

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS

CURSO DE NUTRIÇÃO

**GABRIELLA ILKA BRANDÃO SILVEIRA**

**ANÁLISE DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE FREQUENTADORES DE  
ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

São Luís

2016

**GABRIELLA ILKA BRANDÃO SILVEIRA**

**ANÁLISE DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE FREQUENTADORES DE  
ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Nutrição da Universidade Federal  
do Maranhão, para obtenção do grau de  
Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Aline Guimarães  
Amorim.

São Luís

2016

**GABRIELLA ILKA BRANDÃO SILVEIRA**

**ANÁLISE DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE FREQUENTADORES DE  
ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Nutrição da Universidade Federal  
do Maranhão, para obtenção do grau de  
Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Aline Guimarães Amorim (orientadora)

---

Prof Dr Tonicley Alexandre da Silva

---

Prof<sup>a</sup> Msc Adriana Furtado Baldez Mocelin

São Luís

2016

*“[...] Pode correr risco...arriscado sempre é*

*Só não pode o medo te paralisar[...]*”

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus, pela vida e por todas as oportunidades que nela se fazem presentes, além de todo o discernimento por Ele me dado até hoje. Ao meu mestre Meishu-Sama por me conduzir da melhor forma possível, e por não deixar me abalar nem nas situações mais desafiadoras.

Aos meus pais, José Silveira e Izabel Brandão, que sempre me incentivaram nos estudos e fizeram de tudo para que eu pudesse estar onde cheguei, por me proporcionarem sempre todo o conforto necessário para que eu pudesse investir na vida acadêmica, e por vibrarem com cada conquista minha.

Agradeço as minhas irmãs, Izabella Silveira e Daniella Silveira, que sempre cuidaram de mim com todo o zelo, me ajudaram nas dificuldades e sempre me desejaram sucesso.

Ao meu namorado, Phellype Amaral, que teve importante participação desde o meu ingresso na universidade; que no decorrer do curso fez-se presente nas dificuldades, ajudando-me a resolver, e colocando-se à disposição desde o início até as angústias finais do curso.

À minha orientadora, professora Aline Amorim pela grande oportunidade de ser sua orientanda, e ter contribuído tanto para o meu amadurecimento. Agradeço por todas as conversas produtivas que tivemos ao longe desses últimos meses, foram ensinamentos preciosos que me fizeram acreditar na sinceridade em seguir na profissão. E que apesar de estar no topo da hierarquia professora-aluna, sempre conduziu com bom humor a melhor forma de produzir, de escrever e até mesmo de estudar, sempre com educação. Agradeço por ter conduzido a pesquisa de maneira profissional e cuidadosa, e por sempre ter acreditado no meu potencial.

As minhas parceiras de pesquisa e amigas Bruna Soares e Priscilla Silva, que além de dividirem comigo o mesmo projeto de pesquisa, também engradeceram um trabalho em

grupo, no qual cada um não é responsável pela sua parte, mas aquele em que uma ajuda a outra no que for preciso, para que o resultado final seja grandioso. E assim está se mostrando nosso trabalho. E que com a conclusão deste estudo, não seja o fim, mas o início de uma parceria científica respeitosa. Obrigada por tudo, o trabalho é nosso.

Ao meu amigo Ricardo dos Santos, que me ajudou de maneira carinhosa e essencial no desenvolvimento do artigo, mesmo sendo de outro curso e não estando ligado ao projeto.

Aos estabelecimentos e respectivos responsáveis por possibilitarem nossa pesquisa cedendo o espaço físico para tal. Aos educadores físicos que nos ajudaram acelerando nossa pesquisa. Além de, claro, todos os voluntários que se dispuseram para coleta.

Aos meus amigos, que sempre demonstraram curiosidade, apoio e entusiasmo no que se refere à toda a minha caminhada acadêmica, e inclusive na reta final do curso.

Aos professores que contribuíram para com a minha jornada na universidade, dentro e fora de sala, compartilhando conhecimento e experiência. Além dos profissionais com o quais tive o prazer de aprender bastante nos momentos do estágio curricular, levarei comigo enorme satisfação de poder ter estudado/trabalhado com todos eles.

Aos meus familiares em geral, amigos mais distantes e conhecidos que de certa forma, se fizeram presentes e impulsionaram a minha vontade em seguir em frente, seja com palavras calorosas, seja solicitando uma prescrição alimentar.

A todos agradeço por tudo que me ajudaram, me encaminharam, me acolheram e me impulsionaram. Cada contribuição somou para o que me tornei. Obrigada.

# ANÁLISE DO CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE SÃO LUÍS-MA

(Artigo submetido à Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde)

## RESUMO

Este estudo, de caráter quantitativo, objetivou avaliar o conhecimento nutricional da população ativa nas academias da cidade de São Luís- MA. A amostra compôs-se 300 indivíduos frequentadores de academias de ambos os gêneros. Utilizou-se questionário estruturado não validado, delimitando ao presente estudo questões quanto ao conhecimento sobre as funções de três macronutrientes (carboidrato, proteína e lipídeo) e fontes alimentares dos mesmos, além da fonte de fibras. Também foram questionados se seguiam alguma dieta/restrição alimentar e a possível fonte de informação da mesma. Os resultados demonstraram que 57% dos praticantes de atividade física, não reconhecem as funções dos macronutrientes. De acordo com as respostas contabilizadas, 74% dos entrevistados marcaram corretamente sobre fontes alimentares dos carboidratos, 69,6% marcaram corretamente sobre fontes alimentares das proteínas, 70% marcaram corretamente sobre as fontes alimentares dos lipídeos e, 85,9% marcaram corretamente sobre as fontes alimentares das fibras. Sobre dieta, 38,6% dos entrevistados afirmaram seguir alguma, e destes 45,6% seguem orientações de um (a) nutricionista. Conclui-se que frequentadores de academias estão relacionando corretamente os macronutrientes com as suas fontes alimentares, mas estão com déficit de conhecimento quanto à função dos macronutrientes, o que pode ser prejudicial á sua alimentação e performance enquanto indivíduo ativo, além de prejudicial à saúde. O nutricionista é o profissional mais qualificado para melhor atender o praticante de atividade física no que se refere à alimentação.

Palavras-chave: conhecimento nutricional, academia de ginástica, nutrição esportiva, macronutrientes.

## **ABSTRACT**

This quantitative nature study aimed to evaluate the nutritional knowledge of active people in the gyms of the city of São Luís. The sample was composed of 300 gym frequenters of both genders. A structured questionnaire was used, limiting the present study to questions regarding knowledge of the functions of macronutrients (carbohydrates, protein and lipids) and their alimentary sources, as well as alimentary fiber's sources. There were also questions regarding any kind of diet/food restriction plan and its possible source of information. The results showed that 57% of the gym frequenters do not recognize the macronutrients' functions. According to the recorded responses, 74% responded correctly the answers when asked about the carbohydrates alimentary sources, 69% responded correctly when asked about protein alimentary sources, 70% correctly marked when asked about lipids alimentary sources and 85,9% correctly marked when asked about fibers alimentary sources. In respect of dieting, 38,6% of respondents claimed to follow some sort of diet plan and 45,6% follow the guidance of a nutritionist. It concludes that gym frequenters are correctly linking the macronutrients to their alimentary sources, even though they had knowledge deficit regarding the functions of these macronutrients, which can be harmful to their diet and performance as active people or athletes, as well as harmful to their health. The nutritionist is the best qualified professional to serve the physically active population when it comes to dieting.

**Keywords:** nutritional knowledge, gym, sports nutrition, macronutrients.



## SUMÁRIO

<b>LISTA DE FIGURAS .....</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>MÉTODOS .....</b>	<b>16</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>26</b>
<b>TABELAS .....</b>	<b>29</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>34</b>
<b>APÊNDICE 1 .....</b>	<b>35</b>
<b>APÊNDICE 2 .....</b>	<b>36</b>
<b>APÊNDICE 3 .....</b>	<b>37</b>
<b>APÊNDICE 4 .....</b>	<b>39</b>
<b>APÊNDICE 5 .....</b>	<b>41</b>
<b>ANEXO – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA SUBMISSÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS .....</b>	<b>42</b>



## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1. Gráfico representativo dos erros e acertos dos indivíduos quanto as funções dos macronutrientes

Figura 2. Gráfico representativo das respostas quando questionados sobre a fonte alimentar dos carboidratos

Figura 3. Gráfico representativo das respostas quando questionados sobre a fonte alimentar das proteínas.

Figura 4. Gráfico representativo das respostas quando questionados sobre a fonte alimentar dos lipídeos

Figura 5. Gráfico representativo das respostas quando questionados sobre a fonte alimentar das fibras.

