



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ULISSES PONTES CUNHA**

**COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO PLANEJADA  
PELO TREINADOR PERSONALIZADO COM A PERCEBIDA POR ALUNOS DE  
MUSCULAÇÃO**

**FORTALEZA**

**2017**

**ULISSES PONTES CUNHA**

**COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO PLANEJADA  
PELO TREINADOR PERSONALIZADO COM A PERCEBIDA POR ALUNOS DE  
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, do Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr Alexandre Igor Araripe Medeiros.

**FORTALEZA2017**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

- C98c Cunha, Ulisses.  
Comparação entre a percepção subjetiva de esforço planejada pelo treinador personalizado com a percebida por alunos de musculação: PSE estimada por treinadores personalizados e indicada por alunos / Ulisses Cunha. – 2017.  
28 f. : il.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.  
Orientação: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros.
1. Percepção subjetiva de esforço. 2. Treinamento personalizado. 3. Musculação. I. Título.

CDD 790

---

ULISSES PONTES CUNHA

**COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO PLANEJADA  
PELO TREINADOR PERSONALIZADO COM A PERCEBIDA POR ALUNOS DE  
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros (Orientador)  
Universidade Federal do Ceará-UFC

---

Prof.Ms. Renê de Caldas Honorato  
Universidade Federal do Ceará-UFC

---

Prof. Esp. José de Oliveira Vilar Neto  
Universidade Federal do Ceará-UFC

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente, ao meu avô (Francisco Soares Pontes), um homem simples e honrado que desde muito novo trabalhou duro e viveu em função de seus filhos e netos. Meus pais nunca tiveram condições financeiras para me proporcionar uma educação de qualidade, mas o senhor sempre fez o possível e o impossível para que eu tivesse um ensino de qualidade, sem seu apoio eu jamais teria a oportunidade de chegar a onde estou.

A minha mãe Maria Isabel que todos os dias enfrenta uma batalha para que não falte em casa o 'pão nosso de cada dia'. Às vezes, vejo sua lamentação por não ter tido a oportunidade de me dar aquilo que eu gostaria, mas sou eternamente grato por tudo que faz por mim todos os dias. Agradeço também aos meus irmãos (Rodrigo e Isabella) que tiveram uma vida de muitas privações para chegar a aonde chegaram e hoje com bastante trabalho duro conseguem ajudar a mim e aos meus pais.

. Um agradecimento especial para minha namorada Lyzandra, que foi o meu maior presente durante a graduação. Sou muito feliz por ter o seu amor e a sua companhia todos os dias, espero que essa companhia se mantenha até o final de nossos dias.

Aos meus amigos e colegas de trabalho que foram essenciais apoios durante momentos difíceis pelos quais passei.

A todos os professores e em especial o meu orientador Alexandre Medeiros, por me ajudar na escolha do tema do meu TCC, e aceitar seu o meu orientador. Agradeço por transmitir seus conhecimentos e por fazer de meu trabalho uma experiência positiva e por ter confiado em mim, sempre estando ali me orientando e dedicando uma parte de seu precioso tempo a mim.

Agradeço ao amigo Witalo Kassiano, por ter me ajudado a dar sequência e meu trabalho e um momento onde eu estava perdido sem saber o que fazer. Você será um profissional incrível, nosso curso tem sorte em ter um aluno aplicado e inteligente como você, eu observo sua rotina de longe e me inspiro em sua determinação e amor pela busca de conhecimento.

Aos professores José Vilar e Renê Caldas, meu muito obrigado por aceitarem compor a banca e engrandecer o presente trabalho.

Obrigado a todos que, mesmo não estando citados aqui, tanto contribuíram para a conclusão desta etapa e para o Ulisses que sou hoje.

**SUMÁRIO**

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	MATERIAIS E MÉTODOS .....	08
3	RESULTADOS.....	09
4	DISCUSSÃO .....	11
5	CONCLUSÃO .....	13
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	14
8	ANEXOS .....	15

**COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO PLANEJADA PELO  
TREINADOR PERSONALIZADO COM A PERCEBIDA POR ALUNOS DE MUSCULAÇÃO**

PSE estimada por treinadores personalizados e indicada por alunos

*Comparison between the rating of perceived exertion planned by the personal trainer with the perceived by  
students of weight training.*

Artigo Original

Ulisses Pontes Cunha<sup>1</sup>

Cláudio de Oliveira Assumpção<sup>1</sup>

Mário Antônio de Moura Simim<sup>1</sup>

Alexandre Igor Araripe Medeiros<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano, Instituto de Educação Física e Esportes,  
Universidade Federal do Ceará.

**RESUMO:** O objetivo do presente estudo foi comparar a intensidade planejada pelos treinadores personalizados com a percebida por alunos de musculação. Participaram do estudo seis alunos praticantes de musculação de ambos os sexos (4 homens e 2 mulheres com média de idade  $33,0 \pm 6,16$  anos,  $1,3 \pm 0,55$  anos treinando com acompanhamento) e dois treinadores personalizados dos alunos (Média de  $32,0 \pm 4$  anos, pós-graduados, com experiência acima de cinco anos atuando com o treino personalizado). A comparação entre a intensidade planejada pelo treinador personalizado e a intensidade experienciada pelos alunos foi realizada através da aplicação do método da percepção subjetiva do esforço (PSE) da sessão. Previamente, ao início de cada treino, o treinador personalizado respondia individualmente a PSE estimada para cada aluno naquela sessão de treinamento; e ao final de cada sessão, 30 minutos após seu término, esta mesma escala era respondida pelos alunos. Para a comparação entre a intensidade das sessões percebidas pelos alunos e a planejada pelos treinadores personalizados nós utilizamos estatística descritiva, diferenças de médias estandardizadas (DME), e os respectivos intervalos de confiança. As diferenças entre os momentos analisadas através de diferenças de médias estandardizadas e os respectivos intervalos de confiança. Adicionalmente foi calculado o tamanho do efeito seguido a seguinte escala: < 1%, *almostcertainlynot*; 1-5%, *veryunlikely*; 5-25%, *unlikely*; 25-75%, *possible*; 75-95%, *likely*; 95-99%, *verylikely*; >99%, *almostcertain*. Os resultados mostraram que os alunos reportaram intensidades substancialmente mais elevadas (tamanho do efeito pequeno) quando comparadas com as dos treinadores. Conclui-se que a intensidade experienciada pelos alunos foi substancialmente maior do que a planejada pelos treinadores personalizados.

