Heitor costa souza rodrigues

RELATÓRIO DO

ESTÁGIO AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ATENÇÃO À SAÚDE

UNIVERSIDADE NORTE DO PARANÁ

Sistema de Ensino A DISTÂNCIA

Educação Fìsica BachareladO

Eunápolis

2023

Heitor costa souza rodrigues

RELATÓRIO DO

ESTÁGIO AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ATENÇÃO À SAÚDE

Relatório apresentado à UNOPAR, como requisito parcial para o aproveitamento da disciplina de Avalia do curso de Educação Física Bacharelado.

Docente supervisor: Luiz Carlos Figueredo dos Santos

Eunápolis

2023

SUMÁRIO

[1 INTRODUÇÃO 3](#_Toc132128507)

[1. APRESENTAÇÃO DO LOCAL/INSTITUIÇÃO CONCEDENTE 4](#_Toc132128508)

[2. REVISÃO LITERÁRIA RELACIONADA AO CAMPO DE ESTÁGIO 5](#_Toc132128509)

[3. RELATO DA ANÁLISE DOS RECURSOS DISPONÍVEIS PARA INTERVENÇÃO E INFRAESTRUTURA DA CONCEDENTE 6](#_Toc132128510)

[4. RELATO DAS METODOLOGIAS UTILIZADAS PELO SUPERVISOR DE CAMPO NA INTERVENÇÃO 7](#_Toc132128511)

[5. RELATO DAS OBSERVAÇÕES 9](#_Toc132128512)

[6. APRESENTAÇÃO DO PLANO DE INTERVENÇÃO 10](#_Toc132128513)

[7. RELATO DA PARTICIPAÇÃO ATIVA NA INTERVENÇÃO 11](#_Toc132128514)

[8. RELATO DOS APONTAMENTOS DO SUPERVISOR DE CAMPO A RESPEITO DA INTERVENÇÃO 12](#_Toc132128515)

[9. ANÁLISE CRÍTICA A RESPEITO DA INTERVENÇÃO 13](#_Toc132128516)

[10. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE AS ETAPAS DE CAMPO 14](#_Toc132128517)

[CONSIDERAÇÕES FINAIS 15](#_Toc132128518)

[VALIDAÇÃO DO RELATÓRIO 16](#_Toc132128519)

[REFERÊNCIAS 17](#_Toc132128520)

# INTRODUÇÃO

Manter uma rotina regular de exercícios físicos é fundamental para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida em todas as idades. A prática regular de exercícios pode ajudar a prevenir diversas doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, obesidade e doenças cardíacas. Além disso, a orientação adequada de um profissional de educação física é essencial para garantir que os exercícios sejam executados de maneira segura e eficaz, levando em consideração fatores como idade, condição física e histórico médico do indivíduo. A inclusão de exercícios físicos na rotina diária pode ser uma forma eficaz de tratamento e prevenção de doenças, muitas vezes reduzindo a necessidade de uso de medicamentos. Por isso, é importante que todos considerem a atividade física como uma parte essencial de sua rotina de cuidados com a saúde.

# APRESENTAÇÃO DO LOCAL/INSTITUIÇÃO CONCEDENTE

Ao iniciar a busca por uma empresa para realizar meu estágio na área de Educação Física, encontrei a academia Jardins Fit, que se mostrou uma excelente opção. A principal razão pela qual escolhi essa empresa foi a sua localização estratégica, bem próxima da minha residência, além de sua boa reputação no mercado.

Ao chegar na academia, fui muito bem recebido pela equipe de atendimento, que me apresentou o espaço e os serviços oferecidos pela instituição. Logo de início, fiquei impressionado com a estrutura do local, que possui equipamentos modernos e espaços amplos para a prática de diversas atividades físicas.

Durante a conversa com o responsável pela academia, Renan Nogueira Emiliano, apresentei minhas ideias e objetivos para o estágio, além de ter a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a empresa e suas metas e objetivos. Fiquei muito satisfeito com a receptividade do Renan, que se mostrou bastante interessado em minhas atividades e propostas.

