

**TÍTULO DO ARTIGO: SUBTÍTULO (ex: EFEITOS DO TREINAMENTO
FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UM ESTUDO DE CASO)**

(12 pts – Arial – negrito – centralizado – caixa alta)

**TÍTULO DO ARTIGO EM INGLÊS (ex EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING ON
THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY INDIVIDUALS: A CASE STUDY)**

(12 pts – Arial – centralizado – caixa alta)

Nome completo do aluno

(ex: Exemplo:

João da Silva¹

Maria Oliveira²)

Resumo: (na língua original – 12 pts – Arial – negrito na palavra “Resumo” – justificado). Elaborar um resumo informativo, contendo de 150 a 250 palavras, baseando-se na **NBR 6028**. O resumo não deverá ser redigido na primeira pessoa e deverá conter o problema, objetivo, metodologia, resultados ou o mesmo que conclusões principais do trabalho. (ex: "Este estudo avaliou os efeitos de um programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos. Participaram 20 indivíduos com idade média de 65 anos, submetidos a 12 semanas de intervenção. Utilizou-se o questionário WHOQOL-Bref para avaliar a qualidade de vida antes e após o programa. Os resultados indicaram melhora significativa nos domínios físico e psicológico ($p < 0,05$). Conclui-se que o treinamento funcional é uma estratégia eficaz para promover a qualidade de vida em idosos.") (12 pts – Arial – justificado)

Palavras-chave: primeira palavra; segunda palavra; terceira palavra.
(12 pts – Arial – justificado)

Abstract: (12 pts – Arial – negrito – justificado). Elaborar um resumo informativo, em inglês, contendo de 150 a 250 palavras, baseando-se na **NBR 6028**. O resumo não deverá ser redigido na primeira pessoa e deverá conter o problema, objetivo, método, resultados e conclusões do trabalho. (ex: "This study evaluated the effects of a functional training program on the quality of life of elderly people. Twenty individuals with a mean age of 65 years participated, undergoing a 12-week intervention. The WHOQOL-Bref questionnaire was used to assess quality of life before and after the program. The results indicated significant improvements in the physical and psychological domains ($p < 0.05$). It is concluded that functional training is an effective strategy to promote quality of life in the elderly.") (12 pts – Arial – justificado)

Keywords: primeira palavra; segunda palavra; terceira palavra.

(ex: Treinamento funcional; idosos; qualidade de vida).

1.

(12 pts – Arial – justificado)

Introdução

Na introdução do trabalho deve constar a definição do tema em linhas gerais, a delimitação do assunto estudado, o estabelecimento dos objetivos gerais e específicos, a apresentação da justificativa para a escolha do tema, a apresentação da metodologia e a indicação da organização do trabalho, ou seja, das partes que o compõem.

(Exemplo

"O envelhecimento populacional é uma realidade global, e a promoção da qualidade de vida em idosos tem se tornado um desafio para a saúde pública. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos, como o treinamento funcional, tem sido recomendada para melhorar a autonomia e o bem-estar dessa população. Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um programa de treinamento funcional na qualidade de vida de idosos. A metodologia incluiu uma intervenção de 12 semanas, com avaliações pré e pós-teste utilizando o questionário WHOQOL-Bref. A relevância deste estudo está em fornecer evidências científicas sobre a eficácia do treinamento funcional para idosos, contribuindo para a melhoria de políticas públicas na área da saúde.")

Os cabeçalhos das seções/subdivisões devem ser breves, claros e não numerados. O texto do artigo deve ser estruturado preferencialmente contemplando os seguintes itens: introdução, desenvolvimento e considerações finais.

Acrônimos e abreviações devem estar entre parênteses e serem precedidos de seu significado completo quando do primeiro uso no texto.

Em paráfrases as quais a autoria da fonte não faz parte do texto, referenciar da seguinte forma: lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut vulputate tincidunt turpis at tincidunt. Suspendisse aliquam venenatis ipsum (FULANO, 2020).

As citações devem seguir a **NBR 10520**. Citações diretas curtas (até três linhas) devem ser colocadas entre aspas duplas, "[...] lorem ipsum dolor sit amet,

consectetur adipiscing elit. Ut vulputate tincidunt turpis at tincidunt. Suspendisse aliquam venenatis ipsum” (FULANO, 2020, p. xx), antecedidas ou seguidas de referência da fonte, de acordo com a regra acima, juntamente com a(s) página(s) das quais foram retiradas.