**Palavras-chave:** Percepção subjetiva de esforço; Treinamento personalizado; musculação.

**ABSTRACT:** The aim of the present study was to compare the intensity planned by the Personal Trainers with that perceived by students of bodybuilding. Six male and female weight training students (4 males and 2 females with mean age  $33.0 \pm 6.16$  years,  $1.3 \pm 0.55$  years training with follow-up) and two Personal Trainers of the students participated in the study ( Average of  $32.0 \pm 4$  years, postgraduates, with experience above five years acting with the personalized training). The comparison between the intensity planned by the Personal trainer and the intensity experienced by the students was determined by the Session RPE method determined by the Session. Previously, at the beginning of each training, the personal trainer would respond individually to the RPE estimated for each student in that training session; and at the end of each session, 30 minutes after its completion, this same scale was answered by the students. For the comparison between the intensity of the sessions perceived by the students and the one planned by the personal Trainers, we used descriptive statistics, standardized mean differences (SMD), and the respective confidence intervals. The differences between the moments were analyzed through standardized mean differences and the respective confidence intervals. In addition, the effect size was calculated according to the following scale: <1%, almost certainly not; 1-5%, very unlikely; 5-25%, unlikely; 25-75%, possible; 75-95%, likely; 95-99%, very likely; > 99%, almost certain. The results showed that students reported substantially higher intensities (small effect size) when compared to those of coaches. It is concluded that the intensity experienced by the students was substantially greater than that planned by the personalized coaches.

**Key Words:** Rate perceived exertion; Personal Training; bodybuilding.

## Introdução

O treinador personalizado ou “*personal trainer*” é um profissional graduado em Educação Física, habilitado á supervisionar e executar treinamentos dirigidos. Este, por sua vez, é responsável pela elaboração, prescrição e acompanhamento de um programa de exercícios físicos<sup>1</sup>. Ultimamente podemos perceber que a prática de exercícios físicos com a supervisão de um treinador personalizado tem aumentado significativamente, devido a grande procura das pessoas por um treinamento individualizado, específico para o seu objetivo<sup>2</sup>.

Para obter melhora na aptidão física, se faz necessário planejar o treinamento de forma individualizado, baseado em uma quantificação e distribuição adequada das cargas de treinamento promovendo assim adaptações específicas ao treinamento<sup>3</sup>. Com o objetivo de controlar a carga de treino de maneira eficaz, é necessário que os treinadores tenham uma boa compreensão de como os atletas percebem a carga executada, descanso adequado e quaisquer adaptações fisiológicas resultantes de várias sessões de treinamento<sup>4</sup>.



Atualmente, existem várias ferramentas para quantificar a carga de treinamento<sup>5,6</sup>, dentre os mesmos, destaca-se o método proposto por Foster<sup>7</sup> e recentemente revisado por Nakamura et al<sup>5</sup>, conhecido como método da percepção subjetiva do esforço (PSE). Este método utiliza uma escala de 10 pontos adaptada por Foster et al<sup>7</sup>, e baseia-se na hipótese de que as respostas fisiológicas derivadas do estresse físico são acompanhadas por respostas perceptuais proporcionais. Os resultados encontrados utilizando a PSE tem demonstrado utilidade em modalidades esportivas como tênis<sup>8</sup>, atletismo<sup>9</sup>, vôlei<sup>10</sup>, futebol<sup>11</sup>, judô<sup>12</sup>..

O método PSE, além de eficaz, apresenta-se como uma estratégia simples e de baixo custo para o controle da carga de treinamento. Para que os atletas alcancem as metas pré-estabelecidas no esporte, é preciso uma relação harmônica entre a carga de treinamento planejada pelos treinadores e percebida pelos atletas. A falta de concordância entre o prescrito por treinadores e percebido por atletas pode, também, provocar adaptações negativas ao atleta. Estudos que compararam a PSE indicada por atletas com a planejada pelo treinador têm mostrado que há diferença entre eles<sup>9-12</sup>. Recentemente, Brink et al<sup>13</sup> investigaram a relação entre PSE durante atemporada competitiva de jogadores de futebol com 17 anos e menores de 19 anos. Os autores descobriram que jovens jogadores de futebol consideraram o treinamento mais intenso do que o treinador, o que poderia promover adaptações de treinamento insatisfatórias<sup>13</sup>.

Foster et al<sup>7</sup> sugerem que uma das causas potenciais para alta incidência de resultados negativos do treinamento esportivo é a incompatibilidade entre a carga externa planejada pelo treinador e a carga interna percebida pelos atletas. Considerando o treinamento personalizado na musculação, o controle de carga de treino nas suas diversas formas cria um desafio para um melhor controle da quantificação da carga interna de treinamento e suas adaptações positivas. No entanto, para o nosso conhecimento, até o momento, nenhum estudo comparou a intensidade planejada pelo treinador e a experienciada pelo aluno no treinamento personalizado. Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar a intensidade planejada pelos treinadores personalizados com a percebida por alunos de musculação.

## **Materiais e métodos**

Participaram do estudo seis alunos praticantes de musculação de ambos os sexos (4 homens e 2 mulheres com média de idade  $33,0 \pm 6,16$  anos,  $1,3 \pm 0,55$  anos treinando com acompanhamento) e dois treinadores personalizados dos alunos (Média de  $32,0 \pm 4$  anos, pós-graduados, com experiência acima de cinco anos atuando com o treino personalizado). Como critério de inclusão os alunos deveriam ter uma frequência mínima de três vezes por semana nos treinos, tempo de prática igual ou superior a seis meses e sem histórico de lesões.

As coletas foram realizadas durante as aulas dos treinadores personalizados voluntários. Ao todo foram acompanhadas 20 sessões de treinamento, em um período de 6 semanas (as duas primeiras semanas serviram de ancoragem para alunos e treinadores). Cada sessão de treinamento foi planejada e aplicada pelos treinadores sem que houvesse interferência do pesquisador. O treinamento não foi padronizado a todos os alunos, uma vez que estes possuíam objetivos distintos com o treinamento personalizado. Todas as sessões foram realizadas pelos alunos em sua academia habitual de treinamento.

Previamente, ao início de cada treino, o treinador respondia individualmente a PSE de 10 pontos adaptada por Foster et al<sup>7</sup> estimada para cada aluno naquela sessão de treinamento; e ao final de cada sessão, 30 minutos após seu término, esta mesma escala era respondida pelos alunos.

Inicialmente foi utilizada a estatística descritiva, onde foram calculados as médias e os respectivos desvios padrão. Posteriormente, a comparação entre a intensidade das sessões percebidas pelos alunos e a planejada pelos treinadores personalizados foi analisada utilizando magnitude baseada em inferência<sup>15</sup>, Diferenças de médias estandardizadas (DME) e os respectivos intervalos de confiança (IC=90%). A possibilidade quantitativa de encontrar diferenças entre a variável testada foi avaliada qualitativamente pela seguinte escala: < 1%, *almostcertainlynot*; 1-5%, *veryunlikely*; 5-25%, *unlikely*; 25-75%, *possible*; 75-95%, *likely*; 95-99%, *verylikely*; >99%, *almostcertain*. Todos voluntários foram informados dos procedimentos da pesquisa. A coleta de dados ocorreu como parte da rotina de treinamento, onde os treinadores estavam habituados a registrar a intensidade das sessões percebidas pelos alunos. Portanto, a autorização normal do comitê de ética não foi necessária<sup>16</sup>. No entanto, para garantir a confidencialidade dos participantes da pesquisa, todas as informações de identificação sobre os alunos e treinadores foram removidas antes da análise de dados.

## Resultados

A tabela 1 apresenta a descrição das características gerais dos treinos elaborados pelos treinadores personalizados.

