem ser definidas na primeira menção no próprio resumo. De acordo com o estilo da revista, o texto do resumo não deve ter mais de 280 palavras (1500 caracteres incluindo espaços). O resumo deve ser formatado como um único parágrafo.

Resumo gráfico

Embora um resumo gráfico seja opcional, seu uso é incentivado, pois chama mais atenção para o artigo online. O resumo gráfico deve resumir o conteúdo do artigo de forma concisa e pictórica projetada para capturar a atenção de um público amplo. Os resumos gráficos devem ser enviados como um arquivo separado no sistema de submissão online. Tamanho da imagem: forneça uma imagem com um mínimo de 531 x 1328 pixels (h x w) ou proporcionalmente mais. A imagem deve ser legível em um tamanho de 5 x 13 cm usando uma resolução de tela regular de 96 dpi. Tipos de arquivo preferidos: arquivos TIFF, EPS, PDF ou MS Office.

Os autores podem usar os Serviços de Ilustração da Elsevier para garantir a melhor apresentação de suas imagens e de acordo com todos os requisitos técnicos.

Palavras-chave

Imediatamente após o resumo, forneça no máximo 6 palavras-chave, usando a ortografia americana e evitando termos gerais e plurais e conceitos múltiplos (evite, por exemplo, 'e', 'de'). Seja poupado com abreviaturas: apenas as abreviaturas

firmemente estabelecidas no campo podem ser elegíveis. Essas palavras-chave serão usadas para fins de indexação.

Abreviaturas

Defina as abreviaturas que não são padrão neste campo em uma nota de rodapé a ser colocada na primeira página do artigo. As abreviaturas inevitáveis no resumo devem ser definidas na primeira menção, bem como na nota de rodapé. Garanta a consistência das abreviaturas ao longo do artigo.

Agradecimentos

Agrupe os agradecimentos em uma seção separada no final do artigo antes das referências e, portanto, não os inclua na página de rosto, como nota de rodapé ao título ou de outra forma. Liste aqui aqueles indivíduos que forneceram ajuda durante a pesquisa (por exemplo, fornecendo ajuda linguística, assistência na redação ou revisão do artigo, etc.).

Contribuições do autor

Cada autor deve declarar sua contribuição individual ao artigo. A declaração de que todos os autores aprovaram o artigo final deve ser verdadeira e incluída na divulgação. Tal declaração deve ser incluída imediatamente após a seção de Agradecimentos do artigo.

Formatação das fontes de financiamento

Liste as fontes de financiamento desta forma padrão para facilitar o cumprimento dos requisitos do financiador:

Financiamento: Este trabalho foi financiado pelos Institutos Nacionais de Saúde [números de concessão xxxx, yyyy]; a Fundação Bill & Melinda Gates, Seattle, WA [número de concessão zzzz]; e os Institutos da Paz dos Estados Unidos [número de concessão aaaa].

Não é necessário incluir descrições detalhadas sobre o programa ou tipo de bolsas e prêmios. Quando o financiamento for de uma doação em bloco ou outros recursos disponíveis para uma universidade, faculdade ou outra instituição de pesquisa, envie o nome do instituto ou organização que forneceu o financiamento.

Se nenhum financiamento foi fornecido para a pesquisa, recomenda-se incluir a seguinte frase:

Esta pesquisa não recebeu nenhuma bolsa específica de agências de financiamento nos setores público, comercial ou sem fins lucrativos.

Unidades

Siga as regras e convenções internacionalmente aceitas: use o sistema internacional de unidades (SI). Se outras unidades forem mencionadas, forneça seu equivalente no SI. Certifique-se de que os dados sejam relatados com precisão razoável. Idade, IMC e dados demográficos semelhantes arredondados para 0,1 no máximo, 0-100 VAS para 1, dados em escala Likert para 1, etc.

Fórmulas matemáticas

Envie equações matemáticas como texto editável e não como imagens. Apresente fórmulas simples alinhadas com o texto normal sempre que possível e use o solidus (/) em vez de uma linha horizontal para pequenos termos fracionários, por exemplo, X/Y. Em princípio, as variáveis devem ser apresentadas em itálico. Potências de e são muitas vezes mais convenientemente denotadas por exp. Numere consecutivamente quaisquer equações que devam ser exibidas separadamente do texto (se mencionadas explicitamente no texto).

Notas de rodapé

As notas de rodapé devem ser usadas com moderação. Numere-os consecutivamente ao longo do artigo. Muitos processadores de texto podem incluir notas de rodapé no texto e esse recurso pode ser usado. Caso contrário, indique a posição das notas de rodapé no texto e liste as notas de rodapé separadamente no final do artigo. Não inclua notas de rodapé na lista de Referências.

Pontos gerais

- Certifique-se de usar letras e dimensionamento uniformes de sua arte original
- Incorpore as fontes usadas se o aplicativo fornecer essa opção
- Procure usar as seguintes fontes em suas ilustrações: Arial, Courier, Times New Roman, Symbol ou use fontes semelhantes
- Numere as ilustrações de acordo com sua sequência no texto
- Use uma convenção de nomenclatura lógica para seus arquivos de arte
- Forneça legendas para ilustrações separadamente
- Dimensione as ilustrações próximas às dimensões desejadas da versão publicada
- Envie cada ilustração como um arquivo separado
- Um guia detalhado sobre arte eletrônica está disponível. Você é convidado a visitar este site; alguns trechos das informações detalhadas são fornecidos aqui.

Formatos

Se sua arte eletrônica for criada em um aplicativo do Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel), forneça 'como está' no formato de documento nativo. Independentemente do aplicativo usado que não seja o Microsoft Office, quando sua arte eletrônica for finalizada, 'Salvar como' ou converta as imagens para um dos seguintes formatos (observe os requisitos de resolução para desenhos de linha, meios-tons e combinações de linha/meio-tom fornecidos abaixo):

- EPS (ou PDF): desenhos vetoriais, incorpore todas as fontes usadas
- TIFF (ou JPEG): Fotografias coloridas ou em tons de cinza (meios-tons), mantenha no mínimo 300 dpi
- TIFF (ou JPEG): Desenhos de linha em bitmap (pixels preto e branco puros), mantenha no mínimo 1000 dpi
- TIFF (ou JPEG): Combinações bitmap de linha/meio-tom (colorido ou em tons de cinza), mantenha no mínimo 500 dpi

Por favor não:

- Forneça arquivos otimizados para uso em tela (por exemplo, GIF, BMP, PICT, WPG); eles normalmente têm um número baixo de pixels e um conjunto limitado de cores;
- Forneça arquivos com resolução muito baixa;
- Envie gráficos desproporcionalmente grandes para o conteúdo

Arte colorida

Certifique-se de que os arquivos de arte estão em um formato aceitável (TIFF (ou JPEG), EPS (ou PDF) ou arquivos do MS Office) e com a resolução correta. Se, juntamente com o artigo aceito, você enviar figuras coloridas utilizáveis, a Elsevier garantirá, sem custo adicional, que essas figuras aparecerão em cores on-line (por exemplo, ScienceDirect e outros sites), independentemente de essas ilustrações serem reproduzidas em cores ou não. na versão impressa. Para reprodução em cores impressa, você receberá informações sobre os custos da Elsevier após o recebimento do artigo aceito. Por favor, indique a sua preferência de cor: apenas impresso ou online.

