

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**



**NORMAS PARA A FORMATAÇÃO DE  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)  
- MONOGRAFIA E ARTIGO CIENTÍFICO -  
DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO DA EEFD/UFRJ**

**Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Sílvia Maria Agatti Lüdorf**

**Rio de Janeiro, 2023.**

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sílvia Maria Agatti Lüdorf**

**NORMAS PARA FORMATAÇÃO DE  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)  
- MONOGRAFIAS E ARTIGOS -  
DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO DA EEFD**

**Normas para formatação de TCC adotadas pela Comissão de TCC  
Escola de Educação Física e Desportos  
Universidade Federal do Rio de Janeiro**

**3<sup>a</sup> Versão atualizada e ampliada**

**Rio de Janeiro, 2023.**

## **SUMÁRIO**

<b>INTRODUÇÃO: SOBRE O TCC E AS NORMAS</b>	<b>4</b>
<b>1. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO GERAL DA MONOGRAFIA E DO ARTIGO CIENTÍFICO</b>	<b>5</b>
<b>2. FORMATAÇÃO DO TCC</b>	<b>9</b>
<b>3. ELABORAÇÃO DAS REFERÊNCIAS</b>	<b>10</b>
<b>4. COMO FAZER CITAÇÕES</b>	<b>13</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>16</b>

## INTRODUÇÃO: SOBRE O TCC E AS NORMAS

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sílvia Maria Agatti Lüdorf<sup>1</sup>

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), segundo a NBR 14724:2011 (ABNT, 2011)

é:

Documento que apresenta o resultado de estudo, devendo expressar conhecimento do assunto escolhido, que deve ser obrigatoriamente emanado da disciplina, módulo, estudo independente, curso, programa, e outros ministrados. Deve ser feito sob a coordenação de um orientador. (p. 4)

Conforme previsto na **Regulamentação do Trabalho de Conclusão dos Cursos de Licenciatura e Graduação da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ<sup>2</sup>**, o TCC pode ser apresentado basicamente em dois formatos, a saber: monografia e artigo científico.

A monografia ou o artigo científico deve conter elementos considerados essenciais aos trabalhos acadêmicos e seguir orientações padronizadas. A EEFD/ UFRJ<sup>3</sup> adota as normas da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), em especial: NBR 6023 (2018), NBR 6024 (2012), NBR 6027 (2012), NBR 10520 (2023) e NBR 14724 (2011).

O objetivo do presente texto é apresentar as principais normas e orientações para formatação do TCC no formato de monografia ou artigo, com exemplos aplicados à área de Educação Física.

Cabe esclarecer que o intuito é reunir as principais informações e orientações, de caráter geral, mas que podem apresentar variações em função das diferentes especificidades do campo da Educação Física e do(a) docente orientador(a). Além disso, as normas da ABNT mencionadas podem ser acessadas em sua íntegra para mais detalhes.

Em um primeiro momento, serão apresentadas informações relativas à estrutura da monografia e do artigo científico. Posteriormente, serão abordadas algumas orientações básicas sobre formatação, elaboração das referências e utilização de citações.

---

<sup>1</sup> Professora Titular da EEFD/UFRJ da área de Metodologia Científica. Este texto contém algumas informações, adaptadas e atualizadas, presentes no livro: LÜDORF, S. M. A. **Metodologia da Pesquisa**: do projeto ao trabalho de conclusão de curso. Curitiba: Appris, 2017.

<sup>2</sup> Disponível em: <https://eefd.ufrj.br/tcc>

<sup>3</sup> A UFRJ (2023) edita o Manual para Elaboração e Normalização de Trabalhos Acadêmicos, também com base nas normas da ABNT, disponibilizado pelo Sistema de Bibliotecas (SiBI) em: <https://www.sibi.ufrj.br/index.php/produtos-e-servicos/manuais-e-publicacoes>

## 1. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO GERAL DA MONOGRAFIA E DO ARTIGO CIENTÍFICO

Os trabalhos acadêmicos, como o TCC, são compostos basicamente por três elementos: pré-textuais, textuais e pós-textuais. No TCC da EEFD/UFRJ, além de considerar esses elementos é necessário preencher a Ficha de Avaliação dos docentes orientador e convidado, as quais serão enviadas ao docente responsável pelo RCS/TCC, após preenchimento e assinaturas requeridas, em arquivos separados do TCC.<sup>4</sup>

A seguir, será apresentada a estrutura sugerida para o TCC, nos formatos de monografia e de artigo científico da EEFD/UFRJ.

