

**PERFIL NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES
PRATICANTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTSAL DO MUNICÍPIO DO
NATAL/RN¹**

Cinara de Paula Torquato Costa²

Erika Alessandra Melo Costa³

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar o perfil nutricional e o consumo alimentar de 10 adolescentes do sexo masculino, matriculados em uma escolinha de futsal do Município do Natal. Foram coletadas as mensurações do peso e estatura para classificar o estado nutricional e dados sobre o consumo alimentar qualitativo. Os participantes apresentaram uma média de peso de 41,6 kg, 149 cm de estatura, 18,68 kg/m² de IMC. Observou-se que, pelo menos 3 dias por semana, 50% dos avaliados consumiam verduras e 90% deles, batatas fritas. A ingestão de frutas foi relatada por 70% dos entrevistados em 6 dias da semana. O feijão e o leite eram consumidos todos os dias pela maioria.

Palavras-chave: consumo alimentar, estado nutricional, adolescentes.

**NUTRITIONAL PROFILE AND FOOD CONSUMPTION OF ADOLESCENTS
PRACTITIONERS IN A FUTSAL SCHOOL FROM A MUNICIPALITY OF NATAL/RN**

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the nutritional profile and diet of 10 male adolescents enrolled in a futsal school from a municipality of Natal. Measurements of weight and height were collected to classify the nutritional status and quantitative data on food consumption. The participants had an average weight of 41.6 kg, height 149 cm, 18.68 kg/m² BMI. It was observed that at least three days a week 50% of the adolescents consumed vegetables and 90% of them consumed fries. The ingestion of fruits was reported by 70% of the interviewed in six days of the week. Beans and milk were consumed every day by most.

Keywords: food consumption, nutritional, adolescents.

¹ Trabalho de Conclusão do Curso de graduação de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN.

² Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN. E-mail: cinaratc@hotmail.com

³ Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNI-RN. erikamelonutri@gmail.com.br

1 INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos é uma necessidade natural do ser humano, que reflete o estilo de vida, contribuindo para o seu estado de saúde ou doença. Uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, fornece ao organismo a energia e nutrientes necessários para o desempenho de suas funções e manutenção de um bom estado de saúde, o que é relevante para as pessoas que praticam atividade física (CONCEIÇÃO, 2010).

Para os praticantes de esporte, a ingestão adequada de alimentos tem como função manter a saúde destes, visando o controle da massa corpórea, composição corporal, contribuindo para um melhor desempenho físico, proporcionando, o alcance de resultados positivos nas competições. Evidenciando que a nutrição tem um importante papel para adolescentes que se exercitam, pois, é nesta fase de crescimento e desenvolvimento que o organismo requer um alto valor energético. Juntamente com isso, devem-se considerar as necessidades da prática esportiva, para que não ocorra o surgimento de carências nutricionais devido à ingestão insuficiente (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008; SILVA; MURA, 2007).

O exercício físico tornou-se a prática mais recomendada pelos profissionais da saúde, pois está ligada diretamente com a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida. Na adolescência, inúmeros são os benefícios da prática esportiva, dentre eles: o convívio social, a autoestima, o equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético e um menor risco de surgimento de doenças (BORTONI; BOJIKIAN, 2007; VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

Segundo Silva e Mura (2007), praticar atividade física, seja com o intuito de promover uma melhor qualidade de vida ou para fins competitivos, é de grande relevância adotar hábitos alimentares saudáveis, pois o organismo necessita de fornecimento permanente de energia para a realização de atividades do cotidiano. Dentre as diversas formas de se exercitar, citam-se as práticas esportivas através de várias modalidades como, por exemplo: natação, basquete, vôlei, handebol, futebol de campo e o futsal.

O futsal, atualmente, é utilizado como forma de praticar exercício físico, sendo considerado uma das modalidades esportivas mais realizadas em todo o mundo, devido ao seu grande número de adeptos, sendo eles na sua maioria adolescentes, e por ser acessível a todos. Nos dias atuais, principalmente nos centros urbanos, não se vê mais crianças jogando bola nas ruas, isso é caracterizado pela falta de segurança. São diversas instituições que promovem a prática do futsal, sejam em escolas, clubes, instituições esportivas, empresas, entidades públicas e escolinhas especializadas, entre outras. Cada vez mais cedo, os pais estão

procurando matricular seus filhos em centros de treinamento, “escolinhas” com objetivo de iniciar o aprendizado e aperfeiçoamento na modalidade, bem como, proporcionar momentos de lazer e recreação, visando um desenvolvimento social, além de desenvolver capacidades e habilidades para obter resultados positivos do rendimento em competições (BARON et al., 2006; SILVA; ULBRICH, 2011).

