

UNIVERSIDADE TIRADENTES

NUTRIÇÃO

**GILDEON MACIEL DE SOUZA
RODRIGO JOSÉ DA SILVA PAIXÃO
VITOR PORTO MOURA DE OLIVEIRA**

**AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO DE
JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORTS**

Aracaju-SE

2021

GILDEON MACIEL DE SOUZA
RODRIGO JOSÉ DA SILVA PAIXÃO
VITOR PORTO MOURA DE OLIVEIRA

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO DE
JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORTS

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade
Tiradentes ao curso de Nutrição,
orientado pelo Prof^o. M.Sc. Marcus
Vinicius Santos do Nascimento.

Aracaju-SE

2021

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características dos participantes;

Tabela 2. Frequência absoluta e relativa do consumo de frutas ou suco de frutas, verduras e legumes;

Tabela 3. Frequência absoluta e relativa do consumo de doces, industrializados, frituras, fast-foods, refrigerantes e energéticos;

Tabela 4. Frequência de sono.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CBLOL: Campeonato Brasileiro de League of Legends;

CS: Counter-Striker;

FPS: First Person Shooters;

HLTV: Half-Life TV;

LOL: League of Legends

MOBA: Multiplayer Online Battlefield Arena;

RTS: Real Time Strategy;

SSBs: Bebidas adoçadas com açúcar;

TCLE: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

SOUZA, G. M.; PAIXÃO, R. J. S.; OLIVEIRA, V. P. M. **AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORTS**. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Nutrição. Universidade Tiradentes. Aracaju, 2021.

RESUMO

O e-Sports é o novo gênero esportivo que mais cresce no mundo e devido ao seu crescimento exponencial está ganhando espaço social, cultural, econômico e científico. O objetivo do trabalho foi avaliar os hábitos alimentares e qualidade do sono de jogadores profissionais de e-Sports atuantes no cenário competitivo, tanto brasileiro como mundial. O resultado foi que de 290 atletas que foram convidados a participar do estudo, somente 25 (8,62%) aceitaram participar. A maior parte nunca se consultou com um nutricionista e relataram que suas refeições eram preparadas por um funcionário, 48% não praticam nenhum tipo de exercício físico, além de que um terço dos participantes consumiam frutas, verduras e refrigerantes de 6 a 7 dias na semana e em torno desses mesmo um terço consumia fast-foods, mas de 2 a 3 dias na semana. Mais da metade dos participantes da pesquisa não dormem 7 horas por dia, a maioria deles não dorme nos primeiros 20 minutos após deitar. Conclui-se que a grande maioria dos atletas não praticam exercícios físicos e não possuem uma alimentação adequada, exceto os que moram em *gaming house*.

Palavras-chave: e-Sports, Jogadores profissionais, Hábitos alimentares, Qualidade sono.

SOUZA, G. M.; PAIXÃO, R. J. S.; OLIVEIRA, V. P. M. **AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DO SONO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORTS**. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Nutrição. Universidade Tiradentes. Aracaju, 2021.

ABSTRACT

E-sports is the new fastest growing sports genre in the world and due to its exponential growth it is gaining social, cultural, economic and scientific space. The objective of the work was to evaluate the eating habits and sleep quality of professional e-sports players working in the competitive scenario, both in Brazil and worldwide. The result was that of 290 athletes who were invited to participate in the study, only 25 (8.62%) accepted to participate. Most never consulted with a nutritionist and reported that their meals were prepared by an employee, 48% do not practice any type of physical exercise, and a third of the participants consumed fruits, vegetables and soft drinks 6 to 7 days a week and around those, even a third consumed fast foods, but 2 to 3 days a week. More than half of the survey participants do not sleep 7 hours a day, most of them do not sleep for the first 20 minutes after going to bed. It is concluded that the vast majority of athletes do not practice physical exercises and do not have an adequate diet, except those who live in a gaming house.

Keywords: e-Sports, Professional Players, Eating Habits, Quality Sleep.