### 1. 1 Monografia

**1.1.1 Elementos pré-textuais:** São as folhas que antecedem o texto propriamente dito e devem ser colocadas na seguinte ordem:

- Capa padrão da EEFD
- Folha de Rosto padrão da EEFD
- Folha de Aprovação padrão<sup>5</sup> da EEFD
- Dedicatória (opcional)
- Agradecimentos (opcional)
- Resumo<sup>6</sup>: Resumo é elemento obrigatório que consiste em uma breve síntese da pesquisa, com informações concisas relativas ao problema ou objeto de estudo, objetivos, métodos, resultados e conclusão (máximo de 350 palavras, escrito em parágrafo único e espaçamento simples). No início devem ser colocados os seguintes dados: Título, autor(es) e orientador(a). Logo abaixo, em campo específico conforme modelo, devem ser colocadas três “palavras-chave” ou descritores, que representem o conteúdo abordado, separadas por ponto e vírgula.
- Sumário: De acordo com a ABNT (2011), o sumário consiste na “Enumeração das divisões, seções e outras partes do trabalho, na mesma ordem e grafia em que a matéria nele se sucede.” (p. 4). Cabe destacar que Sumário é diferente de Índice, que por sua vez, significa: “Lista de palavras ou frases, ordenadas segundo determinado critério, que localiza e remete

---

<sup>4</sup> Modelo disponível no site da EEFD: [www.eefd.ufrj.br/tcc](http://www.eefd.ufrj.br/tcc)

<sup>5</sup> Capa, Folha de Rosto e Folha de Aprovação estão disponíveis no *site* da EEFD: [www.eefd.ufrj.br/tcc](http://www.eefd.ufrj.br/tcc)

<sup>6</sup> A EEFD disponibiliza o modelo da folha de Resumo junto aos elementos acima mencionados.

para as informações contidas no texto.” (p. 3) O índice normalmente não é utilizado em TCC.

- Lista(s) de tabelas ou ilustrações (opcional): Trata-se de lista(s) com a numeração e título das tabelas ou ilustrações utilizadas no texto, com as respectivas páginas.

**1.1.2 Elementos textuais ou texto:** A parte textual compreende o texto escrito, cuja estrutura básica consiste em três partes (introdução, desenvolvimento e conclusão). No caso do TCC, porém, não se utiliza a nomenclatura desenvolvimento, visto que há particularidades relativas à sua configuração, como poderá ser visto.

Destaque-se que a Educação Física compreende as subáreas biodinâmica, sociocultural e pedagógica (Carvalho e Manoel, 2011) e, assim, apresenta especificidades e ampla variedade de objetos de estudo. Além disso, a monografia pode ser construída a partir de uma pesquisa teórica ou teórico-empírica. A pesquisa teórica é realizada com base em análise da literatura científica, ao passo que a teórico-empírica compreende também alguma forma de coleta de dados (Lüdorf, 2017).

Nesse sentido, sugere-se uma estrutura básica para cada tipo de pesquisa, porém, entende-se que as divisões e respectivos títulos podem ser adaptados em função da vertente de estudo e da orientação recebida.

A monografia desenvolvida com fundamento em uma **pesquisa teórico-empírica**, normalmente é estruturada da seguinte forma:

**INTRODUÇÃO:** É a parte inicial do trabalho, em que é realizada a apresentação do objeto de estudo ou problema e compreende: contextualização e delimitação do estudo (apresentação do problema), objetivos e relevância do estudo. Alguns itens, tais como: questões, hipóteses, organização do estudo etc., podem ser colocados, a depender da orientação.

**FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA<sup>7</sup> ou REVISÃO DE LITERATURA:** Esta seção é normalmente dividida em capítulo(s) que contenham os subsídios teóricos a respeito do assunto abordado. Em monografias da subárea biodinâmica, contudo, a revisão de literatura pode ser alocada na introdução.

**PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS ou MÉTODOS:** Compreende descrição, explicação e justificativa relativas ao tipo de pesquisa e método adotados. Detalha-se a forma como a coleta

---

<sup>7</sup> Nas subáreas sociocultural e pedagógica, pode haver preferência por utilizar o termo REFERENCIAL TEÓRICO ou outro, a depender do docente orientador(a).

de dados foi realizada: local, período, amostra, técnicas de pesquisa, procedimentos, forma de análise, bem como outras informações, a depender do caso.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Nesta seção são apresentados os resultados, sendo efetivada a análise e a discussão dos dados, em cotejo com a literatura. A depender da orientação, pode haver uma seção somente para apresentação dos resultados e outra, que contém a discussão.

**CONCLUSÃO:** Parte final do texto, onde são retomados os principais resultados do estudo e apresentada a conclusão, tendo em vista o objetivo proposto inicialmente. É também um espaço para tecer críticas, realizar comentários sobre limitações da pesquisa e sugerir novos estudos.

Para a monografia desenvolvida com fundamento em uma **revisão sistemática** de literatura, sugere-se a estrutura utilizada em artigos originais, ou seja: INTRODUÇÃO, MÉTODOS, RESULTADOS, DISCUSSÃO e CONCLUSÃO.

A monografia desenvolvida com fundamento em uma **pesquisa teórica**, por sua vez, poderá ser estruturada em INTRODUÇÃO, FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA ou REVISÃO DE LITERATURA e CONCLUSÃO. Neste caso, as informações relativas ao método podem ser incluídas na introdução.

**1.1.3 Elementos pós-textuais:** São os elementos posteriores à apresentação do texto.

- **REFERÊNCIAS<sup>8</sup>:** Relação com os dados de identificação das fontes de pesquisa (artigos, livros, dissertações, teses etc.), **em ordem alfabética por sobrenome do autor**, alinhadas somente à esquerda e separadas entre si por um espaço, conforme as normas da ABNT (2018).
- **ANEXO:** Item opcional, que consiste em documento ou texto não elaborado pelo autor, para esclarecer, documentar ou ilustrar o estudo. Deve ser identificado por letras maiúsculas consecutivas, travessão e pelos respectivos títulos. Ex.: ANEXO A – Escala de Silhuetas para Adultos.
- **APÊNDICE:** Item opcional, que consiste em documento ou texto elaborado pelo autor de modo a complementar o trabalho. Ex.: APÊNDICE A – Questionário sobre conteúdos em Educação Física Escolar.

---

<sup>8</sup> Bibliografia é a relação das obras consultadas, mas não necessariamente citadas. Destaque-se que a nomenclatura “Referências Bibliográficas” constava em normas anteriores, mas está desatualizada.

## 1.2 Artigo científico:

### 1.2.1 Elementos pré-textuais:

Semelhante à monografia, com poucas alterações, conforme a sequência:

- Capa padrão da EEFD
- Folha de Rosto padrão da EEFD
- Folha de Aprovação padrão da EEFD
- Dedicatória (opcional)
- Agradecimentos (opcional)
- Resumo: Segue normas e modelo da monografia, porém deve ter o máximo de 200 palavras e três descritores. Cabe destacar que os descritores foram criados para possibilitar o uso de terminologia comum para pesquisa, ao facilitar a recuperação da informação. Assim, devem fazer parte dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponíveis em: <https://decs.bvsalud.org/>

### 1.2.2 Elementos textuais:

Sugere-se uma estrutura básica para os diferentes tipos de artigos, podendo ser adaptada em função da especificidade do objeto de estudo e da abordagem utilizada:

- a) **Artigo original:** Trata-se do relato de uma pesquisa teórico-empírica, ou seja, que conteve uma determinada coleta de dados originais. Neste caso, a estrutura compreende: Introdução; Métodos; Resultados; Discussão; Conclusão.
- b) **Artigo de revisão:** Trata-se de uma revisão teórica realizada a partir de levantamento e análise crítica da literatura relativa a um assunto específico. Normalmente, é estruturado em: Introdução; Fundamentação Teórica (divisão em tópicos); Conclusão. Destaque-se que há vários tipos de artigos de revisão, tais como sistemática (que segue a estrutura do artigo original), narrativa ou outros, cuja estrutura pode ser diferenciada, a critério do docente orientador;
- c) **Ensaio:** Trata-se de uma reflexão teórica aprofundada sobre um determinado assunto e sua estrutura pode ser: Introdução; Fundamentação Teórica (divisão em tópicos); Conclusão. Destaque-se que adaptações podem ser realizadas a critério do docente orientador.