O futsal é caracterizado como um esporte dinâmico e de alta intensidade, pois possibilita um alto gasto de energia, fazendo-se necessário uma coordenação motora e um sistema muscular/esquelético bastante desenvolvido para aperfeiçoar o processo de solicitação de energia. Por ser uma modalidade de alta intensidade, é realizada em períodos curtos que ocorre, preponderantemente, no sistema energético anaeróbico alático (LARANJEIRAS; LEAL, 2011).

Na prática do exercício físico, ocorrem modificações das necessidades energéticas, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas, minerais e elementos-traços). Além do aumento do aporte calórico os exercícios podem causar adaptações fisiológicas e bioquímicas que levam o indivíduo a necessitar de maiores quantidades de nutrientes. O papel do metabolismo dos macronutrientes é de grande importância para melhorar a interação entre a ingestão e o armazenamento de alimentos e o desempenho nos exercícios (SILVA; MURA 2007; MCARDLE; KATCH; KATCH, 2001).

As necessidades energéticas em treinamentos e competições requerem dos jogadores a ingestão de uma dieta balanceada, rica em carboidratos, proteínas e lipídios e uma oferta adequada de vitaminas e minerais, além da hidratação, que juntos irão promover um melhor desempenho atlético com resultados positivos para o grupo (BIESEK; ALVES; GUERRA, 2005).

Os carboidratos desempenham importantes funções relacionadas ao metabolismo energético e ao desempenho nos exercícios, atuando, principalmente, como combustível energético. A dieta deficiente em carboidratos diminui rapidamente os estoques de glicogênio muscular e hepático que afeta de maneira significativa a capacidade de realizar um exercício máximo explosivo e a possibilidade de sustentar um exercício de *endurance* de alta intensidade (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008).

As necessidades proteicas de um atleta são maiores do que as de um indivíduo sedentário devido ao reparo de lesões causadas pelo exercício nas fibras musculares, pelo uso de pequena quantidade de proteína como fonte de energia durante a atividade e pelo ganho de massa magra (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008).

Os lipídios participam como fornecimento de energia para os músculos em atividade e juntamente com o carboidrato são os principais substratos durante o exercício. A ingestão de gordura é de fundamental importância, uma vez que fornece ácidos graxos que são essenciais para as membranas celulares, a pele, a produção de hormônios e o transporte de vitaminas lipossolúveis (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008).

As necessidades energéticas devem estar de acordo com o recomendado para esses praticantes, pois quando insuficientes não contribuem para o reparo e crescimento muscular (SCHWARZ; FREITAS; SILVA, 2012).

Uma vez que dados do consumo alimentar permitem analisar os hábitos alimentares de uma população, e que as consequências desses comportamentos alimentares são refletidas no estado nutricional do indivíduo, o presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional e o consumo alimentar dos adolescentes praticantes de uma escolinha de futsal.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo da pesquisa e universo da amostra

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, com corte transversal. A pesquisa foi realizada com 10 adolescentes do sexo masculino, com faixa etária entre 11 e 13 anos de idade, matriculados em uma escolinha de futsal, no turno matutino, de uma escola particular do município do Natal/RN, no período de abril e maio do ano de 2013. A participação foi mediante autorização dos pais, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

2.2 Coleta de dados

A coleta dos dados foi realizada nas Clínicas Integradas do Centro Universitário do Rio Grande do Norte – UNIRN no laboratório de nutrição. Cada adolescente teve sua entrevista de forma individualizada, onde foram coletadas as mensurações do peso e altura corporal que serviram para cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC) e estatura para idade de acordo com a caderneta do adolescente (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009). Para avaliação antropométrica foi utilizada uma balança eletrônica digital da marca Filizzola, com capacidade de até 150kg, equipada com régua antropométrica. Os participantes ficaram de pé com os calcanhares juntos e corpo reto, usando vestimentas leves (short ou calção, camisa e sem calçado). E para avaliação do consumo alimentar foi aplicado um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) qualitativo, adaptado pelo questionário SISVAN que teve como

objetivo identificar a frequência de alimentos ou bebidas que estão relacionados a uma alimentação saudável (verduras, frutas, feijão, leite) ou a práticas poucos recomendadas (batata frita, salgadinho de pacote, biscoitos recheados, embutidos, refrigerantes).

2.3 Análise dos dados

Os dados foram analisados de forma descritiva, expressos em percentuais e médias com o auxílio do software Microsoft Excel (2010), mediante a construção de um quadro com os valores encontrados a partir dos indicadores antropométricos. E para análise do consumo alimentar, os resultados foram organizados em um gráfico.

3 RESULTADO E DISCUSSÕES

Os participantes do estudo apresentaram-se entre uma faixa etária de 11 e 13 anos de idade, com média da estatura de 149 cm, massa corporal de 41,6 kg, resultando no IMC de 18,68 kg/m² classificado como eutrofia.

