

**UNIVERSIDADE TIRADENTES**

**DOUGLAS MENEZES SANTOS  
GABRIELLE SANTANA SANTOS  
WALLACE YAN SILVA SANTOS**

**FREQUÊNCIA ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE  
MOUNTAIN BIKE**

**Aracaju**

**2021**

DOUGLAS MENEZES SANTOS  
GABRIELLE SANTANA SANTOS  
WALLACE YAN SILVA SANTOS

FREQUÊNCIA ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE  
MOUNTAIN BIKE

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Tiradentes como um dos pré-  
requisitos para a obtenção do grau de bacharel  
em Nutrição.

MARCUS VINICIUS SANTOS DO NASCIMENTO

Aracaju  
2021

SANTOS, D. M.; SANTOS, G. S.; SANTOS, W. Y. S. **FREQUÊNCIA ALIMENTAR E USO DE SUPLEMENTOS EM PRATICANTES DE MOUNTAIN BIKE.** 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Nutrição. Universidade Tiradentes. Aracaju, 2021.

## **Resumo**

**Introdução:** O mountain bike é uma das modalidades do ciclismo que está em constante crescimento tendo adeptos de diferentes classes e gêneros. O mesmo é um esporte que demanda alta exigência física, uma boa nutrição associada com uma hidratação adequada auxilia na melhora da performance além de postergar fenômenos fisiológicos e a fadiga muscular. **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo analisar as práticas alimentares em praticantes de mountain bike no estado de Sergipe. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa realizada com praticantes de mountain bike do estado de Sergipe. Um total de 112 praticantes responderam um questionário com questões sobre treinamento, hidratação, consumo de suplementos e frequência alimentar. **Resultados:** A maioria relatou praticar a 1 a 2 anos mountain bike, com a finalidade de melhorar a saúde. A maioria dos participantes consomem quantidades adequadas de líquidos pré, intra e pós as atividades. Aproximadamente metade relataram uso de suplementação. Os praticantes apresentaram um baixo consumo semanal de verduras e legumes. Além disso, a maioria relatou baixo consumo de refrigerantes, fast-foods e frituras. **Conclusão:** Os praticantes apresentaram um baixo consumo de verduras e legumes, ingestão de líquidos adequados além de praticar a modalidade com intuito de melhorar a saúde.

Palavras-chave: Ciclismo, mountain bike, hidratação, consumo de suplementos, frequência alimentar em ciclistas.

SANTOS, D. M.; SANTOS, G. S.; SANTOS, W. Y. S. **FOOD FREQUENCY AND SUPPLEMENT USE IN MOUNTAIN BIKERS.** 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Nutrição. Universidade Tiradentes. Aracaju, 2021.

### **Abstract**

**Background:** Mountain biking is one of the types of cycling that is constantly growing and has followers of different classes and genders. It is a sport that demands high physical demand, good nutrition associated with adequate hydration, that will help to improve performance and postpone physiological phenomena and muscle fatigue. **Aim:** The present study aims to analyze the dietary practices of mountain bike riders in the state of Sergipe. **Results:** Most reported practicing mountain biking for 1 to 2 years, in order to improve their health. Most participants consume adequate amounts of fluids pre, intra and post activities. Approximately half reported using supplementation. Participants had a low weekly consumption of vegetables and legumes. In addition, most reported low consumption of soft drinks, fast foods, and fried foods. **Conclusion:** The practitioners had a low intake of vegetables, adequate fluid intake, and practiced the sport in order to improve their health.

Keywords: Cycling, mountain biking, hydration, supplement consumption, food frequency in cyclists.

## **1 INTRODUÇÃO**

O mountain bike (MTB), é uma das modalidades do ciclismo que surgiu em meados dos anos 70, sendo incluso no cenário mundial nas olimpíadas de Atlanta. Atualmente o MTB, está em constante crescimento devido a exposição da modalidade nas mídias sociais fazendo com que pessoas de diferentes classes pratiquem o mesmo em grupos ou individualmente afim de buscar melhora na qualidade vida além da sensação de liberdade e aventura<sup>[1],[2]</sup>.

O MTB é considerado um esporte de alta exigência física, onde durante as atividades ocorre uma demasiada requisição energética além de processos fisiológicos como hipertermia, hipovolemia, taquicardia e fadiga muscular. Portanto um adequado consumo alimentar juntamente de uma reposição hídrica eficaz, acarretará numa melhora do desempenho físico postergando a exaustão muscular <sup>[3],[4]</sup>.

Um estudo recente com foco nos hábitos alimentares de atletas desta modalidade, mostrou um consumo dietético maior em alimentos fontes de carboidrato (frutas, pão, arroz e massa), além da ingestão equivalente entre fontes de proteínas e lipídeos. Um expressivo consumo de isotônicos, foi relatado durante as provas, além do uso de suplementos ricos em aminoácidos pré e pós as atividades <sup>[5]</sup>.

Diante da importância de uma alimentação adequada para o praticante de mountain bike, esse estudo tem por objetivo analisar as práticas alimentares em praticantes de mountain bike no estado de Sergipe.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, onde foi avaliado as práticas alimentares em praticantes de mountain bike no estado de Sergipe. O critério utilizado para seleção da amostra foi ser praticante da modalidade, ter mais de 18 anos e sem restrição de sexo.

### **2.1 – DELINEAMENTO DO ESTUDO**

Participaram dessa pesquisa 112 praticantes de mountain bike no estado de Sergipe. Inicialmente foi feito um contato através de grupos do

WhatsApp, páginas no Instagram e com o presidente da Federação Sergipana de Ciclismo para a divulgação e descrição dos objetivos do trabalho.

Em seguida, utilizando as redes sociais, os participantes foram explicados sobre os propósitos do estudo e receberam um questionário para cada participante através do Google Forms, onde continha termo de consentimento livre e esclarecido, identificação, características de treinamento, ingestão hídrica, suplementação e frequência alimentar.

## **2.2 – TREINAMENTO**

O questionário sobre treinamento continha questões sobre a intensidade e tipo de treinamento dos participantes.

## **2.3 – HIDRATAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO**

O questionário continha questões a respeito da hidratação e suplementação. Os participantes teriam que responder a respeito do consumo de líquidos antes, durante e depois dos treinamentos cada alternativa tem opções: 300ml; 300 – 500 ml e acima de 500 ml.

A respeito da suplementação, foi desenvolvido um questionário a partir de um já validado, os ciclistas teriam que escolher entre 12 opções e se fazia uso regulamente, apenas em períodos competitivos ou se não fazia uso [6].

## **2.4 – FREQUÊNCIA ALIMENTAR**

O questionário de frequência alimentar foi elaborado a partir de um questionário validado. O mesmo é composto por questões que analisam a frequência no consumo dos grupos alimentares dos praticantes de mountain bike [7].

Os participantes teriam que responder se consumiam os alimentos descritivos nas respectivas questões, 0 – 1 dia/semana, 2 – 3 dias/semana, 4 - 5 dias/semana e 6 - 7 dias/semana.