## INTRODUÇÃO

O reconhecimento do atual ambiente que se caracteriza enquanto academia de musculação, indica que sua popularidade vem crescendo, e ganhando adeptos cada vez mais divergentes de faixa etária, renda familiar e razões para a prática de atividade física. Entre elas as mais citadas são busca pela melhora da qualidade de vida e estética, sendo o último o mais comum entre os que estão fisicamente ativos. E estudos revelam o motivo do sucesso das academias, o que vem aumentando sua permanência no mercado é a sua variedade de exercícios oferecidos, para diferentes públicos e objetivos, cujas expectativas são atendidas<sup>1</sup>.

O ambiente das academias acaba favorecendo que estereótipos sejam cultuados, como por exemplo o corpo magro, barriga negativa, baixa quantidade de gordura corporal e/ou alto volume muscular. Além disso, a imposição de padrões estéticos também conta com a influência da indústria, que através dos meios de comunicação consegue disseminar modelos corporais, os quais quem não o possuem, sente-se cobrado e insatisfeito. Esse reforço que a mídia oferece, acaba despertando a busca por outros métodos que possam ser eficazes para o alcance do seu objetivo estético e satisfação pessoal, que irão então ser somados à prática de atividade física. Uma determinante que efetiva a melhora da composição corporal e da qualidade de vida, além da prática de exercícios, é a alimentação equilibrada. No entanto, essa não é a opção mais escolhida, e como se sabe, a alimentação vai ser responsável por garantir a demanda energética exigida pelo exercício<sup>2</sup>.

Estudos enfatizam a responsabilidade da mídia ao divulgar cada vez mais padrões corporais e produtos ergogênicos com seus efeitos benéficos sobre a saúde. Na busca incessante pelo corpo ideal, muitos praticantes de atividade física optam pelo uso de suplementos alimentares, desmerecendo a importância da alimentação necessariamente equilibrada<sup>3</sup>. Esses recursos são vistos com o intuito da ampliação dos efeitos do

treinamento; por conta disso, são utilizados, muitas vezes, de forma abusiva, visando a diminuição do prazo para o alcance do objetivo. Isso demonstra a inadequada atenção com a alimentação e/ou suplementação, além da subestimação e supervalorização respectivamente<sup>1</sup>.

Ainda que haja hoje crescente preocupação dos frequentadores de academias na busca de uma alimentação balanceada e o ideal tipo de treino, ainda nos deparamos com a inadequação dietética por falta de conhecimento, equívoco quanto a função dos nutrientes, insistência de hábitos alimentares inadequados e a influência da mídia, atua como um fator que leva os indivíduos a utilizarem suplementos nutricionais e adotarem um comportamento alimentar inadequado para atingirem determinados objetivos<sup>3</sup>.

O objetivo da pesquisa foi analisar o conhecimento nutricional dos praticantes de atividade física dentro das academias, com intuito de verificar com que finalidade esses consomem os tipos de alimentos, questionando suas funções; além de conhecer quais as fontes alimentares buscadas para isso.

## **MÉTODOS**

No estudo caracterizado como quantitativo, foram entrevistados 300 alunos de ambos os gêneros, de academias de ginástica e musculação de São Luís – MA. A amostra foi selecionada intencionalmente por conveniência, respondendo ao questionário apenas quem se dispôs para tal.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão (protocolo nº23115-007929/2010-67).

A coleta de dados foi realizada em todos os turnos e em 13 academias da cidade, previamente consultadas e autorizadas pelos respectivos responsáveis, sob aprovação de documento assinado (Apêndice A). Os estabelecimentos foram sorteados pelas áreas metropolitanas da cidade, a fim de obter maior cobertura e heterogeneidade da população estudada.

Cada aluno adulto que se dispôs a participar enquanto voluntário, recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 2), ficando uma cópia com a aplicadora e uma com o aplicado; para os adolescentes foi disponibilizado os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 3) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para seus respectivos responsáveis, sendo assim entregues assinados à aplicadora da pesquisa. Foi aplicado um questionário (Apêndice 4) elaborado pelas autoras. As primeiras questões abordavam dados pessoais; questões relacionadas à atividade física (tipo, frequência, tempo de prática e objetivos) e abrangeram todos os praticantes de atividade física. Foram respondidas também, perguntas voltadas para o conhecimento nutricional dos alunos, com ênfase nas funções dos macronutrientes, e as fontes alimentares dos mesmos. Foram ainda questionados sobre a fazer ou não algum tipo de restrição alimentar e de onde foram extraídas as informações que levaram à restrição, se for o caso. Ao final de sua contribuição,

cada participante recebeu um pequeno guia com informações nutricionais básicas interessantes ao praticante de atividade física (Apêndice 5). O período da coleta aconteceu de novembro de 2015 a março de 2016.

Os dados coletados foram transferidos para uma planilha no Microsoft Excel 10.0. Os resultados foram expressos em frequência simples.

## RESULTADOS

Com relação à função dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos), 57% dos entrevistados marcaram incorretamente, e 43% corretamente; sendo maioria a quantidade de respostas erradas.

Analisando a amostra por sexo, também prevaleceu a quantidade de erros. Em relação à renda familiar a quantidade de erros sobressaiu-se mais uma vez sobre os acertos. Com relação à escolaridade, em quase todas as categorias a maioria também marcou a resposta incorreta quanto às funções do macronutrientes, exceto pelos que estão cursando o ensino superior, dentre os quais 57,1% acertou, sobressaindo-se sobre alunos com ensino fundamental, ensino médio, e até mesmo superior completo, mestrado e doutorado. (Tabela 1)

Quando questionados sobre fonte alimentar de carboidrato, com opções de respostas delimitadas, 74% marcou a opção “Pães”, portanto a maioria acertou. 24% marcaram a opção “Ovos” e 2% dos entrevistados marcaram a opção “Tomate”.

Analisados por sexo, homens e mulheres pontuaram porcentagem favorável ao acerto. Sob ponto de vista financeiro, analisando pela renda familiar dos participantes, dos alunos com renda familiar menor ou igual que 1 salário mínimo, a maioria errou. Quanto aos alunos com renda familiar de 1 a 3 salários e maior que 3 salários, a maioria acertou. Em relação à escolaridade, os alunos com ensino fundamental ficaram igualmente divididos entre erros e acertos. O restante das categorias de escolaridade prevaleceu a resposta correta. (Tabela 2)

Quando questionados sobre fonte alimentar de proteína, 69,6% dos participantes marcou a opção “Frango”, portanto a maioria optou pela resposta correta. Dos demais, 20,67% marcaram a opção “Aveia” e 9,67% marcou a opção “Brócolis”.

Analisados por sexo, homens e mulheres contemplaram, em sua maioria, a resposta correta. Relacionando com renda familiar, a maioria dos alunos com renda familiar menor ou igual que 1 salário mínimo marcou a opção “Aveia”, errando, portanto. Quanto aos alunos com renda familiar de 1 a 3 salários e maior que 3 salários, a maioria deles acertou. Em relação à escolaridade, os alunos com ensino fundamental, ficaram divididos igualmente entre acertos e erros. O restante das categorias de escolaridade prevaleceu a resposta correta. (Tabela 2)

Quando questionados sobre fonte alimentar de lipídeos, com opções de respostas delimitadas, 70% dos voluntários marcou a opção “Azeite de Oliva”, portanto a maioria optou pela resposta correta. 18% dos entrevistados julgaram por ser fonte de lipídeos a opção “Feijão” e, 12% a opção “Mamão”.

Analisados por sexo, a maioria dos homens e mulheres acertaram. Relacionando com renda familiar, todos os alunos conseguiram pontuar maior parte da porcentagem favorável ao acerto. Em relação à escolaridade, os alunos com ensino fundamental ficaram divididos em apenas duas opções de respostas, dos quais a maioria optou pela resposta certa. No restante das categorias de escolaridade prevaleceu a resposta correta. (Tabela 2)

Sobre as fibras alimentares, 5,3% dos entrevistados alegaram nunca terem ouvido falar sobre o assunto e admitiram não saber do que se tratavam as fibras. Dos outros, quando questionados sobre fonte alimentar das fibras, com opções de respostas delimitadas, 85,9 % marcou “Arroz integral”, portanto a opção correta. 8,1% marcou a opção “Arroz Branco” e 5,9% marcou a opção “Macarrão”.

Dos entrevistados que alegaram nunca terem ouvido falar sobre fibras alimentares, metade faz parte do público masculino, e a outra metade do público feminino; dividindo-os

de acordo com a renda familiar a maioria possuem renda familiar entre 1 e 3 salários mínimos; em relação à escolaridade, a maioria possui apenas o ensino médio. (Tabela 3)

Dentre os restantes, que responderam afirmativamente sobre o conhecimento a respeito das fibras, prevaleceu o acerto em relação à fonte alimentar das fibras entre os gêneros, as diferentes categorias de renda familiar e ainda de escolaridade.