### 1.2.3 Elementos pós-textuais: Referências e, eventualmente, Anexo ou Apêndice.



## 2. FORMATAÇÃO DO TCC

A monografia e o artigo devem seguir as recomendações básicas de formatação. Devem ser digitados em editor de texto Word for Windows, fonte Times New Roman ou Arial, tamanho 12, espaço 1,5 entrelinhas e alinhamento justificado.

As demais configurações são:

- **Folha A4:** com margens esquerda e superior = 3,0 cm; direita e inferior = 2,0 cm.
- **Paginação:** O número da página deve estar no canto superior direito. Todas as folhas do trabalho devem ser contadas sequencialmente. A numeração aparece a partir do início da parte textual (Introdução).
- **Títulos das partes principais<sup>9</sup>:** Letra maiúscula, negrito, centralizado, no alto da página.
- **Títulos dos capítulos ou seções:** A numeração precede os títulos, alinhados à esquerda, podendo ser usados recursos de negrito ou grifo. Caso haja necessidade, cada seção pode comportar sub-seções (1.1, 1.2, ...).
- **Referências:** Devem seguir a NBR 6023 (ABNT, 2018) e estar alinhadas somente à esquerda. São ordenadas em ordem alfabética pelo sobrenome do autor e digitadas utilizando-se espaçamento simples entrelinhas. Entre uma e outra referência, há uma linha em branco em espaçamento simples.

Conforme a “Regulamentação do Trabalho de Conclusão (TCC) dos cursos de licenciatura e graduação da Escola de Educação Física e Desportos (EEFD) da UFRJ”, a monografia deve conter o mínimo de 20 páginas textuais. Já o artigo deve possuir o mínimo de 12 páginas textuais. Mais do que contabilizar páginas, é importante considerar que o TCC é um estudo com base em parâmetros científicos e, portanto, com etapas e requisitos básicos para construção da pesquisa a serem seguidos. No caso do artigo, segue-se a recomendação de conter entre 12 a 20 páginas de texto na formatação indicada.

---

<sup>9</sup> Incluem-se aqui os elementos pré-textuais (Resumo, Sumário etc), textuais (Introdução etc) e pós-textuais (Referências, anexos etc).

## ELABORAÇÃO DAS REFERÊNCIAS<sup>10</sup>

Na elaboração de qualquer trabalho acadêmico, são necessárias fontes de consulta. Dentre o material selecionado (livros, artigos de periódicos, dissertações, teses etc.), aquele que for efetivamente utilizado para a construção do trabalho deve vir identificado através de normas específicas.

Conforme a ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), NBR 6023: 2018, referência é o “Conjunto padronizado de elementos descritivos, retirados de um documento, que permite sua identificação individual.” (p.2)

As referências servem para orientar o leitor quanto à origem do documento utilizado no trabalho e devem conter os elementos essenciais para sua identificação. A ABNT (2018) exige que as referências sejam alinhadas apenas à esquerda e que o recurso tipográfico (negrito, grifo ou itálico), utilizado para o destaque, seja uniforme para todas as referências de um mesmo documento.

Recomenda-se a consulta às normas da ABNT (NBR 6023: 2018) ou ainda, ao Manual para Elaboração e Normalização de Trabalhos Acadêmicos (UFRJ, 2023) para conhecer os detalhes dos diferentes tipos de referências. Porém, a seguir serão apresentados alguns exemplos de referências mais utilizadas em TCCs e seus elementos essenciais.