Serviços de ilustração

Os Serviços para Autores da Elsevier oferecem Serviços de Ilustração para autores que se preparam para enviar um manuscrito, mas preocupados com a qualidade das imagens que acompanham o artigo. Os ilustradores especialistas da Elsevier podem produzir imagens científicas, técnicas e de estilo médico, bem como uma ampla variedade de tabelas, tabelas e gráficos. O 'polimento' de imagem também está disponível, onde nossos ilustradores pegam suas imagens e as aprimoram para um padrão profissional.

Legendas das figuras

Certifique-se de que cada ilustração tenha uma legenda. Uma legenda deve incluir um título breve (não na própria figura) e uma descrição da ilustração. Mantenha o texto nas próprias ilustrações ao mínimo, mas explique todos os símbolos e abreviaturas usados.

Tabelas

Por favor, envie as tabelas como texto editável e não como imagens. As tabelas podem ser colocadas ao lado do texto relevante no artigo ou em páginas separadas no final. Numere as tabelas consecutivamente de acordo com sua aparência no texto e coloque as notas da tabela abaixo do corpo da tabela. Seja parcimonioso no uso de tabelas e assegure-se de que os dados nelas apresentados não dupliquem os resultados descritos em outras partes do artigo. Evite usar regras verticais e sombreamento nas células da tabela.

Referências:

Citação no texto

Certifique-se de que todas as referências citadas no texto também estejam presentes na lista de referências (e vice-versa). Todas as referências citadas no resumo devem ser fornecidas na íntegra. Resultados não publicados e comunicações pessoais não são recomendados na lista de referências, mas podem ser mencionados no texto. Se essas referências estiverem incluídas na lista de referências, elas devem seguir o estilo de referência padrão da revista e incluir a substituição da data de publicação por 'Resultados não publicados' ou 'Comunicação pessoal'. A citação de uma referência como 'no prelo' implica que o item foi aceito para publicação.

Referências da Web

No mínimo, a URL completa deve ser fornecida e a data em que a referência foi acessada pela última vez. Qualquer informação adicional, se conhecida (DOI, nomes

dos autores, datas, referência a uma publicação fonte, etc.), também deve ser fornecida. As referências da Web podem ser listadas separadamente (por exemplo, após a lista de referências) sob um título diferente, se desejado, ou podem ser incluídas na lista de referências.

Referências de dados

Esta revista incentiva você a citar conjuntos de dados subjacentes ou relevantes em seu manuscrito, citando-os em seu texto e incluindo uma referência de dados em sua Lista de Referências. As referências de dados devem incluir os seguintes elementos: nome(s) do(s) autor(es), título do conjunto de dados, repositório de dados, versão (quando disponível), ano e identificador global persistente. Adicione [dataset] imediatamente antes da referência para que possamos identificá-lo corretamente como uma referência de dados. O identificador [conjunto de dados] não aparecerá em seu artigo publicado.

Referências de preprints

Quando um preprint se torna posteriormente disponível como uma publicação revisada por pares, a publicação formal deve ser usada como referência. Se houver preprints que são centrais para o seu trabalho ou que cobrem desenvolvimentos cruciais no tópico, mas ainda não foram publicados formalmente, eles podem ser referenciados. Preprints devem ser claramente marcados como tal, por exemplo, incluindo a palavra preprint, ou o nome do servidor de preprint, como parte da referência. O DOI da pré-impressão também deve ser fornecido.

Referências em um número especial

Assegure-se de que as palavras 'este número' sejam adicionadas a quaisquer referências na lista (e quaisquer citações no texto) para outros artigos no mesmo número especial.

Software de gerenciamento de referência

A maioria dos periódicos da Elsevier tem seu modelo de referência disponível em muitos dos produtos de software de gerenciamento de referência mais populares. Isso inclui todos os produtos que suportam estilos de linguagem de estilo de citação, como Mendeley. Usando plug-ins de citação desses produtos, os autores só precisam selecionar o modelo de revista apropriado ao preparar seu artigo, após o qual as citações e bibliografias serão formatadas automaticamente no estilo da revista. Se nenhum modelo ainda estiver disponível para esta revista, siga o formato das referências e citações de amostra conforme mostrado neste Guia. Se você usa

software de gerenciamento de referências, certifique-se de remover todos os códigos de campo antes de enviar o manuscrito eletrônico.

Formatação de referência

Não há requisitos rígidos sobre a formatação de referência na submissão. As referências podem estar em qualquer estilo ou formato, desde que o estilo seja consistente. Quando aplicável, deve constar o(s) nome(s) do(s) autor(es), título do periódico/título do livro, título do capítulo/título do artigo, ano de publicação, número do volume/capítulo do livro e número do artigo ou paginação. O uso do DOI é altamente encorajado. O estilo de referência utilizado pela revista será aplicado ao artigo aceito pela Elsevier na fase de prova. Observe que os dados ausentes serão destacados na fase de prova para que o autor os corrija. Se você deseja formatar as referências por conta própria, elas devem ser organizadas de acordo com os seguintes exemplos:

Estilo de referência do texto:

As citações no texto devem seguir o estilo de referência utilizado pela American Psychological Association. Você deve consultar o Manual de Publicação da American Psychological Association, Sexta Edição, ISBN 978-1-4338-0561-5, cujas cópias podem ser encomendadas online ou APA Order Dept., POB 2710, Hyattsville, MD 20784, USA ou APA, 3 Henrietta Street, Londres, WC3E 8LU, Reino Unido.

Lista: as referências devem ser organizadas primeiro em ordem alfabética e depois ordenadas cronologicamente, se necessário. Mais de uma referência do(s) mesmo(s) autor(es) no mesmo ano deve ser identificada pelas letras 'a', 'b', 'c', etc., colocadas após o ano de publicação.

Exemplos:

Referência a uma publicação de periódico:

Van der Geer, J., Hanraads, JAJ, & Lupton, RA (2010). A arte de escrever um artigo científico. *Jornal de Comunicações Científicas*, 163 , 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.Sc.2010.00372>.

Referência a uma publicação de periódico com um número de artigo:

Van der Geer, J., Hanraads, JAJ, & Lupton, RA (2018). A arte de escrever um artigo científico. *Heliyon* , 19 , e00205. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00205>.

Referência a um livro:

Strunk, W., Jr., & White, EB (2000). *Os elementos do estilo*. (4ª edição). Nova York: Longman, (Capítulo 4).

Referência a um capítulo em um livro editado:

Mettam, GR, & Adams, LB (2009). Como preparar uma versão eletrônica do seu artigo. Em BS Jones, & RZ Smith (Eds.), Introdução à era eletrônica (pp. 281-304). Nova York: E-Publishing Inc.

Referência a um site:

Cancer Research UK. Relatórios de estatísticas de câncer para o Reino Unido. (2003). <http://www.cancerresearchuk.org/aboutcancer/statistics/cancerstatsreport/> Acessado em 13 de março de 2003.