Tabela 1. Descrição das características gerais dos treinos elaborados pelos treinadores.

Treino A	Treino B	Treino C	Treino D
- Aquecimento e mobilidade articular	- Aquecimento e mobilidade articular	- Aquecimento e mobilidade articular	- Aquecimento e mobilidade articular
Treino principal: Costas, Bíceps e antebraços.	Treino principal: Peito, ombros e tríceps.	Treino principal: Coxa, panturrilha e abdominais.	Treino principal: Ombros, Trapézio e antebraço.
3 series de 8 a 12 repetições	3 series de 8 a 12 repetições	3 series de 8 a 12 repetições	3 series de 8 a 12 repetições
- Alongamento e liberação miofascial.	- Alongamento e liberação miofascial.	- Alongamento e liberação miofascial.	- Alongamento e liberação miofascial.

A Figura 1 apresenta, através das diferenças de média estandardizadas intervalo de confiança, probabilidades e tamanho do efeito, a comparação entre a intensidade da sessão percebida pelo aluno e a planejada pelo treinador. Os alunos reportaram intensidades substancialmente (amanho do efeito pequeno) mais elevadas quando comparadas com as dos treinadores.

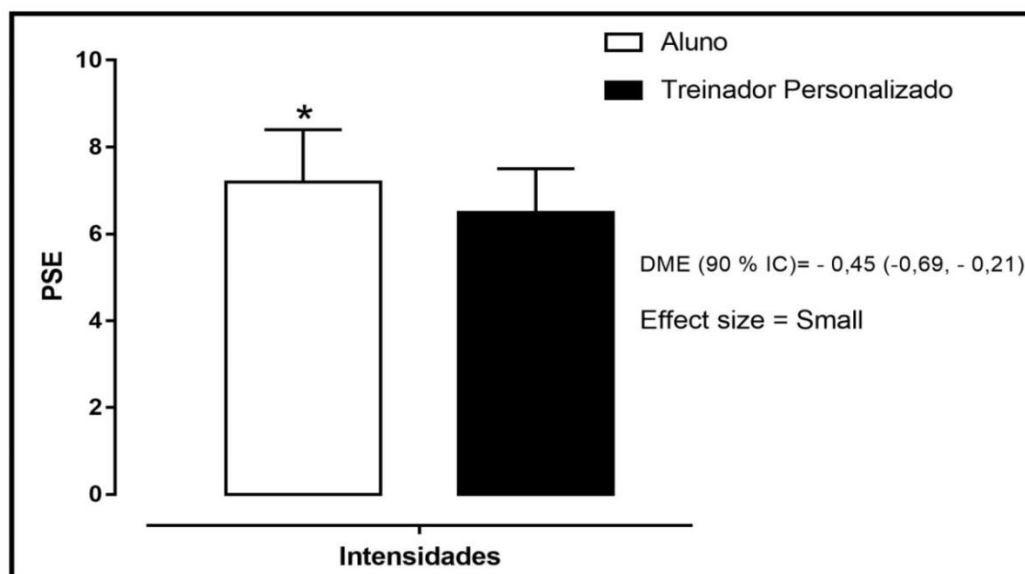


Figura 1. Comparação entre a intensidade das sessões percebidas pelos alunos e planejada pelos treinadores personalizados (\* *very likely*).

A figura 2 apresenta os escores das intensidades experienciadas pelos alunos e as planejadas pelos treinadores personalizados, ao longo das sessões de treino.

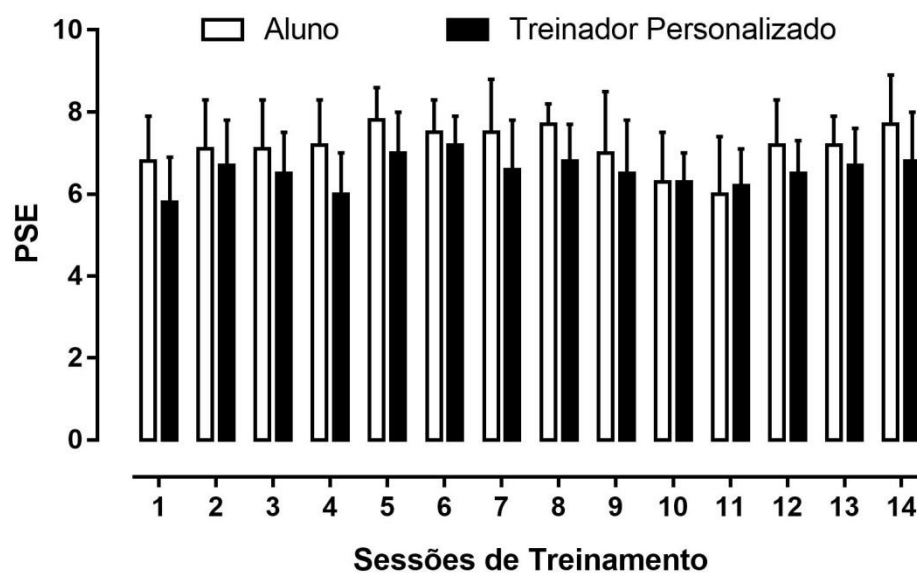


Figura 2. Descrição das intensidades experienciadas pelos alunos e a planejada pelos treinadores personalizados ao longo das sessões de treino.

## Discussão

Nosso estudo teve como principal objetivo testar se havia concordância entre a intensidade planejada pelo treinador personalizado e a percebida pelos alunos. Para o nosso conhecimento, este foi o primeiro estudo que buscou comparar a intensidade percebida pelo aluno e a planejada pelo treinador no treinamento personalizado. O principal achado do nosso estudo foi que a intensidade experienciada pelos alunos foi substancialmente maior do que a planejada pelos treinadores personalizados.

Nossos resultados estão de acordo com estudos anteriores, que compararam a relação entre os programas de treinamento planejados pelos treinadores e os percebidos pelos atletas de diferentes modalidades esportivas<sup>9-12-17</sup>. Esses estudos encontraram diferenças entre as intensidades propostas pelos treinadores e a percebida pelos atletas. A intensidade reportada pelos atletas foi superior à intensidade objetivada pelo treinador, semelhante ao resultado obtido no presente estudo.

Os estudos de Foster et al.<sup>7</sup> em corredores, Delattre et al.<sup>17</sup> sobre ciclistas, Wallace et al.<sup>18</sup> em nadadores e Reyes et al.<sup>19</sup> com atletas de handebol, o que mostrou que os atletas em esportes de equipe superestimam o carga de treinamento especificada pelo treinador, independentemente da magnitude.

A dissonância entre treinadores e atletas relatada nos estudos citados acima reforça a importância da realização de um período de ancoragem para que se obtenha maior fiabilidade nos escores da escala de percepção de esforço. Falar sobre qual as recomendações para duração do período de ancoragem suficiente para conseguir escores mais próximos entre treinadores e atletas/alunos.

A aferição da intensidade da sessão através da escala de PSE proporciona ao treinador, realizar a manipulação da intensidade das sessões de forma mais acurada<sup>19</sup>, favorecendo o desencadeamento de adaptações positivas através de uma melhor distribuição de sessões de alta, moderada e baixa intensidade (i. e. %RM) num determinado período de planejamento, assim como, evitando adaptações indesejadas<sup>7, 20, 21</sup>.