Em se tratando de dieta, 38,6% dos entrevistados fazem algum tipo de restrição alimentar. Em relação ao gênero, as mulheres se mostraram mais adeptas à mesma. Restrições alimentares também se mostraram mais presentes nos indivíduos com renda familiar maior que 3 salários mínimos, e também entre aqueles com ensino superior completo. (Tabela 4)

No que se refere ao total desses alunos, um (a) nutricionista é o responsável pela restrição na dieta em 45,6% dos casos. 28,4% dos entrevistados tem como fonte de restrições alimentares a Internet. 13,7% pontuaram como fonte de restrição alimentar o médico com o qual se consulta/consultou. 6,9% seguem restrições orientadas pelo treinador/avaliador físico. O restante dos alunos alegou outras fontes de informação para restrição alimentar.

Em relação à renda familiar, dos que fazem alguma dieta, 100% dos entrevistados cuja renda familiar é menor ou igual a 1 salário, a fazem por conta própria; os demais ter por fonte de dieta o nutricionista, internet, avaliador físico, por conta própria e outros.

Em relação à escolaridade dos entrevistados com o ensino fundamental, a maioria também faz dieta por conta própria; as demais categorias de escolaridade, ensino médio, superior em andamento e superior completo, todas apresentam maior porcentagem para fonte da dieta sendo um nutricionista.

## DISCUSSÃO

Há o consenso de que a capacidade de rendimento físico tem relação direta com a ingestão equilibrada de todos os nutrientes: carboidratos, lipídios, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água<sup>4</sup>. Dessa forma, é importante saber identificar a fonte de nutrientes que cada alimento oferece, pois muito mais do que aumentar o rendimento no esporte, o conhecimento nutricional é fundamental para a manutenção de uma vida saudável e prevenção de doenças<sup>5</sup>.

De acordo com perfil encontrado entre os alunos matriculados e ativos nas academias de São Luís, observou-se predominância da falta de conhecimento nutricional por parte daqueles que querem, de certa forma, melhorar sua qualidade de vida. A amostra que apresentou 61,7% (n=185) de público sendo feminino, se mostrou semelhante a outros estudos que demonstram a maior participação da mulher nas academias<sup>2,6</sup>.

Sobre a renda familiar, houve 59% (n=177) da amostra com renda familiar maior que três salários mínimos; outros estudos demonstram a prevalência de renda familiar nas academias sendo de 1 a 3 salários mínimos<sup>7</sup>.

A pesquisa traz ainda 35% (n=104) de praticantes de atividade física com apenas o ensino médio completo e, sem estar cursando qualquer tipo de curso superior/tecnólogo, aspecto que diverge de outros trabalhos já publicados que mostram maior número de alunos nas academias com alto nível de escolaridade<sup>8</sup>. Quanto as outras categorias de escolaridade, o presente estudo revelou 32% (n=96), 28% (n=84) e, 5,33% (n=16) sendo indivíduos com o ensino superior, superior em andamento e ensino fundamental respectivamente.

O público participante contemplou com êxito a maioria das respostas erradas relacionadas as funções dos macronutrientes. Em geral, a maioria errou, assim como foi visto em trabalhos já publicados que mostraram baixo ou moderado conhecimento em

indivíduos que realizavam acompanhamento nutricional<sup>7</sup>; conhecimento moderado em atletas<sup>9</sup>; alto incidência de erros em questões de conhecimento básicos em nutrição estudando alguns profissionais e amadores do triatlo<sup>10</sup>; baixo índice de acertos nas questões referentes a alimentos e suas fontes em pesquisas feitas com praticantes de sumô<sup>11</sup>.

Os carboidratos fornecem energia às células do corpo, particularmente ao cérebro, que é um órgão dependente desse nutriente<sup>12</sup>. Quanto à fonte do mesmo, houve maior quantidade de acertos. No total, 74% respondeu corretamente. Em estudos semelhantes, questões relacionadas à fonte desse nutriente, apresentaram menor quantidade de acerto, e foram os homens que menos acertaram<sup>13</sup>. Especificidades entre conhecimento sobre a fonte dos carboidratos e sexo, renda e escolaridade não foram encontradas em outros estudos científicos publicados.

As proteínas, maiores componentes estruturais de todas as células do corpo humano, são importantes para a construção e manutenção dos tecidos, formação de enzimas, hormônios, anticorpos, na regulação de processos metabólicos, além de fornecer energia<sup>12</sup>. Em relação à sua fonte, também predominou a resposta certa. No total, 69,6% dos entrevistados respondeu corretamente. Estudos semelhantes apresentaram resultado representativo positivo quanto à escolha da resposta das fontes alimentares desse nutriente<sup>13</sup>. Especificidades entre conhecimento sobre a fonte de proteínas e sexo, renda e escolaridade não foram encontradas em outros estudos científicos publicados.

Lipídeos, a maior fonte de energia para o corpo, ajudam na absorção de vitaminas A, D, E e K lipossolúveis e outros componentes como os carotenoides<sup>12</sup>. Com relação à sua fonte, a maior quantidade de acertos se mostrou unânime nos grupos. Característica que corrobora trabalhos já publicados a respeito, no qual houve maior percentual de acerto para as fontes alimentares deste nutriente<sup>13</sup>. No total, 70% da amostra acertou, porcentagem

superior a outro estudo semelhante, no qual registrou 57% de acerto em relação à fonte alimentar das gorduras<sup>14</sup>; mas foi percebido que grande parte das respostas para essa pergunta foram por sorte e/ou adivinhação; muitos alunos queixaram-se no momento da aplicação do questionário sobre não saber do que se tratava, e mesmo assim acabaram por marcar a resposta certa. Especificidades entre conhecimento sobre a fonte dos lipídeos e sexo, renda e escolaridade não foram encontradas em outros estudos científicos publicados.

As fibras dietéticas são de grande interesse, uma vez que dietas ricas em fibras estão associadas a melhor saúde do cólon, incidência reduzida de diabetes em adultos e pressão arterial e nível de colesterol menores<sup>12</sup>. Em se tratando de fibras alimentares, uma pequena porcentagem (n=16) dos entrevistados disse nunca ter ouvido/lido sobre o assunto e não sabia do que se tratava. Dentro dessa pequena parcela metade eram homens e a outra metade, mulheres. Metade deles apresentavam renda maior que 3 salários, e quase metade deles tinham apenas o ensino médio.

Já dos que alegaram saber sobre o assunto, a maior parte deles de fato acertou a fonte alimentar das fibras; e muitos responderam confiantes e convictos da sua resposta, mostrando algum tipo de instrução sobre o assunto. Não foram encontrados estudos que questionassem diretamente sobre fontes alimentares das fibras a voluntários.

Praticantes de exercício físico estão expostos a informações nutricionais de diversas fontes e os nutricionistas podem providenciar informações acuradas sobre vários tópicos de interesse, não só aos praticantes, mas aos profissionais que atuam na área. Desse modo, a meta do nutricionista é fazer com que o esportista alcance ótimo estado nutricional, por ser um profissional que tem amplo conhecimento sobre os paradigmas e riscos de saúde associados ao esporte e desenvolve procedimentos de avaliação específicos às necessidades do desportista. Assim, um de seus papéis é aconselhar o praticante de atividade física acerca

das necessidades nutricionais adequadas antes, durante e depois do exercício e para a manutenção de uma boa saúde, peso e composição corporal adequado<sup>15</sup>.

Quando questionados sobre dieta/restrrição alimentar, a maioria disse não fazer; e quem fazia seguiam em geral, por ordem de relevância, orientação dos nutricionistas, da internet, do médico com o qual consulta/consultou, seu treinador físico e até mesmo dicas pessoais, tomadas por conta própria. Essa última fez-se notória nos alunos com renda familiar menor ou igual a 1 salário e também nos quais a escolaridade é ensino fundamental; e é exatamente neste ponto que pode está o motivo da insegurança do aluno em responder questionamentos a respeito do que deveria ser o seu hábito alimentar enquanto praticante de atividade física ou mero frequentador de academia. A procura em outros meios por algo que é competência do nutricionista, gera confusão de informações e equívocos dietéticos.

Alguns estudos mostram ainda a atuação do profissional de educação física como peça fundamental no ambiente das academias enquanto disseminadores de informações nutricionais para seus alunos, profissional este que não é habilitado para prescrever dietas. Muitos educadores físicos admitem fornecer orientação nutricional aos seus alunos, e quando questionados sobre o assunto provam falta de conhecimento no ramo da nutrição esportiva, sendo justamente o ramo que mais estão dispostos a orientar<sup>16</sup>.