1. INTRODUÇÃO

Na era digital, os e-Sports são um novo gênero esportivo emergente, amplamente discutido e reconhecido que está ganhando cada vez mais interesse social, cultural, econômico e científico [1]. Os esportes podem ser diferenciados em gêneros específicos, como *Multiplayer Online Battlefield Arena* (MOBA), *First Person Shooters* (FPS), *Real Time Strategy* (RTS) e simulações esportivas [2]. De acordo com a Federação Internacional de e-Sports, os e-Sports são oficialmente aceitos como esporte em mais de 60 países.

Apesar da maioria dos atletas terem o sono ruim, ainda assim, é considerado a forma de recuperação primária entre os mesmos, independentemente da modalidade esportiva [3]. É de conhecimento da ciência que para aperfeiçoar o desempenho nas competições é necessária uma boa recuperação dos treinos intensos e fadigas [4]. Portanto, é importante que os atletas profissionais tenham ciência da importância do sono na recuperação física e mental dos atletas.

As estratégias implementadas nos períodos pré, durante e pós-exercício devem abordar uma série de objetivos. Primeiro, eles devem apoiar ou promover o desempenho ideal, abordando vários fatores relacionados à nutrição que podem causar fadiga e deterioração nos resultados do desempenho (por exemplo, habilidade e concentração) durante ou no final do evento esportivo. A depleção das reservas nutricionais está associada à fadiga e à redução na intensidade do exercício sustentado, ao passo que carboidratos inadequados para o sistema nervoso central prejudicam fatores que influenciam o desempenho, como ritmo, percepção de fadiga, habilidade motora e concentração [5], aptidões fundamentais para o jogo.

A nutrição esportiva é um componente essencial para otimizar o treinamento e o desempenho. Educar os atletas sobre como abastecer e hidratar de forma eficaz para sessões de treinamento e competição com base no conceito de tempo de nutrientes é importante para maximizar o desempenho [6].

Considerando a escassez de estudos dessa modalidade, este estudo pretende avaliar os hábitos alimentares e qualidade do sono de jogadores profissionais de e-Sports atuantes no cenário competitivo.

2. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com jogadores profissionais de esportes eletrônicos que falam a língua portuguesa.

Inicialmente foi feita uma pesquisa para descobrir quais são os melhores times com brasileiros ativos jogando em cada modalidade. Primeiramente, foram pesquisadas organizações que fazem parte do Campeonato Brasileiro de *League Of Legends* (CBLOL), onde tentou-se o contato com todas as 10 organizações. Em seguida, foi analisado o ranking com as 25 organizações composta por jogadores brasileiros mais bem ranqueadas do mundo no jogo *Counter-Strike: Global Offensive*, segundo o site da HLTV (*Half-Life TV*). Depois foi feito contato com as 20 organizações de Valorant que estão presentes no cenário competitivo brasileiro. E por fim, foi realizado contato com todos os 10 times que jogam o Brasileirão de *Rainbow Six Siege*.

Foram 33 organizações contactadas por via de suas respectivas redes sociais, com um total de 295 atletas abordados. Como critério de inclusão, foram selecionados os jogadores que estavam atuantes, sem restrição de faixa etária ou sexo.

Durante o contato via Instagram e Twitter, foi explicado para os jogadores quais eram os objetivos do trabalho e posteriormente receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para confirmação da participação na pesquisa. Em seguida, os participantes do estudo responderam um questionário online sobre dados de identificação, organização ao qual fazem parte, âmbito das competições, se reside com as organizações ou com os pais, perguntas sobre os hábitos alimentares e de atividades físicas e por fim questões relacionadas ao hábito do sono.

O questionário de frequência alimentar foi elaborado a partir de um questionário de frequência alimentar validado [7]. Este mesmo é composto por questões que analisam a frequência alimentar com que os adolescentes consomem os grupos alimentares. Os participantes teriam que responder se

consumiam esses alimentos de 0 a 1 dia, 2 a 3 dias, 4 a 5 dias, 6 e 7 dias por semana.

O questionário de frequência do sono foi elaborado como base a partir de um questionário de sono validado [8]. Os participantes teriam que responder sim ou não.