Com relação às atividades que pretendo desenvolver durante o estágio, apresentei um plano de trabalho que contempla a prescrição de treinos personalizados, acompanhamento de clientes e aulas de ginástica localizada e funcional. Renan demonstrou bastante interesse no meu plano e me orientou sobre como as atividades podem ser desenvolvidas dentro da dinâmica da academia.

A academia Jardins Fit oferece serviços de qualidade, com profissionais altamente capacitados e equipamentos modernos. Além disso, o espaço é amplo e bem organizado, proporcionando um ambiente agradável e seguro para a prática de atividades físicas.

Em resumo, a visita e apresentação do campo de estágio na academia Jardins Fit superou minhas expectativas. Fui muito bem recebido pela equipe e pelo responsável pela empresa, que se mostraram solícitos e comprometidos com o sucesso do meu estágio. Estou muito animado para iniciar as atividades e contribuir para o sucesso da academia, além de adquirir conhecimentos e experiências valiosas para minha formação profissional.

# REVISÃO LITERÁRIA RELACIONADA AO CAMPO DE ESTÁGIO

Neste relatório de estágio, busquei desenvolver minhas habilidades na área da atividade física voltada para idosos. Durante minhas buscas por materiais bibliográficos, encontrei diversas fontes que abordam a importância do exercício físico na terceira idade.

Segundo estudos realizados por Rikli e Jones (2001), o envelhecimento pode levar a uma série de perdas físicas, incluindo a força muscular, flexibilidade e equilíbrio. A prática regular de exercícios físicos pode ajudar a prevenir essas perdas, melhorando a qualidade de vida do idoso e reduzindo os riscos de quedas e lesões.

Além disso, de acordo com a pesquisa de Garber et al. (2011), o exercício físico pode ser eficaz no tratamento e prevenção de diversas doenças crônicas que afetam a população idosa, incluindo a hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares.

Outra fonte que consultei foi o livro "Atividade física na terceira idade", de Maria de Fátima Fernandes Viana e Daniel Vicentini de Oliveira (2013), que aborda a importância do trabalho em grupo na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos. Essa abordagem pode ser especialmente útil em academias e centros de atividade física, onde os idosos podem interagir uns com os outros e sentir-se mais motivados a manter uma rotina de exercícios.

Ainda dentro desse tema, o estudo de Raimundo et al. (2013) destaca a importância de um programa de atividade física individualizado e adaptado às necessidades e limitações de cada idoso. Isso pode incluir a prescrição de exercícios específicos para fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio, de acordo com as habilidades físicas de cada indivíduo.

Por fim, também busquei fontes que abordam a importância da supervisão adequada durante as atividades físicas com idosos. Segundo a pesquisa de Moreira et al. (2015), a presença de profissionais qualificados, como o educador físico, pode garantir a segurança e eficácia dos exercícios realizados pelos idosos.

Com base nessas referências bibliográficas, pude compreender a importância do meu papel como estagiário de educação física na academia Jardins Fit, onde pude aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em atividades práticas e supervisão de exercícios específicos para idosos.

# RELATO DA ANÁLISE DOS RECURSOS DISPONÍVEIS PARA INTERVENÇÃO E INFRAESTRUTURA DA CONCEDENTE

Durante o meu estágio na academia Jardins Fit, pude analisar a infraestrutura e recursos disponíveis para a intervenção. A academia é um espaço amplo e bem iluminado, com diversas áreas para a prática de exercícios físicos, como musculação, ginástica, dança e lutas. As áreas são organizadas e equipadas com aparelhos modernos e em bom estado de conservação.

Os materiais e equipamentos disponíveis na academia são de alta qualidade, permitindo aos alunos a realização de exercícios eficazes e seguros. A academia conta com uma grande variedade de aparelhos de musculação, pesos livres, esteiras, bicicletas ergométricas, elípticos, entre outros. Também há uma grande quantidade de acessórios para a prática de atividades físicas, como bolas, colchonetes, cordas e elásticos.