Referência a um conjunto de dados:

[conjunto de dados] Oguro, M., Imahiro, S., Saito, S., Nakashizuka, T. (2015). Dados de mortalidade para a doença da murcha do carvalho japonês e composições da floresta circundante. Dados Mendeley, v1. <https://doi.org/10.17632/xwj98nb39r.1>.

Referência a um documento de conferência ou apresentação de pôster:

Engle, EK, Cash, TF, & Jarry, JL (2009, novembro). Inventário de Comportamentos da Imagem Corporal-3: Desenvolvimento e validação das Escalas de Ações Compulsivas da Imagem Corporal e Evitação da Imagem Corporal. Apresentação da sessão de pôsteres no encontro da Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Nova York, NY.

Fonte das abreviaturas de periódicos

Os nomes dos periódicos devem ser abreviados de acordo com a Lista de abreviaturas de palavras de título.

Vídeo

A Elsevier aceita material de vídeo e sequências de animação para apoiar e aprimorar sua pesquisa científica. Os autores que possuem arquivos de vídeo ou animação que desejam enviar com seu artigo são fortemente encorajados a incluir links para eles no corpo do artigo. Isso pode ser feito da mesma forma que uma figura ou tabela, referindo-se ao conteúdo do vídeo ou da animação e anotando no corpo do texto onde deve ser colocado. Todos os arquivos enviados devem ser devidamente rotulados para que estejam diretamente relacionados ao conteúdo do arquivo de vídeo. Para garantir que seu vídeo ou material de animação seja diretamente utilizável, forneça o arquivo em um de nossos formatos de arquivo recomendados com um tamanho máximo preferencial de 150 MB por arquivo, 1 GB no total. ScienceDirect . Por favor, forneça 'stills' com seus arquivos: você pode escolher qualquer quadro do vídeo ou animação ou fazer uma imagem separada.

Eles serão usados em vez de ícones padrão e personalizarão o link para seus dados de vídeo. Para obter instruções mais detalhadas, visite nossas páginas de instruções em vídeo . Nota: uma vez que o vídeo e a animação não podem ser incorporados na versão impressa da revista, forneça texto para a versão eletrônica e impressa para as partes do artigo que se referem a este conteúdo.

Visualização de dados

Inclua visualizações interativas de dados em sua publicação e permita que seus leitores interajam e se envolvam mais de perto com sua pesquisa. Siga as instruções aqui para saber mais sobre as opções de visualização de dados disponíveis e como incluí-las em seu artigo.

Material complementar

Material complementar, como aplicativos, imagens e clipes de som, pode ser publicado com seu artigo para melhorá-lo. Os itens suplementares enviados são publicados exatamente como são recebidos (os arquivos do Excel ou do PowerPoint aparecerão como tal online). Envie seu material junto com o artigo e forneça uma legenda concisa e descritiva para cada arquivo suplementar. Se você deseja fazer alterações em material complementar durante qualquer etapa do processo, certifique-se de fornecer um arquivo atualizado. Não anote quaisquer correções em uma versão anterior. Desative a opção 'Rastrear alterações' nos arquivos do Microsoft Office, pois eles aparecerão na versão publicada.

Estudos on-line

Os estudos on-line estão se tornando cada vez mais comuns e têm algumas vantagens sobre os estudos presenciais, por exemplo, o recrutamento mais fácil de amostras maiores e mais diversificadas. No entanto, existem limitações potenciais, por exemplo, baixa qualidade de dados devido a programas maliciosos ou bots, gerando dados inválidos. Portanto, solicita-se aos autores que descrevam em seus manuscritos as etapas que tomaram para melhorar a qualidade dos dados e detectar bots. Essas estratégias podem incluir o uso de recaptcha no início de uma pesquisa, perguntas fictícias/imlausíveis, perguntas de verificação de atenção, coleta de dados de tempo e uso de página e verificações de consistência.

Dados de pesquisa

Esta revista requer e permite que você compartilhe dados que suportem sua publicação de pesquisa quando apropriado, e permite que você interligue os dados com seus artigos publicados. Dados de pesquisa referem-se aos resultados de

observações ou experimentação que validam os resultados da pesquisa. Para facilitar a reprodutibilidade e a reutilização de dados, esta revista também incentiva você a compartilhar seu software, código, modelos, algoritmos, protocolos, métodos e outros materiais úteis relacionados ao projeto.

Abaixo estão algumas maneiras pelas quais você pode associar dados ao seu artigo ou fazer uma declaração sobre a disponibilidade de seus dados ao enviar seu manuscrito. Ao compartilhar dados de uma dessas maneiras, espera-se que você cite os dados em seu manuscrito e na lista de referências.

Vinculação de dados

Se você disponibilizou seus dados de pesquisa em um repositório de dados, pode vincular seu artigo diretamente ao conjunto de dados. A Elsevier colabora com vários repositórios para vincular artigos no ScienceDirect a repositórios relevantes, dando aos leitores acesso a dados subjacentes que lhes dão uma melhor compreensão da pesquisa descrita.

Existem diferentes maneiras de vincular seus conjuntos de dados ao seu artigo. Quando disponível, você pode vincular diretamente seu conjunto de dados ao seu artigo fornecendo as informações relevantes no sistema de submissão.

Para repositórios de dados suportados, um banner de repositório aparecerá automaticamente ao lado de seu artigo publicado no ScienceDirect.

Além disso, você pode vincular dados ou entidades relevantes por meio de identificadores no texto de seu manuscrito, usando o seguinte formato: Banco de dados: xxxx (por exemplo, TAIR: AT1G01020; CCDC: 734053; PDB: 1XFN).

Dados em resumo

Você tem a opção de converter uma ou todas as partes de seus dados brutos suplementares ou adicionais em um artigo de dados publicado em Dados em resumo . Um artigo de dados é um novo tipo de artigo que garante que seus dados sejam ativamente revisados, organizados, formatados, indexados, recebam um DOI e sejam disponibilizados publicamente para todos após a publicação (assista a este vídeo que descreve os benefícios de publicar seus dados em Data in Brief). Você é encorajado a enviar seu artigo de dados para Data in Brief como um item adicional diretamente ao lado da versão revisada de seu manuscrito. Se seu artigo de pesquisa for aceito, seu artigo de dados será automaticamente transferido para Data in Brief onde será revisado editorialmente, publicado em acesso aberto e vinculado ao seu artigo de pesquisa no ScienceDirect. Observe que uma taxa de acesso

aberto é paga para publicação em Data in Brief . Detalhes completos podem ser encontrados no site Data in Brief . Use este modelo para escrever seu artigo de dados Dados em resumo .

Declaração de dados

Para promover a transparência, exigimos que você declare a disponibilidade de seus dados em seu envio se seus dados não estiverem disponíveis para acesso ou inadequados para publicação. Isso também pode ser um requisito do seu órgão ou instituição financiadora. Você terá a oportunidade de fornecer uma declaração de dados durante o processo de envio. A declaração aparecerá com seu artigo publicado no ScienceDirect.