Contudo, os estudos supracitados foram realizados com atletas, que foge completamente das características da população de nosso estudo, composta por alunos praticantes de treinamento convencional de musculação. Embora em nosso estudo os alunos tenham reportado escores da escala de PSE substancialmente maiores (tamanho do efeito pequeno) do que o planejado pelos treinadores personalizados, os treinadores obtiveram êxito no planejamento das intensidades das sessões, posto que, ambas as intensidades, planejada e percebida, se mantiveram na zona de alta intensidade.

Essa concordância pode ser observada nas sessões de treinamento avaliadas em nosso estudo (figura 1) é possível verificar, de acordo com a intensidade planejada pelo técnico, as sessões apresentaram um direcionamento para cargas pesadas. Embora, os alunos tenham reportado que estas sessões foram realizadas de forma mais intensa que o pretendido pelo treinador, ambos apresentaram um direcionamento para a mesma zona de intensidade.

Os resultados do presente estudo parecem apontar para uma tendência de centralização das cargas pesadas. Esta tendência deve ser analisada, de forma bastante criteriosa, pelos treinadores, pois a monotonia de estímulos predispõe os alunos a efeitos deletérios do excesso de treinamento<sup>7, 22</sup>.

O fato das sessões de treino do nosso estudo em sua grande maioria terem sido quantificadas como intensas pode ser justificado, pelos ganhos adicionais que estímulos mais fortes promovem na melhora da

aptidão física e composição corporal<sup>23,24</sup>. Outro fator que influencia os treinadores personalizados a aplicar estímulos pesados em suas sessões é a quantidade reduzida de encontros semanais (i. e. três sessões) com os alunos, impossibilitando a aplicação, por exemplo, de dois estímulos intensos no mesmo grupamento muscular<sup>25</sup>..

Como limitação da pesquisa destaca-se o tamanho da amostra, pois estudos com um número maior de treinadores e alunos poderá contribuir de forma mais acentuada com informações importantes acerca do comportamento das variáveis analisadas. Estudos posteriores podem verificar estes pontos e ajudar a responder as lacunas na literatura sobre a relação entre o que é programado pelos treinadores personalizado com o que é percebido por seus alunos. É importante que investigue as diferenças entre a PSE adicionado às variáveis fisiológicas para determinar se os alunos estão interpretando a escala corretamente.

### **Conclusão**

Os resultados do presente estudo demonstram que, os escores da escala de PSE apontada pelos alunos foram substancialmente maiores (tamanho do efeito pequeno) do que a planejada pelos treinadores personalizados. Contudo, ambos apresentaram um direcionamento para zona de intensidade alta. Podemos apontar que o treinador obteve êxito no planejamento das intensidades das sessões, ao haver concordância na zona de intensidade que foi previamente programada, propiciando assim, a uma manipulação mais precisa da intensidade das sessões e melhor distribuição durante um período de treinamento.

### **Referências**

1. MONTEIRO AG. Treinamento Personalizado: uma abordagem didático-metodológica. 3<sup>rd</sup> ed. São Paulo (SP): Phorte; 2006.
2. Bossle CB. O personaltrainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional. Movimento. 2008;14(1):187-98.
3. Miloski B, Freitas VH De. Monitoramento da carga interna de treinamento em jogadores de futsal ao longo de uma temporada. Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum. 2012;14(6):671-9.
4. Buchheit M, Racinais S, Bilsborough JC, Bourdon PC, Voss SC, Hocking J. Monitoring fitness , fatigue and running performance during a pre-season training camp in elite football players. J Sci Med Sport. 2013;16(6):550-555.
5. Borresen J, Lambert MI. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Auckland: Sports Med. 2009; 39(9): 779-795.
6. Nakamura FY, Moreira A, Aoki MS. Monitoramento da carga de treinamento: A percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? Maringá: Rev. Educ. Física/UEM. 2010; 21(1): 1-11.
7. Foster C, Heimann KM, Esten PL, Brice G, Porcari JP. Differences in perceptions of training by coaches and athletes. South Africa J. of Sports Med. 2001; 8: 3-7
8. Coutts AJ, Gomes RV, Viveiros L, Aoki MS. Monitoring training loads in elite tennis. Rev. Bras. Cin. Des. Humano. 2010; 12(3): 217-20.

9. Cruz R, Fretas JV, Santos JPNR, Castro PHC, Siqueira R, Alves DL, Lima JRP. Comparação entre a PSE planejada pelo treinador com a percebida por jovens atletas de atletismo. *R. bras. Ci. eMov*2017;25(1):13-18.
10. Nogueira FC de A, Nogueira RA, Coimbra DR, Miloski B, de Freitas VH, Filho MB. Internal training load perception of volleyball coaches and athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2014;16(6):638–47.
11. Redkva PE, Gregorio da Silva S, Paes MR, Dos-Santos JW. The Relationship Between Coach and Player Training Load Perceptions in Professional Soccer. *PerceptMotSkills*. 2017;124(1):264–76.
12. Viveiros L, Costa EC, Moreira A, Nakamura FY, Aoki MS. Monitoramento do treinamento no Judô: Comparação entre a intensidade da carga planejada pelo técnico e a intensidade percebida pelo atleta. *Rev. Bras. Med. Esporte*. 2011; 17(4): 266-269.
13. Brink, M. S., Frencken, W. G., Jordet, G., & Lemmink, K. A. (2014). Coaches' and players' perceptions of training dose: Not a perfect match. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 9, 497–502.
15. Hopkins W. Linear models and effect magnitudes for research, clinical and practical applications. *Sportscience*. 2010;14:49-58
16. Winter EM, Maughan RJ. Requirements for ethics approvals. *Journal Sports Science*. 2009 Aug;27(10):985.
17. Delattre E, Garcin M, Mille-Hamard L, Billat V. Objective and subjective analysis of the training content in young cyclists. *ApplPhysiolNutrMetab* 2006;31(2):118-25.
18. Wallace LK, Slattery KM, Coutts AJ. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. *J Strength Cond Res* 2009;23(1):33-8
19. Day ML, McGuigan R, Glenn B, Foster C. Monitoring exercise intensity during resistance training using the session RPE scale. *J Strength Cond Res*. 2004;18(2):353–8.
20. Impellizzeri FM, Rampinini E, Coutts AJ, Sassi A, Marcora SM. Use of RPE-based training load in soccer. *Madison: Med. Sci. Sports Exerc*. 2004; 36(6): 1042-1047.
21. Kelly VG, Coutts AJ. Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *StrengthCond J*. 2007;29:32-7.
22. Fry RW, Morton AR, Keast D. Periodisation of training stress - a review. *Canadian Journal of Sports Science*. 1992;17(3):234-240.
23. Mayer F, Scharhag-rosenberger F, Carlsohn A, Cassel M, Müller S, Scharhag J. The Intensity and Effects of Strength Training in the Elderly. *DtschArztebl Int*. 2011;108(21):359–64.
24. Diddle L. High-intensity resistance training amplifies muscle hypertrophy and functional gains in persons with Parkinson. *Movement Disorders*. 2006; 21(9): 1444–1452.
25. Ralston GW, Kilgore L, Wyatt FB, Baker JS. The Effect of Weekly Set Volume on Strength Gain : A Meta-Analysis. *Sport Med*. Springer InternationalPublishing; 2017;47(12):2585–60
26. Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc*. 1982;14:377-81.
27. Foster C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med Sci Sports Exerc*. 1998;30:1164-8.