## 2.5 - ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para análise estatística, foi utilizado o software SPSS, versão 17.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). O teste de *Kolmogorov Smirnov* foi aplicado para verificar a normalidade dos dados. Os dados numéricos foram apresentados em média e desvio padrão (DP). Para os dados categóricos, foram utilizadas prevalências (absoluta e relativa).

## 3 RESULTADOS

Das 120 pessoas que foram convidadas, 112 aceitaram participar da pesquisa. Desses a maioria foi composta por participantes do sexo masculino 94 (83,9%) e 18 (16,1%) do sexo feminino. A idade média dos praticantes foi de  $31,21 \pm 9,60$  anos; a altura média  $1,72 \pm 0,1$  m; o peso médio  $74 \pm 15,41$  kg e o IMC médio dos mesmos foi de  $24,76 \pm 4,19$  kg/m<sup>2</sup>.

A tabela 1 mostra as características do treino e os motivos para a prática. Considerando os anos de prática, a maioria relata que pratica entre 1 a 2 anos sendo seguidos por aqueles que são adeptos acima de 4 anos na modalidade. Aproximadamente metade praticam 3 dias na semana, sendo a maioria por 5 a 10 horas semanais. Quanto a finalidade maior parte referiu praticar o esporte com objetivo de melhorar a saúde, além de ser acompanhado por aqueles que praticam afim de competir.

Tabela 1 – Características do Treino e motivos para prática ( n = 112).

Prática da modalidade	n (%)
<i>Quanto tempo pratica mountain bike</i>	
Menos de 1 ano	<b>19 (17%)</b>
1 a 2 anos	<b>32 (28,6%)</b>
2 a 3 anos	<b>19 (17%)</b>
3 a 4 anos	<b>12 (10,7%)</b>
Acima de 4 anos	<b>30 (26,8%)</b>
<i>Horas semanalmente que pratica mountain bike</i>	
Até 3 h	<b>24 (21,4%)</b>
3 a 5 h	<b>30 (26,8%)</b>
5 a 10 h	<b>41 (36,6%)</b>
Mais de 10 h	<b>15 (13,4%)</b>
<i>Dias que pratica mountain bike</i>	
1 dia	<b>6 (5,45%)</b>
2 dias	<b>13 (11,6%)</b>
3 dias	<b>46 (41,1%)</b>
4 dias	<b>29 (25,9%)</b>
5 a 6 dias	<b>18 (16,1%)</b>
<i>Finalidade da prática</i>	
Participar de competições	<b>30 (26,8%)</b>
Melhora da saúde	<b>33 (29,5%)</b>
Apenas pelo lazer	<b>22 (19,6%)</b>
Melhora da performance	<b>24 (21,4%)</b>
Outros	<b>3 (2,7%)</b>

A tabela 2 apresenta o perfil de ingestão de líquidos antes, intra e depois do treino além de como os participantes classificam a sua alimentação. A maioria relatou ingerir líquidos acima de 500 ml, durante e depois dos treinamentos. Aproximadamente metade referiu beber de 300 a 500 ml, antes dos treinamentos. Considerando a classificação da alimentação, foi observado que mais da metade dos participantes relatam boa e/ou regular.

Tabela 2 – Ingestão de líquidos e classificação da alimentação (n = 112).

	n (%)
<i>Ingestão de líquidos antes do treino</i>	
Até 300 ml	<b>23 (20,5%)</b>
De 300 a 500 ml	<b>50 (44,6%)</b>
Acima de 500 ml	<b>39 (34,8%)</b>
<i>Ingestão de líquidos durante o treino</i>	
Até 300 ml	<b>5 (4,5%)</b>
De 300 a 500 ml	<b>20 (17,9%)</b>
Acima de 500 ml	<b>87 (77,7%)</b>
<i>Ingestão de líquidos após o treino</i>	
Até 300 ml	<b>7 (6,3%)</b>
De 300 a 500 ml	<b>32 (28,6%)</b>
Acima de 500 ml	<b>73 (65,2%)</b>
<i>Como você considera sua alimentação</i>	
Ótima/Muito Boa	<b>28 (25%)</b>
Boa/Regular	<b>80 (71,4%)</b>
Péssima	<b>4 (3,6%)</b>

A tabela 3 mostra a frequência no consumo de suplementos entre os participantes. Aproximadamente metade relatou que não faz uso de suplementos. O isotônico foi o suplemento mais utilizado entre os praticantes, aproximadamente um terço relatou consumir tal.

Tabela 3 – Consumo de suplementos por parte dos praticantes de Mountain Bike (n = 112).

	n (%)
<i>Está tomando algo para suplementar sua dieta</i>	
Não estou suplementando	<b>54 (48,2%)</b>
Sim, regularmente	<b>46 (41,1%)</b>
Sim, mas apenas em períodos competitivos	<b>12 (10,7%)</b>
<i>Suplementos</i>	
Proteicos	<b>20 (17,9%)</b>
Creatina	<b>18 (16,1%)</b>
Carboidratos	<b>18 (16,1%)</b>
Aminoácidos	<b>7 (6,3%)</b>
Hipercalóricos	<b>10 (8,9%)</b>

Naturais e Fitoterápicos	<b>3 (2,7%)</b>
Termogênicos	<b>4 (3,6%)</b>
Polivitamínicos	<b>15 (13,4%)</b>
Shakes	<b>1 (0,1%)</b>
Isotônicos	<b>36 (32,1%)</b>

A tabela 4 apresenta a frequência no consumo alimentar pelos praticantes. Foi observado que mais da maioria consomem doces até 3 dias na semana. Considerando o consumo de frituras, industrializados, refrigerante e fast-foods a maior parte evita a ingestão dos mesmos acima de 3 dias na semana. Com relação a ingestão de frutas, aproximadamente metade referiu a ingestão de seis a sete dias por semana. Quanto as verduras e legumes, observou-se a baixa ingestão semanal sendo relatado que aproximadamente metade consome tais alimentos em até três dias na semana.

Tabela 4 – Frequência alimentar dos praticantes (n=112).

Grupo alimentar	Categorias		
	N (%)		
	Até 3 dias/semana	4 a 5 dias/semana	6 a 7 dias/semana
Frutas	<b>33 (29,5%)</b>	<b>36 (32,1%)</b>	<b>43 (38,4%)</b>
Verduras e Legumes	<b>48 (42,9%)</b>	<b>33 (29,5%)</b>	<b>31 (27,7%)</b>
Doces	<b>87 (77,7%)</b>	<b>20 (17,9%)</b>	<b>5 (4,5%)</b>
Industrializados	<b>93 (83%)</b>	<b>14 (12,5%)</b>	<b>5 (4,5%)</b>
Frituras	<b>104 (92,9%)</b>	<b>5 (4,5%)</b>	<b>3 (2,7%)</b>
Fast-foods	<b>111 (99,1%)</b>	<b>1 (0,1%)</b>	<b>1 (0,1%)</b>
Refrigerante	<b>102 (91,1%)</b>	<b>8 (7,1%)</b>	<b>2 (1,8%)</b>

#### 4 DISCUSSÃO

O presente estudo mostrou que a principal motivação para a prática do Mountain Bike, são os benefícios para a saúde. O hábito de praticar tal modalidade proporciona aos seus adeptos vantagens para o seu bem-estar como melhora da função cardiorrespiratória, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e cardiovasculares, melhora da função cognitiva, prevenção de cânceres e redução no desenvolvimento de depressão [8].