3. RESULTADOS

Das 290 pessoas que foram convidadas a participar e responder o QFA, 25 (8,62%) visualizaram e aceitaram participar do estudo sendo todos do sexo masculino. A média de idade dos participantes foi de 22,4 anos \pm 3,7 anos. Em relação a antropometria, apresentaram um média de peso de 78,9kg \pm 14,8kg, uma média de altura de 1,79m \pm 0,1m e a média de IMC foi de 24,3kg/m² (Eutrofia) \pm 3,9 kg/m².

A **tabela 1** mostra as características dos participantes. O jogo mais utilizado pelos participantes é o Counter-Striker (CS), seguido do League of Legends (LOL) e do Valorant. A maioria dos participantes competiram em competições de nível nacional, e relatou morar em *Gaming House*. Mais da metade dos participantes relatou que suas refeições eram preparadas por um funcionário. E a maior parte dos participantes relatou nunca ter se consultado com um nutricionista.

Tabela 1 – Características dos participantes (N=25).

Características	n (%)
Tipos de jogo	25 (100%)
League of Legends	6 (24%)
CS	10 (40%)
Valorant	6 (24%)
Rainbow 6	3 (12%)
Tipos de competição	25 (100%)
Nacional	19 (76%)
Internacional	6 (24%)

Com quem você mora?	25 (100%)
Com os pais	10 (40%)
Gaming House	14 (56%)
Sozinho	1 (4%)
Quem prepara suas refeições?	25 (100%)
Os pais	5 (20%)
Funcionário	13 (52%)
Delivery (Restaurante)	3 (12%)
Próprio participante	4 (16%)
Já se consultou com nutricionista?	25 (100%)
Sim	11 (44%)
Não	14 (56%)

Com relação a atividade física, aproximadamente metade (48%) dos participantes relatou não praticar exercício. Oito participantes (32%) referiram praticar musculação, enquanto três (10%) relatou praticar corrida e dois (8%) funcional.

A **tabela 2** mostra a frequência absoluta e relativa do consumo de frutas ou suco de frutas, verduras e legumes. Somente um terço dos participantes consumiam frutas e verduras 6 a 7 dias na semana.

Tabela 2 – Frequência absoluta e relativa do consumo de frutas ou suco de frutas, verduras e legumes (N=25).

Categorias N=25(100%)				
Grupo alimentar	0 a 1 dia	2 a 3 dias	4 a 5 dias	6 a 7 dias
Fruta ou suco de fruta	7 (28%)	9 (36%)	---	9 (36%)
Verduras e legumes	5 (20%)	9 (36%)	3 (12%)	8 (32%)

A **tabela 3** mostra a frequência absoluta e relativa do consumo de doces, industrializados, frituras, *fast-foods*, refrigerantes e energéticos. Aproximadamente um terço dos participantes consumiam *fast-foods* 2 a 3 dias na semana, e um terço também consumiam refrigerantes 6 a 7 dias na semana.

Tabela 3 – Frequência absoluta e relativa do consumo de doces, industrializados, frituras, *fast-foods*, refrigerantes e energéticos (N=25).

Categorias N=25(100%)				
Grupo alimentar	0 a 1 dia	2 a 3 dias	4 a 5 dias	6 a 7 dias
Doces	11 (44%)	10 (40%)	3 (12%)	1 (4%)
Industrializados	10 (40%)	9 (36%)	4 (16%)	2 (8%)
Frituras	7 (28%)	12 (48%)	5 (20%)	1 (4%)
<i>Fast-foods</i>	14 (56%)	9 (36%)	1 (4%)	1 (4%)
Refrigerante	10 (40%)	5 (20%)	3 (12%)	7 (28%)
Energéticos	20 (80%)	2 (8%)	2 (8%)	1 (4%)

A **tabela 4** mostra a frequência do sono dos participantes. Somente um terço dos participantes dorme nos primeiros vinte minutos após deitar. Um terço deles também acordam por si só, sem precisar de alarme ou alguém chamar. Aproximadamente um terço dorme menos de sete horas por dia. A maioria dos participantes não dormem o mesmo número de horas todos os dias.

Tabela 4 – Frequência dos hábitos de sono dos participantes (N=25).