Em relação ao Índice de Massa Corpórea para idade 50% (n=5) encontram-se no estado de eutrofia, 40% (n=4) em risco de sobrepeso e/ou sobrepeso e apenas 10% (n=1) de magreza (TABELA 1). Achados diferentes do encontrado com esportistas de futsal foram relatados por Albano e Souza (2001), em estudo feito com adolescentes da mesma faixa etária e sexo, que mostraram que 62,7% dos entrevistados estão com seu estado nutricional adequado e 32,8% com risco de sobrepeso e/ou sobrepeso.

Avaliando-se a estatura para idade foi observado que todos os esportistas (100%) encontram-se com altura adequada para idade segundo a caderneta do adolescente. Semelhantes achados foram relatados por Dias et al (2007), em estudo realizado com adolescentes praticantes de futsal de diferentes categorias, mostrando que a estatura está localizada no padrão de referência mundial. Isso significa que os mesmos podem ter tido uma alimentação calórica proteica adequada, Eisenstein et al (2000) afirmam que o crescimento é o sinal mais adequado do estado nutricional durante a adolescência. Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre o crescimento e desenvolvimento e a saúde geral dos indivíduos (NEUTZLING et al, 2007).

Tabela 1 – Perfil antropométrico, segundo indicador IMC/idade estabelecidos para adolescentes

ESTADO NUTRICIONAL					
	n	%	IMC (kg/m ²)	Peso (kg)	Estatura (cm)
Magreza	1	10	14,05	26,000	136
Eutrófico	5	50	17,50	40,860	1,53
Risco de sobrepeso e sobrepeso	4	40	21,32	46,510	1,48
Total	10	100	-	-	-

Fagundes et al (2008) ressaltam que, atualmente, o aumento da prevalência de sobrepeso em graus variados na população infantil é observado em diversas partes do mundo e tem repercussões sobre a situação da saúde e qualidade de vida das crianças, e afirmaram ainda, que no Brasil, é notório a presença de transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos deficits nutricionais e ocorrência mais expressiva de sobrepeso e obesidade não só na população adulta, mas também em crianças e adolescentes, evidenciando que a dieta dos adolescentes é composta pela preferência de alimentos de inadequado valor nutricional.

Os resultados da análise do consumo alimentar (GRÁFICO 1) mostraram que 50% dos entrevistados relatam consumir verduras 3 dias dos 7 dias na semana anterior à entrevista, o que não difere de outros estudos como o de Santos et al (2005), onde os resultados foram semelhantes, mostrando que os legumes e hortaliças não faziam parte do consumo habitual dos adolescentes avaliados, evidenciando que os hábitos alimentares precisam de ajustes para prevenir possíveis carências nutricionais específicas e que podem influenciar na saúde e estatura final.

A ingestão de frutas foi feita por 70% dos avaliados entre 4 e 6 dias da semana, o que não condiz com o estudo de Toral et al (2006), os quais relataram uma baixa ingestão de frutas por parte dos seus entrevistados. As frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, sendo consideradas fatores de proteção contra doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

Com relação à ingestão do feijão, os resultados mostraram que 80% dos entrevistados consumiram-no todos os dias da semana, sendo o primeiro alimento mais consumido. Diferentes achados foram relatados por Santos et al (2005) em estudo, onde o feijão foi o segundo mais consumido. Este alimento é considerado de consumo habitual da população brasileira e, juntamente com o arroz, fornece aminoácidos, sendo um importante aporte proteico vegetal.

Os resultados encontrados quanto a ingestão de frutas e feijões mostraram que foi consumido adequadamente, em relação ao que mostra o Guia Alimentar (2005), onde o consumo desses alimentos são considerados baixos pela população brasileira.

No presente estudo, o leite ou iogurte foram consumidos por 70% dos entrevistados, também todos os dias da semana. Diferentes achados foram relatados por Costa; Junior; Matsoul (2007) em estudo no qual apenas metade dos entrevistados (45,9%) consomem esse alimento diariamente. Sendo o leite considerado uma fonte de cálcio, sua ingestão adequada auxilia no crescimento linear e na prevenção de osteoporose. Os resultados encontrados, quanto a ingestão do leite ou iogurte foi considerado satisfatório, o Guia Alimentar (2005) mostra que o consumo desse alimento mostra-se crescente na mesa da população.