A maioria dos participantes apresentaram um perfil adequado na ingestão de líquidos de maneira geral, recomenda-se que antes do início das atividades haja uma hidratação de 250 a 500 ml; já durante e após as atividades o volume a ser ingerido varia entre 500 a 2000 ml/hora. Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo realizado com 28 atletas de ultra mountain bike, onde a ingestão de líquidos durante as atividades foi de acima de 500 ml <sup>[9],[5]</sup>.

Devido a longa duração frequente das atividades os praticantes de mountain bike estão sujeitos a processos como elevação da temperatura cutânea, vasodilatação, aumento da transpiração que associados levam à desidratação. A mesma se caracteriza comumente pelo desequilíbrio e perda de fluídos corporais, que ao depender da sua evolução pode acarretar no indivíduo intercorrências como fadiga, perda de apetite, perda de peso corporal, diminuição do desempenho, câimbras ou até mesmo levar ao óbito <sup>[15],[16]</sup>. Portanto, a ingestão hídrica adequada por parte do atleta auxiliará na melhora do rendimento durante as atividades, favorecendo a regulação da temperatura corporal, evitando a desidratação além de postergar a fadiga muscular <sup>[4],[10]</sup>.

No que diz respeito à ingestão de suplementos entre os participantes, aproximadamente metade dos mesmos consomem regularmente tais produtos. Resultados similares foram encontrados em um estudo realizado com 100 ciclistas da cidade de Gramado-Rs, onde 63,9% relataram o uso frequente de suplementos alimentares. Outro estudo realizado com 60 atletas amadores e profissionais de mountain bike, mostrou que a maioria (78,33%) dos mesmos consomem frequentemente suplementos <sup>[11],[1]</sup>.

Foi observado no presente trabalho, que o suplemento mais utilizado foi o isotônico. Durante as atividades ou provas competitivas ocorre a perda de eletrólitos e água pelo suor, tal processo acontece como um mecanismo fisiológico para manutenção da temperatura corpórea. Portanto os repositores hidroeletrólíticos, tem como objetivo a reposição de vitaminas, minerais e carboidratos afim de evitar a desidratação durante a prática esportiva, prevenir

a hipoglicemia, prevenir e controlar episódios de câimbras além de retardar a exaustão muscular <sup>[12],[13]</sup>.

No tocante a ingestão de verduras e legumes, aproximadamente metade relataram o consumo dos mesmos em até 3 dias na semana, caracterizando um baixo consumo semanal desses alimentos por parte dos praticantes. Tais alimentos fornecem micronutrientes que são essenciais para o bom funcionamento do corpo atuando na manutenção da saúde óssea, auxiliando na função imunológica, participando do processo de reparação do tecido muscular além de ter ação antioxidante <sup>[14]</sup>.

Diante dos achados do presente estudo, percebe-se a necessidade de futuras intervenções nutricionais específicas a essa população, pois houve uma baixa frequência de grupos alimentares importantes como frutas e verduras. Além disso, futuros estudos devem analisar quantitativamente se a forma de suplementar encontra-se adequada e também se aqueles que não usam produto algum poderiam melhorar o desempenho após a inserção de uma suplementação adequada.

## **5 CONCLUSÃO**

A maioria dos praticantes do Mountain bike relataram que praticam a modalidade com intuito de melhorar a saúde além de apresentarem uma ingestão hídrica pré, intra e pós atividades adequada. O suplemento relatado mais consumido pelos mesmos foi o isotônico, no entanto houve uma baixa ingestão alimentar de verduras e legumes.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 – Camargo MM de, Madeira RA, Navarro F. Consumo de suplementos por usuário Mountain Bikers amadores. RBNE [Internet]. 13º de janeiro de 2012 [citado 26º de maio de 2021];4(20). Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/171>.

2 – Biazotti P da S, da Silva FH, Pinheiro AM, Vespasiano B de S. Fatores de adesão da prática do Mountain Bike. RBPFEEX [Internet]. 19º de novembro de 2016 [citado 26º de maio de 2021];10(62):806-14. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1060>.

3 - Guerra, I. Hidratação no Exercício. In: Biesek, Simone; Alves, Leticia Azen, Guerra, Isabela. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte. 2. ed. São Paulo: Manole; 2010. p.186-208.

4 – Vechiato T, da Costa TNF. Avaliação do estado de hidratação e ingestão hídrica em praticantes de triatlo. RBNE [Internet]. 23º de julho de 2016 [citado 26º de maio de 2021];10(57):250-9. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/567>.

5 – Chlíbková D, Knechtle B, Rosemann T, Tomášková I, Chadim V, Shortall M. Nutrition habits in 24-hour mountain bike racers. Springerplus. 2014;3:715.

6 – Albino CS, Campos PE, Martins RL. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias de Lages, SC. EF Deportes Revista Digital, Buenos Aires, Argentina, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd134/consumo-de-suplementos-nutricionais-em-academias.htm>.

7 – Mannato LW. Questionário de frequência alimentar Elsa-Brasil: Proposta de redução e validação da versão reduzida [tese]. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo; 2013.

8 - Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B. and Kohlberger, T. 2011, Health benefits of cycling: a systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21: 496-509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>.

9 – . Carvalho T, Rodrigues T, Meyer F, Lancha Jr AH, De Rose EH. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. RBME [Internet]. 2009;9:43-56.

10 - Passos Nery Chagas T, Dantas E, Santos W, Oliveira T, Souza L, Santos T, Lima M, Prado E. Consumo dietético e estado de hidratação em corredores de longa distância. RBNE [Internet]. 2º de agosto de 2016 [citado 26º de maio de 2021];10(58):439-47. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/669>.

11 – Rocha JS. Consumo de suplementos alimentares e fatores associados em ciclistas amadores de Gramado e Canela-RS. Orientador: Heloísa Theodoro. 2017. 39 f. TCC (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade de Caxias do Sul, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/4141/TCC%20Jose%20Sergio%20Dutra%20da%20Rocha.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 maio 2021.

12 – Nabholz, TV. Nutrição esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo: Sarvier, 2007.

13 - Colakoglu FF, Cayci B, Yaman M, Karacan S, Gonulateş S, Ipekoglu G, et al. The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. J Phys Ther Sci. 2016 Nov;28(11):3200-4.

14 - Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016 Mar;48(3):543-68.

15 - Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb;39(2):377-90.