Anexo II: Projeto de Pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

Projeto de Pesquisa

Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes, famílias e educadores sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena

Pesquisador Responsável:

Prof^a Dr^a Fabiana Viegas Raimundo

Equipe de Pesquisa:

Fernanda Corte De La Corte

Emilly Santos Moraes

Dr^a Mônica Cristina Broilo

Porto Alegre, 2021

SUMÁRIO

| | | |
|--|----|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 3 | |
| 2. JUSTIFICATIVA | 8 | |
| 3. OBJETIVOS | 9 | |
| 3.1 Objetivo Geral | | 9 |
| 3.2 Objetivos Específicos | | 9 |
| 4. METODOLOGIA | 10 | |
| 4.1 Delineamento | | 10 |
| 4.2 Pergunta de pesquisa | | 10 |
| 4.3 Hipótese de Pesquisa | | 10 |
| 4.4 Desfechos | | 10 |
| 4.4.1 Desfecho Principal | | 10 |
| 4.4.2 Desfechos Secundários | | 10 |
| 4.5 População Alvo | | 11 |
| 4.6 Intervenção | | 11 |
| 4.6.1 Intervenção 01 | | 12 |
| 4.6.2 Intervenção 02 | | 13 |
| 4.6.3 Intervenção 03 | | 13 |
| 4.6.4 Intervenção 04 | | 14 |
| 4.7 Coleta de dados | | 15 |
| 4.8 Questionário para as famílias e os educadores | | 16 |
| 4.9 Análise dos dados | | 16 |
| 5. ASPECTOS ÉTICOS | 17 | |
| 6. ORÇAMENTO | 18 | |
| 7. CRONOGRAMA | 20 | |
| 8. RESULTADOS ESPERADOS | 21 | |
| 9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 22 | |
| ANEXOS | 25 | |
| APÊNDICES | 27 | |

RESUMO

Introdução: A atenção plena refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento. Comer com atenção plena, é uma tomada de consciência sobre a percepção da comida em relação aos sentidos, com a observação e a conscientização do físico (mastigação, velocidade de consumo dos alimentos na refeição) e das sensações emocionais. **Objetivo:** Avaliar os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena com estudantes do ensino fundamental a partir da percepção de estudantes, famílias e educadores. **Métodos:** Trata-se de um estudo de intervenção com análise qualitativa de dados, que será realizado com os estudantes do primeiro ao sexto ano do ensino fundamental, com idade entre 7 e 14 anos de uma escola da rede particular de Porto Alegre – RS. Também participarão do estudo os pais ou responsáveis pelos estudantes e a equipe de educadores que acompanha estes estudantes na escola. A intervenção será em formato de oficinas que abordarão aspectos relacionados ao comportamento alimentar e o estímulo à atenção plena, onde serão discutidos aspectos fisiológicos do processo de fome e saciedade; regulação do apetite e necessidades nutricionais; mastigação, digestão e processo absorptivo; e conceitos e técnicas de atenção plena e sua aplicação na alimentação. A avaliação da percepção dos estudantes sobre a intervenção será realizada a partir de grupos focais. A percepção dos educadores e das famílias será avaliada por meio de um questionário elaborado especificamente para o presente estudo. Os dados qualitativos provenientes dos grupos focais, gravados em áudio, serão transcritos e o tratamento e a interpretação dos dados se baseará na análise de conteúdo, utilizando um modelo misto para a definição de categorias analíticas, no qual as categorias tanto são previamente colocadas, como também emergem a partir dos dados coletados. **Resultados Esperados:** Espera-se que após a realização da intervenção os estudantes possam compreender melhor os seus sinais de fome e saciedade e desenvolver habilidades de atenção plena para uma prática alimentar mais adequada, impactando no contexto escolar, familiar e social.

Palavras-chave: Atenção Plena, Comportamento Alimentar, Criança

1. Introdução

Os hábitos alimentares são influenciados por inúmeros fatores socioeconômicos, culturais, étnicos, religiosos, genéticos, entre outros. A formação desses hábitos tem início já no período gestacional, com o contato do feto com o líquido amniótico (Beauchamp G.K et al., 2011) e continua durante toda sua infância, principalmente nos primeiros 2 anos de vida. Esses hábitos alimentares continuam sofrendo influência de diferentes fatores ao longo da vida, como família, amigos, escola e a mídia (Skye McPhie et al., 2014; Gallo SK, 2010; BRASIL, 2014).

O peso corporal é regulado por um complexo sistema que coordena a ingestão alimentar e o gasto energético (Alvarez-Leite et al., 2016). Bebês menores de 6 meses que são amamentados exclusivamente com o leite materno em livre demanda desenvolvem mecanismos mais eficazes para controlar sua ingestão energética. Eles aprendem a distinguir as sensações de fome, durante o jejum, e de saciedade, após a alimentação. Já os bebês que tomam mamadeira, podem ser encorajados a terminar o conteúdo alimentar da mesma, mesmo quando já atingiram a saciedade (Balaban; Silva, 2004). Especula-se também que bebês que são amamentados sem a livre demanda, por exemplo, de 3 em 3 horas, podem ter maior dificuldade na habilidade em regular sua ingestão energética. Além disso, estipular horários para mamar vai contra a orientação da Organização Mundial da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria em que a amamentação deve ser em livre demanda.

A capacidade de autorregulação de ingestão diária permite à criança, nos primeiros anos de vida, assumir o controle sobre o volume de alimento que consome em cada refeição nos intervalos entre as refeições, segundo suas necessidades. Posteriormente esse autocontrole sofrerá influência de outros fatores, como o cultural e social (Fisher, 1995). Desde quando começa a ser alimentada, a atenção e o respeito aos sinais de fome e saciedade são fundamentais para o processo de aprendizagem da criança em relação à alimentação e para o seu pleno desenvolvimento. Os sinais variam de acordo com a idade e ao perceber esses sinais, o cuidador deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa,

oferecendo o alimento à criança quando ela demonstra sentir fome e parando de dar quando ela demonstra que está satisfeita (Ministério da Saúde, 2021). Não é aconselhável a criança ser alimentada enquanto distraída, brincando, andando, ou na frente de telas. Esse fato pode causar danos futuros, como perda do controle do mecanismo de fome e saciedade, além de ganho excessivo ou perda de peso (Ministério da Saúde, 2021).

O termo Mindfulness, traduzido para o português como Atenção Plena, pode ser definido como uma característica, estado psicológico e até mesmo como uma prática de diferentes exercícios. Provêm de práticas meditativas adaptadas do budismo, ioga e da tradição Vipassana (uma das mais antigas técnicas de meditação indiana), entretanto, hoje não há qualquer conotação religiosa (COLLARD; STEPHENSON, 2015; DEMARZO, 2015). A principal definição afirma tratar-se de uma habilidade metacognitiva de prestar atenção de forma intencional, no momento presente, sem julgamento (SALVO et al., 2016; COLLARD; STEPHENSON, 2015; KABAT-ZINN, 1892). Também é definida como a consciência que se desdobra da intenção de observar atentamente a experiência atual de uma forma não julgadora e não avaliativa. Esse estado de consciência pode ser reforçado por meio do uso de intervenções baseadas na atenção plena, que têm sido associadas a muitos indicadores de saúde física e psicológica (MEDINA et al., 2016).