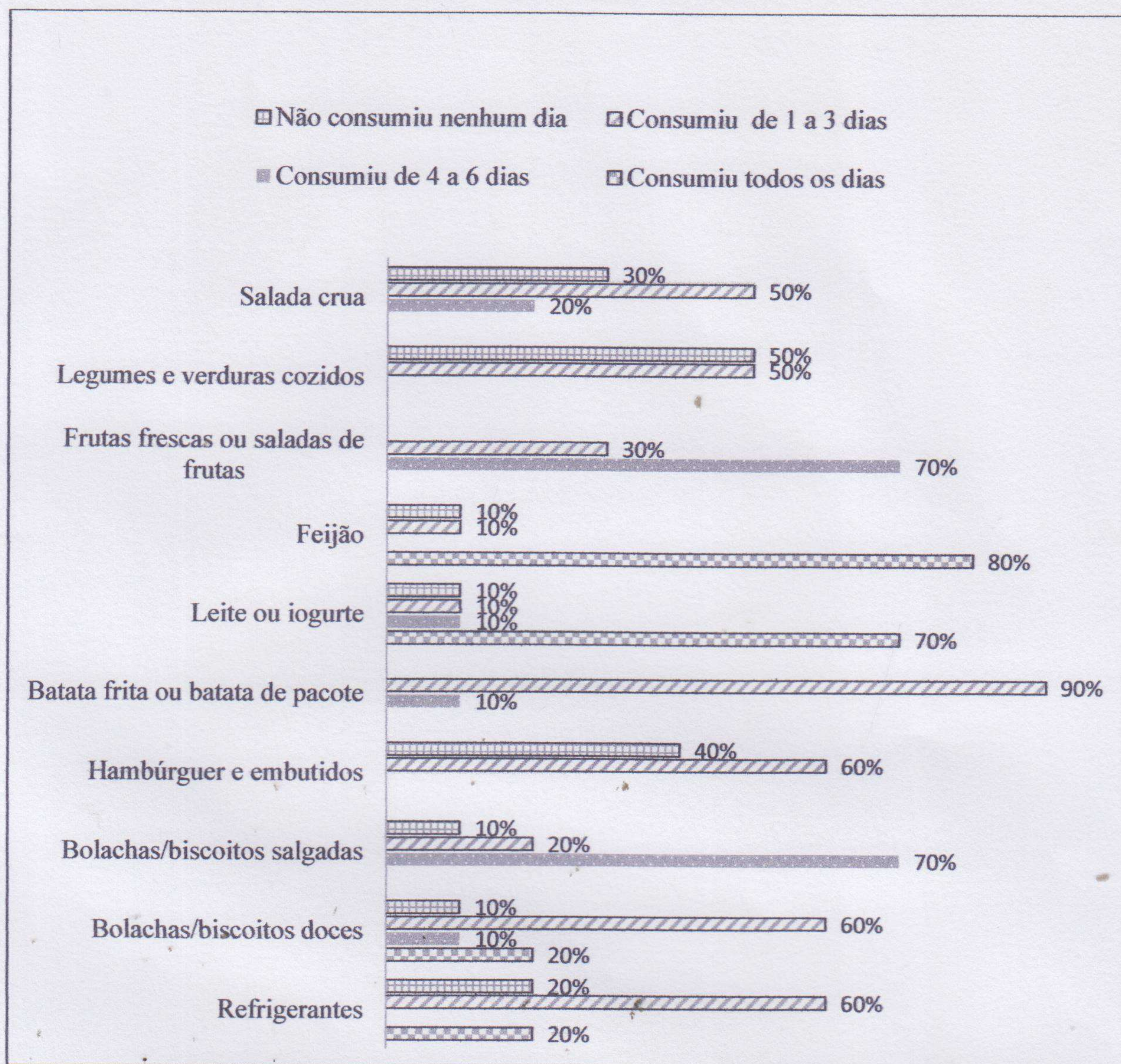
O consumo de frituras (batata frita/batata de pacote, hambúrguer e embutidos) foi realizada entre 90% e 60% dos entrevistados em 3 dias da semana, o que difere do estudo feito por Neutzling et al (2007), onde apenas 36,6% dos adolescentes consomem alimentos ricos em gorduras. O consumo desses alimentos é uma preferência dos adolescentes, devido a diversos fatores como: mídia, influência dos amigos, hábitos familiares e condição social.

Quanto ao consumo de doces (bolachas/biscoito), observou-se que foram consumidos por 70% dos entrevistados durante 6 dias da semana. Semelhante achados foram feitos por Conceição et al (2010), onde 69,4% dos avaliados consomem alimentos ricos em doces. O consumo prolongado e excessivo desses alimentos pode ocasionar o aparecimento de complicações na saúde como o diabetes mellitus.

Referente aos refrigerantes, os resultados mostraram que sua ingestão foi feita por 60% dos adolescentes em 3 dias da semana. Uma pesquisa feita por Conceição et al (2010) relata dados diferentes, onde apenas 25,8% dos seu entrevistados consomem esse alimento. O refrigerante contém em sua composição baixos níveis de vitaminas e minerais e altos teores de aditivos e açúcares, sendo considerado um fator preocupante, pois favorecem o aparecimento da obesidade e suas complicações.