**NORMAS - REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIA E MOVIMENTO – RBCM**  
**BrazilianJournal of Science andMovement – ISSN 0103-1716**

**NORMAS DE PUBLICAÇÃO – DIRETRIZES PARA AUTORES E AUTORAS**

A **Revista Brasileira de Ciência e Movimento (RBCM)** é órgão oficial de divulgação científica da Universidade Católica de Brasília (UCB) e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), com publicações regulares trimestrais, que aceita contribuições na área das Ciências da Vida, Humanas e Sociais nas seguintes categorias: (1) Artigo Original, (2) Artigo de Revisão, (3) Ponto de Vista, (4) Seção Especial, (5) A Palavra é Sua, (6) Ensaio, (7) Quem sabe, Lê e (8) Ciência do Leitor. Tem por finalidade publicar contribuições científicas originais sobre temas relevantes nos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

**OBJETIVO E POLÍTICA EDITORIAL**

Os manuscritos devem destinar-se exclusivamente à Revista Brasileira de Ciência e Movimento, não sendo permitida sua apresentação simultânea em outro periódico, tanto do texto quanto de figuras ou tabelas, quer na íntegra ou parcialmente, excetuando-se resumos ou relatórios preliminares publicados em anais de reuniões científicas. Desta forma, todos os trabalhos, quando submetidos à avaliação, deverão ser acompanhados de **documento de transferência de direitos autorais**, contendo assinatura de cada um dos autores, cujo modelo encontra-se anexo. Além disso, devem fornecer indicação de que o estudo foi **aprovado pela Comissão de Ética de Pesquisa** da instituição onde o estudo foi realizado. Os manuscritos poderão ser encaminhados em português, inglês ou espanhol.

**MISSÃO**

Publicar resultados de pesquisas originais, revisões, comentários e notas científicas nos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

**1- ARTIGO ORIGINAL**

É uma contribuição destinada a divulgar resultados de pesquisa original inédita, que possam ser replicados e/ou generalizados. Deve ter a objetividade como princípio básico. O autor ou autora deve deixar claro quais as questões que pretende responder.

- Deve ter até 25 páginas incluindo-se, nesse total, resumos, tabelas, figuras, notas e referências bibliográficas.
- Nas tabelas e figuras, incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas, com dados dispersos e de valor não representativo. Quanto às figuras, não são aceitas aquelas que repetem dados de tabelas. As figuras e/ou tabelas devem vir em formato *pdf* ou *jpg* para evitar a desconfiguração das mesmas.
- Nas referências devem ser incluídas apenas as estritamente pertinentes à problemática abordada, evitando a inclusão de número excessivo de referências em uma mesma citação.

A estrutura do artigo será dividida de acordo com o uso do domínio de pesquisa em que se situa o artigo para a definição de materiais e métodos. Os subtítulos incluem: A **Introdução** deve ser curta, definindo o problema estudado, sintetizando sua importância e destacando as lacunas do conhecimento ("estado da arte") que serão abordadas no artigo. Os **Materiais e Métodos**

empregados, a população estudada, a fonte de dados e critérios de seleção, dentre outros, devem ser descritos de forma compreensiva, completa e concisa, sem prolixidade, com a devida indicação da aprovação e número de protocolo de Comitê de Ética em Pesquisa. A seção de **Resultados** deve se limitar a descrever os resultados encontrados sem incluir interpretações e comparações. O texto deve complementar – e não repetir – o que está descrito em tabelas e figuras. A **Discussão** deve começar apreciando as limitações do estudo, seguida da comparação com a literatura e da interpretação dos autores, extraindo as **Conclusões** e indicando os caminhos para novas pesquisas. **Referências**.

## 2 - ARTIGO DE REVISÃO (a critério da comissão editorial avaliar a relevância da publicação)

Avaliação crítica sistematizada da literatura sobre determinado assunto, devendo conter conclusões.

- Devem ser descritos os procedimentos adotados, esclarecendo a delimitação e limites do tema.
- Sua extensão máxima é de 25 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referências.
- Não há limite de referências.
- 

## 3 - PONTO DE VISTA

Considerações importantes sobre aspectos específicos dos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

- O texto deverá ser breve, contendo a expressão de opiniões sobre o assunto e de indiscutível pertinência às finalidades científicas e à linha editorial da RBCM.
- Sua extensão deve ser de até 15 laudas incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.

## 4 - SEÇÃO ESPECIAL

É um relato preparado por profissional convidado pela comissão editorial para discutir temas de relevância na área.

- Pode incluir, também, notas preliminares de pesquisa, contendo dados inéditos e relevantes para os campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.
- Deve ter até 15 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.
- Sua apresentação deve acompanhar as mesmas normas exigidas para artigos originais.

## 5 - A PALAVRA É SUA



Entrevista ou opinião de um ou mais autores(as)/pesquisadores(as) sobre tema importante, relacionados aos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional.

- Deve ter até 7 laudas, incluindo-se resumo. As notas e referência a critério dos(as) autores(as), neste caso deve acompanhar as mesmas normas exigidas para demais artigos do periódico.

## **6 – ENSAIO**

Texto contendo contribuição interpretativa original de dados e conceitos de domínio público.

- Os ensaios devem ser originais e ter de 15 a 20 laudas, incluindo-se resumo, figuras, tabelas, notas e referência.

## **7 - QUEM SABE, LÊ**

Opiniões sobre livros dos campos de estudos do Esporte, da Educação Física, da Atividade Física, do Movimento Humano e do Lazer, no âmbito nacional e internacional, novos lançamentos, resumos de artigos publicados em outros periódicos ou órgãos de divulgação científica.

## **8 - CIÊNCIA DO LEITOR**

Inclui carta que visa discutir artigo(s) recente(s) publicado(s) na RBCM ou resultados científicos significativos, atualizações, notas e informações, calendário de eventos, cartas ao editor. Não deve exceder 1000 palavras e/ou cinco referências.

## **QUANTO À AUTORIA**

O conceito de autoria está baseado na contribuição substancial de cada uma das pessoas listadas como autores(as), no que se refere, sobretudo, à concepção do projeto de pesquisa, análise e interpretação dos dados, redação e revisão crítica.

**Manuscritos com mais de 6 autores** devem ser acompanhados por declaração, certificando explicitamente a contribuição de cada um dos autores elencados. Não se justifica a inclusão de nome de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima, podendo, nesse caso, figurar na seção "Agradecimentos".

