NOME DO DISCENTE

TÍTULO:

Subtítulo (se tiver)

Projeto de Pesquisa apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Letras – ProfLetras, rede nacional, Universidade do Estado de Mato Grosso, Câmpus de Sinop, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Letras, na área de concentração Linguagens e Letramentos, na linha de atuação Estudos da linguagem e práticas sociais ou Estudos Literários.

Orientador(a):

Dr. Dra. Fulano de Tal

SINOP – MT

2023

RESUMO

Primeira frase TEMA PRINCIPAL DO DOCUMENTO. Seguem-se: OBJETIVO, MÉTODO, CONTEXTO E SUJEITOS, PRODUTO EDUCACIONAL, TRATAMENTO DOS DADOS, RESULTADOS ESPERADOS. Frases concisas e afirmativas. Escrever na voz ativa e terceira pessoa do singular. Sem símbolos, abreviaturas, fórmulas... 250 a 500 palavras.

Palavras-chave: Grande Área. Área delimitada. Tema. Sujeito. Metodologia. Teoria.

Aqui não pode escrever no **eu** ou **nós**.

As palavras-chave devem constar no texto do resumo (caso contrário não há razão de ser palavra-chave [indexador]).

O Tema não é a mesma coisa que Título.

1 INTRODUÇÃO

“O texto é composto de uma parte introdutória, que apresenta os objetivos do trabalho e as razões de sua elaboração [...].” (NBR 14724, 2011, p. 8).

Entrada de parágrafo 1,25 cm. Fonte Arial, tamanho 12 para todo o trabalho, excetuando-se citações com mais de três linhas, notas de rodapé, paginação, legendas e fontes das ilustrações e das tabelas, que devem ser em tamanho menor e uniforme. Margens: Superior e Esquerda: 3 cm; Margens: Direita e Inferior: 2,0 cm. Tamanho do Papel: Tipo Página A4.

Todo texto deve ser digitado com espaçamento 1,5 entre as linhas, excetuando-se as citações de mais de três linhas, notas de rodapé, referências, legendas das ilustrações e das tabelas, que devem ser digitados em espaço simples.

Aspas Duplas somente citação curta;

Aspas Simples destaque de alguma expressão, ideia;

Itálico palavras estrangeiras;

Negrito títulos de obras.

Nas citações indiretas, a indicação da(s) página(s) consultada(s) é opcional.

Para citação direta curta: [NBR10530] “As citações diretas, no texto, de até três linhas, devem estar contidas entre aspas duplas. As aspas simples são utilizadas para indicar citação no interior da citação.”

Ex: Teu texto “Citação direta curta” (AUTOR, ano de publicação, número de página).

Oliveira e Leonardos (1943, p. 146) dizem que a “[...] relação da série São Roque com os granitos porfiróides pequenos é muito clara.”

Para citação direta longa: [NBR 10530] “As citações diretas, no texto, com mais de três linhas, devem ser destacadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, com letra menor que a do texto utilizado e sem as aspas. No caso de documentos datilografados, deve-se observar apenas o recuo”.

Usar tamanho 11 para a citação longa. Deixar um espaço em branco antes e depois do texto. Ex:

> Citação Longa. Citação Longa. Citação Longa. Citação Longa. Citação Longa. Citação Longa. Citação Longa. Fonte Times/Arial. Tamanho 11. Espaçamento Simples. Recuo de 4 cm do texto. (AUTOR, ANO DE PUBLICAÇÃO, p. NÚMERO DE PÁGINA).

Segue com o teu texto.

> A teleconferência permite ao indivíduo participar de um encontro nacional ou regional sem a necessidade de deixar seu local de origem. Tipos comuns de teleconferência incluem o uso da televisão, telefone, e computador. Através de áudio-conferência, utilizando a companhia local de telefone, um sinal de áudio pode ser emitido em um salão de qualquer dimensão. (NICHOLS, 1993, p. 181).

Segue com o teu texto.

Para citação indireta: [NBR 10530] "Texto baseado na obra do autor consultado."

Ex: Teu texto. De fato, semelhante equacionamento do problema conteria o risco de se considerar a literatura meramente como uma fonte a mais de conteúdos já previamente disponíveis, em outros lugares, para a teologia (JOSSUA; METZ, 1976, p. 3). Segue com o teu texto.

Para ênfases: [NBR 10530] "Para enfatizar trechos da citação, deve-se destacá-los indicando esta alteração com a expressão grifo nosso entre parênteses, após a chamada da citação, ou grifo do autor, caso o destaque já faça parte da obra consultada."