Desde modo, é de grande importância conhecer a qualidade da dieta dos adolescentes, o que torna necessário adotar programas de intervenções nutricionais ligados à prevenção de doenças, na tentativa de melhoria do padrão alimentar dos indivíduos aqui estudados.

Gráfico 1: Distribuição do consumo alimentar dos adolescentes entrevistados



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os adolescentes que praticam futsal encontram-se dentro da eutrofia em sua maioria e com estatura adequada. Em relação ao consumo alimentar, há presença de alimentos ricos em gordura saturada, bebidas gaseificadas, doces, baixo consumo de verduras, no entanto, o feijão, o leite e as frutas foram consumidos quase todos os dias da semana.

Considerando que os hábitos alimentares dos adolescentes sofrem influência da mídia, cultura, amigos, condição social e hábitos alimentares da família, diante do observado, faz-se necessário uma intervenção nutricional, visto que uma ingestão alimentar adequada através da qualidade dos alimentos ingeridos poderá melhorar não somente o desempenho, mas também a saúde desses desportistas.

REFERÊNCIAS

- ALBANO, R. R.; SOUZA, S. B. Estado nutricional “riscos de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola Pública do Município de São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, jul/ago, 2001.
- BARONI, B.M. et al. Incidência de entorses de tornozelo em atletas adolescentes de futebol e futsal. In: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 10, 2006, São José dos Campos. **Resumos**, São José dos Campos: Univap, 2006. p. 41.
- BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. São Paulo: Manole, 2005.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005.
- BORTONI, W. L.; BOJIKIAN, L. P. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. **Brazilian Journal of Biomotricity**. Itaperuna/RJ, a. 1, v. 1, p. 114-122. Dez. 2007.
- CONCEIÇÃO, S. I. O. et al. Consumo alimentar de escolares das redes públicas e privada de ensino em São Luís. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 23, n. 6, nov/dez. 2010.
- COSTA, M. C.D.; JUNIOR, L. C.; MATSUO, T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um Município do oeste do Paraná. **Revista de Nutrição**, Campinas/SP, set/out, 2007.
- DIAS, R. M. R. et al. Características antropométricas e de desempenho motor de atletas de futsal em diferentes categorias. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis/SC, 2007.
- DOUGLAS, C. R. **Fisiologia Aplicada à Nutrição**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogon, 2006.
- EISENSTEIN, E. et al. Nutrição na adolescência. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, vol.76, supl 3, 2000.
- FAGUNDES, A. L. N. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de Parelheiros do Município de São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo, 2008.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2008.
- JUNG, C. F. **Metodologia para Pesquisa e Desenvolvimento: Aplicada a Novas Tecnologias, Produtos e Processos**. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2004.
- LARANJEIRAS, E. C.; LEAL, D. L. A necessidade da bioenergética no futsal. **Revista Caminhos, On-line, “Dossiê Saúde”**. Rio do Sul, a. 2, n. 3, p. 101-119. Abri/jun. 2011.
- LUCENA, R. **Futsal e a iniciação**. 7 ed. Rio de Janeiro: Sprinte, 2008.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Nutrição: para o Desporto e o Exercício**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia , nutrição e desempenho humano**. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NEUTZLING, M. B. et al. Frequência de consume de dietas ricas em gordura e pobres em fibra entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2007.

SANTOS, J. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas – Bahia. **Revista de Nutrição**, Campinas/SP, set/out, 2005.

SCHWARZ, K; FREITAS, A. R.; SILVA, R. **Avaliação da ingestão calórica e de macronutrientes de atletas do futsal masculino do município de Gaurapuava**. Paraná, 2012.

SILVA, A. L.; ULBRICH, A. Z. A iniciação ao futsal: os riscos da especialização precoce. **Revista Caminhos, On-line, "Dossiê Saúde"**. Rio do Sul, a. 2, n 3, p. 121-133. Abr./jun. 2011.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.

TORAL, N. et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Revista de Nutrição**, Campinas/SP, maio/jun, 2006.

VIEIRA, V.C. R; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**. Porto Alegre, v. 3, n. 1, agosto, 2003.

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS CIENTÍFICOS NA REVISTA DA FARN

1 A Revista da Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte - FARN é uma publicação semestral que se destina à divulgação de trabalhos de natureza acadêmica relacionados à visão transdisciplinar de estudos, abrangendo as áreas de **CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS, CIÊNCIAS DA SAÚDE e CIÊNCIAS TECNOLÓGICAS E EXATAS**. Nossos principais colaboradores são o corpo docente e discente, assim como pessoas especialmente convidadas. Os trabalhos enviados para publicação são avaliados pelos membros do Conselho Editorial, que poderão também indicar especialistas *ad hoc*, a fim de que possam colaborar nas avaliações. Tem seu registro ISSN na versão impressa: ISSN 1677-2261 e na versão eletrônica: ISSN: 1983-0939. Endereço: www.revistafarn.inf.br.