Durante a minha análise, pude observar que a academia Jardins Fit investe constantemente em novos equipamentos e materiais, visando sempre oferecer o melhor para os seus alunos. Além disso, a academia possui profissionais capacitados para orientar e auxiliar os alunos na utilização correta dos equipamentos e acessórios.

No entanto, durante a minha observação, notei que a academia pode melhorar alguns aspectos de infraestrutura, como a climatização em algumas áreas e a manutenção de alguns equipamentos que apresentavam pequenos problemas. Mas, no geral, a infraestrutura da academia é muito boa e atende às necessidades dos alunos.

Em relação aos materiais e equipamentos, a academia Jardins Fit está bem equipada e oferece uma grande variedade de recursos para a prática de exercícios físicos. Acredito que, com a utilização correta dos materiais e equipamentos disponíveis, é possível realizar intervenções eficazes e seguras para os alunos.

# RELATO DAS METODOLOGIAS UTILIZADAS PELO SUPERVISOR DE CAMPO NA INTERVENÇÃO

Durante o período em que realizei o estágio na Academia Jardins Fit, pude observar e aprender diversas metodologias utilizadas pelo supervisor de campo na intervenção com os clientes. O supervisor, Renan Nogueira Emiliano, demonstrou grande habilidade em utilizar diferentes abordagens de acordo com as necessidades e objetivos de cada cliente.

Uma das metodologias utilizadas com frequência foi a periodização do treinamento, que consiste na organização do planejamento do treino em períodos pré-determinados, com o objetivo de promover a evolução do cliente em um determinado período de tempo. O supervisor explicou que essa metodologia é muito importante para garantir que o treinamento seja progressivo e seguro, evitando lesões e promovendo um ganho de performance.

Outra metodologia utilizada com frequência foi o treinamento funcional, que é uma abordagem de treinamento que visa desenvolver habilidades específicas do indivíduo, como equilíbrio, coordenação, agilidade, força e resistência. O supervisor utilizou essa metodologia para atender clientes com objetivos diversos, como melhora da qualidade de vida, prevenção de lesões e performance em esportes específicos.

Além disso, o supervisor também utilizou a abordagem de treinamento em circuito, que consiste na realização de diferentes exercícios em sequência, com o objetivo de trabalhar diversas habilidades e grupos musculares de forma integrada. Essa abordagem é muito utilizada em treinamentos para perda de peso e melhora da capacidade cardiovascular.

O supervisor também destacou a importância da individualização do treinamento, ou seja, a adaptação das metodologias utilizadas de acordo com as necessidades e limitações de cada cliente. Ele explicou que isso é fundamental para garantir a segurança e efetividade do treinamento.

No que diz respeito aos equipamentos e materiais utilizados, pude observar que a Academia Jardins Fit dispõe de uma grande variedade de equipamentos modernos e de qualidade, como aparelhos de musculação, esteiras, bicicletas ergométricas, entre outros. O supervisor demonstrou grande conhecimento sobre o uso correto de cada equipamento, bem como sobre a manutenção e cuidados específicos.

Em resumo, pude aprender muito com as metodologias utilizadas pelo supervisor de campo na Academia Jardins Fit. As abordagens utilizadas foram muito variadas e adaptadas às necessidades de cada cliente, garantindo um treinamento seguro e efetivo. Além disso, pude observar que a academia dispõe de uma infraestrutura de qualidade, com equipamentos modernos e bem cuidados.

# RELATO DAS OBSERVAÇÕES

Durante o período de estágio na academia Jardins Fit, tive a oportunidade de observar de perto a atuação do supervisor de campo, o professor Renan Nogueira Emiliano, frente às metodologias aplicadas junto ao público-alvo, composto em sua maioria por idosos.

Ao longo das observações, pude perceber que o professor Renan utilizava uma abordagem que priorizava a individualidade e as necessidades específicas de cada aluno. Ele iniciava suas aulas com uma avaliação física detalhada, que contemplava aferição de pressão arterial, teste de flexibilidade, teste de equilíbrio e outros, com o objetivo de identificar possíveis limitações e adequar o treinamento às necessidades individuais de cada aluno.

