

# **Trabalho de Conclusão de Curso I**

## **Elementos Pré-Textuais e Normas do TCC**

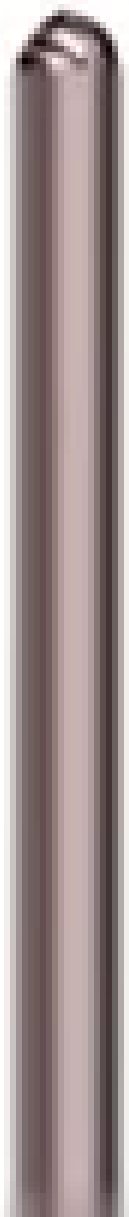
Prof. Dr. Enrico Fuini Puggina

# O que é Pesquisa?

- Conjunto de atividades que têm por finalidade a descoberta de novos conhecimentos no domínio científico, literário, artístico etc.
- Investigação ou indagação minuciosa.

# O que é um Trabalho de Conclusão de Curso?

- Um **trabalho** acadêmico de caráter obrigatório e instrumento de avaliação final de um **curso** superior. É elaborado em forma de dissertação, visando a iniciação e envolvimento do aluno de graduação no campo da pesquisa científica.



# Orientação do TCC...

## Quem deve ser orientado?

- IC; Graduação; Especialização; Mestrado; Doutorado... Salvo casos de notório saber ou *Honoris Causa*...

## Quem é o Orientador?

- O Orientador deve possuir vínculo empregatício com a Universidade de São Paulo (USP), em qualquer das três unidades que oferecem curso de graduação em Educação Física, Esporte ou Ciências da Atividade Física (EEFERP, EEFE, EACH).

## E o Co-Orientador?

- O Co-Orientador deve fazer parte do quadro docente de qualquer unidade da USP .

# Formatação

## 1. Fonte:

- Times New Roman.

## 2. Margens:

- Margem superior - 3,0 cm;
- Margem inferior - 2,0 cm;
- Margem esquerda - 3,0 cm;
- Margem direita - 2,0 cm.

## 3. Espaçamento:

- 1,5.

## 4. Alinhamento:

- Justificado.

## 5. Paginação:

- Todas as páginas devem ser numeradas a partir da folha de rosto.
- As folhas pré-textuais – contadas mas não numeradas;
- Capa e a ficha catalográfica não são contadas.

## 6. Citações:

- Formato autor/data (ABNT).

## 7. Citações:

- ABNT NBR 6023.

## 8. Figuras:

- ABNT - a identificação de ilustrações (gráficos, figuras, e outros elementos) aparece abaixo destas.

## 9. Tabelas:

- ABNT - a identificação de ilustrações (gráficos, figuras, e outros elementos) aparece abaixo destas.

## 10. Elementos com Padronização Específica:

- Capa;
- Folha de rosto;
- Ficha catalográfica;
- Resumo;
- Sumário;
- Tipo e tamanho do papel e impressão.

# Elementos Pré-Textuais

## Modelo EEFERP:

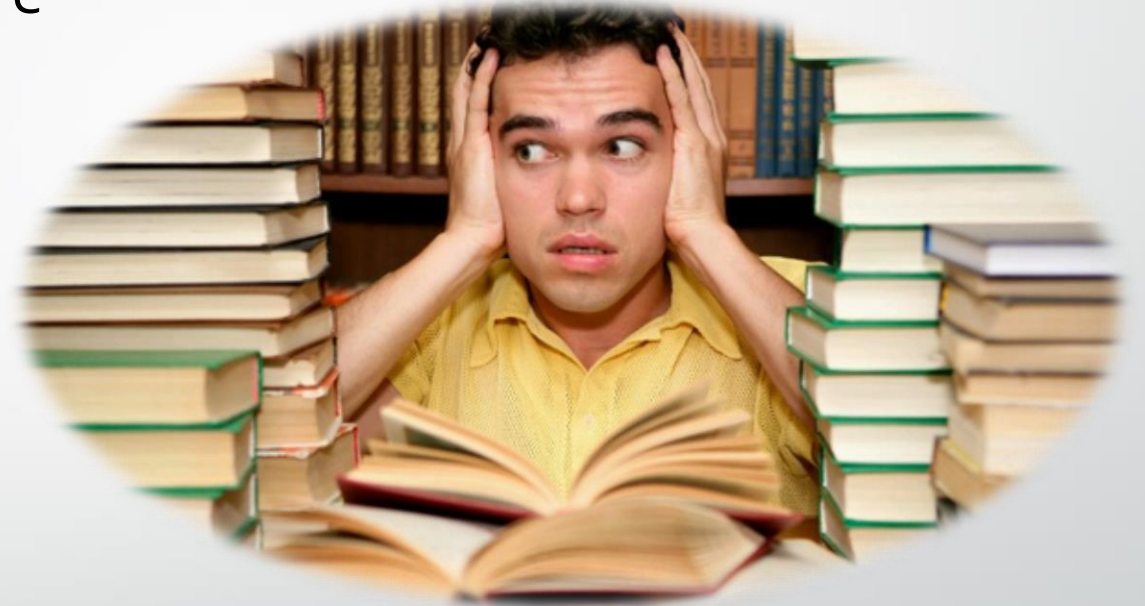
- 1.** Capa:
  - Obrigatório.
- 2.** Folha de Rosto:
  - Obrigatório.
- 3.** Ficha Catalográfica:
  - Obrigatório.
- 4.** Resumo:
  - Obrigatório.
- 5.** Sumário:
  - Obrigatório.