Ex: Teu texto. "[...] b) desejo de criar uma literatura **independente**, **diversa**, de vez que, aparecendo o classicismo como manifestação de passado colonial [...]." (CANDIDO, 1993, v. 2, p. 12, grifo do autor). Segue com o teu texto.

Devem ser indicadas as supressões, interpolações, comentários, ênfase ou destaques, do seguinte modo:

a) supressões: [...]

b) interpolações, acréscimos ou comentários: [ ]

c) ênfase ou destaque: grifo ou negrito ou itálico.

2 PROBLEMA DE PESQUISA

Nesta parte, apresenta-se, inicialmente, o diagnóstico (a partir de uma angústia) que motivou o problema da pesquisa. Pode ser evidenciado de várias maneiras, por exemplo, por meio de análise de resultados de avalições, questionários etc.

Em seguida, descreve-se o Problema de pesquisa, a questão norteadora que levará a uma investigação. O objeto de pesquisa deve ser problematizado e contextualizado teoricamente, isto é, deve-se argumentar sobre a escolha dessa questão na perspectiva do contexto da pesquisa. Na problematização, geralmente, aparece uma ou mais perguntas que orientarão a investigação.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

O Objetivo geral tem uma relação direta com o Problema do Projeto. O Objetivo Geral direciona o que se pretende alcançar, o foco da pesquisa. É redigido com uma frase iniciando com o verbo no infinitivo.

3.2 Objetivos específicos

Os Objetivos específicos definem todos os pontos a serem abordados durante o processo de investigação, identificando cada etapa da pesquisa. Ao escrever os Objetivos específicos inicie com o verbo no infinitivo.

Sugestão do Autor Carlos Fernandes. Organizar cada Objetivo Específico em um domínio cognitivo. Disponível em: <http://recantodasletras.uol.com.br/teorialiteraria/832346>.

Domínio 1: CONHECIMENTO

apontar – definir – enunciar – inscrever – marcar – nomear – recortar – registrar – relacionar – relatar.

Domínio 2 – COMPREENSÃO
descrever – discutir – explicar – expressar – identificar – localizar – narrar – reafirmar – revisar – traduzir – transcrever.

Domínio 3: APLICAÇÃO
aplicar – demonstrar – dramatizar – empregar – esboçar – ilustrar – interferir – inventariar – operar – praticar – traçar.

Domínio 4: ANÁLISE
analisar – averiguar – calcular – categorizar – comparar – contrastar – criticar – debater – diferenciar – distinguir – examinar – experimentar – investigar – provar – verificar.

Domínio 5: SÍNTESE
compor – conjugar – coordenar – criar – erigir – esquematizar – formular – organizar – planejar – prestar – propor.

Domínio 6: AVALIAÇÃO
avaliar – escolher – estimar – julgar – medir – selecionar – taxar – validar – valorizar.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

Parte do Projeto em que se apresenta uma reflexão bibliográfica sobre o assunto. Todos os conceitos utilizados durante a pesquisa devem ser apresentados nesta parte do trabalho e definidos pelo autor. Indica-se sempre ao aluno que tenha como base teórica um número reduzido de autores. Já autores secundários, aqueles que dialogarão com o(s) autor(es) principal(is) reforçando ou contrariando a ideia defendida, ou mesmo terciários, exemplos que ilustrem a idéia levantada, podem ser utilizados mais livremente. É importante para o aluno manter-se numa linha teórica, sem grandes divagações, e trazer sempre para a discussão teórica o problema de pesquisa, o objetivo da pesquisa e a meta traçada para a realização da pesquisa.

Caso o aluno utilize alguma Ilustração:

> Qualquer que seja o tipo de ilustração, sua identificação aparece na parte superior, precedida da palavra designativa (desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros), seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto, em algarismos arábicos, travessão e do respectivo título. Após a ilustração, na parte inferior, indicar a fonte consultada (elemento obrigatório, mesmo que seja produção do próprio autor), legenda, notas e outras informações necessárias à sua compreensão (se houver). A ilustração deve ser citada no texto e inserida o mais próximo possível do trecho a que se refere. (NBR 14724, 2011, p. 11).

Ex:

Fotografia 7 – Escola Estadual de 1º. Grau Manoel Soares Campos



Fonte: Escola Estadual Manoel Soares Campos, Acervo Particular, (s.d.)