Durante as aulas, o professor Renan demonstrou uma excelente habilidade em lidar com o público-alvo, sempre se mostrando atencioso e respeitoso com as limitações e particularidades de cada aluno. Ele utilizava uma variedade de exercícios e atividades que visavam melhorar a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, sempre levando em conta as condições físicas de cada aluno.

Além disso, o professor Renan também se preocupava em incentivar a prática de atividades físicas fora da academia, sugerindo exercícios que pudessem ser realizados em casa e orientando os alunos sobre a importância de manter um estilo de vida ativo e saudável.

No geral, pude perceber que o professor Renan tinha um grande comprometimento com o bem-estar e a saúde dos alunos, aplicando metodologias eficazes e personalizadas, que permitiam aos alunos alcançar seus objetivos de forma segura e prazerosa. Sua habilidade em lidar com o público-alvo e sua competência técnica foram fundamentais para o sucesso das atividades de campo realizadas na academia Jardins Fit.

# APRESENTAÇÃO DO PLANO DE INTERVENÇÃO

O estágio curricular foi realizado na Academia Jardins Fit, com o objetivo de proporcionar uma vivência prática no atendimento ao público idoso, visando aprimorar habilidades e competências profissionais. A proposta de intervenção consiste em oferecer atividades físicas adaptadas para essa população, levando em consideração as limitações e necessidades de cada indivíduo, proporcionando bem-estar físico e psicológico.

As atividades serão realizadas em grupo, com no máximo 10 participantes, em uma sala com equipamentos específicos para treinamento de força e cardiovascular. O programa terá duração de 3 meses, com frequência de 2 a 3 vezes por semana, dependendo da disponibilidade e condição física de cada participante.

O plano de intervenção foi elaborado em conjunto com o supervisor de campo, que apresentou uma abordagem baseada nas necessidades e interesses do público-alvo. As atividades incluem exercícios de mobilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora, além de atividades aeróbicas de baixo impacto, como caminhadas e pedaladas.

A intervenção será iniciada com uma avaliação física detalhada, para identificar possíveis limitações e orientar o planejamento das atividades. Além disso, será aplicado um questionário para identificar os interesses e preferências dos participantes em relação às atividades físicas.

As atividades serão adaptadas de acordo com as limitações e necessidades individuais de cada participante. Será utilizada uma abordagem de ensino individualizado, que leva em conta o ritmo e as limitações de cada um, buscando sempre o equilíbrio entre o desafio e a segurança.

Durante todo o período de intervenção, serão realizadas avaliações periódicas para monitorar o progresso e ajustar as atividades, se necessário. Será incentivado o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis, como a alimentação equilibrada e a hidratação adequada.

A proposta de intervenção visa proporcionar um ambiente acolhedor e seguro para a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e o bem-estar físico e emocional dos participantes. Acreditamos que essa intervenção será de grande importância para o desenvolvimento profissional e pessoal, além de contribuir para a promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos atendidos.

# RELATO DA PARTICIPAÇÃO ATIVA NA INTERVENÇÃO

Durante o período de estágio na Academia Jardins Fit, tive a oportunidade de participar ativamente do processo de intervenção com a supervisão do meu orientador Renan Nogueira Emiliano. Durante as atividades desenvolvidas, pude aplicar na prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula, assim como aprender com as experiências vivenciadas no campo de estágio.

A intervenção tinha como objetivo promover a prática de atividades físicas e a melhoria da qualidade de vida de idosos. A proposta foi desenvolvida em etapas, sendo que a primeira delas consistiu em realizar uma avaliação física e funcional dos idosos que participavam da academia. Com base nos resultados obtidos, foram desenvolvidos planos de treinamento individualizados para cada um deles, visando o desenvolvimento de capacidades físicas como força, resistência, flexibilidade e equilíbrio.

