



ATIVIDADES FÍSICAS, SAÚDE E BEM-ESTAR

2025 - ED.01 - VOL. 08

ISSN - 2966-3253



Maiêutica

Revista



CENTRO UNIVERSITÁRIO LEONARDO DA VINCI

Beco Doutor Pedrinho, 79 - Bairro: Rio Morto

89082262 - Indaial/SC

www.uniassevi.com.br

REVISTA MAIÊUTICA

ATIVIDADES FÍSICAS, SAÚDE E BEM-ESTAR
UNIASSELVI 2024

CEO VITRU EDUCAÇÃO

William Victor Kendrick de Matos Silva

VICE-PRESIDENTE OPERAÇÃO EAD UNIASSELVI

Ricardo Grima Fernandes

REITORA DA UNIASSELVI

Valdecir Simão

**PRÓ-REITOR DE ENSINO DE GRADUAÇÃO
PRESENCIAL UNIASSELVI**

Adriano Luís Fonseca

**PRÓ-REITORA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO A
DISTÂNCIA UNIASSELVI**

Márcia de Souza

COMISSÃO EDITORIAL

Estelamaris Reif

Gerson Faustino Rosa

Grazielle Jenske

Ivone Fernandes Morcilo Lixa

Kevin Daniel dos Santos Leyser

Liliani Carolini Thiesen

Maria Cecília Miotto

Pedro Sidnei Zanchett

Roseane Leandra Da Rosa

Taíse Ceolin

EDITORES-CHEFE

Gerson Faustino Rosa

Pedro Sidnei Zanchett

SUPERVISORES DE PUBLICAÇÃO

Paula Renata dos Santos Ferreira

Eduardo Antunes Anderson

Antonio Eduardo Nicacio

Marcelo Sanches Tonolli

REVISÃO

Marcio Kisner

Sarah Mariana Longo Carrenho Cocato

Carlos Augusto Brito Oliveira

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Diogo Ribeiro Garcia

Arthur Cantareli Silva

Edinei Tomelin

REVISÃO FINAL

Neuzi Schotten

PUBLICAÇÃO ON-LINE

Propriedade do Centro Universitário
Leonardo da Vinci

CONSELHO EDITORIAL

Fellippe Ramos Wolff
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

Julia Graciela de Souza
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

Liliani Carolini Thiesen
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

COORDENAÇÃO DA REVISTA MAIÊUTICA

Roseane Leandra da Rosa
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

EDITOR DA REVISTA MAIÊUTICA

Daniella Miranda da Silva
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

Roseane Leandra da Rosa
(Centro Universitário Leonardo da Vinci – Indaial - Brasil)

APRESENTAÇÃO

A Revista Maiêutica Atividades Físicas, Saúde e Bem-estar é uma publicação anual de caráter científico do Centro Universitário Leonardo Da Vinci - UNIASSELVI. Hoje, a revista possui boa abrangência e avalia os artigos desenvolvidos por acadêmicos, professores e tutores dos cursos da saúde da instituição, assim como avalia e publica os materiais que chegam da comunidade externa. Um fluxo bem definido de avaliação e devolutiva dos artigos recebidos está implantada e conta com uma comissão científica de colaboradores externos e internos da Uniasselvi, composta por mestres e doutores das áreas, o que qualifica e dá transparência ao processo de seleção dos artigos aprovados a cada edital da revista. Do ponto de vista dos artigos submetidos internamente, a meta deste periódico é articular iniciação científica, extensão e ensino, publicando trabalhos de docentes e discentes, abrangendo produção de iniciação científica, artigos elaborados a partir dos trabalhos de conclusão de curso, dos papers dos seminários interdisciplinares, dos relatórios de estágios, de revisão bibliográfica, resenhas e outras modalidades de trabalhos acadêmicos que reflitam as possibilidades de fazer ciência praticados e pretendidos pela Uniasselvi no âmbito das ciências da saúde e bem-estar. Dessa forma, a revista busca o desenvolvimento da interdisciplinaridade, multidisciplinaridade e transdisciplinaridade e seus múltiplos diálogos e verticalidades. Nesse sentido, a revista está aberta a ideias e abordagens emergentes, criando laços entre o conhecimento e a sociedade. Por este motivo, a Revista Maiêutica Atividades Físicas, Saúde e Bem-estar agradece aos seus colaboradores, desejando-lhes inspiração e aprofundamento nas pesquisas, esperando o crescimento de todos, reconhecimento da qualidade de suas produções e a inserção de novos saberes no âmbito das ciências da saúde.

Professora Roseane Leandra da Rosa
Coordenação da Revista

SUMÁRIO

8

AÇÕES E INTERVENÇÕES LÚDICAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FERRAMENTAS PARA A CRIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DESDE A PRIMEIRA INFÂNCIA

Playful Food and Nutritional Education Actions and Interventions as Tools for the Creation of Healthy Eating Habits From Early Childhood

Janice Karla Kraisch
Laís Sabrine de Oliveira

26

DIETA LOW FODMAP COMO ESTRATÉGIA NO MANEJO DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Low Fodmap Diet as a Strategy for Managing Irritable Bowel Syndrome

Nathália Carolinne de Souza
Júlia Gracila de Souza
Fernanda Souza Tomé da Silva

48

PERFIL NUTRICIONAL DAS PESSOAS IDOSAS EM SANTA CATARINA: UMA ANÁLISE REGIONAL E IMPLICAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Nutritional Profile of the Elderly in Santa Catarina: a Regional Analysis and Implications for Health Promotion

Júlia Graciela de Souza
Liparly Maria de Souza
Ana Paula Martins
Fernanda Souza Tomé da Silva

58

NUTRIÇÃO E SAÚDE DA MULHER: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE O ALÍVIO DOS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

Woman's Nutrition and Health: Scientific Evidence on the Relief of Climacteric and Menopausal Symptoms

Claudine Barreto Rabelo de Castro
Daniella Miranda da Silva

72

A CONVERGÊNCIA DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS E INTELIGÊNCIA CRIATIVA NA NUTRIÇÃO FITNESS: INOVAÇÃO, PERSONALIZAÇÃO E DESAFIOS

The Convergence of Digital Technologies and Creative Intelligence in Fitness Nutrition: Innovation, Personalization and Challenges

Lucas Kühn Magnus
Simone Machado Kühn de Oliveira