## **PROCESSO DE AVALIAÇÃO DOS MANUSCRITOS**

Os manuscritos submetidos à RBCM, que atenderem as "instruções aos autores" e que se coadunarem com a sua política editorial, serão encaminhados aos Editores Científicos que considerarão o mérito científico da contribuição. Aprovados nesta fase, os manuscritos serão encaminhados aos avaliadores previamente selecionados pelos Editores Científicos. Cada manuscrito será enviado para, no mínimo, dois pesquisadores de reconhecida competência na temática abordada.

O anonimato será garantido durante todo o processo de avaliação. Os avaliadores encaminharão os pareceres aos editores científicos da área, para que os mesmos realizem a avaliação final sobre aceitação e publicação do artigo. Cópias dos pareceres serão enviadas aos(às) autores(as).

## MANUSCRITOS RECUSADOS

Manuscritos não aceitos, não serão devolvidos. Manuscritos recusados, mas com a possibilidade de reformulação, poderão retornar como novo trabalho, iniciando outro processo de submissão e avaliação.

## MANUSCRITOS ACEITOS

Manuscritos aceitos – ou aceitos mediante alteração – poderão retornar aos autores para eventuais correções e posterior aprovação para entrarem no processo de editoração e normalização de acordo com a decisão do corpo editorial da RBCM.

## PREPARAÇÃO DO MANUSCRITO

Seguindo as "Diretrizes para Autores e Autoras", indicadas a cada categoria da RBCM, o artigo deve estar digitado em papel A4, fonte Times New Roman, tamanho 10, todas as margens em 3 cm, espaçamento de 1,5 em todo o texto (com exceção de resumo e referências que devem estar com espaçamento simples) e salvo em programa Word 97-2003 ou superior, seguindo a seguinte ordem.

O manuscrito deve ser iniciado pelo **(1) título do artigo**, centralizado, em negrito, com todas as letras maiúsculas, devendo ser conciso e completo, evitando palavras supérfluas. Recomenda-se começar pelo termo que represente o aspecto mais importante do trabalho, com os demais termos em ordem decrescente de importância.

**(2) Um título abreviado** deve ser inserido no cabeçalho. **(3) Posteriormente** ao título abreviado, deve ser inserida a versão do **título para o idioma inglês**.

**Resumos:** Os manuscritos devem ser apresentados contendo dois resumos, sendo **um em português e outro em inglês**, seguidos de Palavras-chave / Key Words. Quando o manuscrito for escrito em espanhol, deve-se acrescentar resumo nesse idioma. Para todas as seções, os resumos devem ser estruturados de **250 a 300 palavras**, com os objetivos, materiais e métodos, principais resultados e conclusões inseridas de forma implícita, porém, **sem utilização de tópicos**.

**Descritores (Palavras-chave / Key Words):** Devem ser indicados entre **3 a 5**, extraídos do vocabulário "Descritores em Ciências da Saúde" (LILACS), quando acompanharem os resumos em português, e do Medical Subject Headings (Mesh), quando acompanharem os "Abstracts". Se não forem encontrados descritores disponíveis para cobrirem a temática do manuscrito, poderão ser indicados termos ou expressões de uso conhecido.

## OBSERVAÇÃO:

As identificações dos autores, instituições a que se encontram vinculados, órgãos de fomento e agradecimentos **deverão constar única e exclusivamente nos metadados.**

## NORMAS TÉCNICAS

### CITAÇÕES

As citações devem ser realizadas no formato Vancouver, podendo ocorrer de duas formas:

#### a) Iniciando o parágrafo com a citação dos autores

Quando o parágrafo for iniciado mencionando o(a) autor(a), deve ser citado o(s)

sobrenome(s) do(a/s) autor(es/as) e logo em seguida, **sobrescrito e sem espaço**, o número de identificação da obra nas referências.

*Exemplo:* De acordo com Sampaio e Silva<sup>1</sup>...

Para Matsudo et al.<sup>2</sup>...

#### b) No final da sentença:

Quando o(a/s) autor(es/as) for(em) mencionado(a/s) no final do parágrafo, usar apenas o número de identificação da obra nas referências, inserindo-a logo **após a última palavra da sentença, sem espaço, sobrescrito, seguido de ponto final.**

*Exemplo:* ...xxxxxxxxx<sup>1</sup>.

### AGRADECIMENTOS

Contribuições de pessoas que prestaram colaboração intelectual ao trabalho, como assessoria científica, revisão crítica da pesquisa, coleta de dados entre outras, mas que não preencham os requisitos para participar da autoria deve constar dos "Agradecimentos" desde que haja permissão expressa dos nomeados. Também podem constar dessa parte agradecimentos às instituições pelo apoio econômico, material ou outros. Os agradecimentos, quando existirem, deverão ser citados no final do texto após as conclusões e antes das referências, **assim como constar nos metadados da submissão.**

### REFERÊNCIAS

As referências devem ser ordenadas **pela ordem de entrada no texto**, numeradas e normalizadas de acordo com o **estilo Vancouver** (<http://www.icmje.org> e <http://www.nlm.nih.gov/citingmedicine/>).

Os títulos de periódicos devem ser referidos de **forma abreviada**, de acordo com o Índice Médicos (pode ser consultada no site <http://www.pubmed.gov>, selecionando JournalsDatabase).

Publicações com **2 autores até o limite de 6** citam-se todos; **acima de 6** autores, cita-se o primeiro seguido da expressão latina et al.

## NORMAS PARA REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE VANCOUVER

As referências devem estar organizadas em conformidade com o modelo Vancouver, ou seja, listadas na ordem de entrada no corpo do texto.

- **Livros referenciados no todo:**

São apresentados os elementos seguintes, como indica o modelo:

Autor(es). Título: subtítulo. Edição. Cidade: Editora; Ano de publicação.

**Autor(es):** Último sobrenome seguido das iniciais dos outros nomes maiúsculas e sem ponto ou pelos nomes completos. Ao escolher a citação dos nomes completos ou apenas iniciais este deve ser o padrão adotado para todas as obras citadas nas referências. No caso de mais de um autor separá-los com vírgula.

**Título:** Deve ser reproduzida tal como figura no documento referenciado, podendo ou não ser acompanhado de subtítulo. Não acrescentar negrito ou itálico.

**Edição:** Indicar se não for a primeira em algarismos arábicos; a partir da segunda, quando mencionada na obra, seguidos da abreviatura da palavra edição, no idioma do documento (2. ed.).

**Cidade:** Local de publicação deve ser indicado tal como figura no documento referenciado. Quando houver mais de um local para a editora, indicar apenas o primeiro. Para melhor identificação da cidade, pode ser acrescentado o estado ou o país, entre parênteses ou precedido de vírgula (Brasília (DF) ou Brasília, DF). Não sendo possível determinar o local da editora, usar [S.l.] (sem local), entre colchetes.

**Editora:** Deve ser citado como aparece no documento, suprimindo-se, sempre que possível, elementos que designem a natureza jurídica ou comercial da mesma

(Melhoramentos e não Melhoramentos S.A.). No caso de co-editoria, num mesmo local,

indicar as editoras e/ou instituições envolvidas (São Paulo: Hucitec/EDUSP). Se as

instituições e/ou editoras forem de locais diferentes, indicá-los (Rio de Janeiro:

ABRASCO/São Paulo: Melhoramentos). Quando a editora não foi identificada, indicar

apenas o local e o ano (Rio de Janeiro; 1990

ou Rio de Janeiro, 1990)

**Ano:** Indicado em algarismos arábicos. Quando não for possível a identificação da data indica-se [s.d.] (sem data) entre colchetes.