Destaque-se que, para recursos *online*, além dos elementos mencionados (UFRJ, 2023), é preciso acrescentar o endereço eletrônico, precedido da expressão “Disponível em:” e a data de acesso, precedida da expressão “Acesso em:”

### a) Livro:

Autor (es), título (em destaque), subtítulo (se houver), edição, local (cidade), editora e ano da publicação.

Ex.:

COLUMA, J. F.; CHAVES, S. F. **Capoeira e psicomotricidade**: Brincando e aprendendo a jogar. Petrópolis: Vozes, 2017.

LÜDORF, S. M. A. **Metodologia da pesquisa**: do projeto ao trabalho de conclusão de curso. Curitiba: Appris, 2017.

RAMOS, S. P. **Desequilíbrios musculares em jovens atletas de futebol**: efeitos do treinamento de força. Brasília, DF: Trampolim Editora: Ministério da Cidadania, 2020. Disponível em: [https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/outros/programa-academia-futebol/livros/livro-2-final\\_tagore\\_impressao.pdf](https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/outros/programa-academia-futebol/livros/livro-2-final_tagore_impressao.pdf) Acesso em: 20 mai.2023.

---

<sup>10</sup> Nas normas da ABNT (2018), consta apenas a palavra “referência”, já que não se trata apenas de material impresso, mas de meio eletrônico, sonoro etc.

TELLES, S.C.C. **O Idoso e a Atividade Física no Brasil**: Como tudo começou. Curitiba: Prismas, 2015.

**b) Capítulo de livro<sup>11</sup>:**

Autor, título do capítulo. In: referência completa do livro do qual foi extraído o capítulo. Ao final, colocar as páginas de início e final do capítulo.

Ex.:

GOELLNER, S. V.; SILVA, A. L. S. Biotecnologia e neoeugenia – olhares a partir do esporte e da cultura *fitness*. In: COUTO, E.; GOELLNER, S. V. (orgs.) **O triunfo do corpo**: polêmicas contemporâneas. Petrópolis: Vozes, 2012. (p. 187-210)

HERCOWITZ, S.; LOBO, A. M. Nado sincronizado. In: COSTA, L.P. (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2004. (p. 244-245) Disponível em: <https://listasconfef.org.br/arquivos/atlas/atlas.pdf> Acesso em: 25 mai. 2023.

PEREIRA, E.G. As setorizações de gênero em um espaço de musculação de um subúrbio do Rio de Janeiro. In: SILVA, A.C. **Corpo e práticas corporais em academias de ginástica**. Curitiba: 2022. (p. 123-132). E-book. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/1edxW8B9NTI0fm\\_8fBxaaUnNdoYwqS6OF/view](https://drive.google.com/file/d/1edxW8B9NTI0fm_8fBxaaUnNdoYwqS6OF/view) Acesso em: 26 mai.2023.

**c) Artigo de periódico (revista científica):**

Autor(es), título, nome do periódico (em destaque), local, volume, fascículo ou número, páginas inclusivas (início e fim), data.

Ex.:

CARVALHO, P.H.M.; ALEXANDRIA, D.B.; ROCHA, M.B.; PALMA, A.; MALACARNE, J.A.D. A Saúde Coletiva nos cursos de Educação Física das Universidades Públicas do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, e007921, p.1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/LmwtmDsjRq9Jnx4zr3Cy7LF/> Acesso em: 20 mai. 2023.

EDMONDS, S. Geographies of (*Cross*)fitness: an ethnographic case study of a *CrossFit Box*. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 12, n. 6, p. 1-15, abr. 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2159676X.2019.1602559?journalCode=rqrs21> Acesso em: 12 abr. 2023.

MOLINA NETO, V. Menos Educação Física, menos formação humana, menos educação integral. **Movimento**, Porto Alegre, v. 29, e29001, p. 1- 16, 2023. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/125819> . Acesso em: 14 out. 2023.

---

<sup>11</sup> É o caso de um livro organizado por um ou mais autores, que compreende diversos capítulos, cada qual de uma autoria diferente.

**d) Dissertação ou tese:**

LAMASSA JÚNIOR, F. **Caminhada como estratégia de gerenciamento do corpo em uma Vila Olímpica da Baixada Fluminense**. Rio de Janeiro: Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD-UFRJ), 2021 (Tese - Doutorado em Educação Física). 159f.