Chama-se o estado de atenção de “pleno” por concentrar-se nos cinco sentidos humanos e/ou pela mente, sem reação ou crítica ao momento. Além disso, a prática de Atenção Plena pode ser desenvolvida por diversas técnicas. Brown e Ryan (2006) definem a Atenção Plena como um estado mental caracterizado por: (A) não-elaborativo, (B) não-julgador, (C) centrado no aqui e agora e, (D), onde pensamentos, sentimentos e sensações que surgem no campo atencional são reconhecidos e aceitos. Chadwick et al., (2008) traz a definição de Atenção Plena basicamente a partir de 4 componentes: 1) consciência descentrada; 2) ação de sustentar, permitir que a atenção repouse mediante situações cognitivas difíceis ou que gerem sofrimento; 3) aceitação de pensamentos e imagens difíceis; e 4) possibilidade de que aspectos cognitivos de difícil manejo passem sem reação por parte da pessoa.

A atenção plena refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento, com aceitação e interesse (KABAT-ZINN, 1996). O autor, a partir das suas experiências com a meditação, deu a origem ao Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) (VANDENBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009). Em seu programa, verificou a importância de focar uma parte do treinamento ao relacionamento dos participantes com a comida, então começou a trabalhar o *mindful eating* (comer consciente), trazendo a consciência para a qualidade dos alimentos, processo de cultivo e fabricação, para a origem do alimento assim como os ingredientes que o compõem. Ressalta também a importância de prestar atenção à quantidade de alimento ingerido, à frequência, aos horários e ao modo de como as pessoas se sentem após a refeição.

O *Mindful eating* é o comer com atenção plena, quando a pessoa olha profundamente o alimento e se torna consciente de todos os elementos e esforços necessários para tornar as refeições uma realidade (HANH; CHEUNG, 2009). Também pode ser entendido como o uso de todos os sentidos para escolher alimentos que tanto trazem satisfação quanto nutrição ao corpo, o reconhecimento das respostas pessoais ao alimento (se gosta ou não, ou se é neutro) sem julgamentos, e a consciência da fome física e dos sinais de saciedade de modo a orientar as decisões sobre quando começar e parar de comer a fim de que o relacionamento com a comida seja transformado (THE CENTER FOR MINDFUL EATING, 2017).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua atualização de 2014, aborda orientações sobre o comportamento alimentar, ressaltando a importância em comer com atenção, em lugares apropriados, e, sempre que possível, em companhia. Este guia ressalta que a prática de comer com consciência não se trata de uma dieta, ou mesmo um formato de plano alimentar a ser programado (Ministério da Saúde, 2014). Importante ressaltar que a prática de comer com consciência não se trata de uma dieta ou um formato de plano alimentar a ser programado, consiste na habilidade da atenção plena ao comer, sem julgamento ou crítica, considerando as sensações físicas e emocionais sentidas (Framson et al., 2009).

Comer consciente (Mindful Eating) é aproveitar os alimentos utilizando todos os sentidos sem julgamento. Os princípios básico do comer

consciente envolvem ouvir as pistas internas dadas pelo corpo (ou seja, fome e saciedade) para evitar o consumo excessivo e (reduzindo o tamanho das porções e distrações ao comer e comer lentamente) para ajudar na conscientização. (Jessica T. Monroe, American Journal of Lifestyle Medicine- volume 9, número 3, 2015)

O comportamento – que é algo aprendido e que tem chances de ser alterado – pode interromper padrões de alimentação indesejáveis e substituir hábitos contemporâneos potencialmente prejudiciais por outros mais saudáveis, como a diminuição de alimentos com grande densidade energética e o aumento de consumo de frutas, legumes e verduras, com consequente diminuição do peso e redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis (SPAHN et al., 2010). Crianças possuem potencial transformador no contexto escolar e familiar em que estão inseridas, bem como para o aprendizado e consolidação de práticas alimentares que podem gerar benefícios em relação à alimentação e comportamento alimentar em longo prazo.

Considerando os possíveis potenciais da aplicação de técnicas de atenção plena em relação à alimentação de crianças, este estudo tem como objetivo avaliar o impacto de uma intervenção educativa na promoção da atenção plena em crianças com idade escolar.

2. Justificativa

O comportamento alimentar inclui, dentre muitos outros, aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação. No contexto do ensino fundamental, o momento das refeições, que seria uma oportunidade de conexão a experiência alimentar e com a sua percepção de fome e saciedade, geralmente acontece em um cenário de grande agitação e interação com os pares. Embora o componente de interação social seja propício ao ato de comer e à comensalidade, construir conhecimento e ter a possibilidade do desenvolvimento da prática de atenção plena, pode beneficiar o comportamento alimentar saudável entre os estudantes. Por ser uma habilidade que pode ser aprendida e desenvolvida, a proposta deste estudo será realizar atividades educativas que favoreçam a aproximação dos estudantes com seus sinais de fome e saciedade, de acordo com algumas técnicas de atenção plena, ao longo do dia e no momento das refeições. Espera-se, também, que o desenvolvimento destas habilidades possa impactar no contexto familiar e social do estudante.

3. Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Avaliar os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena com estudantes do ensino fundamental a partir da percepção de estudantes, famílias e educadores.

3.2 Objetivos Específicos

- Analisar a percepção dos estudantes sobre a participação na intervenção educativa realizada e as possíveis mudanças no seu comportamento alimentar dentro e fora do ambiente escolar;
- Conhecer a percepção dos familiares sobre a execução da intervenção educativa, das temáticas abordadas e dos possíveis comportamentos dos estudantes em relação ao processo.
- Verificar a percepção dos educadores em relação à intervenção educativa realizada e o comportamento dos estudantes em relação às temáticas propostas.

4. Metodologia

4.1 Delineamento

Trata-se de um estudo de intervenção com análise qualitativa de dados. Optou-se por um estudo qualitativo por ser um método capaz de oferecer a possibilidade de aprofundamento em questões subjetivas de um determinado fenômeno.

4.2 Pergunta de pesquisa

Qual o impacto de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena realizada com estudantes do ensino fundamental de uma escola privada de Porto Alegre - RS?

4.3 Hipótese de Pesquisa

Acredita-se que após a realização da intervenção os estudantes possam compreender melhor os seus sinais de fome e saciedade e desenvolver habilidades de atenção plena para uma prática alimentar mais adequada, impactando no contexto escolar, familiar e social.

4.4 Desfechos

4.4.1 Desfecho Principal

Percepção, sentimentos e mudanças de comportamentos dos estudantes em relação à sua alimentação.

4.4.2 Desfechos Secundários

Percepção dos familiares e/ou cuidadores sobre as mudanças de comportamentos dos estudantes em relação à alimentação no contexto familiar.

Percepção dos educadores sobre as mudanças de comportamentos dos estudantes em relação à alimentação.

4.5 População Alvo

A pesquisa será realizada com os estudantes do primeiro ao sexto ano do ensino fundamental, com idade entre 7 e 14 anos, de uma escola da rede particular de Porto Alegre – RS. Todos os alunos matriculados na escola serão convidados para participar do estudo. Também participarão do estudo os pais ou responsáveis pelos estudantes e a equipe de educadores que acompanha estes estudantes na escola.