2 Os tipos de artigos a serem publicados podem ser classificados em Artigo científico original, Artigo de revisão, Ensaio, Paper, Estudo de Caso, Relatos de experiência, Relatos de atividades de extensão, Memorial acadêmico, ou ainda, caracterizarem-se como trabalhos de Ensaio poético, Resenha, Resumo, Entrevistas e Nota Prévia. Devem ser inéditos, não implicando remuneração, devolução ou publicação dos trabalhos. A publicação implica a cessão integral dos direitos autorais à Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte - FARN. Os textos, sob forma de artigos científicos, devem conter no mínimo 20 (vinte) e no máximo 60 (sessenta) laudas, incluindo as REFERÊNCIAS e deverão ser normalizados conforme prescrito nos itens 3 e 4 desta norma e apresentados em papel branco, formato A4 (21 cm x 29,7 cm).

2.1 Na aplicação das regras para publicação de artigos na Revista da FARN, o Conselho Editorial atuará sempre com imparcialidade e independência, estimulando a produção científica do maior número possível de artigos científicos do corpo docente e discente da FARN.

2.2 Quando submetidos em via impressa, os artigos deverão ser enviados ao Conselho Editorial em 2 (dois) envelopes brancos distintos de tamanho A4, ou ofício, sem qualquer tipo de identificação, durante o processo seletivo. Cada envelope deverá conter uma via impressa - sem qualquer identificação com relação ao(s) autor (es) e professores orientadores, se houver - e sua respectiva cópia eletrônica identificada. Quando submetidos por via eletrônica, seguir as instruções expressas no endereço: www.revistafarn.inf.br

2.3 No caso da submissão impressa, os envelopes contendo os artigos deverão ser encaminhados aos cuidados da Coordenação Editorial, no endereço abaixo relacionado. Em ambas as modalidades de submissão os artigos serão encaminhados a especialistas para um parecer e submetidos ao Conselho Editorial para avaliação e indicação de publicação.

FARN - Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte
Rua Prefeita Eliane de Barros, 2000 - Tirol - Natal/RN.
CEP 59.014-540

3 APRESENTAÇÃO DOS ARTIGOS

3.1 Na folha de rosto o artigo deverá trazer o título, seguido de nota de rodapé com data da aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa - CEP - quando se aplicar e autoria identificada: nome(s) do(s) autor (es) e endereço eletrônico. Anexo ao artigo, uma breve nota biográfica (máximo 500 caracteres), incluindo instituição a que pertence, endereço completo, titulação e atividade profissional de cada autor. Deve constar, ainda, um resumo do assunto abordado com 600 caracteres, seguido de palavras-chave, *abstract* e *keywords*.

3.2 O editor do texto é o Word 6.0 ou superior; Corel Draw para imagens (gráficos, tabelas, ilustrações) que devem ser enviadas em arquivos independentes, no formato "tif" ou "eps", no padrão "cmyk", com resolução mínima de 300 dpi. Gráficos, figuras e fotos devem vir em preto e branco e/ou em tons de cinza.

3.3 Fonte: Times New Roman, tamanho **12**, para o título, subtítulo e texto; **11** para citações, ilustrações (tabelas, figuras, etc.) e **9** para nota de rodapé. Alinhamento: justificado. Referências: alinhar à esquerda. Margens: Superior: 3cm, Inferior: 2cm, Esquerda: 3cm, Direita: 2cm. Espaçamento: 1,5 entre linhas e parágrafos; espaço duplo entre citações, tabelas, figuras ou ilustrações (gráficos, fotos, gravuras, esquemas).

3.4 As citações diretas com até 3 (três) linhas deverão ser transcritas dentro do texto entre aspas duplas; citações diretas com mais de 3 (três) linhas devem aparecer em parágrafo com recuo de 4 cm da margem esquerda e fonte 11, sem aspas e espaço simples entre linhas.

4 NORMALIZAÇÃO DOS ARTIGOS

Os trabalhos deverão ser normalizados de acordo com as Normas Brasileiras - NBR - vigentes, e editadas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas - ABNT - American Psychological Association - APA - ou no estilo do Grupo de Vancouver e apresentadas no Manual para Elaboração e Apresentação de Trabalhos de Curso da FARN.