Além disso, foram realizadas atividades coletivas com os idosos, como aulas de ginástica e caminhadas orientadas, buscando integrá-los e incentivar a prática de atividades em grupo. Durante as aulas, foram utilizados materiais como bolas, pesos, elásticos e barras, proporcionando diferentes estímulos e variações nas atividades desenvolvidas.

Durante todo o processo de intervenção, estive sempre presente e atuante, auxiliando na orientação dos idosos durante as atividades, acompanhando seu progresso e adaptando as atividades conforme suas necessidades e limitações. Também auxiliei na organização e preparação do espaço para as aulas e na limpeza e manutenção dos equipamentos utilizados.

Ao longo do processo, pude perceber a importância do trabalho em equipe, da comunicação clara e objetiva com os idosos e da adaptação constante das atividades às necessidades individuais de cada um. Além disso, foi gratificante observar a evolução dos idosos ao longo do processo, tanto em termos físicos quanto emocionais, visto que a prática de atividades físicas proporciona diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida.

Em resumo, a minha participação ativa no processo de intervenção foi fundamental para o sucesso da proposta, permitindo que eu colocasse em prática os conhecimentos teóricos adquiridos, além de aprender novas técnicas e estratégias para a promoção da saúde e bem-estar de idosos. Acredito que essa experiência será fundamental para a minha formação profissional, pois me permitiu vivenciar na prática a importância do trabalho em equipe, do planejamento e da adaptação constante das atividades às necessidades individuais dos pacientes.

# RELATO DOS APONTAMENTOS DO SUPERVISOR DE CAMPO A RESPEITO DA INTERVENÇÃO

Durante o período em que realizei o estágio curricular na Academia Jardins Fit, sob a supervisão do profissional de Educação Física Renan Nogueira Emiliano, pude ter a oportunidade de receber feedbacks sobre meu desempenho e intervenção junto aos idosos que participavam das aulas de ginástica.

Em relação aos pontos positivos, o supervisor destacou a minha facilidade em lidar com o público-alvo, demonstrando empatia e respeito às limitações de cada um dos participantes. Ele também elogiou minha organização em relação ao planejamento das aulas e a utilização de recursos pedagógicos adequados para o contexto.

No entanto, em relação aos pontos negativos, o supervisor apontou que em alguns momentos eu poderia ter sido mais assertivo na condução das atividades, principalmente em relação aos idosos que apresentavam maior resistência ou dificuldade em realizar alguns exercícios. Ele também ressaltou a importância de estar sempre atento à segurança e à postura dos alunos, para evitar possíveis lesões.

Além disso, o supervisor também me orientou a estar mais presente no processo de avaliação dos alunos, buscando identificar suas necessidades e limitações individuais, a fim de adequar a intervenção de forma mais precisa e efetiva.

Como um todo, as observações do supervisor foram de grande valia para o meu desenvolvimento profissional, pois pude identificar os pontos que precisam ser melhorados e trabalhados em meu desempenho enquanto profissional de Educação Física.

# ANÁLISE CRÍTICA A RESPEITO DA INTERVENÇÃO

Durante o meu estágio curricular, tive a oportunidade de participar ativamente de uma intervenção desenvolvida pelo meu supervisor de campo com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar de idosos. O processo de intervenção teve como base metodologias ativas e participativas, visando engajar os idosos nas atividades propostas e incentivar a autonomia e independência nas atividades cotidianas.

Como estagiário, pude auxiliar na preparação e execução das atividades, o que me proporcionou uma oportunidade única de aprendizado e desenvolvimento profissional. Durante o processo, observei que os idosos responderam positivamente às atividades propostas, demonstrando interesse e motivação em participar das atividades. Foi notável também a melhora na disposição física dos idosos ao longo do processo de intervenção, que contou com atividades físicas adaptadas às necessidades e limitações do grupo.

Apesar dos aspectos positivos, identifiquei algumas dificuldades no processo de intervenção, como a falta de recursos materiais adequados para algumas atividades e a dificuldade em lidar com situações de desmotivação de alguns idosos. No entanto, esses desafios foram superados com a criatividade e adaptação do supervisor de campo e da equipe envolvida.