Serão considerados critérios de inclusão: estudantes que aceitarem participar do estudo e cujos pais aceitarem participar e autorizarem a participação do estudante no estudo, a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (APÊNDICE B), respectivamente. Os educadores convidados também deverão assinar o TCLE (APÊNDICE C). Serão excluídos estudantes e seus respectivos pais ou responsáveis que não participarem de, pelo menos, 75% das atividades de intervenção educativa realizadas.

As atividades de intervenção serão realizadas em grupos, seguindo a mesma organização de turmas já praticada pela escola:

- Grupo 1 (G1): que atende alunos de 6, 7 e 8 anos
- Grupo 2 (G2): que atende alunos de 9, 10 e 11 anos
- Grupo 3 (G3): que atende alunos de 11, 12, 13 e 14 anos

Serão convidados todos os estudantes entre 6 e 14 anos da escola que participará do estudo, sendo a amostra composta por aproximadamente 35 estudantes, 35 pais ou responsáveis e 12 educadores, totalizando 82 indivíduos.

4.6 Intervenção

A intervenção a ser realizada com os estudantes será em formato de oficinas que abordarão aspectos relacionados ao comportamento alimentar e o estímulo à

atenção plena. Como conteúdo programático a ser desenvolvido durante as intervenções serão discutidos aspectos fisiológicos do processo de fome e saciedade; regulação do apetite e necessidades nutricionais; mastigação, digestão e processo absorptivo; e conceitos e técnicas de atenção plena e sua aplicação na alimentação. O programa será composto por quatro encontros, com frequência semanal, de acordo com o cronograma apresentado no APÊNDICE D.

As intervenções a serem realizadas com os estudantes serão conduzidas pela nutricionista responsável técnica da unidade escolar e contarão com a participação de alunas de graduação em Nutrição, sendo que cada turma será atendida separadamente.

4.6.1 Intervenção 01

4.6.1.1 Título:

Mecanismo da fome e saciedade.

4.6.1.2 Objetivo:

Explicar sobre os mecanismos fisiológicos de fome e saciedade.

4.6.1.3 Duração:

1 hora com cada turma.

4.6.1.4 Metodologia:

Será feita uma técnica de atenção plena - meditação guiada - com os estudantes para treinar a atenção aproveitando-se do ritmo constante e contínuo dessa atividade fisiológica quanto pelo seu efeito de relaxamento. Após a prática, os estudantes irão fazer uma atividade de colagem para a construção de um boneco dos principais órgãos do sistema gastrointestinal juntamente com o cérebro. Explicaremos em uma linguagem adequada para a idade o que é a atenção plena e a sua importância e no final será feita mais uma técnica de atenção plena (meditação guiada).

4.6.1.5 Materiais necessários:

Boneco de papel pardo, órgãos (boca, tubo esofágico, estômago, intestino delgado, intestino grosso e cérebro)

4.6.2 Intervenção 02

4.6.2.1 Título:

Mastigação, digestão e absorção

4.6.2.2 Objetivo:

Mostrar os mecanismos de mastigação, digestão e absorção e a sua importância.

4.6.2.3 Duração:

1h30min com cada turma

4.6.2.4 Metodologia:

Será feita uma filmagem dos estudantes mastigando 3 vezes diferentes um alimento de sua escolha (maçã ou banana). Posteriormente, será feito um vídeo sobre o trajeto que a comida faz no nosso corpo com os estudantes. Eles irão mastigar esse alimento e depois cuspir. Primeiro do jeito que estão acostumados a mastigar, depois 5x e por último, 10x. Após essa etapa, mostraremos o processo de digestão e absorção de maneira lúdica e interativa.

4.6.3 Intervenção 03

4.6.3.1 Título:

Técnicas de Atenção Plena - Cheire e Conte

4.6.3.2 Objetivo:

Reforçar a importância da atenção plena.

4.6.3.3 Duração:

1h com cada turma

4.6.3.4 Metodologia:

Com o G3, iremos fazer uma caminhada com atenção plena na rua da escola. Será proposto no início do encontro sairmos em silêncio e caminharmos pela rua prestando atenção no caminho que fazem diariamente. Depois da caminhada, retornaremos em silêncio para a sala e iremos pedir para a turma responder um questionário (APÊNDICE E).

Com o G1 e G2, iremos separá-los em duplas. A dupla irá vir até a sala e a intervenção será dividida em dois momentos: no primeiro será aplicada uma técnica de atenção plena da "abelhinha" (ANEXO B) e no segundo será aplicada a técnica de atenção plena "cheire e conte" (ANEXO C).

4.6.4 Intervenção 04

4.6.4.1 Título:

Atenção plena durante a refeição

4.6.4.2 Objetivo:

Observação dos estudantes realizando a refeição

4.6.4.3 Duração:

Durante a refeição dos estudantes (aproximadamente 1 hora)

4.6.4.4 Metodologia:

Será exposto um banner (APÊNDICE F) no refeitório com os 4 passos de uma refeição com atenção plena. Iremos observar os estudantes realizando a refeição e as etapas sugeridas no banner.

Após o término das atividades, será entregue um e-book para as famílias (APÊNDICE G) e um e-book para os educadores (APÊNDICE H). Este material terá

como objetivo compartilhar com familiares e educadores as atividades que foram realizadas com os estudantes e também trazer informações sobre a atenção plena e a sua importância, assim como técnicas que podem ser realizadas em casa e em diversos momentos da rotina escolar. Adicionalmente, será proposta uma atividade para ser realizada no ambiente familiar pelos estudantes e suas famílias. Essa proposta consistirá em aplicar em casa, com a utilização da ampulheta desenvolvida para os estudantes, a mesma técnica realizada na quarta oficina de intervenção educativa.

4.7 Coleta de dados

A avaliação da percepção dos estudantes será realizada a partir da realização de grupos focais a serem realizados após o término da intervenção educativa e da proposta de dinâmica familiar. Cabe ressaltar que grupos focais podem ser definidos como uma técnica de pesquisa qualitativa, derivada das entrevistas grupais, que coleta informações por meio das interações grupais (Morgan, 1997). Trata-se de uma maneira de entrevistas com grupos, baseada na comunicação e na interação. Seu principal objetivo é reunir informações detalhadas sobre um tópico específico a partir de um grupo de participantes selecionados. Ele busca colher informações que possam proporcionar a compreensão de percepções, crenças, atitudes sobre um tema, produto ou serviços (Kitzinger, 2000).

A previsão da duração dos grupos focais será em torno de 30 minutos, principalmente devido às características psicopedagógicas da faixa etária dos estudantes. Para o registro das discussões, serão feitas gravações em áudio e anotações escritas. Os grupos focais terão um tamanho adequado, segundo a metodologia científica citada e contarão com um mediador e dois observadores, que terão o papel de relatores. Estes ficarão atentos ao conteúdo das falas e principalmente ao comportamento dos participantes. Expressões faciais, o tom de voz usado, o contexto das falas e o clima em geral são elementos que surgem durante as discussões e que terão grande valor no momento da análise.