16 - Carvalho T de, Mara LS de. Hidratação e Nutrição no Esporte. Rev Brasil Med Esporte. 2010;16(2):144-8..

## 7 ANEXOS

### ANEXO I – QUESTIONÁRIO

1) Nome completo - \_\_\_\_\_

2) Sexo

( ) Masculino

( ) Feminino

3) Idade - \_\_\_\_\_

4) Peso (kg) - \_\_\_\_\_

5) Altura (cm) - \_\_\_\_\_

6) Cidade onde reside - \_\_\_\_\_

7) Por qual motivo você começou a praticar o mountain biking? \*

( ) Influência de familiares e amigos

( ) Influência da mídia

( ) Familiaridade com a bicicleta

( ) Forma de aliviar o estresse cotidiano

( ) Outros - \_\_\_\_\_

8) Qual o tipo da sua mountain biking? \*

( ) MTB FULL (Suspensão no quadro e no garfo)

( ) MTB HARD TAIL (Suspensão dianteira/garfo)

( ) E-bike (Bicicleta elétrica)

( ) Outras - \_\_\_\_\_

9) Você usa outro tipo de bicicleta para desenvolver seus treinos de mountain biking

(speed, TT, spinning) ? \*

( ) Sim

( ) Não

10) Você costuma pedalar sozinho ou em grupo? \*

( ) Sozinho

( ) Em grupo

( ) Ambos

11) Há quanto tempo você pratica a modalidade de mountain biking? \*

- Menos de 1 ano
- 1 a 2 anos
- 2 a 3 anos
- 3 a 4 anos
- Acima de 4 anos

12) Você pratica a modalidade com a finalidade de: \*

- Participar de competições
- Melhora da saúde
- Apenas pelo lazer
- Melhora da performance
- Outros

13) Qual turno você costuma praticar a modalidade? \*

- Manhã
- Tarde
- Noite
- Ambos

14) Quantas horas você costuma pedalar semanalmente? \*

- Até 3 horas
- De 3 a 5 horas
- De 5 a 10 horas
- Acima de 10 horas

15) Quantos dias na semana você costuma pedalar? \*

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- De 5 a 6 dias

16) Você treina por meio de planilhas através de um acompanhamento por um profissional da área? \*

- Sim

Não

17) Você utiliza quais métodos de treinamento? \*

Contínuo

Intervalado

Longão

Livre

Todas as Alternativas

18) Qual parâmetro de treinamento que você utiliza na prática do mountain biking? \*

Percepção subjetiva do esforço

Frequência Cardíaca

Potência

Velocidade média

Outros - \_\_\_\_\_

19) Você costuma praticar o mountain biking baseado em zonas de treinamento (Z1, Z2, Z3... Z5)? \*

Sim

Não

20) Em média, qual o seu acúmulo semanal de altimetria? \*

Até 500 M

De 500 a 1000 M

De 1500 a 2000 M

Acima de 2000 M

21) Qual o maior benefício que você obteve na prática do mountain biking? \*

Melhora no condicionamento físico

Melhora no sono

Aumento da resistência

Maior disposição para o trabalho

Outros - \_\_\_\_\_

22) Você leva o seu corpo ao limite durante o treinamento? \*

Nunca

Quase nunca

Às vezes

- Quase sempre
- Sempre

23) Você percebe que consegue se recuperar durante os períodos de repouso? \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

24) Você percebe que sua preparação física permite desempenhar as habilidades com sucesso? \*

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Quase sempre
- Sempre

25) Além do mountain bike você pratica algum outro tipo de exercício físico? \*

- Apenas o Mountain Biking
- Academia
- Crossfit
- Funcional
- Outros

27) Em relação a sua hidratação (água, isotônicos, água de coco) o quanto você costuma ingerir de líquidos antes do treino? \*

- Até 300 ml
- De 300 a 500 ml
- Acima de 500 ml

28) Em relação a sua hidratação (água, isotônicos, água de coco) o quanto você costuma ingerir de líquidos durante o treino? \*

- Até 300 ml
- De 300 a 500 ml
- Acima de 500 ml

29) Em relação a sua hidratação (água, isotônicos, água de coco) o quanto você costuma ingerir de líquidos após o treino? \*

- Até 300 ml
- De 300 a 500 ml
- Acima de 500 ml

30) Você está tomando algo para suplementar sua dieta (vitaminas, minerais e outros produtos)? \*

- Não
- Sim, regularmente
- Sim, mas apenas em períodos competitivos

31) Observe a lista de produtos a seguir com vários suplementos alimentares e veja se está usando algum deles atualmente. (Pode marcar mais de uma opção) \*

- Não estou tomando nenhum suplemento
- Ricos em Proteínas (Ex: Whey Protein, Albumina, Barras de Proteína)
- Shakes para substituir refeições (Ex: Diet Shake, Herbalife, Nutrilite, etc)
- Creatina
- Naturais e Fitoterápicos (Ex: Chá verde, Guaraná em pó, Ginkgo Biloba, Cáscara sagrada, Colágeno, etc)
- Aminoácidos (Ex: BCAA, Glutamina)
- Termogênicos (Ex: L-Carnitina, Efedrina, Ma Huang, Ripped, Xenadrine)
- Hipercalóricos(Ex: Massas)
- Anabolizantes (Ex: Androstenedione, Testosterona, Decaburabolin, Hormônio do Crescimento (GH), Anabol)
- Ricos em Carboidratos (Ex: Palatinose, Maltodextrina, Wazy Maize, géis, dextrose)
- Complexos poli vitamínicos
- Bebidas Isotônicas

32) Quantas vezes na semana você consome FRUTAS ou SUCO DA FRUTA NATURAL? (Ex: banana, maçã, manga, uva, etc.) \* \*

- 0 a 1 dias/semana
- 2 a 3 dias/semana
- 4 a 5 dias/semana
- 6 a 7 dias/semana

33) Quantas vezes na semana você consome VERDURAS e LEGUMES? (Ex: Cenoura, Brócolis, Beterraba, alface, etc.) \* \*

( ) 0 a 1 dias/semana

( ) 2 a 3 dias/semana

( ) 4 a 5 dias/semana

( ) 6 a 7 dias/semana

34) Quantas vezes na semana você consome DOCES? (Ex: Bolo, bala, chocolate, sorvete, etc.) \* \*

( ) 0 a 1 dias/semana

( ) 2 a 3 dias/semana

( ) 4 a 5 dias/semana

( ) 6 a 7 dias/semana

35) Quantas vezes na semana você consome INDUSTRIALIZADOS? (Ex: Salgadinho, macarrão instantâneo, Biscoito, etc.) \* \*

( ) 0 a 1 dias/semana

( ) 2 a 3 dias/semana

( ) 4 a 5 dias/semana

( ) 6 a 7 dias/semana

36) Quantas vezes na semana você consome FRITURAS? (Ex: Pastel, Coxinha, Batata Frita, etc.) \* \*