5 METODOLOGIA

Nesta parte, explicita-se o método e o tipo da Pesquisa que se aplica ao objeto de estudo. Serão descritos os diversos momentos que serão percorridos, os caminhos a serem seguidos, as principais estratégias para efetuar e concretizar os objetivos propostos (como?) e os instrumentos que auxiliarão na Pesquisa (com quê?). Neste tópico, o aluno deverá indicar:

- Tipo e abordagem de Pesquisa;
- Métodos e técnicas para geração e coleta de dados;
- Sujeitos envolvidos na Pesquisa;

- O local onde será realizada a Pesquisa;
- A geração e coleta de dados (como será feita, quando).
- Descrição e análise dos dados.
- Produto educacional gerado.

6 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

PERÍODO ATIVIDADES	2023/1	2023/2	2024/1	2024/2
Levantamento Bibliográfico				
Seleção do Local				
Seleção dos Sujeitos				
Diagnóstico da realidade				
Elencar os itens dos Objetivos Específicos – quais são e quando serão realizados				
Elencar as fases da Metodologia da pesquisa – quais são e quando serão realizadas				
Elaboração da proposta interventiva – produto educacional				
Submissão do projeto na plataforma Brasil (Comitê de Ética)				
Banca de qualificação				
Exame de proficiência				
Desenvolvimento da proposta				
Apresentação e triangulação dos dados				
Sistematização e Análise dos dados				
Redação do Trabalho de Conclusão				
Banca de defesa				
Revisão e redação final				
Entrega do trabalho				

REFERÊNCIAS

Alinhado à esquerda, fonte Arial, tamanho 12 e espaçamento simples. Deixar um espaço em branco entre as obras. Entrada em ordem alfabética sem diferenciar se a obra é física ou online, pintura ou música, entrevista ou fotografia.

URLs para as referências serão informadas quando possível. Utiliza-se o sistema alfabético para ordem de entrada.

Exemplos gerais:

ALFONSO-GOLDFARB, Ana Maria; MAIA, Carlos A. (coord.). **História da ciência**: o mapa do conhecimento. Rio de Janeiro: Expressão e Cultura; São Paulo: EDUSP, 1995. 968 p. (América 500 anos, 2).

ALVES, Castro. **Navio negreiro**. [*S. l.*]: Virtual Books, 2000. Disponível em: http://www.virtualbooks.com.br/v2/ebooks/?idioma=Portugues&id=00065. Acesso em: 10 jan. 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **ABNT NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

BAVARESCO, Agemir; BARBOSA, Evandro; ETCHEVERRY, Katia Martin (org.). **Projetos de filosofia**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2011. *E-book* (213 p.) (Coleção Filosofia). ISBN 978-85-397-0073-8. Disponível em: http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/projetosdefilosofia.pdf. Acesso em: 21 ago. 2011.

BOURDIEU, Pierre. A escola conservadora: as desigualdades frente à escola e à cultura. *In*: NOGUEIRA, Maria Alice; CATANI, Afrânio Mendes (org.). **Pierre Bourdieu**: escritos de educação. Petrópolis: Vozes, 2001. p. 39-64.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.

BRASIL. Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002. Institui o Código Civil. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 139, n. 8, p. 1-74, 11 jan. 2002. PL 634/1975.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Organizado por Cláudio Brandão de Oliveira. Rio de Janeiro: Roma Victor, 2002. 320 p.

BRASIL. Lei nº 9.979, de 5 de julho de 2000. Abre ao Orçamento Fiscal da União, em favor da Justiça Eleitoral, crédito Suplementar no valor de R$155.000.000,00, para reforço de dotações consignadas no vigente orçamento. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**: seção 1, Brasília, DF, ano 138, n. 129, p. 4, 6 jul. 2000.

CID, Rodrigo. Deus: argumentos da impossibilidade e da incompatibilidade. *In*: CARVALHO, Mário Augusto Queiroz *et al*. **Blog investigação filosófica**. Rio de Janeiro, 23 abr. 2011. Disponível em: http://investigacao-filosofica.blogspot.com/search/label/Postagens. Acesso em: 23 ago. 2011.

DREIFUSS, René. **A era das perplexidades**: mundialização, globalização e planetarização. Petrópolis: Vozes, 1996.

FAULSTICH, Enilde L. de. **Como ler, entender e redigir um texto**. 6. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

FRANCO, I. **Discursos**: de outubro de 1992 a agosto de 1993. Brasília, DF: [*s. n.*], 1993. 107 p.