O nutricionista é o profissional que possui amplo conhecimento sobre os riscos de saúde associado ao esporte, é o ser competente e habilitado para tal; quem pode prescrever e orientar para melhor equilíbrio alimentar<sup>8</sup>. E por vezes o percentual de erro nas questões de conhecimento nutricional está relacionado à inadequação dietética entre os praticantes de exercício físico, reforçando a necessidade de maiores informações para que os desportistas saibam aplicar adequadamente os princípios da nutrição em sua dieta e otimizar o

desempenho físico, como também a necessidade de um profissional especializado em nutrição atuando em academias<sup>17</sup>.

Observando os achados desse estudo, é fácil perceber que mesmo com a crescente preocupação com a melhora da qualidade de vida aliada à prática da atividade física e a dita busca pela alimentação adequada, a procura pela orientação correta desta última ainda está ocorrendo de maneira falha, não contemplando de fato o profissional capacitado para isso, o nutricionista. Isso fica evidente nas respostas de conhecimento nutricional respondidas: de maneira incorreta, de maneira incorreta e arrogante, de maneira incorreta e convicta, além das respostas que foram acertadas por adivinhação.

As academias deveriam investir cada vez mais na presença do profissional nutricionista nos ambientes de atividades físicas a fim de estimular e facilitar o acesso à informação adequada e habilitada.

## REFERÊNCIAS

1. Uchoas, GD; Pires, CR; Martins, T. Hábitos alimentares de frequentadores de academias em Apucarana-PR. Rev Bras de Nutr Esport, São Paulo. v. 5. n. 30. p.530-540. Nov/Dez. 2011.
2. Reis, C; Mello, NA; Confortin, FG. Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do oeste de Santa Catarina. Rev Bras de Nutr Esport, São Paulo. v. 6. n. 34. p. 250-260. Jul/Ago. 2012.
3. Lima, LM; Lima, AS; Braggion, GF. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. Rev Bras de Nutr Esport, São Paulo. v. 9. n. 50. p.103-110. Mar./Abril. 2015.
4. Araujo LR, Andreolo J, Silva MS. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev Bras de Ciênc e Mov, Brasília. v. 10. n. 3. p. 13-18. Jul. 2002.
5. Duran ACFL, Latorre MRDO, Florindo A, Jaime PC. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Rev Bras Ciênc e Mov, Brasília. v. 12. n. 3. p. 15-9. Set. 2004.
6. Pereira, JMO; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em um uma academia da cidade de Recife. Ver Bras de Nutr Esport, São Paulo. v.1. n.1. p. 40-47. Jan/Fev. 2007.
7. Dattilo, M.; Furlanetto, P.; Kuroda, A. P.; Nicastro, H.; Coimbra, P. C. F. C.; Simony, R. F. Conhecimento Nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. Nutrire: Rev Soc Bras Alim e Nutr, São Paulo. v. 34. n. 1. p. 75-84. Abr. 2009.
8. Vargas, CS; Fernandes, RH; Lupion, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. Rev Bras de Nutr Esport, São Paulo. v. 9. n. 52. p.343-349. Jul./Ago. 2015.

9. Nicastro H, Datillo M, Santos TR, Padilha HVG, Zimberg IZ, Crispim CA, et al. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. Rev Bras de Med do Esporte, São Paulo. v. 14. n. 3. p. 205-208. Mai/Jun. 2008.
10. Bassit RA, Malverdi MA. Revista Paulista de Educação Física. Avaliação nutricional de triatletas. Rev Paulis de Ed Física, São Paulo. V.12. n. 1. P. 42-53. Jan/Jun.1998.
11. Rossi L, You EHJ, Wang SHT, Martins TCS. Avaliação nutricional e relação de risco de doenças crônico-degenerativas em praticantes de sumô. Ceres: Nutrição e Saúde, Rio de Janeiro. v. 4. n. 1. p. 21-32. 2009.
12. Maihara, VA; Silva, MG; Baldini, VLS. Miguel, AMR; Fávaro, DIT. Avaliação Nutricional de Dietas de Trabalhadores em Relação a Proteínas, Lipídeos, Carboidratos, Fibras Alimentares e Vitaminas. Ciênc e Tecno de Alim, Campinas. v. 26. n. 3. p. 672-677. Jul/Set. 2006.
13. Lopes, FG; Mendes, LL; Binoti, ML; Oliveira, NPO; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. Rev Bras de Med do Esporte, São Paulo. v. 21. n. 6. p. 451-456. Nov/Dez. 2015.
14. Paes, SR. Conhecimento Nutricional dos praticantes de musculação da secretaria de estado de esporte do Distrito Federal. Rev Bras de Nutr Esport, São Paulo. v. 6. n. 32. p 105-111. Março/Abril. 2012.
15. Florindo, A.A; Hallal, PC; Moura, EC; Malta, DC. Prática de atividades físicas e fatores associados em adultos, Brasil, 2006. Rev Saúde Pública, São Paulo. v. 43. n. 2. p. 65-73. Nov. 2009.
16. Nascimento, MVS; Raposo, OFF; Brito, CJ; Netto, RSM. Conhecimento em nutrição de instrutores de musculação do município de Aracaju-se. Rev Bras Ciênc Esporte, Florianópolis. v. 35. n. 4. p. 1051-1070. Out/Dez. 2013.

17. Moreira, FP; Rodrigues, KL. Conhecimento Nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Rev Bras de Med do Esporte. v. 20. n. 5. p.370-373. Set/Out. 2014.

## TABELAS

Tabela 1. Erros e acertos dos indivíduos quanto as funções dos macronutrientes associados ao gênero, renda e escolaridade.

<b>FUNÇÕES DE MACRONUTRIENTES</b>		
	<b>ERROS %</b>	<b>ACERTOS %</b>
<b>GÊNERO</b>		
<b>M</b>	52%	47,8%
<b>F</b>	60%	40%
<b>RENDA</b>		
<b>R1</b>	80%	20%
<b>R2</b>	63,6%	36,4%
<b>R3</b>	52%	48%
<b>ESCOLARIDADE</b>		
<b>E1</b>	81%	19%
<b>E2</b>	68,3%	31,7%
<b>E3</b>	42,9%	57,1%
<b>E4</b>	53,1%	46,9%

Legenda: M= masculino. F= feminino. R1= Renda menor ou igual a 1 salário mínimo. R2= renda entre 1 e 3 salários mínimos. R3= renda maior que 3 salários. E1= escolaridade ensino fundamental. E2= escolaridade ensino médio. E3= escolaridade ensino superior em andamento. E4= escolaridade ensino superior completo.

Tabela 2. Respostas quanto aos erros e acertos sobre as fontes dos macronutrientes associados ao gênero, renda e escolaridade

<b>FONTES ALIMENTARES DE MACRONUTRIENTES</b>								
	<b>ERROS %</b>				<b>ACERTOS %</b>			
	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LIP</b>	<b>FIB</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LIP</b>	<b>FIB</b>
<b>GÊNERO</b>	26,1	26,1	27	15	73,9	73,9	73	85
<b>M</b>	25,9	32,9	31,9	13,6	74,1	67	68,1	86,4
<b>F</b>	60	60	40	0	40	40	60	100
<b>RENDA</b>	32,2	38,1	38,2	17,9	67,8	61,9	61,9	82,1
<b>R1</b>	20,9	24,3	24,3	11,8	79,1	75,7	75,7	88,2
<b>R2</b>								
<b>R3</b>								
<b>ESCOLARIDADE</b>	50	50	43,7	21,4	50	50	56,3	78,6
<b>E1</b>	40,3	41,3	39,4	20,6	59,6	58,7	60,6	79,4
<b>E2</b>	15,5	15,5	23,8	7,6	84,5	84,5	76,2	92,4
<b>E3</b>	15,6	28,1	22,9	11,6	84,4	71,9	77,1	88,4
<b>E4</b>								

Legenda: CHO= carboidrato. PTN= proteína. LIP= lipídeo. FIB= fibras alimentares. M= masculino. F= feminino. R1= Renda menor ou igual a 1 salário mínimo. R2= renda entre 1 e 3 salários mínimos. R3= renda maior que 3 salários. E1= escolaridade ensino fundamental. E2= escolaridade ensino médio. E3= escolaridade ensino superior em andamento. E4= escolaridade ensino superior completo.

Tabela 3. Participantes que admitiram não ter conhecimento sobre as fibras, associados ao gênero, renda e escolaridade.

	<b>ADMITIRAM NÃO SABER DO QUE SE TRATAM AS FIBRAS %</b>
<b>GÊNERO</b>	
<i>M</i>	50
<i>F</i>	50
<b>RENDA</b>	
<i>R1</i>	13
<i>R2</i>	37,5
<i>R3</i>	50
<b>ESCOLARIDADE</b>	
<i>E1</i>	13
<i>E2</i>	43,8
<i>E3</i>	37,5
<i>E4</i>	6,3

Leg

enda

: M= masculino. F= feminino. R1= Renda menor ou igual a 1 salário mínimo. R2= renda entre 1 e 3 salários mínimos. R3= renda maior que 3 salários. E1= escolaridade ensino fundamental. E2= escolaridade ensino médio. E3= escolaridade ensino superior em andamento. E4= escolaridade ensino superior completo.