( ) 0 a 1 dias/semana

( ) 2 a 3 dias/semana

( ) 4 a 5 dias/semana

( ) 6 a 7 dias/semana

37) Quantas vezes na semana você consome FAST-FOODS? (Ex: Pizza, Hambúrguer, etc.) \* \*

( ) 0 a 1 dias/semana

( ) 2 a 3 dias/semana

( ) 4 a 5 dias/semana

( ) 6 a 7 dias/semana

38) Quantas vezes na semana você consome REFRIGERANTES? (Ex: Coca-cola, Pepsi, Fanta, guaraná antártica, etc.) \* \*

- 0 a 1 dias/semana
- 2 a 3 dias/semana
- 4 a 5 dias/semana
- 6 a 7 dias/semana

39) Como você considera sua alimentação? \*

- Ótima
- Muito boa
- Boa
- Regular
- Péssima

## **ANEXO II – NORMAS PARA SUBMISSÃO PARA A REVISTA DE NUTRIÇÃO**

### **INSTRUÇÕES AOS AUTORES**

#### **Âmbito e Política**

A Revista de Nutrição (e-ISSN 1678-9865) é um periódico especializado que publica artigos que contribuem para o estudo da Nutrição em suas diversas subáreas e interfaces. É publicado bimestralmente e aberto a contribuições das comunidades científicas nacionais e internacionais.

Não há taxa para submissão e revisão de artigos.

#### **Submissão**

Todos os artigos devem ser submetidos eletronicamente em < <http://mc04.manuscriptcentral.com/rn-scielo> >.

Qualquer outra forma de envio não será aceita pelos editores.

No momento da submissão, deve ser anexado: (1) O artigo (arquivo completo em formato Word, incluindo folha de rosto, resumo, texto, referências e ilustrações); (2) as ilustrações (em arquivo editável, nos formatos aceitos pela revista); (3) Toda a documentação exigida pela revista (devidamente assinada por todos os autores).

Os manuscritos submetidos podem ser rejeitados sem comentários detalhados após revisão inicial por pelo menos dois editores da Revista de Nutrição (Revista Brasileira de Nutrição) se os manuscritos forem considerados inapropriados ou com prioridade científica insuficiente para publicação na Revista.

A Revista de Nutrição não publica mais de 1 (um) artigo do mesmo autor no mesmo ano (volume) para evitar endogeneidade. Este procedimento visa aumentar o número de temas e colaborações de autores nacionais e estrangeiros.

### **Política de acesso aberto**

A Revista fornece acesso aberto a todo o seu conteúdo, protegido pela licença Creative Commons (CC-BY).

### **Pesquisas envolvendo seres vivos**

Os resultados de pesquisas envolvendo seres humanos e animais devem conter uma cópia da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

### **Registro de ensaios clínicos**

Os artigos com resultados de pesquisas clínicas devem apresentar um número de identificação em um dos registros de ensaios clínicos validados por critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Comitê Internacional de Editores de Revistas Médicas (ICMJE), cujos endereços estão disponíveis em o site do ICMJE. O número de identificação deve ser incluído no final do resumo.

### **Conflito de interesses**

**Autores:** Os autores devem declarar explícita e individualmente qualquer conflito de interesses em potencial, direto ou indireto, financeiro ou não financeiro, etc., e qualquer conflito de interesse com árbitros ad hoc.

**Árbitros ad hoc:** Se algum dos árbitros declarar conflito de interesse, o Conselho Editorial enviará o manuscrito para outro árbitro ad hoc.

### **Plágio**

Todos os artigos submetidos serão examinados usando a ferramenta de detecção de plágio CrossCheck antes do processo de revisão por pares.

### **Redes Sociais**

Para aumentar sua divulgação, a Revista de Nutrição solicita aos autores que divulguem seus artigos publicados no site SciELO nas redes sociais abaixo, entre outros:

Academia.edu - <https://www.academia.edu/>

Mendeley - <https://www.mendeley.com/>

ResearchGate - <http://www.researchgate.net/>

Google Scholar - <https://scholar.google.com.br/schhp?hl=pt-BR>

### **Árbitros**

Os autores podem indicar três árbitros para avaliar o manuscrito e seus respectivos e-mails e afiliações institucionais. Como alternativa, os autores podem indicar três árbitros que não devem avaliar seu manuscrito.

## **Processo de Avaliação do Manuscrito**

Os manuscritos originais serão aceitos para revisão desde que não tenham sido submetidos a nenhuma outra revista em paralelo e / ou publicados anteriormente para preservar o caráter original do artigo. Eles devem ser acompanhados por: uma carta de apresentação, uma lista de verificação de envio preenchida e todos os outros documentos listados no item "Documentos". Todos os documentos devem ser assinados por todos os autores.

Todos os manuscritos só começarão a ser publicados se estiverem de acordo com as Instruções aos Autores. Caso contrário, eles serão devolvidos aos autores para fazer os ajustes adequados, incluir uma carta ou outros documentos que possam ser necessários. Ver item preparação do manuscrito.

Os artigos com qualquer um dos erros mencionados acima serão devolvidos antes mesmo de serem submetidos à avaliação quanto ao mérito do trabalho e à conveniência de sua publicação.

**Pré-análise:** a avaliação é feita pelos Editores Científicos com base na originalidade, pertinência, qualidade acadêmica e relevância do manuscrito para a área de nutrição.

Os manuscritos aprovados nesta etapa serão enviados aos árbitros ad hoc. Cada manuscrito será enviado a três árbitros de competência conhecida no tema. Os autores podem escolher um deles. Se houver desacordo, o manuscrito será enviado a um quarto árbitro.

O processo de revisão por pares usado é a revisão cega, onde a identidade dos autores e revisores não é conhecida mutuamente. Assim, os autores devem fazer todo o possível para evitar a identificação dos autores do manuscrito.

As opiniões dos revisores são uma das seguintes: (a) aprovadas; (b) nova análise necessária; (c) recusado. Os autores serão sempre informados da opinião dos revisores.

As opiniões dos árbitros serão analisadas pelos editores associados, que sugerirão ao Editor Científico se o manuscrito deve ser publicado. O Editor Chefe tomará a decisão final sobre a publicação do manuscrito (Aprovado ou Rejeitado).

Os manuscritos rejeitados que podem ser reformulados podem ser submetidos novamente como um novo manuscrito e passar por um novo processo de avaliação.

Quando as mudanças são solicitadas pelos árbitros, o manuscrito será devolvido aos autores juntamente com as opiniões e sugestões dos árbitros. Os autores têm 20 (vinte) dias para fazer os ajustes, respeitando o horário de Greenwich (Londres).

**Manuscritos aceitos:** os manuscritos aceitos para publicação podem retornar aos autores para aprovação de eventuais alterações feitas durante os processos de edição e formatação, de acordo com o estilo da Revista.

**Publicação em inglês:** se aprovado, os artigos serão publicados em inglês. Para que o manuscrito seja publicado, os autores devem fornecer a tradução em inglês da versão aprovada pela Revista. A tradução é paga pelos autores.