## Outros Modelos...

- 1.** Capa;
- 2.** Lombada;
- 3.** Folha de Rosto;
- 4.** Anverso da Folha de Rosto;
- 5.** Ficha Catalográfica;
- 6.** Errata;
- 7.** Folha de Aprovação;
- 8.** Dedicatória;
- 9.** Agradecimento;
- 10.** Epígrafe;
- 11.** Resumo;
- 12.** Abstract;
- 13.** Lista de Ilustrações;
- 14.** Lista de Tabelas;
- 15.** Lista de Abreviaturas e Siglas;
- 16.** Lista de Símbolos;
- 17.** Sumário.

# Apresentação – Texto Monográfico

1. Elementos Pré-Textuais;
2. Introdução (problema de pesquisa e o seu objetivo com revisão da literatura);
3. Métodos;
4. Resultados;
5. Discussão;
6. Conclusão;
7. Referências;
8. Apêndices;
9. Anexos.



# Apresentação – Revisão de Literatura

1. Elementos Pré-Textuais;
2. Introdução (problema de pesquisa e o seu objetivo);
3. Métodos;
4. Revisão de Literatura;
5. Análise Empírica;
6. Conclusão;
7. Referências.



**Revisão Tradicional**

**Revisão Sistemática**



# Apresentação – Modelo Escandinavo

1. Elementos Pré-Textuais;
2. Introdução (problema de pesquisa e o seu objetivo);
3. Revisão de Literatura;
4. Ensaio 1;
5. Ensaio 2;
6. Discussão;
7. Conclusão;
8. Referências;
9. Apêndices;
10. Anexos.

# Apresentação – Artigo

1

## AMENORREIA ATLÉTICA: UM PROBLEMA DOS DIAS ATUAIS.

**Isac Alexandre Ferreira Silva**  
Secretaria de Estado da Educação de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

**Enrico Fuini Puggina**  
Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

**Resumo:** A preocupação com o corpo nas últimas décadas levou ao aumento do número de mulheres que se exercitam. Isto tornou mais frequente uma condição pouco conhecida, a amenorreia atlética. São liberados durante o exercício hormônios como cortisol, prolactina, catecolaminas e beta-endorfina, todos potenciais inibidores do eixo hipotálamo-hipófise-gônadas, que é altamente sensível a situações estressantes. A intensidade do exercício, a forma do corpo e o peso (ambos refletidos na dieta), além de fatores psicológicos, alteram a produção hormonal feminina e podem resultar na amenorreia. Não se sabe bem como esses fatores interagem, e com o aumento da prevalência de amenorreia atlética, justifica-se investir na busca das causas e mecanismos que possam evitar tal problema da vida moderna.

**Palavras Chave:** Amenorreia; exercício; cortisol; dieta

### Introdução

Apesar de vivermos em uma sociedade dominada pelo sedentarismo, a atividade física tem se tornado cada vez mais comum em nossa sociedade, sendo praticada tanto por homens quanto mulheres que visam melhorar sua qualidade de vida. Outra motivação é a melhoria dos aspectos estéticos que faz com que as academias de ginástica sempre estejam cheias de novos clientes a cada mês. Essa participação em atividades físicas nas academias, que normalmente envolvem exercícios repetitivos, não agrada todas as pessoas e faz com que algumas delas busquem as atividades esportivas como meio para fazer algum exercício físico.

O gosto pelas modalidades esportivas pode ser desenvolvido desde a infância, quando a maioria das pessoas é apresentada aos esportes nas aulas de educação física nas escolas, fazendo com que algumas delas passem a competir regularmente e dentre elas algumas compitam em alto nível. O mais alto nível de competitividade que um atleta pode alcançar são os Jogos Olímpicos, onde os melhores atletas do mundo se encontram de quatro em quatro anos para medir quem são os melhores em cada uma das atuais 28 modalidades esportivas e 302 eventos que foram disputados em Pequim em 2008.

A participação em tais eventos, ou mesmo em competições menores, é considerada momento de grande estresse físico e psicológico. Fisiologicamente, situações estressantes podem ser consideradas como aquelas que perturbam a homeostase de tal maneira a causar mudanças em várias funções vitais em todos os animais, incluindo os seres humanos. A atividade física intensa, seja esporte ou não, pode, então, ser considerada como um estresse, uma vez que são necessários vários ajustes fisiológicos antes, durante e depois da atividade para que a homeostase seja mantida.

A resposta ao estresse envolve mudanças comportamentais (aumento da atenção, diminuição do comportamento reprodutivo e alimentar, etc.) e físicas (redistribuição do fluxo sanguíneo entre outras) todas causadas pela ativação do eixo efetor do estresse, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Esse eixo é coordenado pelos neurônios produtores de hormônio liberador de corticotrofina (CRH), localizados principalmente no núcleo paraventricular hipotalâmico (PVN), e pelos neurônios catecolaminérgicos do tronco encefálico, principalmente no Locus Coeruleus (LC) (STRATAKIS ; CHROUSOS, 1995). Há uma intensa interação entre os componentes do sistema de