Em caso de citações longas:

Exemplo de uma citação longa, composta por mais de três linhas. O texto deve estar configurado em Arial, 10 pts, justificado, espaçamento simples, com recuo de 4cm em todo o parágrafo. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut vulputate tincidunt turpis at tincidunt (FULANO, 2020, p. 34).

Não termine as seções com citações. O mais importante em uma pesquisa não é a quantidade de autores citados, se são muitos ou poucos, e sim se os autores citados foram bem estudados e bem aproveitados.

Todas as obras citadas no corpo do artigo devem constar nas referências bibliográficas no final.

Desenvolvimento

Parte principal do artigo, que contém a exposição ordenada e pormenorizada do assunto tratado. Divide-se em seções e subseções, conforme a NBR 6024, que variam em função da abordagem do tema e do método.

Fundamentação Teórica:

(Exemplo:

"O treinamento funcional é uma modalidade de exercício que visa melhorar a capacidade do indivíduo para realizar atividades cotidianas, por meio de movimentos que simulam situações reais (Silva et al., 2020). Estudos como o de Oliveira (2019) demonstram que essa modalidade é eficaz para melhorar a força, o equilíbrio e a flexibilidade em idosos, fatores essenciais para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida.")

Seções secundárias (12 pts – Arial – negrito – justificado)

O texto deve estar configurado em fonte Arial, 12 pts, **justificado**, com espaçamento automático depois dos parágrafos, e espaço de uma linha entre

parágrafos e títulos/subtítulos de seções.

Métodos:

(Exemplo:

"Participaram do estudo 20 idosos com idade entre 60 e 75 anos, recrutados em um centro comunitário. O programa consistiu em 12 semanas de treinamento funcional, com três sessões semanais de 60 minutos. A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário WHOQOL-Bref, aplicado antes e após a intervenção. Os dados foram analisados com o teste t de Student, considerando $p < 0,05$ como significativo.")

Palavras estrangeiras, ou destacadas pelo autor, devem ser grafadas em itálico. Não utilizar itálico e aspas em conjunto para destacar trechos/palavras.

Notas de fim de texto¹ devem ser inseridas junto ao texto, para alguma informação de caráter explicativo, não excedendo a utilização de 200 palavras em cada nota.

Resultados e Discussão:

(Exemplo:

"Os resultados indicaram melhora significativa nos domínios físico ($p = 0,02$) e psicológico ($p = 0,01$) do WHOQOL-Bref. Não houve alterações significativas nos domínios social e ambiental ($p > 0,05$). Esses achados corroboram os de Oliveira (2019), que também observaram melhoras na qualidade de vida de idosos após intervenções com exercícios funcionais. A ausência de mudanças nos domínios social e ambiental pode ser explicada pela curta duração do programa.")

Figuras deverão vir preferencialmente em formato JPEG em boa resolução, sugerimos 300 dpis. Tabelas ou quadros deverão ser elaboradas através da própria ferramenta de tabelas do word, com dimensões adequadas. Exemplo:

Tabela 1 - Título da tabela (Arial 11, centralizado)

Faixa etária	Nº	%
--------------	----	---

21-30 anos	3	2,4
31-40 anos	16	13,6
41-50 anos	96	84
Total	115	100,0

Fonte: (Arial, 10) [fonte, ex: o(s) autor(es), pesquisa de campo]

Nunca termine uma seção com ilustrações, gráficos ou tabelas. Procure continuar com o texto de forma a estabelecer uma ligação com o item/seção seguinte. Seguindo esta orientação as ilustrações não ficam 'soltas' no texto.

Considerações finais

Terminado o desenvolvimento, é hora de fechar o trabalho fazendo um apanhado geral de tudo o que foi discutido, deixando claro qual é a suma de tudo. Alguns autores não gostam de usar o termo Conclusão, para não transparecer a ideia de que darão a palavra final sobre o tema. Então, optam por colocar Considerações finais.

(Exemplo:

"Conclui-se que o treinamento funcional é uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida de idosos, especialmente nos aspectos físico e psicológico. Recomenda-se a realização de estudos com maior tempo de intervenção para avaliar impactos nos domínios social e ambiental. Este estudo contribui para a literatura ao fornecer evidências sobre a eficácia do treinamento funcional, podendo embasar políticas públicas voltadas para a promoção da saúde do idoso.")

Redigir essa parte exige uma certa habilidade em sintetizar ideias, utilizando uma linguagem simples e clara, mas não de forma simplista.