Para garantir a qualidade e uniformidade dos manuscritos traduzidos, o manuscrito deve ser traduzido por um tradutor altamente treinado e com experiência comprovada na tradução de textos científicos, indicados e certificados pela Revista.

Se o manuscrito precisar ser revisado por um dos tradutores indicados pela Revista, os autores deverão seguir as instruções de formatação fornecidas por e-mail pela Revista. Os autores são responsáveis por verificar toda a tradução (corpo do texto, ilustrações, tabelas, gráficos, etc.).

### **Preparando o manuscrito**

A Revista publica apenas artigos originais em inglês. No entanto, os autores podem enviar os artigos em português e, se o artigo for aceito para publicação, a Revista fornecerá o nome e as informações de contato dos tradutores certificados pela Revista. A tradução é paga pelos autores.

### **Categoria do artigo**

**Original:** contribuições que visam divulgar os resultados de pesquisas não publicadas, levando em consideração a relevância do tema, o escopo e o conhecimento gerado para a área de pesquisa (limite máximo de 3.500 mil palavras - incluindo resumo, resumo, tabelas, gráficos, figuras e referências).

**Revisão (por convite):** síntese do conhecimento disponível sobre um determinado tema, com base na análise e interpretação da literatura pertinente, com o objetivo de fazer uma análise crítica e comparativa dos trabalhos na área e discutir as limitações metodológicas e seu escopo. Também permite a indicação de perspectivas de estudos contínuos nessa linha de pesquisa (limite máximo de 4 mil palavras - incluindo resumo, resumo, tabelas, gráficos, figuras e referências). Haverá no máximo duas análises por problema.

**Nota da pesquisa:** dados parciais não publicados de uma pesquisa em andamento (limite máximo de 1.500 mil palavras - incluindo resumo, resumo, tabelas, gráficos, figuras e referências).

**Seção Temática (por convite):** seção cujo objetivo é publicar 2 ou 3 artigos coordenados de diferentes autores, abordando um tema de interesse atual

(máximo de 10 mil palavras - incluindo resumo, resumo, tabelas, gráficos, figuras e referências).

**Categoria de artigos e área de assunto:** Os autores devem indicar a categoria e área de assunto do artigo, a saber: ciências sociais e de alimentos, avaliação nutricional, bioquímica nutricional, nutrição, educação nutricional, epidemiologia e estatística, micronutrientes, nutrição clínica, nutrição experimental, nutrição e geriatria, nutrição, nutrição materna e infantil na produção de refeições, políticas de alimentação e nutrição e saúde.

O Journal of Nutrition não avalia estudos que já foram apresentados em eventos nacionais ou estrangeiros e / ou traduzidos para outros idiomas, a fim de preservar a originalidade do estudo.

O texto não deve exceder o número de palavras estabelecido de acordo com a categoria do artigo.

### **Estrutura de texto**

O texto do manuscrito deve ser preparado da seguinte forma:

1,5 espaçamento entre as linhas;

Arial 12 pt;

O número total de palavras no manuscrito deve estar dentro do limite de palavras de acordo com sua categoria (a contagem de palavras deve incluir as palavras no resumo e no corpo do manuscrito, mas não a página de rosto, referências e ilustrações);

Ele deve ser organizado na seguinte ordem, incluindo os itens que devem ser apresentados em páginas separadas:

Capa (página 1);

Resumo / Resumo (página 2);

Texto (página 3);

Referências (em uma página separada abaixo do texto);

Ilustrações (inclua cada uma em uma página separada abaixo das referências);

O manuscrito deve ser preparado usando um processador de texto semelhante ao Microsoft Word 2010;

Use papel A4; margens superior e inferior de 2,5 cm; margens esquerda e direita de 3 cm;

Os números das páginas devem ser colocados no canto inferior esquerdo;

O formato das referências deve facilitar a revisão e edição do manuscrito. Portanto, eles devem ser escritos de acordo com o estilo Vancouver, usando espaçamento de 1,5 entre as linhas e o tamanho da fonte de 12 pontos;

As ilustrações (figuras e tabelas) devem ser inseridas abaixo das referências, cada uma em uma página separada, independentemente do tamanho.

A página de rosto deve conter : a) Título completo em português: (i) o título deve ser conciso e evitar palavras desnecessárias e / ou redundantes, como "avaliação de", "considerações sobre", "um estudo exploratório sobre;" (ii) não use abreviações ou indique a localização geográfica do estudo.

b) Sugira um título curto em inglês e português ou espanhol para o cabeçalho com no máximo 40 caracteres com espaços.

- c) Incluir título completo em inglês compatível com o título em português.
- d) Inclua o nome completo de cada autor. Não abrevie os primeiros nomes. A lista de autores, incluída abaixo do título, deve ser limitada a 6. A Revista recomenda enfaticamente que todos os autores e co-autores mantenham seu CV atualizado na Plataforma Lattes para a submissão de artigos.
- e) Inclua o grau acadêmico dos autores (mestrado, doutorado etc.), sua afiliação institucional atual (apenas uma afiliação por autor em 3 níveis de afiliação, sem abreviações ou acrônimos) e cidade, estado e país.
- f) Indicar o endereço completo da instituição do autor correspondente.
- g) Informar o número de telefone e endereço de e-mail de todos os autores.
- h) Informar explicitamente a contribuição de cada autor. O crédito de autoria deve basear-se em contribuições substanciais, como concepção e desenho do estudo, análise e interpretação dos dados, revisão do artigo e aprovação da versão final. A inclusão dos nomes dos autores que não fizeram nenhuma das contribuições acima não se justifica. A contribuição dos autores deve ser redigida no idioma em que o artigo será publicado.
- i) Informe o número do registro ORCID® (Open Researcher and Contributor ID). Se você não possui um, cadastre-se gratuitamente em: < <https://orcid.org/register> >. Saiba mais aqui .
- j) Informar se o artigo se baseia em dissertação ou tese, indicando título, autor, universidade e ano de publicação.
- k) Indicar os seguintes itens:  
Categoria do artigo;  
Área de estudo;  
Número total de ilustrações (tabelas, figuras e figuras);  
Número total de palavras (de acordo com a categoria do manuscrito).

Os autores podem incluir uma nota de rodapé para agradecer o patrocinador e indicar o número do processo e / ou aviso e para agradecer a colaboração de colegas e técnicos. O parágrafo não pode exceder três linhas. Nota: esta deve ser a única parte do texto que identifica os autores, e outros tipos de notas não serão aceitos (exceto na tradução das citações).

A avaliação do manuscrito só começará após a inclusão dessas informações na página de título.

#### Abstrato

Todos os artigos submetidos em português ou espanhol devem conter um resumo no idioma original e em inglês, com no mínimo 150 palavras e no máximo 250 palavras.

O texto não deve conter citações e abreviações. Forneça de 3 a 6 palavras-chave usando os descritores de Ciências da Saúde da Bireme. <<http://decs.bvs.br>> .