MIRANDA, I. E. F. **Efeitos da associação entre o treinamento intervalado de alta intensidade e o jejum intermitente sobre os marcadores de dano oxidativo hepático**. Rio de Janeiro: Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD-UFRJ), 2021 (Dissertação - Mestrado em Educação Física). 86f.

SILVA, D. P. **Análise multidimensional do perfil de miRNAs plasmáticos de atletas de endurance com diferentes capacidades cardiorrespiratórias em resposta ao teste de esforço máximo**. Rio de Janeiro: Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD-UFRJ), 2020 (Tese - Doutorado em Educação Física). 133f.

**e) Documentos:**

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf) Acesso em: 20 mai. 2023.

**f) Material extraído da Internet:**

Seguir padrões anteriores (autor, título do trabalho e demais informações, dependendo do caso) e acrescentar o endereço eletrônico completo e data de acesso.

Ex.:

FIGUEIREDO, P. **Dr. Maurício Leal Rocha, professor e pesquisador da EEFD-UFRJ e o Projeto Brasil: marcos da história da Educação Física no país**. Disponível em: <https://www.eefd.ufrj.br/labofise/mauricio-rocha-e-o-projeto-brasil-marcos-da-historia-da-educacao-fisica-no-pais> Acesso em: 20 mai. 2023.

**Observações:**

Há outras normas bibliográficas internacionais, tais como: ICMJE (*International Committee of Medical Journal Editors*), disponível em: <http://www.icmje.org/index.html> ; ou APA (*American Psychological Association*) , que podem ser aceitas, excepcionalmente, a critério do professor orientador.

É importante mencionar, contudo, que o mesmo padrão normativo deve ser utilizado para todo o TCC, constituindo em erro a mistura das diferentes normas.

## 4. COMO FAZER CITAÇÕES

Uma das características marcantes na redação de um trabalho científico é a utilização de citações no corpo do texto. A citação é a informação ou ideia retirada dos documentos (fontes) pesquisados que serve para esclarecer, ilustrar e fundamentar o que está sendo afirmado. Mais que isso, consiste em dar crédito a autores precedentes que estudaram o assunto ou desenvolveram teorias a respeito.

O uso da citação no texto segue a NBR 10520 (ABNT, 2023) e é imperioso que para cada fonte citada, conste a respectiva referência ao final do trabalho, com todos os dados para sua devida identificação.

Há três formas de se fazer citações: direta, indireta e citação da citação.

### a) **Direta:**

Quando é extraído um trecho literal, copiado fielmente do original. Neste caso é obrigatório colocar sobrenome e ano da obra, além da página.

**As citações diretas podem ser de dois tipos**, conforme o número de linhas:

**a.1) Até três linhas:** Aparece incorporada ao texto, entre aspas.

Ex.:

Para Le Breton (2023, p. 27), “A conversação está em via de extinção, é um resquício arcaico de uma era passada. A comunicação, por outro lado, satura a vida cotidiana e devora a atenção [...]”.

Ou:

Com base em um conceito amplo de inclusão, Fonseca, Santos e Oliveira (2022, p.2) argumentam que “[...] torna-se fundamental que a formação docente seja voltada para essa perspectiva inclusiva, levando em conta as individualidades e as singularidades de cada estudante e valorizando as suas diferenças durante toda a graduação”.

**a.2) Mais de 3 linhas:**

Devem ser destacadas com recuo de 4cm da margem esquerda, com letra tamanho 10, sem aspas e com espaçamento simples.

Ex.: De acordo com Le Breton (2023, p. 28), há expressiva diferença entre a conversação e a comunicação, ainda mais na atualidade:

O celular se tornou, em todos os lugares ao nosso redor, em um quinto membro, ainda mais ou menos separado, antes que seja implantado em uma mão ou orelha. Nunca

nos comunicamos tanto, porém, nunca conversamos tão pouco juntos. As palavras passaram a ser apenas um lembrete do contato [...], que é insuficiente para estabelecer reciprocidade ou uma troca que realmente faça sentido. Esses incontáveis ‘contatos’ diários se assemelham mais a uma modalidade tecnológica de afirmação de si. Por outro lado, a conversação, baseada na consideração pelo outro, está ameaçada de extinção.