Comece com um breve resumo do tema, explicando a importância dele e retomando a problemática levantada. Retome a(s) hipótese(s) mostrando se foram confirmadas ou não. Retome o(s) objetivo(s), apontando em que medida eles foram ou não atingidos. Pode até usar um parágrafo para falar de como cada objetivo foi

contemplado e os resultados. Aproveitando para relatar quais foram as dificuldades encontradas (prazo curto, tema restrito, escassez de referências, etc.); se ainda restaram perguntas ou objetivos não alcançados e se surgiram novos questionamentos.

Não é hora de apresentar informações novas, apenas reafirmar o que foi argumentado ao longo do trabalho, mostrando a importância dos resultados. Em conclusão curta não inserir citações diretas, seja longa ou curta. Não é hora de recorrer aos autores, agora é com você!

Apresente as limitações do estudo ou sugestões para estudos futuros. Isso significa reconhecer os pontos fracos do TCC e quem sabe, ampliar o estudo em uma futura pós-graduação.

Finalmente, elabora o seu trabalho de conclusão com ética. Trabalhos bem feitos refletem o caráter daqueles que os produziram.

Referências (12 pts – Arial – negrito – alinhado à esquerda)

Configuração das obras abaixo: 12 pts, Arial, alinhamento à esquerda, espaçamento simples entre cada referência. Todas as referências citadas no trabalho devem estar devidamente referenciadas aqui, seguindo a ordem alfabética do sobrenome do primeiro autor.

Exemplos:

a) Livro de um só autor:

SOBRENOME, Nome. **Título em negrito**. Edição. Local de edição: Editora, ano de edição, número de páginas.

b) Livro de dois autores

SOBRENOME, Nome; SOBRENOME, Nome. **Título em negrito**. Edição. Local de edição: Editora, ano de edição, número de páginas.

c) Livro de três autores:

SOBRENOME, Nome; SOBRENOME, Nome; SOBRENOME, Nome. **Título em negrito**. Edição. Local de edição: Editora, ano de edição, número de páginas.

d) Livro de mais de três autores:

SOBRENOME, Nome et al. **Título em negrito**. Edição. Local de edição: Editora, ano de edição, número de páginas.

e) Capítulo/Artigo em livro:

SOBRENOME, Nome. Título do artigo. In: SOBRENOME, Nome (Ed./Org.). **Título**

do livro em negrito. Edição. Local de edição: Editora, ano de edição, página inicial e final do capítulo.

f) Artigos em Revistas:

SOBRENOME, Nome. Título do artigo sem aspas ou itálico. **Nome da Revista em negrito**, local, volume, número, página(s), data (mês e ano).

g) Dissertações e Teses:

SOBRENOME, Nome. **Título da dissertação ou tese em negrito**. Ano da defesa. Número de folhas. Dissertação/Tese (Mestrado/Doutorado em xxx [área]) – Nome da Instituição (Faculdade, Universidade), local, ano da publicação.

h) Artigos em jornais:

SOBRENOME, Nome. Título do artigo sem aspas ou itálico. **Nome do jornal em negrito**. Local, data, Caderno/Seção, página(s).

i) Publicação em meio eletrônico:

SOBRENOME, Nome. Título da matéria ou artigo. **Título da publicação** (site, revista), local, número, data (mês e ano). Disponível em: (endereço eletrônico). Acesso em: (data).

Notas

¹ Nota de fim (Arial, 10 pts, justificado)

Exemplo:

¹Graduando em Educação Física, UNASP. E-mail: joao.silva@unasp.edu.br

(Anexos (Opcional))

Exemplo:

Anexo A: Questionário WHOQOL-Bref aplicado aos participantes.

Informações extras:

Formatação e Normas

- **Fonte:** Times New Roman, tamanho 12.
- **Espaçamento:** 1,5 entre linhas (exceto no resumo, que deve ter espaçamento simples).
- **Margens:** 3 cm (superior e esquerda), 2 cm (inferior e direita).

- **Alinhamento:** Justificado.
 - **Paginação:** Número no canto superior direito, a partir da introdução.
-

Limite de Páginas

- O artigo deve ter **no máximo 15 páginas**, incluindo referências e anexos (se houver).
- Distribuição sugerida:
 - Introdução: 2 páginas.
 - Desenvolvimento: 8 páginas (fundamentação teórica: 3 páginas; métodos: 2 páginas; resultados e discussão: 3 páginas).
 - Considerações Finais: 2 páginas.
 - Referências: 2 páginas.
 - Anexos: 1 página (se necessário).