- NBR 6022 - Apresentação de artigos em publicação periódica científica impressa;
- NBR 6023 - Referências - Elaboração;
- NBR 6024 - Numeração progressiva das seções de um documento escrito;
- NBR 6028 - Apresentação de Resumos;
- NBR 10520 - Apresentação de citações em documentos.
- NBR 10719 - Apresentação de Relatórios Técnico-científicos

5 NATUREZA DOS TIPOS DE ARTIGOS

O artigo científico é "parte de uma publicação com autoria declarada, que apresenta e discute ideias, métodos, técnicas, processos e resultados nas diversas áreas do conhecimento". (NBR 6022). Cada autor, ao entregar o texto à editoração da Revista da FARN, deverá indicar no resumo, sempre que possível, em que categoria de publicação deverá classificar-se o artigo, de acordo com sua natureza.

5.1 Artigo Científico Original ou Memória Científica Original - "Parte de uma publicação que apresenta temas ou abordagens originais". (NBR 6022). O artigo enquadra-se nesta categoria quando amplia o conhecimento sobre um determinado assunto e quando está redigido de maneira tal que um investigador competente, suficientemente especializado no mesmo ramo da ciência, possa basear-se, exclusivamente, nas indicações que figuram neste texto para: 1) Reproduzir as experiências obtendo resultados iguais ou inferiores ao limite superior indicado pelo autor. 2) Verificar a exatidão das análises e deduções que permitam ao autor chegar às suas conclusões. 3) Repetir as observações e julgar as conclusões do autor.

5.2 Nota Prévia ou Publicação Provisória - O texto é assim denominado, quando contém uma ou várias informações científicas novas, sem, contudo oferecer detalhes suficientes para que o leitor possa comprovar essas informações indicadas anteriormente. A nota prévia se destina a garantir a prioridade do trabalho, quando o assunto for de grande interesse e de segura originalidade. Geralmente o autor de uma nota prévia se compromete a publicar depois os resultados totais do seu trabalho.

5.3 Artigo de Revisão, Revisão de Conjunto ou Atualização - "Parte de uma publicação que *resume*, analisa e discute informações já publicadas". (NBR 6022). Um estudo de revisão de conjunto é uma forma de trabalho sobre um determinado tema onde se reúnem, analisam e discutem informações já publicadas. Na elaboração deste tipo de estudo deve-se analisar e discutir os trabalhos anteriores sobre o assunto que o fizeram evoluir ou que o fariam, se tivessem tido uma melhor análise e avaliação. Os estudos de conjuntos (*surveys*) recolhem "dados de um número relativamente grande de casos em um momento dado [...] e requer planejamento e análise cuidadosa, interpretação clara dos dados e posição habilidosa e lógica dos resultados". (SALOMON, Délcio. Vieira. *Como fazer uma monografia*. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004. p.160).

5.4 Paper - Artigo científico curto e de natureza técnica, elaborado sobre determinado tema ou resultados de um projeto de pesquisa a partir de dados experimentais e geralmente destinados para comunicações em congressos e reuniões científicas, trabalho final de disciplinas de cursos de pós-graduação, sujeitos à aceitação por julgamento. Os propósitos de um *paper* são quase sempre os de formar um problema, estudá-lo, adequar hipóteses, cotejar dados, prover uma metodologia própria e, finalmente, concluir ou eventualmente recomendar.

5.5 Ensaio - O ensaio é um "estudo bem desenvolvido, formal, discursivo e concludente, consistindo em exposição lógica e reflexiva e em argumentação rigorosa com alto nível de interpretação e julgamento pessoal. No ensaio há maior liberdade por parte do autor, no sentido de defender determinada posição sem que tenha que se apoiar no rigoroso e objetivo aparato de documentação empírica e bibliográfica [...] mas não dispensa o rigor lógico e a coerência de argumentação [...] exigindo grande informação cultural e muita maturidade intelectual". (Cf. SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 22. ed. São Paulo: Cortez, 2004. p.152-153). Exposição de idéias críticas e reflexões acerca de um tema baseado em proposta metodológica de estudo realizado após o exame de um assunto, sobressaindo a problematização do tema, o espírito crítico do autor, e as conclusões originais a que chegou. Consiste, portanto, na defesa de um ponto de vista pessoal e subjetivo sobre tema humanístico, filosófico, político, social, cultural, moral, comportamental, literário, dentre outros, sem a formalidade da prova empírica de caráter científico, ou documental. O artigo científico em forma de ensaio caracteriza-se pela linguagem formal ou discursiva ao invés da linguagem informal coloquial do ensaio jornalístico. No aspecto formal, os textos são objetivos, metódicos e estruturados, dirigidos mais a assuntos didáticos e críticas temáticas.

5.6 Estudo de Caso ou Relato de Experiência (de atividade de extensão; experiência de estudo, de um caso) - É uma outra forma de publicação, muito comum em determinadas áreas, encontrada nos periódicos. Trata-se de um relato de experiência que descreve uma situação real, sendo que os procedimentos e técnicas para o estudo são desenvolvidos pelo autor como estratégia de pesquisa. As fases deste tipo de estudo compreendem: estabelecimento dos objetivos, abordagem do problema, coleta de dados (observação, amostragem), análise dos resultados e discussão dos dados significativos. É uma técnica limitada, e as descobertas não são generalizáveis, sendo somente aplicáveis ao caso em estudo.