Obs.: Utilizar [...] no caso de supressões de trechos que não são essenciais na citação.

**b) Indireta:**

Quando a ideia do autor é reproduzida com outras palavras, sem modificar o sentido. Coloca-se sobrenome e ano da obra.

Se o sobrenome do autor vier incorporado à frase, utilizam-se letras maiúscula e minúscula (exemplo 1). Já, se o sobrenome vier entre parênteses, deve ser todo escrito em letras maiúsculas (exemplo 2):

Ex. 1) Para Neira (2018), no que se refere à Educação Física, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um retrocesso do ponto de vista político e pedagógico.

Ex. 2) No que se refere à Educação Física, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um retrocesso do ponto de vista político e pedagógico (Neira, 2018).

**c) Citação de citação:**

É o caso quando se transcreve a ideia de um autor, que foi citado por outro (o que está sendo lido), ou seja, quando se extrai uma citação secundária. Deve ser utilizada somente quando não se tem acesso à fonte original. Neste caso, colocar o nome do autor original (citado) e utilizar *apud* (que significa citado por) nome do autor da obra consultada (do livro ou artigo que está sendo lido).

Ex.: Canen (2014, p. 94), *apud* Pereira, Silva e Lüdorf (2022, p. 10) ressalta que na perspectiva do multiculturalismo pós-crítico ou pós-colonial, não basta ter a inserção de conteúdos étnico-raciais no currículo, mas “desconstruir, ao mesmo tempo, os congelamentos e essencializações dessas identidades”.

Nesse caso, a citação de Canen (2014) foi originalmente realizada pelos autores Pereira, Silva e Lüdorf (2022), a cujo artigo se teve acesso. Assim, somente este artigo (de autoria de Pereira, Silva e Lüdorf) deve ser referenciado ao final do trabalho.

Observe-se que, conforme a ABNT (2023):

**a) Para citar fonte com até três autores:** devem ser mencionados todos, seguindo o padrão indicado para as citações diretas, indiretas ou citação da citação.

**b) No caso de fonte com mais de três autores,** pode ser citado o primeiro autor seguido da expressão *et al.* (abreviatura do termo latim *et alii*, que significa ‘e outros’. Palavras estrangeiras devem vir em itálico), embora na referência, constem todos os autores.

Ex.: Valerio *et al.* (2022, p. 197) sugerem que: “treinadores e profissionais de condicionamento físico utilizem os exercícios de alongamento, como parte integrante de uma sessão de TF, com o intuito de treinar força e flexibilidade na mesma sessão de treino [...]”

Assim, a referência seria:

VALERIO, A. B.; SILVA, F. B.; PATUSCO, H. C. V. M.; PATUSCO, J. M. A.; FREITAS, F. H.; MIRANDA, H. Efeitos agudos de diferentes métodos de alongamento de músculos antagonistas no volume total de treino de agonistas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, p. 192-199, 2022.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: Informação e documentação – Referências – Elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6024**: Numeração progressiva das seções de um documento. Rio de Janeiro, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6027**: Sumário. Rio de Janeiro, 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**: Informação e documentação – Citações em documentos – Apresentação. Rio de Janeiro, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e documentação – Trabalhos acadêmicos – Apresentação. 3.ed. Rio de Janeiro, 2011.

MANOEL, E. D. J. e CARVALHO, Y. M. de. Pós-graduação na educação física brasileira: a atração (fatal) para a biodinâmica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 37, n.2, p. 389-406, mai./ago. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/PwmGj5kXrVpdj6YgnRpptgt/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 18 mai. 2023.

LÜDORF, S. M. A. **Metodologia da pesquisa**: do projeto ao trabalho de conclusão de curso. Curitiba: Appris, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO – SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO. **Manual para elaboração e normalização de trabalhos acadêmicos**. Organizado por Elaine Baptista de Matos Paula et al. 8.ed. Rio de Janeiro: SiBI, 2023. Disponível em: <http://www.sibi.ufrj.br/index.php/inicio/700-Atualizacao-do-manual-de-trabalhos-academicos-da-ufrj> Acesso em: 11 out. 2023.