4.8 Questionário para as famílias e os educadores

A percepção dos educadores e das famílias serão avaliadas por meio de um questionário elaborado especificamente para o presente estudo (APÊNDICE I e APÊNDICE J). O questionário foi elaborado com base na questão da pesquisa e nos objetivos geral e específicos com perguntas abertas e fechadas direcionadas aos respondentes.

4.9 Análise dos dados

Os dados qualitativos provenientes dos grupos focais, gravados em áudio, serão posteriormente transcritos e o tratamento e a interpretação dos dados se baseará na análise de conteúdo, utilizando um modelo misto para a definição de categorias analíticas, no qual as categorias tanto são previamente colocadas, como também emergem a partir dos dados coletados (LAVILLE & DIONNE, 1999). Desta forma, algumas categorias já serão previamente esperadas, como a satisfação em relação à participação nas oficinas de intervenção e o conhecimento construído a partir dessas proposições. Além destas categorias, espera-se que outras surjam ao longo da coleta de dados. Da mesma maneira serão analisados os dados qualitativos provenientes dos questionários aplicados com as famílias e os educadores.

Os dados quantitativos, provenientes dos questionários realizados com famílias e educadores serão descritos por meio de análise de frequência por tratarem-se de variáveis categóricas.

5. Aspectos Éticos

Os pais ou responsáveis pelos estudantes e os estudantes serão convidados a participar do estudo e deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (APÊNDICE B), no qual constará todas as informações acerca do estudo, em linguagem fácil e acessível, bem como os contatos dos pesquisadores e da universidade. Os educadores convidados também deverão assinar o TCLE (APÊNDICE C).

Os estudantes do ensino fundamental participarão do estudo somente após assinatura do TALE e de seus pais e/ou responsáveis no TCLE.

O projeto também possui a autorização da escola HUB para a realização da pesquisa, o responsável pela instituição deve assinar termo de anuência (ANEXO A). O projeto de pesquisa está de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e apresenta risco mínimo para os participantes. Os benefícios da realização desta pesquisa será o maior conhecimento sobre o comportamento alimentar e os mecanismos fisiológicos de fome e saciedade, que poderá contribuir para novas pesquisas sobre a autorregulação energética e a importância de entender os sinais do corpo. A pesquisa também poderá contribuir no desenvolvimento de novas estratégias de intervenção nutricional no atendimento de pacientes infantis.

Os participantes do estudo poderão apresentar algum desconforto durante a participação das atividades previstas neste estudo. Como medidas de redução deste possível desconforto, participarão das atividades somente os estudantes que estiverem de acordo no momento da realização das oficinas e dos grupos focais e estas atividades serão realizadas em pequenos grupos. Somente os pesquisadores terão acesso aos dados com identificação dos estudantes participantes. Em relação aos questionários que serão respondidos pelos educadores e pelos familiares, estes serão respondidos individualmente e os dados utilizados na análise dos resultados não serão identificados. Todos os participantes serão identificados por códigos na análise e apresentação final dos resultados.

6. Orçamento

A previsão dos custos necessários à realização do estudo está descrita abaixo. As despesas com os materiais que serão utilizados neste estudo serão de responsabilidade exclusiva dos pesquisadores.

| Material | Quantidade | Valor Unitário (R\$) | Valor Total (R\$) |
|--|-------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Pacote de folha A4 com 500 folhas | 1 | 22,90 | 22,90 |
| Cartucho de tinta preta Epson T544 | 1 | 49,90 | 49,90 |
| Cartucho de tinta colorida Epson T544 | 1 | 63,00 | 63,00 |
| Banner | 1 | 87,00 | 87,00 |
| Canetas | 10 | 1,20 | 12,00 |
| Pacote de folha A4 colorida 100 folhas | 1 | 10,50 | 10,50 |
| Bico de confeiteiro | 3 | 5,30 | 15,90 |
| Saco de confeiteiro | 10 | 2,4 | 24,00 |
| Fralda de pano | 10 | 3,00 | 30,00 |
| Maçã | 20 | 1,00 | 20,00 |

| | | | |
|-----------------------------|------------|----------------|--------|
| Banana | 20 | 1,20 | 24,00 |
| Prato descartável | 100 | 0,259 | 25,90 |
| Impressão dos questionários | 240 folhas | 0,36 por folha | 86,40 |
| Envelopes | 60 | 0,40 | 24,00 |
| Total | | | 495,95 |

8. Resultados Esperados

Espera-se, ao final do estudo, conhecer o impacto de um programa de intervenção baseado no comportamento alimentar e em atenção plena na relação do estudante com a sua alimentação, a partir de atividades realizadas no ambiente escolar. Espera-se que as vivências realizadas no ambiente escolar possam repercutir no ambiente familiar a partir da vivência do estudante como multiplicador das experiências e do estímulo que será oferecido aos pais e educadores a partir do material educativo (e-book) que será disponibilizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BALABAN, G.; SILVA, G.A.P. **Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil.** *Jornal de pediatria.* Rio de Janeiro, v. 80, 2004.
2. BARBOUR, R.S.; KITZINGER, J. ***Developing focus group research*** London: Sage, 1999
3. BARROS, Antônio; DUARTE, Jorge (org). **Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação.** São Paulo: Atlas, 2005.
4. Beauchamp G.K., Menella J.A: **Flavor Perception in Human Infants: Development and Functional Significance.** *Digestion*, 2011; 83:1-6.
5. BIRCH; FISHER, 1995
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos versão resumida [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde.** Brasília : Ministério da Saúde, 2021
7. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2006). **Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience.** *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
8. CHADWICK, Paul et al. **Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ).** 2008.
9. COLLARD, Patrizia; STEPHENSON, Helen. **Mindfulness: A dieta.** Rio de Janeiro: Bestseller, 2015.
10. Cullen, M. (2011). **Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon.** *Mindfulness*, 2(3), 186-193
11. DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. **Mindfulness e Promoção da Saúde.** 2015.
12. Deschasaux-tanguy M, Druésne-pecollo N, Essedik Y, De EFS, Fezeu LK, Galan P, et al. **Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): results from the French NutriNet-Sante cohort study.** *MedRxiv.* 2020
13. Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. **Development and validation of the mindful eating questionnaire.** *J Am Diet Assoc*, 2009
14. Gallo SK: **Comportamento alimentar e mídia: a influência da televisão no consumo alimentar de crianças do Agreste Meridional Pernambucano, Brasil [PhD thesis].** São Paulo (SP): USP; 2010.