FRANÇA, Júnia Lessa *et al*. **Manual para normalização de publicações técnico-científicas**. 3. ed. rev. e aum. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1996.

GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel. **O amor nos tempos do cólera**. 33. ed. Rio de Janeiro: Record, 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 1989.

GONÇALVES, F. B. **A história de Mirador**. [*S. l.*: *s. n.*], 1993.

KRIEGER, Gustavo; NOVAES, Luís Antonio; FARIA, Tales. **Todos os sócios do presidente**. 3. ed. [*S. l.*]: Scritta, 1992. 195 p.

REGO, L. L. B. O desenvolvimento cognitivo e a prontidão para a alfabetização. *In*: CARRARO, T. N. (org.). **Aprender pensando**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1991. p. 31-40.

RIO DE JANEIRO (Estado). Corregedoria Geral de Justiça. Aviso nº 309, de 28 de junho de 2005. [Dispõe sobre a suspensão do expediente na 6. Vara de Órfãos e Sucessões da Comarca da Capital nos dias 01, 08, 15, 22 e 29 de julho de 2005]. **Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro**: parte 3: seção 2: Poder Judiciário, Rio de Janeiro, ano 31, n. 19, p. 71, 30 jun. 2005.

SCHAUM, Daniel. **Schaum's outline of theory and problems**. 5th ed. New York: Schaum Publishing, 1956. 204 p.

TOURINHO FILHO, F. C. **Processo penal**. 16. ed. rev. e atual. São Paulo: Saraiva, 1994. v. 2.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Relatório de atividades Pró-reitoria de pós- graduação**. [Florianópolis: UFSC], 2012. Disponível em: http://propg.ufsc.br/files/2013/08/Relatório-de- Atividades-PROPG-2012.pdf. Acesso em: 26 fev. 2015.

WHITEHURST, Grover; LONIGAN, Christopher. Emergent literacy: development from pre-readers to readers. *In*: NEUMAN, Susan; DICKINSON, David (org.). **Handbook of early literacy research**. London: Guiford Press, 2003. p. 11-29.

Modelo para Evento: Simpósio/Congresso

BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos. *In*: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: USP, 1994. p. 16-29.

GONÇALVES, Carmen Diego. Estilo de pensamento na produção de conhecimento científico. *In*: CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA, 4., 2000, Coimbra. **Actas do** [...]. Lisboa: Associação Portuguesa de Sociologia, 2000. Tema: Sociedade portuguesa: passados recentes, futuros próximos. Eixo temático: Reorganização dos saberes, ciência e educação, p. 1-18. Disponível em: https://aps.pt/wp-content/uploads/2017/08/DPR462de12f4bb03_1.pdf. Acesso em: 3 maio 2010.

Modelo para Revista e Revista Eletrônica

ALCARDE, J. C.; RODELLA, A. A. O equivalente em carbonato de cálcio dos corretivos da acidez dos solos. **Scientia Agricola**, Piracicaba, v. 53, n. 2/3, p. 204-210, maio/dez. 1996.

JOSSUA, Jean Pierre; METZ, Johann Baptist. Editorial: Teologia e Literatura. **Concilium**, Petrópolis, v. 115, n. 5, p. 2-5, 1976.

LOPES FILHO, Juraci Mourão. Influências materiais e estruturais sobre a jurisdição constitucional brasileira. **Revista Opinião Jurídica**, Fortaleza, ano 12, n. 16, p. 232-257, jan./dez. 2014. ORCID: 0000-0002-6635-5854. Disponível em: http://periodicos.unichristus.edu.br/index.php/opiniaojuridica/article/view/214/130. Acesso em: 22 set. 2017.

LUCCHIARI, D. H. P. S.; BONNEAUD, A.-L. Le genoprofessiogramme et le choix de la profession. **Rev. Bras. Orientac. Prof.**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 57-64, 2006.

MANSILLA, H. C. F. La controversia entre universalismo y particularismo en la filosofía de la cultura. **Revista Latinoamericana de Filosofía**, Buenos Aires, v. 24, n. 2, primavera 1998.

MARIN, Alda Junqueira; GIOVANNI, Luciana Maria. Expressão escrita de concluintes de curso universitário para formar professores. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 37, n. 130, p. 15-41, jan./abr. 2007.

