



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
LETÍCIA DE LIMA RAMOS  
MARIA EDUARDA DE SOUZA VIEIRA  
RENATO TEIXEIRA FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO ALÍVIO DOS  
SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**

Tubarão  
2023



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO  
LETÍCIA DE LIMA RAMOS  
MARIA EDUARDA DE SOUZA VIEIRA  
RENATO TEIXEIRA FERREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO ALÍVIO DOS  
SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Educação Física  
Bacharelado da Universidade do Sul de  
Santa Catarina como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

Orientador: Prof. Philipe Guedes Matos, Ms.

Tubarão

2023



## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Descrição estudos clínicos de revisão.....	8
---	---



## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<b>DeCS</b>	Descritores em Ciências da Saúde
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde

## SUMÁRIO

<b>ARTIGO CIENTÍFICO.....</b>	<b>5</b>
RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO.....	6
METODOLOGIA.....	7
RESULTADOS .....	8
DISCUSSÃO.....	8
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>13</b>
<b>ANEXO A – Normas da Revista.....</b>	<b>13</b>

## ARTIGO CIENTÍFICO

REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

### **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO ALÍVIO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS**

Letícia de Lima Ramos\*

Maria Eduarda de Souza Vieira\*

Renato Teixeira Ferreira\*

\*Universidade do Sul de Santa Catarina

#### RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar o impacto do exercício físico como uma intervenção não farmacológica na redução de sintomas de ansiedade e depressão, no alívio do estresse, na qualidade do sono e na promoção da interação social em jovens adultos. Uma revisão da literatura foi conduzida para destacar o papel crucial do exercício regular na redução de sintomas de ansiedade e depressão, afetando neurotransmissores ligados ao humor e ao estresse. Além disso, o estudo explorou como o exercício melhora a qualidade do sono e atua como um mecanismo eficaz de redução do estresse, liberando cortisol e promovendo relaxamento. As atividades físicas em grupo emergiram como valiosas oportunidades para a interação social, combatendo o isolamento associado a transtornos mentais. No entanto, a pesquisa baseada em revisões bibliográficas tem suas limitações. Além disso, a adesão a programas de exercícios pode ser desafiadora devido a barreiras como falta de tempo ou recursos. Os resultados deste estudo destacam a eficácia do exercício físico como uma intervenção não farmacológica na melhoria do bem-estar de jovens adultos. Espera-se que essas descobertas contribuam para uma compreensão mais profunda do papel do exercício físico na qualidade de vida desses jovens adultos. Em conclusão, recomenda-se a realização de pesquisas futuras para aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes aos efeitos positivos do exercício e explorar estratégias que maximizem a adesão dos pacientes, visando otimizar os benefícios desta intervenção não farmacológica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico; Alívio de sintomas; Depressão; Ansiedade.

## INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para promover a saúde física e mental<sup>1</sup>. Além de melhorar a saúde física, o exercício tem um impacto positivo na saúde mental, influenciando todo o organismo, incluindo o sistema nervoso<sup>2</sup>.

De acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatria, os Transtornos de Ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Os sintomas podem ser divididos em: sintomas subjetivos, referentes à percepção de sensações desconfortáveis como angústia, inquietação, preocupações excessivas, medo ou pavor; e sintomas físicos referentes às sensações corporais como aperto no peito, palpitação, falta de ar, náusea, cólica abdominal, transpiração excessiva, tontura, tremores, calafrios ou formigamentos<sup>3</sup>. A Depressão é um transtorno mental que se manifesta por meio de sintomas como apatia, tristeza persistente, distúrbios do sono e outros<sup>4</sup>. Essas condições têm um impacto significativo na qualidade de vida, produtividade e bem-estar emocional, especialmente entre jovens adultos, tornando-se um problema de saúde pública.

No entanto, há esperança no papel do exercício físico na prevenção e tratamento de ansiedade e depressão<sup>5</sup>. A falta de aptidão física, especialmente na resistência cardiorrespiratória, está associada a complicações e transtornos psiquiátricos.

O exercício físico libera hormônios, como catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, que estimulam receptores e reduzem a viscosidade sanguínea, resultando em um efeito relaxante. O que faz do exercício físico uma abordagem não farmacológica eficaz no controle de ansiedade e depressão<sup>6</sup>.