Os artigos submetidos em inglês devem conter um resumo em português, além do resumo em inglês.

### **Texto**

Exceto pelos manuscritos apresentados como Revisão, Comunicação, Nota Científica e Ensaio, os trabalhos devem seguir a estrutura formal dos trabalhos científicos:

### **Introdução**

Deve conter uma revisão bibliográfica atual pertinente ao tema e adequada à apresentação do problema, enfatizando também sua relevância. Não deve ser extenso, exceto os manuscritos enviados como Artigos de Revisão.

### **Métodos**

Deve conter uma descrição clara e breve do método, incluindo a literatura correspondente: procedimentos, universo e amostra, ferramentas de medição e método de validação e tratamento estatístico, quando aplicável.

Com relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos não foram apenas adequados para testar as hipóteses do estudo, mas também foram interpretados corretamente. Os níveis de significância estatística (por exemplo,  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) devem ser mencionados.

Informar que a pesquisa foi aprovada por um Comitê de Ética certificado pelo Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do protocolo.

Quando forem relatadas experiências com animais, indique se foram seguidas as diretrizes dos conselhos institucionais ou nacionais de pesquisa - ou se alguma lei nacional relativa ao cuidado e uso de animais de laboratório.

### **Resultados**

Sempre que possível, os resultados devem ser apresentados em tabelas e figuras autoexplicativas e conter análise estatística. Evite repetir os dados no texto.

### **Discussão**

A discussão deve explorar de maneira adequada e objetiva os resultados à luz de outras observações já publicadas na literatura.

## **Conclusão**

Apresente as conclusões relevantes, considerando os objetivos do trabalho, e indique maneiras de continuar o estudo. Citações de literatura não serão aceitas nesta seção.

**Agradecimentos:** podem ser feitos em um parágrafo não superior a três linhas para instituições ou indivíduos que realmente colaboraram com o trabalho.

**Anexos:** devem ser incluídos apenas quando essenciais para a compreensão do texto. Os editores decidirão sobre a necessidade de sua publicação.

**Abreviaturas e acrônimos:** devem ser usados de maneira padronizada e restrita àqueles utilizados convencionalmente ou sancionados pelo uso, seguidos do significado integral quando mencionado pela primeira vez no texto. Eles não devem ser usados no título e no resumo.

### **As referências devem seguir o estilo Vancouver**

As referências devem ser numeradas consecutivamente, de acordo com a ordem em que foram mencionadas no texto, de acordo com o estilo de Vancouver.

Nas referências com até 6 autores, exiba todos os nomes dos autores. Se a referência tiver mais de 6 autores, cite os 6 primeiros autores e escreva "et al".

Todos os autores devem ser citados em referências com dois a seis autores; se mais de seis autores, apenas os seis primeiros devem ser citados, seguidos por et al.

As abreviações dos periódicos citados devem estar de acordo com o Index Medicus.

Pelo menos 80% das referências devem ter sido publicadas nos últimos cinco anos em periódicos indexados e 20% nos últimos dois anos.

Não serão aceitas citações / referências de monografias de graduação, trabalhos apresentados em congressos, simpósios, oficinas, reuniões, entre outros, e textos não publicados (aulas entre outras).

As citações de um artigo de jornal na imprensa, seja ele escrito por um dos autores ou por fontes diferentes, devem ser acompanhadas de uma cópia da carta de aceitação (artigo aceito, mas ainda não publicado) do periódico que será publicado. Se este requisito não for cumprido, a citação / referência será excluída.

Se dados não publicados obtidos por outros pesquisadores forem citados no manuscrito, é necessário incluir uma carta autorizando o uso desses dados pelos autores originais.

Quando o documento citado tiver um número DOI (Identificador de Objeto Digital), informe o número e exclua a data de acesso (veja exemplos de material eletrônico). O hiperlink <https://doi.org/> ... deve ser usado.

As citações de referência no texto devem ser apresentadas em ordem numérica, em algarismos arábicos, entre colchetes (por exemplo, [1], [2], [3]), após o sobrenome do autor, e devem ser incluídas na lista de referências.

As citações diretas traduzidas pelos autores devem ser acompanhadas de uma nota de rodapé contendo o texto no idioma original. Indique que a citação foi traduzida pelo autor da seguinte forma: (Rodgers et al., 2011, nossa tradução).

A exatidão e adequação das referências a trabalhos consultados e mencionados no texto do artigo são de responsabilidade do (s) autor (es). Todos os estudos citados no texto devem ser listados nas referências.

## **Exemplos**

### **Artigo de revista impressa**

Canuto JMP, Canuto VMP, Lima MHA, Omena ALCS, Morais TML, Paiva AM, et al. Fatores de risco associados à hipovitaminose D em adultos infectados pelo HIV / aids. Arch Endocrinol Metab. 2015; 59 (1): 34-41.

### **Artigo com mais de seis autores em mídia eletrônica**

Fuermaier ABM, Tucha L, Janneke K, Weisbrod M, Lange KW, Aschenbrenner S, et al. Efeitos do metilfenidato nas funções de memória de adultos com TDAH. Appl Neuropsychol Adult. 2017 [citado em 15 de maio de 2017]; 24 (3): 199-211. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23279095.2015.1124108>

### **Artigo que inclui o número DOI**

Lazarini FM, Barbosa DA. Intervenção educacional na Atenção Básica para prevenção de sífilis congênita. Rev Latino-Am Enfermagem. 2017 [citado 2017 maio 2]; 25: e2845. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1612.2845>

### **Livro**

Damiani D. Endocrinologia na prática pediátrica. 3ª ed. Barueri: Manole; 2016.

### **Livro eletrônico**

Lomer M. Nutrição avançada e dietética em gastroenterologia. Oxford: Wiley; 2014 [citado em 6 de junho de 2017]. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118872796.fmatter/pdf>

### **Capítulo de livro**

Cominetti CR, Horst MM, Aderuza M. Parte 4: nutrientes, genética nutricional e relação saúde-doença. In: Cominetti CR, Horst MM, Aderuza M. Genética Nutricional: dos fundamentos à nutrição molecular. Barueri: Manole; 2015.

### **Capítulo de livro eletrônico**

Baranoski MCR. Cidadania dos homossexuais. In: Baranoski MCR. A adoção em relações homoafetivas. Ponta Grossa: UEPG; 2016 [citado 2017 maio 25]. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/ym6qv>

### **Dissertações e teses**

Lee T. Comparando o gerenciamento de peso enriquecido com mindfulness com as práticas padrão atuais [estas]. Lexington: Universidade de Kentucky; 2017.

### **Textos eletrônicos**

Loss S. Nutrição enteral plena vs hipocalórica no paciente crítico. São Paulo: Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral; 2017 [acesso 2017 maio 25]. Disponível em: [www.sbnpe.com.br/news-braspen/atualizacao-em-tn/nutricao-enteral-plena-vs-hipocalorica-no-paciente-critico](http://www.sbnpe.com.br/news-braspen/atualizacao-em-tn/nutricao-enteral-plena-vs-hipocalorica-no-paciente-critico).