**Exemplos:**

a) **Se forem dois ou mais autores**, eles são citados da mesma forma, em seguida, separados por vírgula. Se houver subtítulo, deve ser incluído.

*Exemplo:* Guiland JC, Lequeu B. As vitaminas: do nutriente ao medicamento. São

Paulo (SP): Santos; 1995.

b) **Se forem mais de seis autores**, são citados até os seis primeiros seguidos da expressão et al., que significa “e colaboradores”.

*Exemplo:* Calich VLG, Vaz CAC, Abrahamsohn Y de A, Barbuto JAM, Isaac L, Rizzo

LV, et al. Imunologia. Rio de Janeiro: Revinter; 2001.

c) Se o livro reúne diversos autores **sob coordenação ou organização** de um deles, este é referenciado como autor, indicando-se em seguida a função que exerceu: editor, compilador, organizador, coordenador etc., no idioma da publicação.

*Exemplo:* Portocarrero V, organizador. Filosofia, história e sociologia das ciências. Rio

de Janeiro, RJ: Fiocruz; 1994.

d) **A autoria do livro pode ser de uma instituição** e nesse caso seu nome completo e referenciado. Repare que, a partir da segunda edição, o número da edição é indicado, seguido da abreviação de edição (ed.).

*Exemplo:* Universidade Federal do Paraná. Biblioteca Central. Normas para apresentação de trabalhos. 6. ed. Curitiba (Brasil): UFPR; 1996.

e) **Com mais de um volume:** Autor(es). Título: subtítulo. Edição. Cidade: Editora; Ano de publicação. Volume.

*Exemplo:* Santos Filho LC. Historia geral da medicina brasileira. São Paulo: Hucitec; 1997. 2 v.

f) **Pertencentes a uma série:** Autor (es). Título: subtítulo. Edição. Cidade:Editora; Ano de publicação. (Nota de série).

*Exemplo:* Acha PN, Szyfres B. Zoonosis y enfermedadestransmisiblescomunales

hombre y a losanimales. 3. ed. Washington, DC: OPS; 2001. (OPS – PublicacionCientifica y Tecnica, 580).

- **Capítulos de livros:**

Quando **apenas um capítulo** do livro foi utilizado, a referência contém os elementos indicados no modelo a seguir. Note que as informações sobre o livro seguem após as do capítulo e são precedidas por “In:”. Autor(es) do capítulo. Título do capítulo. In: Autor(es) do livro. Título do livro. Edição. Cidade: Editora; ano. Intervalo de páginas do capítulo.

*Exemplo:* Lowy I. Fleck e a historiografia recente da pesquisa biomédica. In:Portocarrero V, organizador. Filosofia, história e sociologia das ciências. Rio de Janeiro (RJ): Fiocruz; 1994. p. 233-250.

b) Quando **o autor do capítulo é o mesmo da obra**. Autor (es) do livro. Título do livro. Edição. Cidade: Editora; ano. Título do capítulo; Intervalo de páginas do capítulo. *Exemplo:* Meadows AJ. A comunicação científica. Brasília, DF: Briquet de Lemos;1999. Tornando publicas as pesquisas; p. 161-208.

- **Periódicos / Artigos em revistas:**

Os elementos que devem constar da referência bibliográfica de um artigo de revista são apresentados a seguir. Veja o modelo e os exemplos:

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Titulo do periódico abreviado. Ano; volume:

intervalo de páginas.

**Notas:** Pela norma de Vancouver os **títulos de periódicos são abreviados conforme aparecem na Base de dados PubMed**, da US National Library of Medicine, que podese consultar no site <http://www.pubmed.gov>, selecionando JournalsDatabase.

**Exemplos:**

**a) Com autoria:**

Naves MMV. Beta-caroteno e câncer. Revista de Nutrição. 1998; 11: 99-115.

**b) Sem indicação da autoria:**

Como está sendo adotado o sistema autor/ano para citações ao longo do texto, inicia-se a referência pela palavra [*anonymus*], entre colchetes. Se não há indicação de volume, como no exemplo abaixo, o número do fascículo da revista deve ser indicado, entre parênteses.

[*Anonymus*]. A indústria descobrindo a pesquisa. Revista Nacional da Carne. 1994; (208): 110.

- **Artigos em jornais:**

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Nome do jornal. Ano mês dia; número da seção (ou caderno): página (coluna).

- a) **Com autoria:**

Scheinberg G. Monsanto cria óleo transgênico vitaminado. Folha de São Paulo, São Paulo, 2000 jan4; AD 1:9.

- b) **Se não houver indicação da autoria:**

[*Anonymus*]. Monsanto cria óleo transgênico vitaminado. Folha de São Paulo, São Paulo, 2000 jan4; cad 1:9.

- **Trabalhos não publicados**

a) A referência bibliográfica de **teses, trabalhos de conclusão de curso e outro trabalhos não publicados** devem incluir uma nota explicativa sobre a natureza do trabalho e a instituição onde foram apresentados ou desenvolvidos.

Autor(es). Título da tese (inclui subtítulo se houver). [natureza do trabalho]. Cidade: Instituição; ano.

*Exemplo:* Mariotoni GGB. Tendência secular do peso ao nascer em Campinas, 1971-1995. [Tese de Doutorado]. Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP; 1998.

- b) **Apostilas e similares**

Autor(es). Título. Cidade; ano. [nota explicativa com dados do curso e instituição].

*Exemplo:*

Souza SB, Marucci MFN, coordenadores. Nutrição na 3a idade. São Paulo; 1993. [Apostila do Curso de Difusão Cultural Nutrição na 3a idade - Faculdade de Saúde Pública da USP].

c) **No prelo** Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico abreviado. Ano; volume (fascículo). No prelo.

Ou Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico abreviado. In press Ano. *Exemplos:*

Marchiori CH. Parasitoides de *Chysomyamegacephala* (Fabricius) (Diptera: calliphoridae) coletados em Itumbiara, Goiás. Rev Saúde Pública. 2004; 38(2). No prelo.

Tian D, Araki H, Stahl E, Bugelson J, Kreitman M. Signature of balancing selection in Arabidopsis. Proc Natl Acad Sci USA. In press 2002.

- **Documentos eletrônicos**

Para referenciar documentos eletrônicos devem-se seguir as mesmas regras expostas anteriormente, de acordo com o tipo de documento: artigos de periódicos, livros etc. Em seguida, entre colchetes, informa-se o tipo de documento respectivo suporte: CD ROM, online se for pela internet, disquete, etc. No caso de documento online, deve-se indicar também o endereço eletrônico e a data em que foi acessado.

Autor(es) do artigo. Título do artigo. Título do periódico. [tipo de documento e de suporte]. Ano; volume (fascículo). Endereço. [ano mês dia em que foi acessado].