A OMS relata que aproximadamente 10% da população global sofre de transtornos mentais, incluindo ansiedade e depressão, afetando cerca de 720 milhões de pessoas. No Brasil, quase 19 milhões de pessoas enfrentam essas condições, liderando o ranking na América Latina.

Neste estudo, investigou-se o impacto do exercício físico como uma intervenção não farmacológica na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos, bem como sua influência no alívio do estresse, melhora do sono e

na promoção da interação social. A pesquisa se concentra em compreender como o exercício físico afeta os sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos e se a prática regular de exercícios reduz esses sintomas.

Para tanto, delineou-se os seguintes passos para alcançar nossos objetivos:

1. Realizar uma revisão detalhada da literatura existente, explorando os efeitos do exercício físico sobre os sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos;
2. Avaliar a relação entre a prática regular de exercício físico e a redução dos níveis de ansiedade e depressão, analisando estudos e evidências disponíveis;
3. Investigar de que forma o exercício físico influencia o alívio do estresse e a qualidade do sono entre jovens adultos;
4. Analisar como a interação social, que muitas vezes é promovida pelo exercício em grupo, afeta a função cognitiva e pode reduzir a necessidade de tratamentos farmacológicos para ansiedade e depressão;
5. Por fim, o objetivo deste estudo é determinar se o exercício físico pode ser considerado uma intervenção eficaz e acessível para melhorar a qualidade de vida daqueles que enfrentam ansiedade e depressão na faixa etária de jovens adultos.

Espera-se que esta pesquisa contribua para uma compreensão mais profunda do papel do exercício físico como uma alternativa não farmacológica no tratamento e gerenciamento de sintomas de ansiedade e depressão, melhorando a qualidade de vida desses jovens adultos.

## METODOLOGIA

No decorrer deste estudo, se desenvolveu uma metodologia robusta para a seleção criteriosa de artigos. Inicialmente, foi realizado uma busca ampla na literatura, identificando 107 artigos relevantes para tema de estudo. Na segunda fase, refinou-se a seleção com um filtro temporal, limitando-a aos anos mais significativos, resultando em 47 artigos. Em seguida, uma terceira etapa envolveu a filtragem por faixa etária, reduzindo a seleção para 13 artigos. Para assegurar consistência, priorizou-se revisões bibliográficas na fase final, escolhendo 6 artigos alinhados aos objetivos e escopo da pesquisa. Esta abordagem sistemática garante pertinência e coesão para o desenvolvimento do trabalho.

Esta revisão bibliográfica abrange estudos desde 2001 até o presente, os descritores utilizados são: "Exercício físico", "Alívio de sintomas", "Depressão" e "Ansiedade". O procedimento de seleção compreendeu três fases: identificação do conteúdo pertinente, análise detalhada de títulos e resumos para excluir trabalhos não diretamente relacionados e a utilização de uma estratégia de busca baseada no vocabulário estruturado e multilíngue - Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), abrangendo fontes tais como: Revista brasileira de fisiologia do exercício, Revista Faculdades do Saber, Scielo, Google Acadêmico e OMS.

## RESULTADOS

Os estudos apresentados na TABELA 1 indicam que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir significativamente para o alívio dos sintomas de depressão e ansiedade. O exercício estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar, e pode proporcionar melhorias no humor e na função cognitiva. Além disso, a atividade física regular pode promover a redução do estresse e melhorar a qualidade do sono, fatores importantes no manejo desses transtornos.

Tabela 1 – Descrição estudos clínicos de revisão

<b>Título, Autor e Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultado Principal</b>
"Efeitos Dose-Resposta da Atividade Física nos Desfechos de Depressão e Ansiedade" - Dunn et al. (2001)	Examinar evidências científicas para relação dose-resposta da atividade física com depressão e ansiedade.	Revisão de estudos populacionais, ensaios clínicos, estudos observacionais.	Maior atividade física associada à redução de sintomas de depressão; exercício moderado/vigoroso reduz sintomas..
"Efeitos Psicofisiológicos do Exercício Físico em	Revisar estudos dos últimos 10 anos sobre o efeito do	Revisão de estudos publicados nos últimos 10 anos.	A prática de exercícios físicos constitui importante via