15. Giselia A.P. Silva, Karla A.O. Costa: **Infant feeding: beyond the nutritional aspects**, J Pediatr, 2016
16. GOMES, M. E. S.; BARBOSA, E. F. **A técnica educativa de grupos focais para obtenção de dados qualitativos**. *Educativa*, 1999.
17. GONDIM, S. M. G. **Perfil profissional e mercado de trabalho: relação com formação acadêmica pela perspectiva de estudantes universitários** *Estud. Psicologia*, Natal, v. 7, n. 2, 2002
18. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014
19. HANH, Thich Nhat; CHEUNG, Lilian. **Savor: Mindful Eating, Mindful Life**. London: HarperCollins, 2009
20. KABAT-ZINN, Jon. **Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**, New York: Delta, 1990
21. Kabat-Zinn, J. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future**. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1996
22. Morgan, D.(1997). **Focus group as qualitative research**. *Qualitative Research Methods Series*. 16. London: Sage Publications
23. MORGAN, D. L. **The Focus Group Guidebook**. Thousand Oaks: Sage, 1998.
24. Organização Mundial da Saúde
25. PIZZOL, S. J. S. **Combinação de grupos focais e análise discriminante: um método para tipificação de sistemas de produção agropecuária**. *Rev. Econ. Sociol. Rural*, Brasília, v. 42, n. 3, p. 451-468, 2004.
26. Power K, Power K. **The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families and families**. *Sustain Sci Pract Policy*. 2020;
27. RALLIS, S.; ROSSMAN, G. **Learning in the field: an introduction to qualitative research**. Thousand Oaks: Sage, 1998.
28. SALVO, V. L. M. A. DE et al. **Ambulatório de mindfulness e promoção da saúde: relato de experiência**. *Mindfulness & Compassion*, v. 1, n. 2, p. 94–100, 2016
29. Skye McPhie, Helen Skouteris: **Maternal correlates of maternal child feeding practices**, *Matern Child Nutr.*, 2014
30. SPAHN, J. M. et al. **State of the Evidence Regarding Behavior Change Theories and Strategies in Nutrition Counseling to Facilitate Health and Food Behavior Change**. *Journal of the American Dietetic Association*, 2010.
31. THE CENTER FOR MINDFUL EATING. **Introducing Mindful Eating**, 2017.

32. VANDENBERGHE, Luc; ASSUNCAO, Alysson Bruno. **Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental.** Contextos Clínic, São Leopoldo, dezembro 2009

Anexo III: Carta de Aprovação CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Seu corpo fala! Você escuta? Percepções de estudantes, famílias e educadores sobre os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena

Pesquisador: Fabiana Viegas Raimundo

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 61067822.0.0000.5345

Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.586.965

Apresentação do Projeto:

É um Projeto de Intervenção onde a atenção plena refere-se à capacidade de dirigir a atenção para a experiência como ocorre em cada momento. Comer com atenção plena, é uma tomada de consciência sobre a percepção da comida em relação aos sentidos, com a observação e a conscientização do físico (mastigação, velocidade de consumo dos alimentos na refeição) e das sensações emocionais. A ideia é avaliar os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena com estudantes do ensino fundamental a partir da percepção de estudantes, famílias e educadores. Trata-se de um estudo de intervenção com análise qualitativa de dados, que será realizado com os estudantes do primeiro ao sexto ano do ensino fundamental, com idade entre 7 e 14 anos, de uma escola da rede particular de Porto Alegre – RS. A intervenção será em formato de oficinas que abordarão aspectos

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170

UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 5.586.965

relacionados ao comportamento alimentar e o estímulo à atenção plena, onde serão discutidos aspectos fisiológicos do processo de fome e saciedade; regulação do apetite e necessidades nutricionais; mastigação, digestão e processo absorvivo; e conceitos e técnicas de atenção plena e sua aplicação na alimentação. A avaliação da percepção dos estudantes sobre a intervenção será realizada a partir de grupos focais. A percepção dos educadores e das famílias será avaliada por meio de um questionário elaborado especificamente para o presente estudo. Os dados qualitativos provenientes dos grupos focais, gravados em áudio, serão transcritos e o tratamento e a interpretação dos dados se baseará na análise de conteúdo, utilizando um modelo misto para a definição de categorias analíticas, no qual as categorias tanto são previamente colocadas, como também emergem a partir dos dados coletados. Espera-se que após a realização da intervenção os estudantes possam compreender melhor os seus sinais de fome e saciedade e desenvolver habilidades de atenção plena para uma prática alimentar mais adequada, impactando no contexto escolar, familiar e social.

Objetivo da Pesquisa:

Primário: Avaliar os impactos de uma intervenção educativa sobre comportamento alimentar e atenção plena com estudantes do ensino fundamental a partir da percepção de estudantes, famílias e educadores.
Secundário: - Analisar a percepção dos estudantes sobre a participação na intervenção educativa realizada e as possíveis mudanças no seu comportamento alimentar dentro e fora do ambiente escolar;
- Conhecer a percepção dos familiares sobre a execução da intervenção educativa, das temáticas abordadas e dos possíveis comportamentos dos estudantes em relação ao processo. Verificar a percepção dos educadores em relação à intervenção educativa realizada e o comportamento dos estudantes em

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

Continuação do Parecer: 5.586.965

relação às temáticas propostas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Os participantes poderão apresentar alguns desconfortos durante a participação das atividades previstas neste estudo. Como medidas de redução deste possível desconforto, participarão das atividades somente os estudantes que estiverem de acordo no momento da realização das oficinas e dos grupos focais e estas atividades serão realizadas em pequenos grupos. Somente os pesquisadores terão acesso aos dados com identificação dos estudantes participantes. Em relação aos questionários que serão respondidos pelos educadores e pelos familiares, estes serão respondidos individualmente e os dados utilizados na análise dos resultados não serão identificados. Todos os participantes serão identificados por códigos na análise e apresentação final dos resultados.

Benefícios: Os benefícios da realização desta pesquisa será o maior conhecimento sobre o comportamento alimentar e os mecanismos fisiológicos de fome e saciedade, que poderá contribuir para novas pesquisas sobre a autorregulação energética e a importância de entender os sinais do corpo. A pesquisa também poderá contribuir no desenvolvimento de novas estratégias de intervenção nutricional no atendimento de pacientes infantis.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo de grande importância para avaliação da situação da fome.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos bem redigidos, completos quanto as informações e com linguagem fácil.

Recomendações:

Recomendação atendida.

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 5.586.965

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o parecer do relator.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|----------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1967510.pdf | 12/08/2022 17:14:49 | | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TALE_Estudantes_Corrigido.pdf | 12/08/2022 17:12:30 | FERNANDA CORTE DE LA CORTE | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_Pesquisa_atencao_plena.docx | 28/07/2022 19:25:18 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Projeto_Pesquisa_atencao_plena.pdf | 28/07/2022 19:20:47 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TALE_Estudantes.pdf | 28/07/2022 19:19:43 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_Educadores.pdf | 28/07/2022 19:19:24 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_PAIS.pdf | 28/07/2022 19:19:14 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| Outros | Termo_compromisso_entrega_relatorio_semestral_final.pdf | 28/07/2022 13:35:38 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| Folha de Rosto | folhaDeRosto_Projeto_ProfFabianaAssinada.pdf | 28/07/2022 13:05:03 | Fabiana Viegas Raimundo | Aceito |
| Outros | Termo_de_anuencia.pdf | 27/07/2022 17:21:03 | FERNANDA CORTE DE LA CORTE | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Rua Sarmiento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmiento CEP: 90.050-170
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
PORTO ALEGRE



Continuação do Parecer: 5.586.965

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 17 de Agosto de 2022

Assinado por:

Fernanda Bordignon Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605

Bairro: Sarmento

CEP: 90.050-170

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3303-8804

E-mail: cep@ufcspa.edu.br