*Exemplos:*

**Artigo de periódico veiculado pela Internet:**

Gimeno SGA, Ferreira SRG, Frnco LJ, Lunes M, Osiro K, et al. Incremento na mortalidade associada à presença de diabettes mellitus em nipo-brasileiros. Revista de Saúde Pública [periódico na internet]. 1998; 32(5). Disponível em <http://www.fsp.usp.br/rsp/> [1999 jun 23].

**Nota:** Referências à comunicação pessoal, trabalhos inéditos ou em andamento e artigos submetidos à publicação não devem constar da listagem de Referências. Quando essenciais essas citações podem ser feitas no rodapé da página do texto onde foram indicadas.

**Citações no texto:**

A identificação das referências no texto, nas tabelas e figuras deve ser feita por número arábico, no formato sobrescrito, correspondendo à respectiva numeração na lista de referências. Esse número deve ser sobrescrito, podendo ser acrescido do nome(s) do(s) autor(es) quando o autor considerar necessário. Se forem dois autores, citam-se ambos ligados pela conjunção "e"; se forem acima de seis, pode-se citar os seis ou apenas o primeiro seguidos da expressão "et al".

**Exemplo:**



Terriset al.<sup>8</sup> atualiza a clássica definição de saúde pública elaborada por Winslow. O

fracasso do movimento de saúde comunitária, artificial e distanciado do sistema de saúde predominante parece evidente<sup>9,12,15</sup>.

**A exatidão das referências constantes da listagem e a correta citação no texto são de responsabilidade do(s) autor(es) do manuscrito.**

### **Tabelas**

Devem ser encaminhadas em pdf ou jpg, em seu local de inserção no texto, mais próximo ao parágrafo onde esta é apresentada/discutida. Para cada Tabela deve ser **atribuído título breve e numeração** (Times New Roman, tamanho 10, espaçamentos simples), sendo este de forma consecutiva com algarismos arábicos e apresentados sobre a mesma; **não devem ser utilizados traços internos horizontais ou verticais**. A coluna onde estão as variáveis deve ser alinhada à esquerda e as demais, centralizadas. As notas explicativas devem ser colocadas no rodapé das tabelas (Times New Roman, tamanho 6, espaçamento simples) e não no cabeçalho ou título. Se houver tabelas extraídas de trabalhos previamente publicados, os autores devem providenciar permissão, por escrito, para a reprodução das mesmas. Essa autorização deve acompanhar os manuscritos submetidos à publicação. Tabelas consideradas adicionais pelo Editor não serão publicadas, mas poderão ser colocadas a disposição dos leitores, pelos respectivos autores, mediante nota explicativa.

### **Figuras**

Fotografias, desenhos, gráficos, quadros etc, devem ser citados como figuras e inseridos no próprio texto em formato pdf ou jpg, mais próximo ao parágrafo onde este é apresentado/discutido, na ordem em que foram citados, e com o respectivo título, número (de forma consecutiva com algarismos arábicos) (Times New Roman, tamanho 10, espaçamento simples) e legenda (Times New Roman, tamanho 6, espaçamento simples), que devem ser **apresentados abaixo** da figura; as ilustrações devem ser suficientemente claras para permitir sua reprodução em 7,2 cm (largura da coluna do texto) ou 15 cm (largura da página). **Não se permite que figuras representem os mesmos dados de Tabelas**. Figuras coloridas não são publicadas. Nas legendas das figuras, os símbolos, flechas, números, letras e outros sinais devem ser identificados e seu significado esclarecido. Se houver figuras extraídas de outros trabalhos, previamente publicados, os autores devem providenciar permissão, por escrito, para a reprodução das mesmas. Essas autorizações devem acompanhar os manuscritos submetidos à publicação.

### **Abreviaturas e Siglas**

Deve ser utilizada a forma padrão. Quando não o forem, devem ser precedidas do **nome completo quando citadas pela primeira vez**; quando aparecem nas tabelas e nas figuras, devem ser acompanhadas de explicação quando seu significado não for conhecido. **Não devem ser usadas no título e no resumo e seu uso no texto deve ser limitado.**

### **Aviso de Copyright**

Direitos Autorais para artigos publicados nesta revista são do autor, com direitos de primeira publicação para a revista. Em virtude de aparecerem nesta revista de acesso

publico, os artigos são de uso gratuito, com atribuições próprias, em aplicações educacionais e não comerciais.

#### **Declaração de privacidade**

Os nomes e endereços de e-mail, neste site, serão **usados exclusivamente paraos propósitos da revista**, não estando disponíveis para outros fins.

#### **Diretrizes para submissão**

A contribuição é original e inédita, e não esta sendo avaliada para publicação por outra revista; não sendo o caso, justificar em "Comentários ao Editor".

**Enviar juntamente com o artigo (via internet) em documentos suplementares: (1) Declaração de Responsabilidade, (2) Termo de Transferência de Direitos Autorais**, todas as assinaturas dos documentos devem estar digitalizadas(conforme modelos a seguir), (3) **Parecer de Aprovação do Comitê de Ética emPesquisa** (nas categorias de textos em que couber a exigência).

### **DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

Título do manuscrito:

XX

- Certifico que participei suficientemente do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo.
- Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este manuscrito, em parte ou na íntegra, nem outro trabalho com conteúdo substancialmente similar, de minha autoria, foi publicado ou está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em anexo.
- Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o manuscrito está baseado, para exame dos editores.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OBS.: No caso de manuscritos com mais de 6 autores a declaração deve especificar o nível de participação de cada autor. Conforme abaixo exemplificado.

1. Certifico que (1) Contribui substancialmente para a concepção e planejamento ou análise e interpretação dos dados; (2) Contribui significativamente na elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo; e 3) Participei da aprovação da versão final do manuscrito.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

(1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_  
(3) \_\_\_\_\_

**TERMO DE TRANSFERÊNCIA DE DIREITOS AUTORAIS**

Título do manuscrito:

XX

Declaro que em caso de aceitação do artigo pela Revista Brasileira de Ciência e Movimento concordo que os direitos autorais a ele referentes se tornarão propriedade exclusiva da (UCB/CELAFISCS), vedada qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação, impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, farei constar o competente agradecimento à RBCM.

Nome por extenso do(s) autor(es), data e Assinatura

---

---

---

---

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**  
**FORMULÁRIO DE PARECER FINAL DA ATIVIDADE DE TCC II**

Aluno (a): Ulisses Pontes Cunha Curso: Educação Física – Bacharelado.

Orientador (a): Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros

Titulo do trabalho: **Comparação entre a percepção subjetiva de esforço planejada pelo treinador personalizado com a percebida por alunos de musculação**

Nome: Prof. Mr. Renê de Caldas Honorato. _____	Nota do parecerista1
<i>Nome: Prof. Esp. José de Oliveira Vilar Neto</i> _____	Nota do parecerista2
Nome: Prof. Dr. Alexandre Igor Araripe Medeiros. _____	Nota do orientador (a)
	Média final

Observações:

---



---



---

\_\_\_\_\_  
Assinatura do orientador (a)

Fortaleza, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017