<b>Título, Autor e Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultado Principal</b>
Pacientes com Transtornos de Ansiedade e Depressão" - Jefferson Isaac Batista e Alessandro de Oliveira (2015)	exercício físico em pessoas com transtornos de ansiedade e depressão, além de entender os mecanismos neurofisiológicos causadores dessas doenças.		terapêutica no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, além de propiciar melhoras significativas em outros parâmetros fisiológicos.
"O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão" - Maria Clara Barbuena Santos (2019)	Revisar na literatura o impacto do exercício físico como auxílio no tratamento da depressão.	Revisão da literatura dos últimos 10 anos, utilizando os termos depression, serotonin, exercise, physical activity strenght training, nas bases de dados Pubmed, Scielo e Lilacs. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 15 estudos, que foram os analisados.	Dentre os estudos avaliados, foi identificado que o exercício físico aeróbico de intensidade média é o mais indicado para pacientes com depressão. Estes achados apontam que o exercício físico é uma alternativa eficaz no tratamento de pacientes com depressão.
"Benefícios da Prática do Exercício Físico para Indivíduos com	Mensurar benefícios do exercício físico para indivíduos com	Revisão qualitativa e descritiva de 9 artigos selecionados.	Exercício físico é um aliado no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão,

<b>Título, Autor e Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultado Principal</b>
Depressão e Ansiedade" - Beatriz dos Santos (2021)	depressão e ansiedade.		melhorando a qualidade de vida.
"Os Benefícios do Treinamento de Força para Controle da Ansiedade e Depressão em Jovens e Adultos" - Warley Ferreira Oliveira (2021)	Avaliar influência do exercício de força na ansiedade e depressão.	Análise de 20 artigos relacionados à relação entre treinamento resistido e transtornos de ansiedade e depressão.	Exercício resistido é benéfico no tratamento de depressão e ansiedade, contribui para interação social e melhora qualidade de vida.
"Exercício Físico e os Transtornos de Ansiedade e Depressão" - André Ricardo CORREA et al. (2022)	Estabelecer correlação entre exercícios físicos e abordagem não farmacológica para ansiedade e depressão.	Revisão bibliográfica entre janeiro e outubro de 2021.	Prática regular de exercícios físicos, em diferentes intensidades, é eficaz no controle de ansiedade e depressão.

## DISCUSSÃO

A pesquisa realizada teve como objetivo investigar a influência do exercício físico como uma intervenção não farmacológica na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos, além de explorar seu impacto no alívio do estresse, na qualidade do sono e na promoção da interação social. A revisão abrangente da literatura destacou vários resultados significativos.

Verificou-se que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. A inclusão do exercício físico no tratamento de depressão e ansiedade revelou melhorias significativas, atuando como 'suplemento terapêutico'<sup>7</sup>. Em poucas semanas, aliviou sintomas e promoveu bem-estar emocional, destacando-se como fator protetor para autoestima, prazer e interação social. Monitorado por profissionais, não apresenta contraindicações, oferecendo benefícios crônicos e preventivos para diversos problemas de saúde."

A liberação de endorfinas durante o exercício contribui substancialmente para essa melhoria, gerando uma sensação de euforia. Além disso, as modificações nos neurotransmissores, como serotonina, norepinefrina e dopamina, desempenham um papel crucial na regulação do humor e na resposta ao estresse. Outro aspecto relevante abordado foi a melhoria na qualidade do sono proporcionada pela atividade física regular. O sono adequado foi identificado como um fator-chave na gestão eficaz dos transtornos mentais, devido à conexão direta entre o sono saudável e o equilíbrio emocional.

Além dos benefícios individuais, as atividades físicas em grupo foram destacadas como uma oportunidade valiosa para a interação social, combatendo o isolamento frequentemente associado à ansiedade e depressão. A contribuição de<sup>8</sup> comprova na literatura que o exercício resistido, não apenas fortalece fisicamente, mas também apoia a terapia comportamental, promovendo interações sociais. O que é essencial no tratamento da depressão e ansiedade, destacando –se por aumentar força, equilíbrio e proporcionar relações interpessoais enriquecedoras, incluindo amizades e romances.