### **Software**

Brubins Comércio de Alimentos e Supergelados. Dietwin: software de nutrição. Porto Alegre: Brubins Comércio de Alimentos e Supergelados Ltda; 2017.

Para outros exemplos, consulte as normas do Comitê de Editores de Revistas Médicas (Vancouver Group) em < <http://www.icmje.org> >.

### **Preparando as ilustrações**

Todos os tipos de tabelas, figuras, gráficos, desenhos, esquemas, fluxogramas, fotografias, mapas, organogramas, diagramas, plantas, gráficos, figuras etc. são considerados ilustrações, que servem para ilustrar os dados do estudo. Todos os estudos empíricos devem incluir o local e o ano do estudo. As figuras não devem repetir os dados em tabelas ou já descritos no texto.

O número máximo de ilustrações aceitas por artigo é 5 (cinco), independentemente do tipo.

As ilustrações devem ser inseridas abaixo das referências e também devem ser enviadas como arquivos separados em seu arquivo de origem original por meio da plataforma ScholarOne, na Etapa 6.

As ilustrações devem ser editáveis. Os seguintes softwares de design gráfico e processador de texto são aceitos: Excel, GraphPrism, SPSS 22, Corel Draw Suite X7 e Word. Portanto, as imagens podem ser enviadas apenas nas seguintes extensões de arquivo: cdr, .pzf, .spv, .jpg, .jpeg, .xls, .xlsx, .doc, .docx, .vsdx, .vst. Se um software diferente for usado, use a fonte padrão Frutiger tamanho 7, que é a fonte usada pelo Journal durante a edição.

As imagens devem ter uma resolução mínima de 600 dpi. Gráficos e desenhos devem ser gerados em programas de design gráfico, como Microsoft Excel, CorelDraw, Adobe Illustrator, etc., e acompanhados por seus parâmetros quantitativos em uma tabela. Inclua os nomes de todas as variáveis.

Os gráficos não devem conter as linhas da grade e seus elementos (barras, círculos) devem ser bidimensionais (3D não aceito).

O autor é responsável pela qualidade das ilustrações. Verifique se é possível reduzir o tamanho das ilustrações para as larguras de uma ou duas colunas (7 cm e 15 cm respectivamente) sem perda de resolução. O formato paisagem não é aceito.

Forneça um título curto e conciso para cada ilustração e numere-os de forma consecutiva e independente, usando dígitos árabes na ordem em que são mencionados no texto. Gráficos e tabelas devem ter bordas laterais abertas.

Os gráficos devem conter o título de todos os eixos e todas as colunas das tabelas e gráficos devem ter cabeçalhos.

As palavras Figura, Tabela e Anexo no texto devem ser maiúsculas e acompanhadas do respectivo número. Indique no texto onde as ilustrações devem ser inseridas. Mantenha os títulos concisos.

Sempre inclua notas explicativas. Se alguma abreviação ou símbolo (negrito, asterisco, etc.) for usado, informe o significado na legenda da ilustração.

Os manuscritos escritos em idiomas diferentes do português devem incluir tradução precisa das ilustrações (tabelas, gráficos e figuras) e usar o separador decimal adequado. Por exemplo, em manuscritos escritos em inglês, o ponto ou ponto é usado como ponto decimal nos números: 1.254,76 gramas.

Se forem usadas ilustrações publicadas em outras fontes, anexe o documento que contém a autorização para seu uso e cite a fonte. No caso de fotografias, é necessário incluir uma declaração com permissão por escrito para usar a imagem, mesmo se houver uma tentativa de ocultar a identidade da pessoa nas fotografias.

Os autores são responsáveis por garantir que nada no manuscrito viole qualquer direito autoral ou de propriedade intelectual existente de terceiros; caso contrário, eles poderão ser submetidos a uma ação legal, de acordo com a Lei nº 9.610 / 98, que rege os direitos autorais.

Recomenda-se o uso de imagens coloridas e os artigos coloridos são publicados gratuitamente.

### **Lista de verificação de envio**

Faça o download da lista de verificação de envio aqui. A sua conclusão é obrigatória e deve ser assinada e anexada ao ScholarOne, juntamente com os outros documentos.

## **Versão revisada**

Envie as cópias da versão revisada para o site <http://mc04.manuscriptcentral.com/rn-scielo>. Os autores devem enviar apenas a última versão do trabalho.

Todas as correções solicitadas pelos árbitros devem ser feitas com fonte azul ou sublinhadas. O (s) autor (es) deve anexar uma carta ao editor na versão corrigida do manuscrito, reiterando seu interesse em publicar na Revista e listando as alterações feitas no manuscrito. Se o (s) autor (es) discordarem de alguma das recomendações feitas pelos árbitros, devem apresentar argumentos que justifiquem sua posição. Se os autores não reenviarem o artigo reformulado e a carta de resposta dentro do prazo, o processo editorial será encerrado em qualquer fase da submissão. O título do manuscrito e o número do protocolo devem ser especificados.

## **Após aceitação**

### **Provas**

As provas em PDF serão enviadas aos autores para correção da arte final do manuscrito. As provas devem retornar ao Centro de Edição da Revista antes do prazo final (em 48 horas). Outras alterações no manuscrito não serão aceitas nesta etapa.

Somente correções ortográficas ou a substituição de uma ou outra palavra e dados numéricos nas tabelas e gráficos serão aceitas. A inclusão e / ou exclusão de frases, parágrafos, imagens e referências não serão aceitas. Se algo precisar ser corrigido, faça o seguinte:

- 1) No arquivo PDF, usando os recursos disponíveis; ou
- 2) Coloque uma nota em letras maiúsculas na margem do papel e envie apenas as páginas digitalizadas com correções; ou
- 3) Faça uma lista em um documento do Word informando: página, coluna (direita ou esquerda), parágrafo correspondente, início da frase e sua respectiva linha.

Os autores devem assinar os termos do acordo com a arte final (texto e ilustrações), cujos modelos serão enviados juntamente com as provas.

### **Documentos**

No momento da submissão, é obrigatório que os autores enviem a seguinte documentação com o artigo:

- 1) Carta de apresentação para submissão do artigo. [Modelo]
- 2) Lista de verificação de envio concluída e assinada.
- 3) Currículo Lattes de todos os autores atualizado nos últimos três meses (apenas autores brasileiros). [Modelo]
- 5) Cópia da carta de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

6) Declaração de revisão do manuscrito traduzido.

Todos os autores listados na página de rosto devem assinar os documentos. Os documentos assinados devem ser enviados no Estágio 6 do processo de envio da plataforma ScholarOne.

Imagens de assinaturas não serão aceitas. Somente assinaturas digitalizadas ou eletrônicas são aceitas para evitar qualquer tipo de fraude. Os documentos devem ser enviados nos formatos de imagem e PDF.