Frequência de sono	N %
Dificuldade em dormir fora de casa	25 (100%)
Sim	4 (16%)
Não	21 (84%)
Deita sempre no mesmo horário	25 (100%)
Sim	3 (12%)
Não	22 (88%)

Dorme nos primeiros 20 min	25 (100%)
Sim	8 (32%)
Não	17 (68%)
Acorda durante a noite	25 (100%)
Sim	5 (20%)
Não	20 (80%)
Acorda por si só	25 (100%)
Sim	9 (36%)
Não	16 (64%)
Dorme menos de 7 horas por dia	25 (100%)
Sim	7 (28%)
Não	18 (72%)
Dorme sempre o mesmo número de horas por dia	25 (100%)
Sim	10 (40%)
Não	15 (60%)

4. DISCUSSÃO

O estudo mostrou que aproximadamente metade dos participantes não praticam exercícios físicos, esse dado pode trazer alguns malefícios para esse público. Em termos de inatividade física, estudos mostraram que mesmo em períodos curtos a inatividade prejudica a saúde de pessoas com patologias anteriores, bem como de pessoas saudáveis [9]. A ciência também mostra que a prática de atividades físicas regularmente traz diversos benefícios para saúde, melhora dos níveis de contração, evitando distrações e trazendo um melhor rendimento, auxílio nos sintomas como a ansiedade [10,11]. Controlar a ansiedade é muito importante, já que é comum no mundo gamer em dias de treinos e antes das competições os jogadores atingirem um nível de ansiedade muito alto, devido a cobrança dos próprios atletas pelo seu desempenho e

também do público, tendo em vista que a interação dessa comunidade é enorme através das redes sociais e das plataformas de *stream* [10].

Um terço dos participantes também relatou nunca ter se consultado com um nutricionista. A adesão do atleta à orientação nutricional é fundamental para a saúde e desempenho. É essencial compreender os aspectos e outros fatores envolvidos na escolha alimentar. Por isso, é tão importante o auxílio de um nutricionista para diminuir a distância entre o atleta e o desempenho esperado, através da alimentação [12].

De acordo a pesquisa, os atletas que moram em um *gaming house* tem mais acesso ao nutricionista que os demais. Isso acontece porque os times mais relevantes oferecem acompanhamento nutricional aos jogadores. Então, foi observado que a ida ao nutricionista não é algo prioritário nessa comunidade, porém, os times que aderiram, aparentemente, estão tendo os melhores resultados.

Somente um terço dos participantes relatou consumir frutas e verduras de 6 a 7 dias na semana. A ingestão insuficiente de frutas e vegetais está associado a baixa imunidade, o que pode ser um risco para esses atletas, visto que eles viajam muito e tem constantes mudanças de fuso horário e clima, o que pode ser prejudicial para a saúde dos mesmos [13]. Frutas e vegetais são componentes essenciais para compor uma dieta balanceada e saudável. Elas contêm uma variedade de micronutrientes essenciais para a função física e mental [14].

Um terço dos participantes consumiam fast-foods 2 a 3 dias na semana, e que, um terço também consumia refrigerantes de 6 a 7 dias na semana. O consumo desses alimentos está relacionado à praticidade, à conveniência, ao custo e ao sabor [15]. Em dias de longa duração de treinos, a disposição para ir à cozinha preparar algo saudável acaba fugindo dos planos dos jogadores que preparam sua própria comida. Em alguns casos, como por exemplo, os atletas que moram em *gaming house*, o funcionário organiza essas preparações e conseqüentemente o consumo de fast-food e refrigerantes são reduzidos significativamente. É sabido que o consumo de *fast-food* tem uma relação com o excesso de peso e obesidade devido ao baixo valor nutricional [16].

Refrigerantes e outras bebidas adoçadas com açúcar não têm valores nutricionais relevantes e também estão associadas ao ganho de peso, ao maior risco de diabetes mellitus tipo 2 e algumas doenças cardiovasculares [17].