RAMOS, Fernando César da Silva. A leitura em movimento: estudo de um caso de censura no Brasil do século XIX. **Em Tese**, Belo Horizonte, v. 9, p. 115-124, dez. 2005. Disponível em: http://www.letras.ufmg.br/poslit/08_publicacoes_pgs/Em-tese-2004-pdfs/13-Fernando-C%C3%A9sar-Silva.pdf. Acesso em: 20 set. 2011.

SILVA, E. T. Leitura da literatura: a hora da superação! **Ci. Inf.**, Brasília, DF, v. 17, n. 2, p. 147-149, jul./dez. 1988. [Seção] Recensões. Recensão da obra de: ZILBERMAN, R. A leitura e o ensino da literatura. São Paulo: Contexto, 1988. 146 p. Disponível em: http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/292/292. Acesso em: 21 set. 2017.

VINCENT, Guy; LAHIRE, Bernard; THIN, Daniel. Sobre a teoria e a forma escolar. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, n. 33, p. 7-47, jun. 2001.

Modelo de Entrevista

Artigo, seção e/ou matéria de publicação periódica
MENDONÇA, Lenny; SUTTON, Robert. Como obter sucesso na era do código aberto. Entrevistado: Mitchekk Baker. **HSM Management**, São Paulo, ano 12, v. 5, n. 70, p. 102-106, set./out. 2008.

Para entrevistas, o primeiro elemento deve ser o entrevistado.

HAMEL, Gary. Eficiência não basta: as empresas precisam inovar na gestão. [Entrevista cedida a] Chris Stanley. **HSM Management**, São Paulo, n. 79, mar./abr. 2010. Disponível em: http://www.revistahsm.com.br/coluna/gary-hamel-e-gestao-na-era-da-criatividade/. Acesso em: 23 mar. 2017.

ANTICAST 66: as histórias e teorias das cores. Entrevistadores: Ivan Mizanzuk, Rafael Ancara e Marcos Beccari. Entrevistada: Luciana Martha Silveira. [S. *l*.]: Brainstorm9, 31 jan. 2013. *Podcast*. Disponível em: https://soundcloud.com/anticastdesign/anticast-66-as-hist-rias-e/s-OImz9. Acesso em: 22 ago. 2014.

Modelo para Fotografia:

HOUTE, Jef Van den. **Black hole**. 1 June 2010. 1 fotografia. Disponível em: https://1x.com/photo/41409. Acesso em: 26 maio 2011.

KOBAYASHI, K. **Doença dos xavantes**. 1980. 1 fotografia.

Modelo para Trabalho Acadêmico:

AGUIAR, André Andrade de. **Avaliação da microbiota bucal em pacientes sob uso crônico de penicilina e benzatina**. 2009. Tese (Doutorado em Cardiologia) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

ALVES, Daian Péricles. **Implementação de conceitos de manufatura colaborativa**: um projeto virtual. 2008. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia Industrial Mecânica) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2008.

COELHO, Ana Cláudia. **Fatores determinantes de qualidade de vida física e mental em pacientes com doença pulmonar intersticial**: uma análise multifatorial. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/16359/000695147.pdf?sequence%EF%80%BD1. Acesso em: 4 set. 2009.

RODRIGUES, Ana Lúcia Aquilas. **Impacto de um programa de exercícios no local de trabalho sobre o nível de atividade física e o estágio de prontidão para a mudança de comportamento**. Orientador: Mario Ferreira Junior. 2009. 82 f. Dissertação (Mestrado em Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

Modelo para Sites:

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Pesquisa Tesauros**. Disponível em: http://pergamum.inep.gov.br/pergamum/biblioteca/pesquisa_thesauro.php?resolution2=1024_1. Acesso em: 20 jul. 2018.

UNESCO. **UNESCO Thesaurus**. Disponível em: http://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/en/. Acesso em: 20 jul. 2018.

APÊNDICE

Texto ou documento elaborado pelo autor, a fim de complementar sua argumentação, sem prejuízo da unidade nuclear do trabalho. (NBR 14724, 2011, p. 02).

> Elemento opcional. Deve ser precedido da palavra APÊNDICE, identificado por letras maiúsculas consecutivas, travessão e pelo respectivo título. Utilizam-se letras maiúsculas dobradas, na identificação dos apêndices, quando esgotadas as letras do alfabeto. (NBR 14724, 2011, p. 09).

Ex:

APÊNDICE A – Roteiro de Perguntas

1 – Nome Completo:

2 – Residência:

3 – Nacionalidade:

4 – Perguntas: (segue)

O Apêndice existe para não deixar o texto da Trabalho de Conclusão “pesado” com informações complementares. Casos ilustrativos vão nos Apêndices.