Tabela 4. Tabela representativa da contagem dos indivíduos que fazem alguma dieta/restrrição alimentar associados ao gênero, renda e escolaridade.

<b>FAZEM ALGUM TIPO DE DIETA/RESTRICÇÃO ALIMENTAR %</b>			
		<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
<b>GÊNERO</b>	<b>M</b>	33,6	41,3
	<b>F</b>	66,4	58,7
<b>RENDA</b>	<b>R1</b>	2	2
	<b>R2</b>	37,9	40,2
	<b>R3</b>	60,3	58,2
	<b>E1</b>	4	6
<b>ESCOLARIDADE</b>	<b>E2</b>	38,8	32,1
	<b>E3</b>	22,4	31,5
	<b>E4</b>	34,5	30,4

Legenda: M= masculino. F= feminino. R1= Renda menor ou igual a 1 salário mínimo. R2= renda entre 1 e 3 salários mínimos. R3= renda maior que 3 salários. E1= escolaridade ensino fundamental. E2= escolaridade ensino médio. E3= escolaridade ensino superior em andamento. E4= escolaridade ensino superior completo.

Tabela 5. Fontes de informação das dietas/restrições alimentares dos que o fazem, associados ao gênero, renda e escolaridade.

		<b>FONTES DA DIETA</b>					
		<b>NUT</b>	<b>INT</b>	<b>MED</b>	<b>TRE</b>	<b>PRP</b>	<b>OUTROS</b>
<b>GÊNERO</b>	M	36,7	40	14,3	16,7	50	50
	F	63,3	60	85,7	83,3	50	50
<b>RENDA</b>	R1	0	0	0	0	100	
	R2	34,7	26,7	42,9	83,3	0	50
	R3	65,3	73,3	57,1	16,7	0	50
<b>ESCOLARIDADE</b>	E1	0	16,7	16,7	16,7	50	16,7
	E2	35,6	15,6	17,8	11,1	59,6	4,4
	E3	51,9	33,3	7,4	3,7	84,5	0
	E4	39,6	29,2	10,4	0	84,4	0

Legenda: M= masculino. F= feminino. R1= Renda menor ou igual a 1 salário mínimo. R2= renda entre 1 e 3 salários mínimos. R3= renda maior que 3 salários. E1= escolaridade ensino fundamental. E2= escolaridade ensino médio. E3= escolaridade ensino superior em andamento. E4= escolaridade ensino superior completo.

## APÊNDICES

## APÊNDICE 1

### **Termo de autorização do estabelecimento**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

CURSO DE NUTRIÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_ responsável pelo estabelecimento \_\_\_\_\_, situada no endereço \_\_\_\_\_, autorizo com a finalidade específica de participar do projeto de pesquisa “Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos”, que será realizada por alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), sob orientação da Profa Dra. Aline Guimarães Amorim, do curso de Nutrição da UFMA, a partir do segundo semestre de 2015.

São Luís \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

## APÊNDICE 2

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_

Telefone ou meio de contato: \_\_\_\_\_

**Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa:** Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos

A preocupação com a forma física e a imagem corporal é de extremo interesse para a sociedade contemporânea. A orientação dietética feita de forma inadequada quanto ao uso de suplementos alimentares e exclusões de grupos alimentares podem ser incentivadas erroneamente pela mídia, podendo influenciar na adoção de comportamentos inadequados capazes de trazerem malefícios para a população. O objetivo deste projeto é caracterizar o conhecimento em nutrição de indivíduos fisicamente ativos, verificando o que estes consideram ideal para seu desempenho e ganhos físicos pelo exercício físico.

Para tanto, é necessária a sua colaboração, na obtenção de informações relativas ao seu conhecimento acerca de nutrição, hidratação e uso de suplementos esportivos.

É bom esclarecer que existe um desconforto e risco mínimo para você, onde em pouco tempo você responderá ao questionário. Após o preenchimento do questionário, os pesquisadores poderão esclarecer qualquer dúvida sobre nutrição e atividade física, e sobre a relevância do acompanhamento nutricional adequado para otimização do desempenho físico.

Todos os dados que você fornecer serão tratados com sigilo e confidencialidade e a pesquisadora estará disponível, em qualquer momento, para esclarecer dúvidas referentes a esse trabalho. Sua participação é voluntária e você poderá retirar essa autorização a qualquer momento sem qualquer prejuízo a sua pessoa.

Em caso de dúvidas entrar em contato com a equipe executora do projeto, por meio do telefone (98) 3272--8533, celular (98) 98166-2882 ou no e-mail [atendimento.nutricao@gmail.com](mailto:atendimento.nutricao@gmail.com):

- Profª Drª Aline Guimarães Amorim – Coordenadora do projeto
- Prof. Msc Tonicley Alexandre da Silva – Professor colaborador
- Bruna Soares – Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Gabriella Ilka Brandão Silveira - Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Karla Priscilla Silva - Aluna de graduação Nutrição/UFMA

Caso não consiga entrar em contato a partir das informações, é possível retratar o fato ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão. Seu e-mail para correspondência é [cepufma@ufma.br](mailto:cepufma@ufma.br), e seu telefone é (98)3272-8708. O CEP garante a manutenção dos aspectos éticos aqui mencionados e sua integridade como voluntário do presente estudo.

Declaro que estou ciente de todas as informações descritas acima e concordo em participar da pesquisa em questão.

\_\_\_\_\_  
Coordenadora do projeto

\_\_\_\_\_  
Participante

## APÊNDICE 3

### TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Data nasc: \_\_\_\_\_ RG: \_\_\_\_\_ Telef/contato: \_\_\_\_\_

**Informação geral: O assentimento informado para O adolescente não substitui a necessidade de consentimento informado dos pais ou guardiães. O assentimento assinado pelo adolescente demonstra a sua cooperação na pesquisa.**

#### **O que significa assentimento?**

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

**Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa:** Conhecimento nutricional e consumo de suplementos esportivos de indivíduos fisicamente ativos

A preocupação com a forma física e a imagem corporal é um tema de grande interesse para a sociedade. A orientação dietética feita de forma inadequada quanto ao uso de suplementos alimentares e exclusões de grupos alimentares podem ser incentivadas erroneamente pela mídia, podendo influenciar na adoção de comportamentos inadequados capazes de trazerem malefícios para a população. O objetivo deste projeto é caracterizar o conhecimento em nutrição de indivíduos fisicamente ativos, verificando o que estes consideram ideal para seu desempenho e ganhos físicos pelo exercício físico.

Para tanto, é necessária a sua colaboração, na obtenção de informações relativas ao seu conhecimento acerca de nutrição, hidratação e uso de suplementos esportivos.

É bom esclarecer que existe um desconforto e risco mínimo para você, onde em pouco tempo você responderá ao questionário. Após o preenchimento do questionário, os pesquisadores poderão esclarecer qualquer dúvida sobre nutrição e atividade física, e sobre a relevância do acompanhamento nutricional adequado para otimização do desempenho físico.

Todos os dados que você fornecer serão tratados com sigilo e confidencialidade e a pesquisadora estará disponível, em qualquer momento, para esclarecer dúvidas referentes a esse trabalho. Sua participação é voluntária e você poderá retirar essa autorização a qualquer momento sem qualquer prejuízo a sua pessoa.

Em caso de dúvidas entrar em contato com a equipe executora do projeto, por meio do telefone (98) 3272-8533, celular (98) 98166-2882 ou no e-mail atendimento.nutricao@gmail.com:

➤ Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Aline Guimarães Amorim – Coordenadora do projeto

- Prof. MSc Tonicley Alexandre da Silva – Professor colaborador
- Bruna Soares – Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Gabriella Ilka Brandão Silveira - Aluna de graduação Nutrição/UFMA
- Karlla Priscilla Silva - Aluna de graduação Nutrição/UFMA

Caso não consiga entrar em contato a partir das informações, é possível retratar o fato ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão. Seu e-mail para correspondência é cepufma@ufma.br, e seu telefone é (98)3272-8708. O CEP garante a manutenção dos aspectos éticos aqui mencionados e sua integridade como voluntário do presente estudo.

**DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO SUJEITO DA PESQUISA:**

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

São Luís,        de                    20        .