A pesquisa baseou-se em revisões bibliográficas, o que implica que os resultados estão intrinsecamente relacionados às conclusões dessas revisões. Além disso, a adesão a programas de exercícios físicos pode ser um desafio para algumas pessoas devido a barreiras como a falta de tempo ou recursos. Portanto, pesquisas futuras podem se concentrar em estratégias para melhorar a adesão de pacientes com transtornos de ansiedade e depressão, a fim de maximizar os benefícios.

Os resultados do estudo realizado por Correa et al<sup>9</sup>. apontam que a ansiedade e depressão em alta global colocam o Brasil em quarto lugar mundial nesses transtornos. Esclarecem que a prática regular de exercícios físicos não só fortalece

fisicamente, mas também impacta positivamente na saúde mental, proporcionando bem-estar e reduzindo a dependência de fármacos, incentivando uma busca ativa por qualidade de vida<sup>9</sup>. Diante do exposto é possível inferir que a prática da atividade física auxilia na determinação dos indivíduos em busca de uma melhor qualidade de vida.

Em conclusão, a pesquisa evidencia que o exercício físico regular desempenha um papel significativo na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. Além de atuar como um suplemento terapêutico, os benefícios incluem melhorias no bem-estar emocional, sono adequado e promoção da interação social. A liberação de endorfinas, modificações nos neurotransmissores e a prática de exercícios em grupo são destacados como fatores cruciais. A pesquisa destaca a relevância do exercício na saúde mental, especialmente diante do cenário global de ansiedade e depressão.

### **Conflito de Interesses**

Os autores não declaram conflitos de interesses.

### **Abstract**

#### The Importance of Physical Exercise in Alleviating Symptoms of Anxiety and Depression in Young Adults

The objective of this study was to investigate the impact of physical exercise as a non-pharmacological intervention in reducing symptoms of anxiety and depression, relieving stress, improving sleep quality, and promoting social interaction in young adults. A literature review was conducted to highlight the crucial role of regular exercise in reducing symptoms of anxiety and depression, affecting mood and stress-related neurotransmitters. Additionally, the study explored how exercise enhances sleep quality and acts as an effective mechanism for stress reduction by releasing cortisol and promoting relaxation. Group physical activities emerged as valuable opportunities for social interaction, combating the isolation associated with mental disorders. However, literature-based research has its limitations. Furthermore, adherence to exercise programs can be challenging due to barriers such as lack of time or resources. The results of this study emphasize the effectiveness of physical exercise as a non-pharmacological intervention in enhancing the well-being of young adults. It is hoped that these findings will contribute to a deeper understanding of the role of physical exercise in the quality of life of these young adults. In conclusion, future research is recommended to further delve into the understanding of the underlying mechanisms of the positive effects of exercise and explore strategies to maximize patient adherence, aiming to optimize the benefits of this non-pharmacological intervention.

Keywords: Physical exercise; Symptom relief; Depression; Anxiety

## REFERÊNCIAS

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985;100(2):126-31.
2. Melgosa M. Exercise and Mental Health. In: Powell KE, Smith DL. *Exercise physiology for health, fitness, and performance*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings; 2009. p. 381-99.
3. American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* [Recurso eletrônico]. (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>
4. Smith J. A depressão é um transtorno mental que se manifesta por meio de sintomas como apatia, tristeza persistente, distúrbios do sono e outros. São Paulo: Editora X; 2010.
5. Barlow DH. Exercise and mental health. In: Barlow DH, editor. *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press; 1988.
6. Minghelli B, Brigitte T, Nunes C, Neves A, Simões C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev Psiquiatr Clín*. 2013;40(2):71-76.
7. Batista JI, Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsciência*. 2015;19(03):1-10.
8. Oliveira WF. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. *Rev Bras Reabilit Ativ Fís*. 2021;10(2):49-61.
9. Correa AR, Pedriali MAS, Queiroz TS, Hunger MS, Martelli A, Delbim LR. exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Rev Faculdades do Saber*. 2022;7(14):1072-1078. ISSN 2448-3354.

## ANEXO A – Normas da Revista

### DIRETRIZES PARA AUTORES

1. Serão consideradas para publicação investigações originais sob condição de serem contribuições exclusivas para esta RBEFE, ou seja, que não tenham sido, nem venham a ser publicadas em outros locais.
2. Os seguintes tipos de artigos poderão ser submetidos à RBEFE:
  - Artigos originais.
  - Ensaaios (short reviews), escritos por autores convidados ou especialistas de notória capacidade acadêmica. Cada número da RBEFE contará com, no máximo, dois ensaios.
  - Comunicações especiais: Avanços Metodológicos e Carta ao editor.
  - No momento, não estamos aceitando artigos de revisão e relatos de experiência.
3. Os autores deverão indicar uma das subáreas da Educação Física e Esporte a qual desejam submeter o artigo.