Mais de 70% dos participantes da pesquisa não dormem 7 horas por dia, além do mais, a maioria deles não dorme nos primeiros 20 minutos após deitar. Os estudos mostram que o sono é um forte aliado na recuperação após longas horas de treinamento. O sono é essencial para a manutenção da constância nos treinos e melhor rendimento nas competições [18]. A perda de sono é uma ocorrência comum antes da competição em atletas, isso pode ter um impacto significativo sobre seu desempenho atlético [19]. Esses dados podem ter relação com o percentual de atividade física relatada no estudo, já que aproximadamente metade dos entrevistados relataram que não realiza nenhum tipo de exercício físico, e a prática de exercícios tem sido apontada como um fator associado à melhor qualidade do sono [20]. Uma boa qualidade de sono é essencial para os atletas de e-Sports garantirem melhor desempenho nas atividades psicomotoras, cognitivas e aumentar a concentração [21].

Diante dos resultados do presente estudo, percebe-se a necessidade de futuras intervenções nutricionais nessa população, além de orientações específicas sobre a prática de exercício físico e qualidade do sono.

5. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo mostram que a prevalência de atividade física, consumo de frutas e legumes é baixa nos profissionais de e-Sports. Além disso, os atletas apresentam hábitos de sono inadequados.

6. REFERÊNCIAS:

1. HALLMANN, K. e GIEL, T. (2018) e-Sports - esportes competitivos ou atividades recreativas? **Sport Manager. Rev.** **21**, 14–20. doi: 10.1016 / j.smr.2017.07.011
2. THIEL A, JOHN JM. O e-Sports é um esporte 'real'? Reflexões sobre a difusão das competições virtuais. **European Journal for Sport and Society**. 2019; 15: 311–315. 10.1080 / 16138171.2018.1559019
3. BIGGINS, M.; CAHALAN R.; COMYNS T.; PURTILL, H.; O'SULLIVAN, K. Poor sleep is related to lower general health, increased stress and increased confusion in elite Gaelic athletes. **The Physician and Sports medicine**, v. 46, n. 1, p. 14-20, 2018.
4. KÖLLING, S.; DUFFIELD, R.; ERLACHER, D. VENTER, R. HALSON, S. L. Sleep Related Issues for Recovery and Performance in Athletes. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 14, n. 2, p. 144-148, 2018.
5. THOMAS DT, ERDAM KA, BURKE LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. **J Acad Nutr Diet**. 2016 Mar;116(3):501-528. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006. Erratum in: J Acad Nutr Diet. 2017 Jan;117(1):146. PMID: 26920240.
6. BYTOMSKI JR. Fueling for Performance. **Sports Health**. 2018 Jan/Feb;10(1):47-53. doi: 10.1177/1941738117743913. Epub 2017 Nov 27. PMID: 29173121; PMCID: PMC5753973.
7. SANT'ANA, D. DE M. G.; POMINI, R. Z.; SOUZA, M. C. C. E. Avaliação dos hábitos alimentares dos adolescentes de uma escola da rede de ensino da cidade de Umuarama – PR. **Arquivos do Mudi**, v. 13, n. 1/2/3, p. 25-33, 4 mar. 2013.
8. GLÓRIA, F. S; ROCHA, C. S; BARBOSA, L. B; SERRÃO, A. N. Questionário de hábitos de sono das crianças – validação e comparação transcultural. **J. Pediatr. (Rio J.)** 90 (01) • jan-feb 2014.

9. BOWDEN Davies, KA, SPRUNG, VS, Norman, JA *et al.* A diminuição da atividade física em curto prazo com aumento do comportamento sedentário causa desarranjos metabólicos e alteração da composição corporal: efeitos em indivíduos com e sem um parente de primeiro grau com diabetes tipo 2. **Diabetologia** **61**, 1282–1294 (2018). <https://doi.org/10.1007/s00125-018-4603-5>
10. SCHMIDT, S., GNAM, JP, KOPF, M., RATHGEBER, T., & WOLL, A. (2020). A influência do cortisol, fluxo e ansiedade no desempenho em E-Sports: um estudo de campo. **BioMed research international**, 2020, 9651245.
11. WEGNER, M., Amatriain-Fernández, S., KAULITZKY, A., Murillo-Rodriguez,E., MACHADO, S., & Budde, H. (2020). Systematic review of meta-analyses: Exercise effects on depression in children and adolescents. **Frontiers in Psychiatry**, 11,81.
12. JUZWIAK, Claudia Ridel. Reflection on sports nutrition: Where we come from, where we are, and where we are headed. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 29, n. 3, p. 435-444, June 2016.
13. SANTOS, Graziela Maria Gorla Campiolo dos et al . Perceived barriers for the consumption of fruits and vegetables in Brazilian adults. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 7, p. 2461-2470, July 2019.
14. KAPLAN BJ, CRAWFORD SG, FIELD CJ, SIMPSON JS (2007). Vitaminas, minerais e humor. **Psychol. Touro**. 133: 747. 10.1037 / 0033-2909.133.5.747.
15. SHAH T, PUROHIT G, NAIR SP, PATEL B, RAWAL Y, SHAH RM. Assessment of obesity, overweight and its association with the fast food consumption in medical students. **J Clin Diagn Res**. 2014 May;8(5):CC05-7. Epub 2014 May 15.
16. JANSSEN HG, DAVIES IG, RICHARDSON LD, STEVENSON L. Determinants of takeaway and fast food consumption: a narrative review. **Nutr Res Rev**. 2018 Jun;31(1):16-34. doi: 10.1017/S0954422417000178. Epub 2017 Oct 17. PMID: 29037273.