\_\_\_\_\_  
Coordenadora do projeto

\_\_\_\_\_  
Participante / Responsável legal

## APÊNDICE 4

### QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTO NUTRICIONAL

NOME: \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

SEXO: ( ) Masculino ( ) Feminino Renda familiar: ( )  $\leq 1$  salários mínimos ( )  $\geq 1$  a 3 salários ( )  $> 3$  salários Renda: \_\_\_\_\_

ESCOLARIDADE: \_\_\_\_\_ PROFISSÃO: \_\_\_\_\_

CONTATO: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

1. Tem acompanhamento/já teve de um (a) nutricionista devido a prática de atividade física?

( ) SIM ( ) NÃO

2. Quanto as funções dos nutrientes, correlacione as colunas a seguir:

(1) Carboidrato ( ) Funciona como isolante térmico e reserva de energia.

(2) Proteína ( ) Renovação e construção de tecidos.

(3) Lipídeos ( ) Principal nutriente responsável pelo fornecimento de energia.

3. Quais são as fontes de carboidrato?

( ) Ovos ( ) Pães ( ) Tomate

4. Quais são as fontes de proteína?

( ) Brócolis ( ) Frango ( ) Aveia

5. Quais são as fontes de lipídeos?

Azeite de oliva  Mamão  Feijão

6. Você já ouviu falar das fibras? Se sim, assinale suas fontes alimentares?

SIM  NÃO

Arroz branco  Macarrão  Arroz Integral

7. Faz alguma restrição alimentar ?  SIM  NÃO

8. Caso sim, qual foi a fonte dessa dieta?

INTERNET  REVISTAS DE SAÚDE  MÉDICO

NUTRICIONISTA  TREINADOR FÍSICO  OUTROS

## APÊNDICE 5

### Projeto UFMA/NUTRIÇÃO – Reprodução proibida



#### 10 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA:

- 1) Exercício ajuda a diminuir e controlar o peso.
- 2) Diminui o risco de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade.
- 3) Melhora os níveis de colesterol sanguíneo.
- 4) Aumenta as taxas do bom colesterol.
- 5) Aumenta a resistência muscular.
- 6) Tendões e ligamentos ficam mais flexíveis.
- 7) Exercício traz bem-estar mental e ajuda a tratar a depressão.
- 8) Alivia o estresse e a ansiedade.
- 9) Combate a insônia.
- 10) Atividades físicas ajudam a produzir serotonina – o hormônio do bem-estar.

#### ALIMENTAÇÃO ANTES DO TREINO:

##### Qual a importância?

A refeição antes do exercício deve conter nutrientes para fornecer energia, aumentar força e resistência, evitar fome e hipoglicemia durante o treino, manter um bom estado de hidratação e evitar catabolismo muscular (quebra de aminoácidos no músculo).

Quando bem nutrido, você poderá se sentir mais bem disposto, forte e resistente ao esporte.

ANTES DO TREINO	APÓS O TREINO
Arroz + feijão + carne magra + salada ou uma massa com proteínas, como macarrão integral com molho de atum ou frango. Pão integral, vitamina de fruta e cereal, granola com iogurte, banana com aveia e mel, batata.	Pão integral, suco de frutas, vitamina de frutas, batata inglesa com carne ou frango, sopa de legumes com frango e macarrão, isotônicos, água de coco.

#### ALIMENTAÇÃO APÓS O TREINO:

##### Qual a importância?

- Agilizar recuperação muscular e do organismo.
  - Repor os estoques de glicogênio
  - Reconstruir fibras musculares,
  - Repor os líquidos perdidos,
- O ideal é uma refeição: até 30 minutos após o treino.

#### SUPLEMENTAÇÃO:

Os suplementos alimentares normalmente fornecem vitaminas, minerais, proteínas ou outros nutrientes. Eles não substituem a variedade de alimentos importantes para uma dieta saudável, mas "complementam" a dieta, quando necessário. Caso não seja necessário pode se tornar apenas mais um custo desnecessário. Os suplementos alimentares não devem substituir medicamentos prescritos. O uso de suplementos deve ser feito sempre com a recomendação de um nutricionista.



#### ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS:

- Aumente a ingestão de vitaminas e minerais por meio de frutas e vegetais.
- Evite refrigerantes e sucos de caixinha.
- Dê preferência a carnes magras (patinho, alcatra, maminha, coxão de dentro ou de fora), frangos (peito) e peixes (sem pele).
- Evite alimentos com alto teor de gordura.
- Prefira alimentos grelhados, cozidos ou assados.
- NUNCA treine em jejum.
- Procure sempre se manter hidratado, tenha sempre consigo um pouco de água.
- Prefira alimentos integrais, pois são mais nutritivos e fornecem energia para o exercício de forma contínua.

#### PROCURE UM NUTRICIONISTA!

Autores: Aline Amorim, Bruna Soares, Gabriella Ilka, Karlla Priscilla.

**ANEXO – NORMAS DA REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E  
SAÚDE PARA SUBMISSÃO DE TRABALHOS CIENTÍFICOS**

---

## Instruções aos autores

### 1 ESCOPO E POLÍTICA EDITORIAL

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (Rev Bras Ativ Fís Saúde), periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, publica artigos veiculando os resultados de pesquisas e estudos sobre a temática da atividade física e saúde em diferentes subgrupos populacionais. A revista aceita artigos que se enquadrem em uma das seguintes categorias: artigos originais, revisões sistemáticas, editoriais e cartas ao editor. Além de artigos nestas categorias, interessam à revista manuscritos que se encaixem no escopo das seguintes seções especiais: da pesquisa à ação; pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde; e, experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde. Estudos epidemiológicos, clínicos, experimentais ou qualitativos focalizando a inter-relação “atividade física e saúde”, assim como os estudos sobre os padrões de atividade física em diferentes grupos populacionais, validação de métodos e instrumentos para medida da atividade física e estudos de intervenção para promoção da atividade física são exemplos de estudos que atendem à política editorial da revista.

É um periódico multidisciplinar que aceita contribuições de pesquisadores cujos esforços de investigação contribuam para o desenvolvimento da “área de atividade física e saúde”. Ao submeter o manuscrito, os autores assumem a responsabilidade de que o trabalho não foi previamente publicado e nem está sendo analisado por outra revista, enquanto estiver em avaliação pelo conselho editoria da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Como forma de atestar formalmente que assumem esta responsabilidade, os autores deverão assinar declaração de acordo com o modelo fornecido pela revista. Os manuscritos devem ser inéditos e todos os autores devem ter contribuído substancialmente para o seu desenvolvimento de modo que estes possam assumir responsabilidade pela autoria dos mesmos (ver critérios de autoria no item 3.7). Admite-se a submissão de manuscrito contendo resultados de estudos que tenham sido preliminarmente publicados na forma de resumos.

### 2 AVALIAÇÃO DOS MANUSCRITOS

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde adota o sistema de revisão por pares. Isto quer dizer que os manuscritos submetidos à revista serão apreciados por dois ou mais revisores, indicados por um dos editores associados. O editor associado analisa os pareceres dos revisores e emite um relatório final conclusivo que é então enviado ao editor assistente para comunicação da decisão aos autores. O processo de revisão adotado é duplo-cego, assim nem os revisores ad hoc saberão quem são os autores do manuscrito nem os autores saberão quem foram os revisores do mesmo. A revista tem em seu corpo editorial revisores ad hoc (nacionais e internacionais) com experiência de pesquisa em atividade física e saúde.

O fluxo editorial inicia com uma avaliação preliminar, na qual o editor assistente analisa se o manuscrito foi preparado de acordo com a presente nor-

---

matização (“Instruções aos Autores”). Se a formatação não estiver em conformidade com estas normas, o artigo é devolvido aos autores para reformulação. É importante lembrar que a submissão de manuscrito em desacordo com o disposto nesta norma é motivo suficiente para recusa. O processo de avaliação do manuscrito só é iniciado quando todos os documentos exigidos forem enviados (declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses, declaração de autoria e cópia da certidão do Comitê de Ética para estudos com Seres Humanos ou com animais). Além disso, será exigido também a declaração de transferência de direitos autorais, conforme descrito no item 3.5 desta norma.

Na fase seguinte, um dos editores-chefes é designado para efetuar uma análise do manuscrito considerando: a compatibilidade em relação à política editorial da revista; e, a contribuição potencial do artigo para o avanço do conhecimento em atividade física. Se aprovado nesta fase, o manuscrito segue então para a próxima etapa do processo de avaliação, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores.

A terceira etapa na avaliação dos manuscritos tem início quando um dos editores associados é designado pelo editor-chefe para acompanhar o processo de avaliação do manuscrito. Nesta etapa, inicialmente, o editor associado julga o potencial do artigo, considerando o rigor científico, a originalidade e a qualidade linguística. Se aprovado nesta etapa, o manuscrito é encaminhado para análise por, no mínimo, dois revisores ad hoc, caso contrário, a recusa é imediatamente comunicada aos autores. Se o manuscrito alcançar a fase de análise pelos revisores ad hoc, o editor associado aguarda os pareceres para subsidiar a sua decisão quanto ao aceite ou recusa do manuscrito.