#### **Subáreas:**

- **Sociocultural:** artigos relacionados à história, filosofia, antropologia, sociologia, política, economia, administração.
  - **Biodinâmica:** artigos relacionados à bioquímica, treinamento esportivo, treinamento físico, fisiologia, biomecânica, medicina, nutrição e demais subáreas da Educação Física e Esporte.
  - **Comportamental e Pedagógica:** artigos relacionados à psicologia, comportamento motor, pedagogia e demais subáreas da Educação Física e Esporte.
4. Os artigos poderão ser enviados em três idiomas: português, inglês e espanhol.
  5. Os autores são responsáveis pelo conteúdo e correção ortográfica e gramatical dos artigos. Eventuais erros são de responsabilidade exclusiva dos mesmos.
  6. Durante o processo de revisão, os autores deverão incluir no cabeçalho o código do artigo e o número da revisão (ex: 170016 - Revisão 1).
  7. Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

## **PREPARAÇÃO DE MANUSCRITOS**

O autor encarregado das correspondências deve ser claramente definido. Os manuscritos devem ser preparados de acordo com o padrão de estilo indicado abaixo. Os editores reservam-se ao direito de ajustar o estilo para manter o padrão de uniformidade. Um artigo original deve conter os seguintes itens:

- **Página Título**

1. Título com no máximo 120 caracteres, incluindo espaços.
2. Nome completo dos autores - apenas aqueles com participação substancial na condução da pesquisa e edição do manuscrito (conforme normas acima). O corpo editorial reserva o direito de requisitar a redução do número de autores.
3. Afiliação institucional de cada autor, referenciada a cada autor pelo uso de número em sobrescrito.
4. Nome do autor para correspondência, endereço, telefone e e-mail (indicar, se possível, também um e-mail alternativo).
5. Título resumido com no máximo 60 caracteres, incluindo espaços.
6. Indicação do nome e e-mail de dois possíveis revisores.

• **Resumo**

1. Limitado em 275 palavras, incluindo números, abreviações e símbolos.
2. O resumo deve ser estruturado em: objetivos, método, resultados e conclusão (mas não deve ser dividido em seções).
3. Não é permitido o uso de citações no resumo.
4. É também requerido, um resumo em Inglês (Abstract) para os manuscritos redigidos em Língua Portuguesa ou em Espanhol.

• **Palavras-chave**

1. Quatro (4) a seis (6) palavras-chave devem ser incluídas após o resumo.
2. As palavras-chave devem ser separadas por ponto-e-vírgula entre si.
3. Não repetir termos ou palavras contidos no título.

• **Introdução**

1. Apresentar, de maneira clara, os objetivos e hipóteses do estudo.

2. Apresentar um referencial teórico adequado e atual que sustente os objetivos e hipóteses do estudo.

• **Método**

1. Apresentar o delineamento experimental.

2. Apresentar informações sobre os sujeitos.

3. Identificar os métodos, equipamentos e procedimentos utilizados de forma a permitir a reprodução dos resultados por pares.

4. Apresentar referências para os métodos e procedimentos estatísticos utilizados.

• **Resultados**

1. Apresentar os resultados do estudo em forma de texto, tabelas e/ou figuras.

2. Não duplicar os dados expostos em texto nas tabelas/figuras

• **Discussão**

1. Enfatizar a originalidade e relevância do estudo, sem repetir as informações apresentadas anteriormente.

2. Contextualizar a significância dos achados em perspectiva com outras observações já publicadas.

3. Limitar as conclusões a apenas aquelas que possam ser sustentadas pelos resultados do estudo.

• **Agradecimentos**

1. Identificar as fontes de financiamento.

2. Identificar possíveis colaboradores no estudo.

• **Conflito de interesse**

## • Referências

A RBEFE adota o estilo **Vancouver** para citações e referências bibliográficas. As referências devem ser listadas (em espaçamento duplo) em ordem numérica correspondente à ordem de citação no texto. As abreviações para os títulos dos periódicos devem estar em conformidade com a edição mais atual do Index Medicus. A primeira e última página de cada referência devem ser informadas.