5.7 Relatório Técnico - "Documento que relata formalmente os resultados ou progressos obtidos em investigação de pesquisa e desenvolvimento ou que descreve a situação de uma questão técnica ou científica. O relatório técnico-científico apresenta, simultaneamente, informação suficiente para um leitor qualificado, traça conclusões e faz recomendações. É estabelecido em função e sob a responsabilidade de um organismo ou de uma pessoa a quem será submetido". (NBR 10719).

5.8 Memorial acadêmico - O memorial acadêmico configura-se em uma retomada articulada e intensional dos dados do *currículo vitae* do estudioso. Tem uma finalidade intrínseca que é a de inserir o projeto de trabalho no projeto de vida pessoal, assim constitui-se em uma autobiografia, pautada em uma narrativa histórica, analítica, crítica, reflexiva e interpretativa, revelando a trajetória acadêmico-profissional do seu autor nos momentos de formação, atuação profissional e da produção científica, em seu contexto histórico-social, destacando os investimentos e experiências profissionais relacionando-o com a produção científica. Quando se tratar de memorial para exame de qualificação acadêmica se explicita e justifica o significado da pesquisa que culminará em uma dissertação ou tese e que está inserido em uma proposta mais ampla de vida e de trabalho científico e educacional, o que se repetirá quando for elaborado para fins de concursos de ingresso e promoção na carreira universitária, exames de seleção e concursos de livre-docência. (Cf. SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 22. ed. São Paulo: Cortez, 2004. Vt. SOARES, Magda. *Metamemória-memórias: travessia de uma educadora*. São Paulo: Cortez, 1991).

5.9 Entrevista temática - Realizada com especialistas de temas de interesse da FARN, com a qual o autor possa contribuir com interpretações, pontos de vista e perspectivas sobre um determinado problema, evidenciar aspectos de uma determinada experiência, estudo que venha realizando, período vivido, função que exerceu ou exerce e participação em determinado acontecimento, a fim de evitar a perda de um registro considerado relevante para o ensino e a cultura, em especial, do Rio Grande do Norte.

5.10 Ensaio Poético - Estudo de itinerário intelectual de um personagem, enfocando principalmente sua produção poética; biobibliografia resumida, seguida de um poema escolhido pelo autor que elabore seus comentários sobre uma determinada obra. Deve constar de cinco a dez laudas, observando-se as recomendações para "Apresentação dos Trabalhos" da Revista da FARN.

5.11 Resenha ou Recensão - Apresentação do conteúdo de uma obra, acompanhada de uma avaliação crítica, resumo crítico, portanto mais abrangente que o resumo informativo, pois permite comentários e opiniões, inclui julgamentos de valores, comparações com outras obras da mesma área ou mesmo autor e avaliação da relevância da obra com relação às outras obras do mesmo gênero. Geralmente redigido por especialistas, a partir de análise crítica do

documento, e quando analisa apenas uma determinada edição, entre várias, denomina-se recensão, conforme NBR (6028).

5.12 Resumo - Todo artigo deve ser precedido de um resumo, indicando a que categoria pertence o artigo publicado, para ajudar aos que se interessam pelo tema a decidir se devem, ou não, lê-lo por completo. O resumo é a apresentação concisa dos aspectos relevantes de um texto, devendo ser ressaltados o objetivo, o método, os resultados e as conclusões do trabalho em uma seqüência corrente de frases e não em uma enumeração de tópicos. Os objetivos devem ser expostos no resumo de maneira clara, e os métodos e técnicas devem ser descritos de forma concisa, notadamente o princípio metodológico fundamental e a ordem das operações. Nos resultados deve-se precisar os valores numéricos brutos ou percentuais de uma ou várias observações, seguido das conclusões. Em sua redação, dar preferência ao uso da terceira pessoa do singular e do verbo na voz ativa. Deve ser acompanhado das palavras-chave e de sua versão para o inglês (abstract) ou outra língua de preferência, para facilitar a divulgação internacional. Deve-se evitar expressões como "este trabalho", "este estudo", "a presente obra" e conter de 150 a 500 palavras para os trabalhos acadêmicos, respectivamente, monografias, dissertações e teses e relatórios técnico-científico. (NBR 6028).

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

Os conceitos e teorias emitidos em cada artigo são de inteira responsabilidade dos seus autores, bem como as traduções para a língua inglesa e a revisão ortográfica da língua portuguesa.

Os autores de cada trabalho publicado na Revista da FARN receberão 03 (três) exemplares da mesma, seguido de 10 cópias dos artigos em separata.