17. SINGH GM. Soda Consumption Among Adolescents: Implications for Low- and Middle-Income Countries. **Am J Public Health**. 2017 Jul;107(7):1025-1027. doi: 10.2105/AJPH.2017.303855. PMID: 28590863; PMCID: PMC5463239.

18. VYAZOVSKIY, V. V. Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. **Nature and Science of Sleep**, v. 7, n. 1, p. 171-184, 2015.

19. Fullagar, HHK, Skorski, S., Duffield, R. et al. Sono e desempenho atlético: os efeitos da perda de sono no desempenho do exercício e respostas fisiológicas e cognitivas ao exercício. **Sports Med** 45, 161-186 (2015).

20. SANTIAGO LC, LYRA MJ, CUNHA M, Filho, CRUZ PW, Santos MA, Falcão AP. Efeito de uma sessão de treinamento de força sobre a qualidade do sono de adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**. 2015; 21: 148–152.

21. Gomes GC, Passos MHPD, Silva HA, Oliveira VMA, Novaes WA, Pitangui ACR, Araújo RC. SLEEP QUALITY AND ITS ASSOCIATION WITH PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS IN ADOLESCENT ATHLETES. **Rev Paul Pediatr**. 2017 Jul-Sep;35(3):316-321. doi: 10.1590/1984-0462/;2017;35;3;00009. Epub 2017 Jul 31. PMID: 28977294; PMCID: PMC5606177.

7. ANEXOS

ANEXO I – QUESTIONÁRIO

1) Nome: _____

2) Nickname: _____

3) Sexo:

() Masculino

() Feminino

Outro: _____

4) Idade: _____

5) Faz parte de algum time/organização? Se sim, qual? _____

6) Qual jogo você joga?

() League Of Legends

() CS:GO

() Valorant

() Free-Fire

Outro: _____

7) Âmbito das competições que você participa:

() Estadual

() Regional

() Nacional

() Internacional

Outro: _____

8) Com quem você mora?

() Com os pais

() Sozinho ou Com amigos

Gaming House

Outro: _____

9) Quem prepara suas refeições?

Seus pais

Você mesmo

Funcionário

Come em restaurantes e/ou delivery

Outro: _____

10) Já se consultou com um nutricionista?

Sim

Não

11) 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

12) 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

13) 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

14) 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

15) 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

16) 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

17) 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

18) Quantas vezes na semana você consome ENERGÉTICOS? (Ex.: Red bull, Monster, TNT, Fusion, etc.)

0 a 1 dias/semana

2 a 3 dias/semana

4 a 5 dias/semana

6 a 7 dias/semana

19) Você pratica atividade física? Se sim, qual?

20) Qual seu peso atual (kg)?

21) Qual sua altura (m)?

22) Selecione as alternativas que estão relacionadas aos seus hábitos de sono. (Pode marcar mais de uma opção)

Tem dificuldade em dormir fora de casa

Deita sempre no mesmo horário

Após deitar, dorme nos primeiros 20 minutos

Acorda durante a noite

Acorda por si próprio (sem despertador)

Dorme menos de 7 horas por dia

Dorme sempre o mesmo número de horas todos os dias

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.

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.