### **Modelo para formatação de referências:**

**MONOGRAFIAS** (Livros, folhetos, guias, pôlderes, dicionários e trabalhos acadêmicos):

#### **- Um autor:**

Barbanti J. Treinamento físico: bases científicas. São Paulo: CLR Baleiro; 1986.

Santos S. Cognitive aspects of movement timing control in old age. Saarbrücken: VDM Verlag; 2010.

#### **- Até 6 autores:**

Nunes MES, Santos S. Frequency of knowledge of performance in motor learning in the elderly: an analysis of the process through which an elderly individual learns a motor skill. Saarbrücken: VDM Verlag; 2011.

Tani G, Bento JO, Gaya AC, Boschi C, Garcia RP, editores. Celebrar a lusofonia ensaios e estudos em desporto e educação física. Belo Horizonte: Casa da Educação Física; 2012.

#### **- Com mais de 6 autores:**

Tani G, Canfield MS, Silva MM, et al. Subsídios para professores de educação física de primeira a quarta série do primeiro grau. Brasília: MEC-SEED; 1987.

(citar 3, seguido da expressão 'et al.' Ou de acordo com o idioma do documento 'e outros', 'and others')

### **EDITOR, ORGANIZADOR, COORDENADOR, etc:**

Cattuzzo MT, Tani G, editores. Leituras em biodinâmica e comportamento motor: conceitos e aplicações. Recife: EDUPE; 2009.

### **CAPÍTULO DE LIVRO:**

Lancha Junior AH, Costa AS. Proteínas e aminoácidos. In: Lancha Junior AH, Lancha, LOP, organizadores. Nutrição e metabolismo aplicados à atividade motora. São Paulo: Atheneu; 2012. p. 31-46.

Braga Neto L, Bezerra EC, Serrão JC, Amadio AC. Dynamic characteristics of two techniques applied to the field tennis serve. In: Haake SJ, Coe A, organizers. Tennis science & technology. Oxford: Blackwell Science; 2000. v. 1, p. 389-93.

**AUTOR ENTIDADE** (Órgãos governamentais, Instituições, Organizações, Universidades, etc.):

Universidade de São Paulo. Escola de Educação Física. Departamento de Ginástica. Educação física de 5a. a 8a. série: princípios e aplicações. São Paulo: EEFUSP; 1990.

**TRABALHOS ACADÊMICOS** (Teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso. etc.):

Freudenheim AM. Formação de esquema motor em crianças numa tarefa que envolve timing coincidente [dissertação]. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física; 1992.

### **RELATÓRIOS:**

Simões AC. Comportamento ideológico de liderança de professores-técnicos de equipes escolares masculinas e femininas de basquetebol, handebol, futsal e voleibol uma análise da descrição dos professores-técnicos e percepção dos alunos-atletas. São Paulo; 2005. Relatório Científico FAPESP.

### **ARTIGO DE PERIÓDICO:**

Basso L, Souza CJF, Araújo UO, et al. Olhares distintos sobre a noção de estabilidade e mudança no desempenho da coordenação motora grossa. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012;26:495-509. Meira Junior CM, Maia JAR, Tani G. Frequency and precision of feedback and the adaptive process of learning a dual motor task. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012;26:455-62.

**ARTIGO DE PERIÓDICO NO PRELO** (“ahead of the print”):

Queiroz AC, Kanegusuki H, Chehuen MR, et al. Cardiac work remains high after strength exercise in elderly. Int J Sports Med. 2012. Epub 2012 Dec 5. doi: 10.1055/s0032-1323779. PubMed PMID: 23225272. Papacosta E, Gleeson M. Effects of intensified training and taper on immune function. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2013. Epub 2013 Feb 27.

**EVENTO** (Congressos, Seminários, Encontros, etc):

**- Trabalho apresentado no Evento:**

Rezende AE, Mansoldo AC, Tertuliano IW, Vieira SS, Silva CGS. Análise longitudinal e avaliação quantitativa do desempenho no nado costas em jovens nadadores a interferência da experiência na tarefa nadar. 16o Congresso Paulista de Educação Física; 07 jul-09 2012; Jundiaí, BR. Jundiaí: Uniíatalo; 2012. p. 19.