A decisão em relação ao manuscrito será comunicada aos autores considerando três possibilidades: (1) RECUSADO, sem possibilidade de nova submissão; (2) REVISÕES REQUERIDAS; e, (3) ACEITO.

Caso a decisão editorial seja “revisões requeridas”, o autor terá trinta (30) dias a contar da data que foi comunicado sobre a decisão editorial, para reenviar a carta resposta aos revisores junto com o manuscrito corrigido.

Após aceite, os autores irão receber a prova tipográfica de seu artigo, a qual deve ser revisada e reenviada à RBAFS no prazo máximo de 48 horas.

### 3 PREPARAÇÃO E ENVIO DOS MANUSCRITOS

#### 3.1 Submissões

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde aceita submissões espontâneas em seis categorias:

##### a) Artigos originais

Destina-se à veiculação de resultados de pesquisas conduzidas a partir da aplicação de métodos científicos rigorosos, passíveis de replicação e/ou generalização, abrangendo tanto as abordagens quantitativas quanto qualitativas de investigação em atividade física e saúde. Outras contribuições como revisões, relatos, estudo de casos, opiniões e pontos de vista não serão tratadas como artigos originais.

##### b) Artigos de revisão

Destina-se à veiculação de revisões sistemáticas por meio das quais os au-

tores possam apresentar uma síntese de conhecimentos já disponíveis sobre um tópico relevante em atividade física e saúde.

**c) Cartas ao editor**

Trata-se de um espaço destinado ao leitor ou pesquisador que deseja submeter uma reflexão ou aprofundamento sobre o conteúdo de um artigo publicado na revista.

**d) Seção especial “Do diagnóstico à ação: experiências em promoção da atividade física e saúde”**

É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando as bases conceituais, modelos lógicos e resultados de intervenções para promoção da atividade física e saúde. Busca-se nesta seção dar visibilidade a experiências de intervenção profissional que denotem um esforço de aplicação do conhecimento científico já produzido no desenvolvimento de ações de promoção da atividade física e saúde.

**e) Seção especial “Pesquisa e pós-graduação em atividade física e saúde”**

É uma seção destinada à veiculação de artigos apresentando experiências de pesquisa e de formação de pesquisadores. Interessam para esta seção as contribuições que descrevam modos de organização de grupos de pesquisa ou de trabalho em rede com vistas ao desenvolvimento de projetos de pesquisa e ações de formação ou capacitação de recursos humanos para investigação em atividade física e saúde.

**f) Seção especial “Experiências curriculares inovadoras em atividade física e saúde”**

É um espaço destinado ao relato de experiências curriculares inovadoras na formação inicial (graduação) que tenham foco em atividade física e saúde.

Além dos artigos publicados nas categorias supramencionadas, por convite do Conselho Editorial, a revista poderá publicar também editoriais, comentários e posicionamentos. Contate a revista na eventualidade de dúvida quanto à aderência de um manuscrito em relação à política editorial ou quanto à classificação do manuscrito numa das categorias de submissão espontânea.

### 3.2 Conflito de interesses

A transparência do processo de revisão por pares e a credibilidade dos artigos publicados dependem, ao menos em parte, de como o conflito de interesses é tratado durante a redação, revisão por pares e tomada de decisão pelos editores. Este tipo de conflito pode emergir quando autores, revisores ou editores possuem interesses que, aparentes ou não, podem influenciar na elaboração ou avaliação dos manuscritos. Assim, tanto os autores quanto os revisores devem comunicar à revista sobre a existência de conflito de interesses de qualquer natureza. O conflito de interesses pode ser de natureza pessoal, comercial, política, acadêmica ou financeira. Quando os autores submetem um manuscrito, eles são responsáveis por reconhecer e revelar a existência de conflito financeiro ou de qualquer outra natureza que possa ter influenciado seu trabalho. Os autores devem reconhecer no manuscrito todo o apoio financeiro para o

trabalho e outras conexões financeiras ou pessoais com relação à pesquisa. Por sua vez, também os revisores ad hoc devem declinar da revisão de um manuscrito quando houver qualquer conflito de interesses que possa influir em sua opinião. No momento da submissão de um manuscrito os autores devem encaminhar também a declaração de conflito de interesses elaborada conforme modelo adotado pela revista.

### 3.3 Aspectos éticos

Os autores devem informar, no texto, se a pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa em consonância com o disposto na Declaração de Helsinki, na resolução nº 196/96 ou 466/12 (para pesquisas realizadas a partir de 12 de dezembro de 2012) do Conselho Nacional de Saúde e demais dispositivos normativos vigentes. Nos trabalhos experimentais envolvendo animais, conforme estabelecido pelo Colégio Brasileiro de Experimentação Animal (COBEA), as normas e os princípios éticos vigentes quanto à experimentação animal devem ser respeitados. Os ensaios clínicos devem ser devidamente registrados no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC), ou no Ministério da Saúde (<http://www.ensaiosclinicos.gov.br/>), ou em outros bancos de dados internacionais (ex.: ClinicalTrials- <http://clinicaltrials.gov/>). Os autores devem enviar juntamente com o manuscrito a cópia da certidão e ou declaração atestando a observância às normas éticas de pesquisa, inclusive cópia da aprovação do protocolo de pesquisa em Comitê de Ética com seres humanos. Estudos que não atendam a tais requisitos não serão aceitos para publicação na revista.

### 3.4 Idioma

Aceitam-se manuscritos escritos na forma culta em um dos seguintes idiomas: português, espanhol ou inglês. Os manuscritos em português e espanhol devem ser acompanhados dos resumos no idioma original e em inglês. Aqueles submetidos em língua espanhola devem ter também um resumo em português. Os manuscritos em língua inglesa deverão incluir o resumo no idioma original e em português. Para as submissões em português ou espanhol, oferece-se a opção de tradução integral do manuscrito para o inglês, com custo para os autores.

### 3.5 Direitos autorais

Os autores deverão encaminhar no momento da submissão do artigo, a declaração de transferência de direitos autorais assinada. Esta declaração deverá ser preparada em conformidade com o modelo fornecido pela revista (<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>). Artigos aceitos para publicação passam a ser propriedade da revista, não podendo ser reproduzidos, mesmo que de forma parcial, incluindo a tradução para outro idioma, sem a autorização por escrito da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

### 3.6 Agradecimentos/Financiamentos

Ao final do texto, os autores devem mencionar as fontes de financiamento para o estudo e os nomes de instituições, agências ou pessoas que devam ser nominalmente agradecidas pelo apoio à realização do estudo. Os autores devem manter em seu poder prova documental de que as pessoas e instituições citada na seção de agradecimentos autorizaram a inclusão do seu nome, uma vez que tal citação nominal pode implicar em endosso aos resultados e conclusões do estudo.

### 3.7 Colaboradores

Devem ser especificadas quais foram as contribuições individuais de cada autor na elaboração do artigo. Lembramos que os critérios de autoria devem basear-se nas deliberações do ICMJE, que determina o seguinte: o reconhecimento da autoria deve estar baseado em contribuição substancial relacionada aos seguintes aspectos: 1. Concepção e projeto ou análise e interpretação dos dados; 2. Redação do artigo ou revisão crítica relevante do conteúdo intelectual; 3. Aprovação final da versão a ser publicada. Essas três condições devem ser integralmente atendidas.

## 4 PREPARAÇÃO DOS MANUSCRITOS

Todos os artigos devem vir acompanhados por uma carta de submissão dirigida ao editor-chefe, indicando a seção em que o artigo deva ser incluído (vide categorias anteriormente listadas no item 3.1) e apontando a potencial contribuição do estudo para desenvolvimento da área de atividade física e saúde. Os autores devem encaminhar também todas as declarações exigidas por ocasião da submissão do manuscrito, a saber: **declaração de responsabilidade, declaração de conflito de interesses e declaração de transferência dos direitos autorais**, anexando-as em “documentos suplementares”. Anexar ainda **documentação comprobatória de atendimento aos requisitos éticos de pesquisa**, conforme descrito no item 3.3. Após submissão, os autores assumem inteira responsabilidade pelo conteúdo do manuscrito, assim como pela obtenção de autorização para uso de ilustrações e dados de terceiros.

Os manuscritos devem ser preparados considerando a categoria do artigo e os critérios apresentados no quadro seguinte.