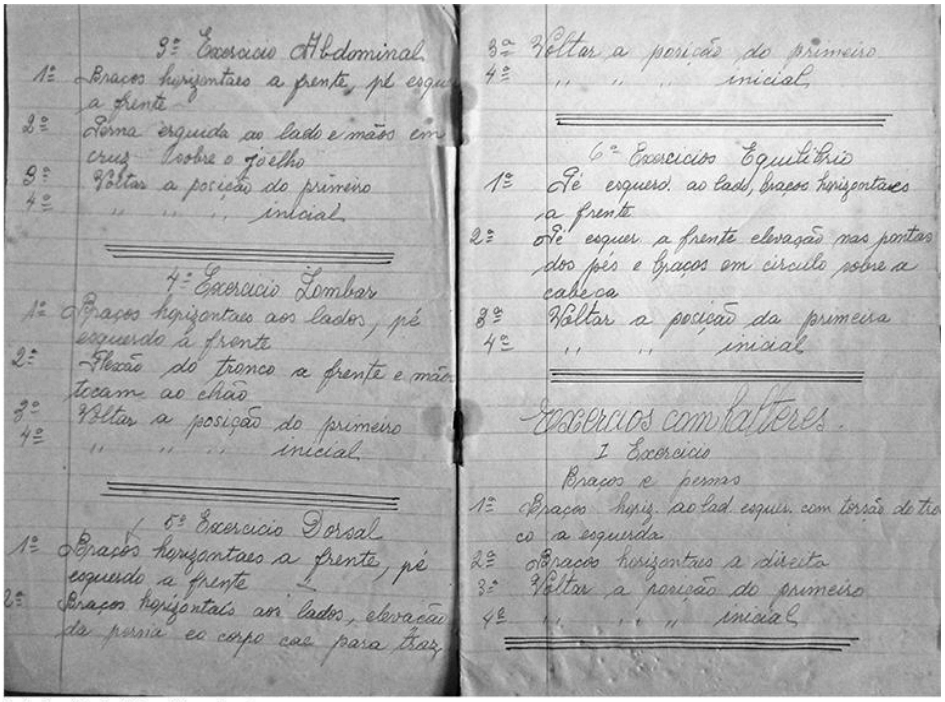
ANEXOS

Texto ou documento não elaborado pelo autor, que serve de fundamentação, comprovação e ilustração. (NBR 14724, 2011, p. 02).

> Elemento opcional. Deve ser precedido da palavra ANEXO, identificado por letras maiúsculas consecutivas, travessão e pelo respectivo título. Utilizam-se letras maiúsculas dobradas, na identificação dos anexos, quando esgotadas as letras do alfabeto. (NBR 14724, 2011, p. 09).

Ex:

ANEXO A – Diário de Aula da professora Liliane Viero Costa


3º Exercício Abdominal.
1º Braços horizontais a frente, pé esqu
a frente
2º Perna erguida ao lado e mãos em
cruz sobre o joelho
3º Voltar a posição do primeiro
4º " " " inicial

4º Exercício Lombar
1º Braços horizontais aos lados, pé
esquerdo à frente
2º Flexão do tronco a frente e mão
tocam ao chão
3º Voltar a posição do primeiro
4º " " " inicial

5º Exercício Dorsal
1º Braços horizontais a frente, pé
esquerdo a frente
2º Braços horizontais aos lados, elevação
da perna e corpo cae para traz

3º Voltar a posição do primeiro
4º " " " inicial

6º Exercícios Equilíbrio
1º Pé esquerd. ao lado, braços horizontaes
a frente
2º Pé esquer. a frente elevação nas pontas
dos pés e braços em circulo sobre a
cabeça
3º Voltar a posição da primeira
4º " " inicial

Exercícios com halteres.
I Exercício
Braços e pernas
1º Braços horiz. ao lad esquer. com torsão do tro
co a esquerda
2º Braços horizontaes a direita
3º Voltar a posição do primeiro
4º " " " inicial

Fonte: Acervo pessoal da família de Liliane Viero Costa.

Os Anexos são sempre materiais de pesquisa ilustrativos. Os materiais de pesquisa analisados vão dentro do texto do Trabalho de Conclusão.

Anexos nunca são de própria autoria. Como na imagem acima, a Fonte já vinha junto à fotografia e deve ser respeitada. Casos de fotografias que não venham com Fonte, mas que se saibam a origem, estas devem ser acrescentadas junto às fotografias.