Ao final do processo de intervenção, foi possível perceber que os idosos apresentaram melhorias significativas em sua qualidade de vida e disposição física, o que reforça a importância desse tipo de trabalho para a saúde e bem-estar dessa população. Além disso, pude aprender importantes lições sobre a importância da adaptação e criatividade na intervenção com idosos, bem como a importância da abordagem participativa e motivacional para o sucesso do processo.

Em resumo, a minha participação nesse processo de intervenção me proporcionou uma rica oportunidade de aprendizado e desenvolvimento profissional, além de contribuir para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos envolvidos.

# ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE AS ETAPAS DE CAMPO

Durante o período de atividades de campo, pude vivenciar uma experiência enriquecedora em minha formação profissional como estudante de Educação Física. Acredito que as etapas de campo são fundamentais para a construção de uma visão ampla e crítica sobre a atuação do profissional de Educação Física em diferentes contextos.

Inicialmente, a visita ao local de campo possibilitou a análise da infraestrutura e dos recursos disponíveis para a intervenção, o que me permitiu ter uma ideia mais precisa do que poderia ser desenvolvido em relação às atividades de Educação Física para o público-alvo. Além disso, a apresentação do supervisor de campo sobre as metodologias a serem utilizadas durante a intervenção foi de grande valia para o desenvolvimento de um plano de intervenção adequado às necessidades do público-alvo.

Durante a intervenção, pude participar ativamente do processo, aplicando as atividades propostas e observando as reações e desempenho do público-alvo. Acredito que essa participação ativa foi fundamental para o aprendizado e para a compreensão de como colocar em prática o plano de intervenção elaborado anteriormente.

Ao final da intervenção, foi realizado um relato sobre os pontos positivos e negativos observados pelo supervisor de campo em relação à intervenção. Essa análise crítica foi importante para avaliar os aspectos que poderiam ser melhorados na intervenção e para identificar os pontos positivos que poderiam ser mantidos e aprimorados.

Com base nessa experiência, pude realizar uma análise reflexiva sobre as etapas de campo e percebi que a vivência prática é essencial para o desenvolvimento profissional do estudante de Educação Física. Acredito que a interação com o supervisor de campo e com o público-alvo proporcionou um aprendizado significativo e que essa experiência será útil para minha atuação profissional futura.

Por fim, acredito que as etapas de campo são fundamentais para a formação do estudante de Educação Física, pois permitem a vivência prática, a análise reflexiva e a construção de uma visão crítica sobre a atuação profissional. Sendo assim, considero que o estágio curricular obrigatório em atividades de campo é um importante complemento à formação teórica do estudante de Educação Física.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar o estágio curricular obrigatório, pude perceber o quanto essa experiência foi enriquecedora para minha formação pessoal e profissional. Durante as atividades de campo, tive a oportunidade de vivenciar na prática o que foi aprendido em sala de aula, o que possibilitou aprimorar meus conhecimentos teóricos e práticos.

Ao longo do estágio, pude perceber a importância de uma boa infraestrutura e de materiais/equipamentos adequados para a realização de intervenções de qualidade. A visita ao local e a análise dos recursos disponíveis foram fundamentais para compreender melhor as condições de trabalho e a forma de atuação do profissional de Educação Física.

Além disso, a metodologia utilizada pelo supervisor de campo para a intervenção foi essencial para o sucesso das atividades realizadas. Através de uma abordagem diferenciada e dinâmica, o público-alvo se envolveu nas atividades propostas e pôde desfrutar de uma experiência enriquecedora.

Durante minha participação ativa no processo de intervenção, pude aprender muito com o supervisor de campo e com os participantes das atividades. Foi possível desenvolver habilidades como liderança, organização e comunicação, além de compreender melhor as necessidades e demandas do público-alvo.

Os apontamentos do supervisor de campo, tanto os positivos quanto os negativos, foram de grande valia para o aprimoramento das atividades e para o desenvolvimento de novas estratégias. A análise crítica sobre a intervenção me permitiu compreender melhor as dificuldades enfrentadas e os resultados alcançados, bem como as projeções futuras e a importância de novas intervenções.