Categoria do artigo	Número de palavras no texto*	Número de palavras no resumo	Número de caracteres no título**	Número de referências	Número de ilustrações
Original	4.000	250	100	30	5
Revisão	6.000	250	100	100	5
Carta ao Editor	750	-	100	5	1
Seções especiais***	1.500	150	100	15	2****

\* Sem incluir o resumo, abstract, referências e ilustrações. \*\* Contagem de caracteres com espaços. \*\*\* Categorias D, E e F apresentadas no item 3.1. \*\*\*\* Uma das ilustrações deve ser obrigatoriamente o modelo lógico do programa/intervenção

Os manuscritos devem ser preparados em editor de texto do Microsoft Word. Os arquivos devem ter extensão DOC, DOCX ou RTF. Adotar as seguintes recomendações na preparação do arquivo de texto:

- O arquivo deve ser preparado em página formato A4, com todas as margens de 2,5 cm;
- O texto deve ser digitado com espaçamento duplo entre linhas, usando fonte “Times New Roman” tamanho 12 em todo o texto, inclusive nas referências;
- As páginas devem ser numeradas no canto superior direito, a partir da “página de título”;
- Incluir numeração de linhas (layout da página), reiniciando a numeração a cada página;

- Não é permitido uso de notas de rodapé.

No momento da submissão, os autores deverão anexar em “documentos suplementares” a página de título.

A página título deve incluir, nesta ordem, as seguintes informações:

- Categoria do manuscrito;
- Título completo;
- Título completo em inglês;
- Título resumido (running title), com, no máximo, 50 caracteres incluindo os espaços;
- Autor(es) e respectivas afiliações institucionais organizada na seguinte sequência: Instituição, Departamento, Cidade, Estado e País. Após submissão do artigo não será permitido efetuar alterações na autoria dos manuscritos;
- Informações do autor responsável pelo contato com a Editoria da revista, inclusive endereço completo, com CEP, número de telefone e e-mail;
- Contagem de palavras no texto, no resumo e no abstract, assim como o número de referências e ilustrações.

O arquivo com o corpo do manuscrito deve conter o texto principal (página com o título do manuscrito, resumo, abstract, introdução, métodos, resultados e discussão), as referências e as ilustrações, e ser anexado em “documento de submissão”, seguindo as orientações específicas para cada tipo de manuscrito.

Para os artigos originais e de revisão, incluir na primeira página o título do trabalho e um resumo não estruturado com até 250 palavras, cujo conteúdo deverá descrever obrigatoriamente: objetivos, métodos, resultados e conclusões. Abaixo do resumo, os autores devem listar de 3 a 6 palavras-chave que devem ser buscadas na base de descritores em ciências da saúde (DeCS, disponível para consulta em <http://decs.bvs.br>) ou no Medical Subject Headings (MeSH, disponível para consulta em <http://www.nlm.nih.gov/mesh/MBrowser.html>). Sugere-se que os autores usem, preferencialmente, palavras-chave que não aparecem no título do artigo.

Nos artigos submetidos para as seções especiais o conteúdo do resumo fica a critério dos autores, respeitando-se o limite de 150 palavras. Em seguida, devem ser apresentadas traduções em inglês tanto para o resumo (abstract) quanto para as palavras-chave (key-words). No resumo, evitar o uso de siglas e abreviações e não citar referências.

O texto de todos os manuscritos deve estar organizado em seções, seguindo a seguinte disposição: introdução, métodos, resultados, discussão e referências. Para tanto, deve-se inserir uma quebra de página após o término de cada seção. Todos os manuscritos devem ter uma conclusão que deve ser apresentada dentro da seção de discussão, não podendo vir como uma seção a parte.

#### 4.1 Referências

O número máximo de referência por manuscrito deve ser rigorosamente respeitado. Essas informações estão descritas no quadro com as orientações sobre o preparo dos manuscritos.

As referências devem ser apresentadas no corpo do texto usando sistema numérico, por ordem de aparecimento no texto, usando algarismos arábicos

sobrescritos. Se forem citadas mais de duas referências em sequência, apenas a primeira e a última devem ser digitadas, sendo separadas por um traço (Exemplo: 5-8). Em caso de citação alternada, todas as referências devem ser digitadas, separadas por vírgula (Exemplo: 12, 19, 23).

A organização da lista de referências deve ser realizada em conformidade com o estilo de Vancouver, apresentada em maior detalhe nos Requisitos Uniformes para Manuscritos Submetidos a Periódicos Biomédicos (Uniform Requirements for Manuscripts Submitted to Biomedical Journals), disponível para consulta em [http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform\\_requirements.html](http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html). As referências devem ser numeradas sequencialmente conforme aparição no texto e devem ter alinhamento à esquerda. Comunicações pessoais, resumos e dados não publicados não devem ser incluídos na lista de referências e não devem ser usados como referência no corpo do texto. Citar todos os autores da obra quando o número for de até seis autores, e somente os seis primeiros seguidos da expressão “et al” quando a obra tiver mais de seis autores. As abreviações dos nomes das revistas devem estar em conformidade com os títulos disponíveis na List of Journals Indexed in Index Medicus ([www.nlm.nih.gov/pubs/libprog.html](http://www.nlm.nih.gov/pubs/libprog.html)) ou no caso de periódicos não indexados com o título abreviado oficial adotado pelos mesmos. Os editores estimulam, quando possível, a citação de artigos publicados na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Atenção! Ao submeter o manuscrito ter certeza de desativar as funções automáticas criadas pelos programas de computador usados para gerenciamento de referências (exemplo: EndNote). Não submeter o manuscrito com hiperlinks entre as referências citadas e a lista apresentada ao final do texto.

São exemplos de referências de trabalhos científicos:

- **Artigos em periódicos**

- ▣ **Artigos em periódicos com até 6 autores**

- Hallal PC, Victora CG, Wells JCK, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35:1894-900.

- ▣ **Artigos em periódicos com mais de 6 autores**

- Mattos LA, Sousa AGMR, Feres F, Pinto I, Tanajura L, Sousa JE, et al. Influência da pressão de liberação dos stents coronários implantados em pacientes com infarto agudo do miocárdio: análise pela angiografia coronária quantitativa. *Arq Bras Cardiol.* 2003; 80(3): 250-9.

- ▣ **Artigos publicados em suplementos de periódicos**

- Webber LS, Wattigney WA, Srinivisan SR, Berenson GS. Obesity studies in Bogalusa. *Am J Med Sci.* 1995; 310(Suppl 1): S53-61.

- **Livros e capítulos de livros**

- ▣ **Livro - Autoria individual**

- Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

- ▣ **Livro - Autoria institucional**

- Sociedade Brasileira de Hipertensão, Sociedade Brasileira de Cardiologia, Sociedade Brasileira de Nefrologia. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. São Paulo: BG Cultural; 2002.

**▣ Capítulo de livro – autoria individual**

Zanella MT. Obesidade e fatores de risco cardiovascular. In: Mion Jr D, Nobre F (eds). Risco cardiovascular global: da teoria à prática. 2ª ed. São Paulo: Lemos Editorial; 2000. p. 109-25.

**• Tese ou Dissertação**

Brandão AA. Estudo longitudinal de fatores de risco cardiovascular em uma população de jovens [tese de doutorado]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2001.

**• Obras em formato eletrônico**

Sabroza PC. Globalização e saúde: impacto nos perfis epidemiológicos das populações. In: 4º Congresso Brasileiro de Epidemiologia [online]; 1998 Ago 1-5; Rio de Janeiro. Anais eletrônicos. Rio de Janeiro: ABRASCO; 1998. [citado 1999 jan 17]. Disponível em: url:<http://www.abrasco.com.br/epirio98>

**• Ilustrações (Tabelas, Figuras, Quadros e Fotos)**

Limita-se o quantitativo de ilustrações a um máximo de 5 (cinco). Todas as ilustrações devem ser inseridas, sempre que possível, no mesmo arquivo do texto, após as referências bibliográficas, e devem ser acompanhadas de um título autoexplicativo. As unidades de medida, abreviações, símbolos e estatísticas devem estar apresentadas de modo claro e objetivo. As ilustrações devem ser monocromáticas (em escala de cinza). Fotografias podem ser usadas, mas devem ser em preto e branco e com boa qualidade gráfica. As ilustrações devem ser usadas somente quando necessário para a efetiva compreensão do trabalho, sem repetir informações já apresentadas no corpo do texto. Todas as ilustrações devem ser numeradas por ordem de aparecimento, conforme o tipo (Tabela ou Figura), devendo-se indicar no texto o local aproximado no qual devem ser inseridas. Fotos, ilustrações, quadros e assemelhados devem ser identificados como figuras. Utilize na preparação das ilustrações a mesma fonte que foi utilizada no texto.

**4.2 Submissão dos manuscritos**

A submissão dos manuscritos deverá ser efetuada na plataforma eletrônica da revista que pode ser acessada no seguinte endereço: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/index>. Para efetuar a submissão, o primeiro autor (ou autor correspondente) deverá estar obrigatoriamente cadastrado na plataforma.