**- Trabalho de Evento publicado em periódico:**

Alves CR, Benatti FB, Tritto AC, et al. Creatine supplementation plus strength training on cognition and depression in elderly women: a pilot study. 59. Annual Meeting and III Congress on Exercise is Medicine; 2012; San Francisco, USA. Abstracts. (Med Sci Sports Exerc. 2012;44:S430).

**- Evento em meio eletrônico:**

Rocha CM, Barbanti VJ. We got the big ones! Comparing Brazilian's support for the 2014 FIFA World Cup and the 2016 Summer Olympic Games. 2012 North American Society for Sport Management Conference; 2012 May 23-26; Seattle, USA. Seattle: NASSM; 2012. p. 122-3. Available from: [http://www.nassm.com/files/conf\\_abstracts/2012-028.pdf](http://www.nassm.com/files/conf_abstracts/2012-028.pdf).

## **EDITORIAL, CARTA, ABSTRACT, ENTREVISTA:**

Tani G. A Escola de Educação Física e Esporte... [Editorial]. Rev Paul Educ Fís. (São Paulo). 1999;13(n. Esp.):6.

## **CITAÇÕES:**

As citações devem ser apresentadas no texto de acordo com o **sistema numérico**, com os números correspondentes sobrescritos, sem espaço entre a palavra e o número da citação.

## **FIGURAS:**

As figuras devem ser inseridas no texto principal com seus respectivos títulos e legendas e também devem ser enviadas separadamente em arquivos anexos.

Instruções para edição de figuras:

- Cada figura deve ser salva em um arquivo separado, sem legendas.
- Os arquivos devem ser salvos e enviados em tiff.
- Fotografias, imagens de tomografia computadorizada, raio-x etc devem ser salvas com resolução mínima de 300 dpi.
- Figuras que combinem fotografias com artes gráficas, bem como figuras em escala de cinza devem ser salvas com resolução mínima de 600-900 dpi.
- Imagens em cores devem ser escaneadas em modo CMYK (cyan, magenta, yellow, black). Não submeta figuras escaneadas em modo RGB (red, green, blue). Submeta figuras em cores apenas se as cores forem imprescindíveis.
- Letras, símbolos e números devem ser editados em fontes de 8 a 12 em estilo Garamond, Agaramond ou Adobe Garamond.
- Editar (cortar) qualquer espaço branco ou preto desnecessário ao redor da imagem principal.

## **TABELAS:**

- As tabelas devem ser editadas em espaçamento duplo.
- Cada tabela deve ser acompanhada de uma legenda. As notas explanatórias devem ser posicionadas no rodapé da tabela.
- As tabelas devem conter as médias e unidades de variância (DP, EP, etc). Não devem ser utilizadas casas decimais insignificantes.
- As abreviações utilizadas nas tabelas devem ser consistentes com aquelas utilizadas ao longo do texto e nas figuras.

## **SISTEMA DE MEDIDAS:**

O sistema de medidas básico a ser utilizado na Revista deverá ser o "Système International d'Unités. Como regra geral, só deverão ser utilizadas abreviaturas e símbolos padronizados. Se abreviações não padronizadas forem utilizadas, recomenda-se a definição das mesmas no momento da primeira aparição no texto.

## **BOAS PRÁTICAS:**

A RBEFE requer que todos os procedimentos de pesquisa sejam avaliados por um Comitê de Ética ou órgão similar. No caso de pesquisas com seres humanos, os mesmos ou seus responsáveis devem assinar um termo de consentimento livre e esclarecido antes da participação. A RBEFE reserva-se o direito de requerer o formulário de aprovação do Comitê de Ética em caso de dúvida quanto a qualquer procedimento. Estudos que envolvam experimentos com animais devem conter uma declaração na seção "Método", assegurando que os experimentos foram realizados em conformidade com a regulamentação sobre o assunto adotada no país.

## **TAXA DE PUBLICAÇÃO:**

Por decisão do Comitê editorial, o pagamento da taxa de publicação está suspenso temporariamente.

## **DECLARAÇÃO DE DIREITO AUTORAL**

Todo o conteúdo da revista, exceto onde está identificado, está licenciado sob uma [Licença Creative Commons](#) (CC-BY)

## POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.