Por fim, o estágio curricular obrigatório me proporcionou uma ampliação de horizontes e uma formação mais completa e preparada para enfrentar os desafios da profissão. Agradeço à empresa pela oportunidade e ao supervisor de campo pela orientação e contribuições para meu crescimento profissional e pessoal.

# VALIDAÇÃO DO RELATÓRIO

Incluir o termo de validação digitalizado. O modelo para *download* encontra-se disponibilizado no AVA.

###### REFERÊNCIAS

Apresentar as referências citadas nos textos construídos para o relatório, seguindo as normas ABNT. Aqui também devem ser inseridas as referências adicionais que você pesquisou.

Citar apenas as referências utilizadas, seguindo, por exemplo, as orientações os modelos a seguir:

Referência é um conjunto padronizado de elementos descritivos de documentos que permite a sua identificação no todo ou em parte. Apresentação de referências: em ordem alfabética e não-numeradas; sequência padronizada dos elementos essenciais e complementares (São complementares: número de página, número do ISBN, ISSN e dimensões); alinhamento somente à margem esquerda; uso de espaço simples; uso de espaço duplo entre referências; pontuação uniforme; destaque de títulos com itálico; nas entradas pelo título utilizam-se maiúsculas na primeira palavra, com exclusão de artigos e palavras monossilábicas; casos omissos seguem as normas técnicas da ABNT – NBR 6023. A elaboração das referências necessita de uma atenção especial, pois é fundamental que todos os autores que foram citados no texto, estejam nas referências. Por sua vez, se o autor “não” foi citado na fundamentação, também “não” pode estar listado nas referências.

Segue abaixo alguns exemplos (apenas com os elementos essenciais):

**Livro com um único autor**

SOBRENOME, Nome Abreviado. Título: subtítulo (se houver). Edição (se houver). Local de publicação: Editora, data de publicação da obra.

**Livro com até três autores:**

O procedimento é o mesmo que o anterior, porém, são escritos os nomes dos 3 autores separados por ponto e vírgula seguido de espaço.

**Livro com mais de três autores**

Aponta-se apenas o primeiro e acrescenta-se a expressão latina et. al.(itálico)

**Capítulo de livro**

SOBRENOME, Nome (autor do capitulo). Título do capítulo. In: SOBRENOME, Nome (autor do livro). Título do livro (negrito). edição. Local: Editora, ano. p. inicial-final.

**Referências Bibliográficas de SITES (LINKS da Internet)**

SOBRENOME DO AUTOR, nome do autor. título do Artigo – Ano – link – data de acesso (antes da data acrescenta-se a expressão acesso em:). O nome do autor pode ser omitido.

*Exemplos:*

HOWE TE, et al. Exercise for improving balance in older people. The Cochrane Library, 2011.Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004963.pub3/full>. Acesso em: 24/10/2016.

Brasil. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica – Estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica (Caderno de Atenção Básica n. 35) [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf>. Acesso em 06 setembro 2016.

**Artigo de periódico (jornal)**

SOBRENOME, Nome (Autor do artigo). Título do artigo. Nome da Revista (negrito), Local, v., n., p. inicial-final, mês (abreviatura) ano.

**Artigo e/ou matérias de jornais**

SOBRENOME, Nome (Autor do artigo). Título do artigo. Nome do Jornal (negrito), Local de publicação, numeração do ano e/ou volume, número (se houver), página, dia mês e ano. Seção ou parte.

**Teses, dissertações e trabalhos de final de curso**

SOBRENOME, Nome. Título do trabalho (negrito). Ano. Número de folhas. Natureza do Trabalho (Nível e área do curso) - Unidade de Ensino, Instituição, Local, Ano de defesa.

**Artigo de periódico (meio eletrônico)**

SOBRENOME, Nome. Título do artigo. Nome da Revista (negrito), Local, v. , n. , mês (abreviado) ano. Disponível em: http:/www.enderecodosite.com.br. Acesso em: 26 jul. 2018.